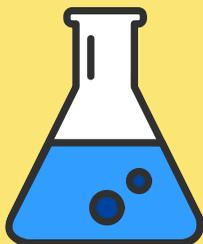


L'EAU DANS NOS ROBINETS, CA COULE DE SOURCE?



ATELIER MEDIATHEQUE



Nom _____

Date _____



Séance 1 – L'eau, de la montagne à nos robinets



LE CYCLE DOMESTIQUE DE L'EAU

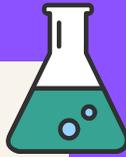
En vous aidant de la maquette, remettez ici dans l'ordre les étapes du cycle de l'eau domestique, en notant les bons numéros dans les cases.

- Rejet dans la nature
- Collecte des eaux usées
- Usine de traitement d'eau potable
- Captage de l'eau (rivière, nappes phréatiques...)
- Distribution de l'eau potable
- Station d'épuration
- Stockage de l'eau potable



Agences de l'eau, ONEMA

Une eau claire est-elle toujours potable?



QUE SIGNIFIE UNE EAU « POTABLE » ?

.....

.....

COMMENT SAVOIR SI UNE EAU EST POTABLE ?

Voici un tableau avec certains seuils qui permettent de déterminer si notre eau du robinet est considérée comme potable, selon le Ministère de la santé.

En France, il existe plus de 70 critères à respecter pour considérer une eau potable

Critère	Limite et référence de qualité
pH	entre 6.5 et 9
Température	< 25°C
Fer	< 0.2 mg/L
Nitrate	< 50 mg/L
Sodium	< 200 mg/L
Arsenic	< 0.01 mg/L
Plomb	< 0.01 mg/L
Turbidité	<1.0 NFU
Dureté	pas de seuil
Pesticides	total < 0.05 mg/L
Micro-organismes: ex. bactérie <i>E. coli</i>	0 dans 100mL
etc ...	



Nous allons analyser quelques propriétés physico-chimiques de nos échantillons d'eau. Notez ici vos résultats d'analyses.

Critère	Echantillon
Température (°C) <input type="checkbox"/>
pH <input type="checkbox"/>
Nitrates (mg/L) <input type="checkbox"/>
Dureté (°F) <input type="checkbox"/>
Turbidité <input type="checkbox"/>

Mais une eau claire peut potentiellement contenir des micro-organismes pathogènes pour l'homme, c'est-à-dire qui peuvent nous rendre malade.

Comment faire alors pour contrôler la présence de ces microbes, un critère primordial pour déterminer si une eau est bonne pour la consommation?



JE DÉCRIS/DESSINE LES RÉSULTATS DE MON EXPÉRIENCE:

.....

.....

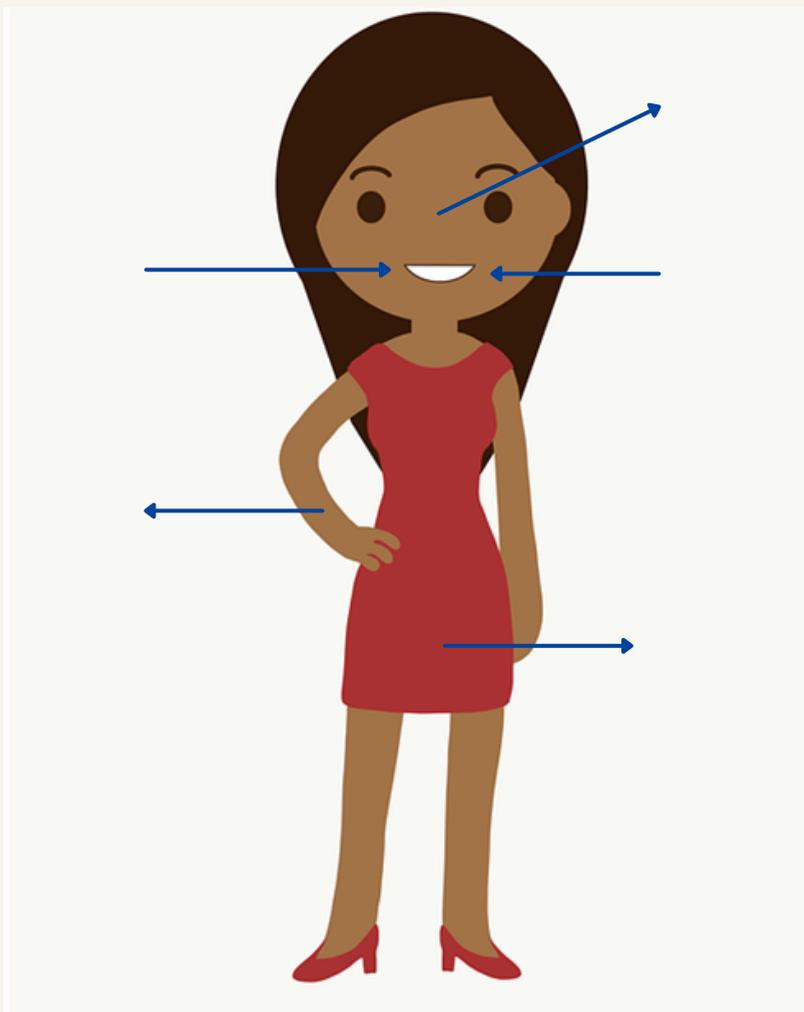
Séance 2 - L'eau et la santé



QUIZ

1. Quel poids représente l'eau dans le corps d'un adulte de 70 kg ?
 2 kg 49kg 69 kg
2. En vieillissant, la teneur en eau du corps diminue ?
 VRAI FAUX
3. Le sang est constitué en grande partie par de l'eau ?
 VRAI FAUX
4. Quels organes contiennent le plus d'eau ?
 Le foie, les poumons et la vessie
 Le cerveau, les reins et le cœur
 Les dents, les os et la peau
5. Quelle quantité d'eau doit boire un adulte chaque jour ?
 2 litres 4 litres ½ litre
6. Les larmes sont salées car elles contiennent du calcium ?
 VRAI FAUX
7. Comment s'appellent les glandes qui produisent les larmes ?
 Les glandes lacrimales Les glandes salivaires
 Les glandes lacrymales
8. A quoi sert l'urine ?
 A refroidir le corps A digérer
 A éliminer certains déchets produits par le corps
9. Combien de fois par jour fait on pipi en moyenne ?
 20 fois 15 fois 5 fois
10. A quoi sert la salive ? *plusieurs réponses possibles*
 A digérer et avaler A siffler
 A faire fonctionner les papilles gustatives A faire des bulles

L'EAU DANS MON CORPS





MA CONSOMMATION D'EAU QUOTIDIENNE

Repères:

1 verre moyen = 150 mL

1 mug = 200 mL

1 bol = 300 mL

1 tasse à café = 50 mL

JOUR:

HEURE	BOISSON	CONTENANCE

JOUR:

HEURE	BOISSON	CONTENANCE



COMMENT SAVOIR SI JE SUIS BIEN HYDRATÉ?

- Test de l'urine

Si mon pipi est ...

... quoi faire?

Pipi clair, légèrement jaune ou transparent
Tout va très bien, tu es bien hydraté(e).



Pipi avec une teinte jaune plus forte
C'est un beau jaune, mais c'est aussi un carton jaune !
Avertissement de ton corps, tu es peut-être en manque d'eau



Pipi sombre, orange ou jaune foncé
Alerte rouge !... Enfin, alerte du corps !
Tu as vraiment besoin de boire plus d'eau pour te sentir bien.



C'est bien, continue de boire de l'eau régulièrement !



Bois quelques gorgées en plus et compare le résultat de ton prochain pipi



Pas de panique, mais va boire de l'eau pour essayer de retrouver une couleur plus claire!

- Test de la pince

Pincez-vous doucement la peau entre le pouce et l'index. Si la peau se remet tout de suite en place, tout va bien. Si elle garde la marque et met quelques secondes à revenir à la normale, il s'agit d'un signe de déshydratation.



EAU ET NUTRITION: LE BAR À EAU

	Je pense que c'est ...	Bonne réponse
Verre n°1		
Verre n°2		
Verre n°3		
Verre n°4		
Verre n°5		
Verre n°6		

MES ASTUCES POUR BOIRE PLUS D'EAU AU QUOTIDIEN

-
-
-
-



DES CHIFFRES AUTOUR DE L'EAU

Nombre de kilomètres de canalisations pour distribuer l'eau en France	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1,5 litres
Proportion d'eau douce disponible (non glacie) sur terre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	850 000
Proportion d'eau dans un corps adulte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	85 %
Proportion d'eau dans le cerveau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 %
Quantité d'eau recommandée de boire par jour pour un adulte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60 %
Proportion d'eau dans le melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60 à 80 litres
Quantité d'eau utilisée pour une douche de 5 minutes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	137 litres
Quantité d'eau utilisée pour un bain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	95 %
Consommation moyenne d'eau par jour d'un français	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	150 à 200 litres
Quantité d'eau utilisée pour remplir une piscine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50 000 à 80 000 litres

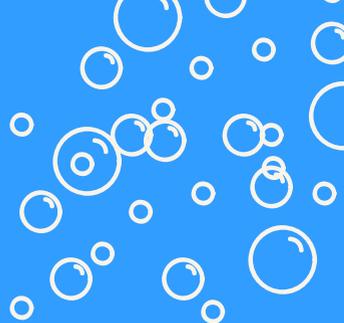
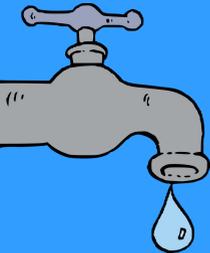


LES IDÉES DE BONNES PRATIQUES

Notez ici des idées de gestes à adopter pour préserver l'eau et limiter sa pollution.

-
-
-
-
-
-

Notes personnelles



L'EAU DANS NOS ROBINETS, CA COULE DE SOURCE?



Ce livret a été conçu par Gap sciences animation 05 en partenariat avec le CoDES 05; dans le cadre d'un projet de sensibilisation à la qualité bactériologique de l'eau financé par l'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur.



Gap sciences animation 05
8 route de Patac, 05 000 GAP
04 92 53 92 70 - www.gsa05.fr