

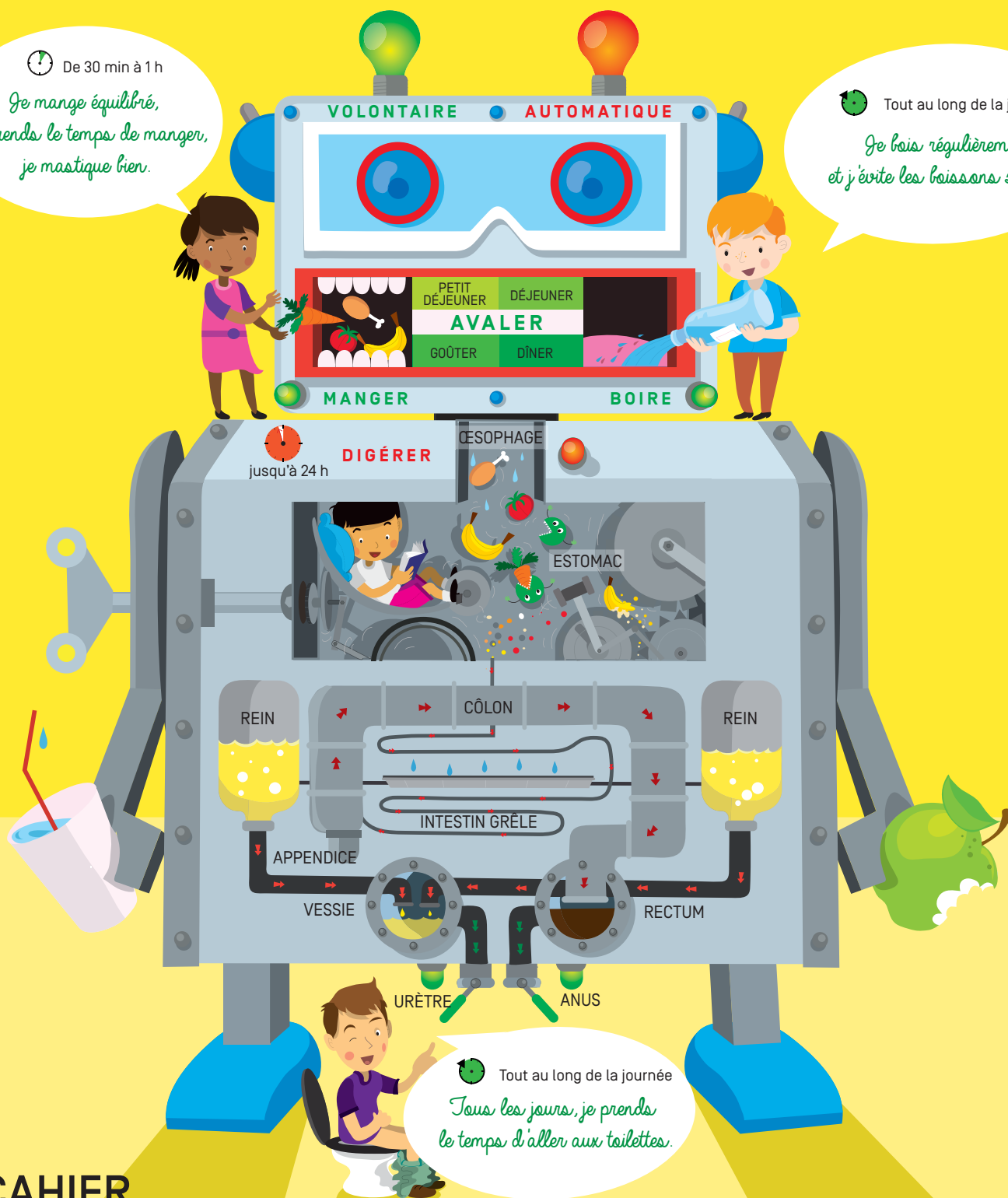
# MASTIQUER, DIGÉRER, ÉLIMINER : *être acteur de son corps*

🕒 De 30 min à 1 h

*Je mange équilibré,  
je prends le temps de manger,  
je mastique bien.*

🍏 Tout au long de la journée

*Je bois régulièrement  
et j'évite les boissons sucrées.*



CAHIER  
PÉDAGOGIQUE  
*corrigé*

Pièces  
jaunes  
2016

FONDATION  
Hôpitaux de Paris  
Hôpitaux de France  
Reconnue d'utilité publique

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE, DE  
L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR ET DE  
LA RECHERCHE

CANOPÉ  
LE RESEAU DE CRÉATION  
ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES

# Édite

Depuis sa première édition en 1989, l'opération Pièces Jaunes a permis le financement de très nombreuses réalisations dans les services pédiatriques et les maisons d'adolescents de métropole et d'outre-mer. La Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France, à l'origine de cette campagne annuelle destinée à améliorer les conditions de vie au quotidien des jeunes patients, poursuit plus que jamais ses objectifs. **Nous sommes heureux qu'en devenant « classe solidaire » 2016, vous puissiez vous associer à ce nouvel élan de solidarité.**

À cette occasion, un dossier pédagogique, élaboré pour la neuvième année consécutive par Réseau Canopé et destiné aux élèves d'école élémentaire et collégiens de 6e, vous est remis.

« Mastiquer, digérer, éliminer : savoir être acteur de son corps » tel est le thème que la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France et la direction générale de l'enseignement scolaire ont retenu pour ce dossier composé d'un livret d'exercices et d'une affiche qui permet, de façon ludique, de mieux comprendre son corps et invite à adopter une bonne hygiène de vie.

Les classes qui le souhaitent peuvent également engager des actions collectives permettant de contribuer à l'opération Pièces Jaunes ou créer des liens avec des jeunes malades hospitalisés.

Les besoins exprimés chaque année par les équipes médicales et soignantes sont nombreux. Ils entrent tous dans les champs d'intervention que nous privilégions, notamment l'amélioration de l'accueil et du confort, la possibilité de poursuivre la scolarité, d'avoir ses parents à son chevet, de bénéficier de sorties et d'animations pour rompre l'isolement...

S'engager aux côtés de la Fondation comme vous le faites, c'est contribuer à répondre à ces besoins et à apporter chaque jour plus de bien-être à ces jeunes patients hospitalisés.

Merci de votre engagement à nos côtés.

**Danuta Pieter**  
Déléguée générale  
de la Fondation  
Hôpitaux de Paris –  
Hôpitaux de France

*Danuta Pieter*

**Florence Robine**  
Directrice générale  
de l'enseignement scolaire

*Florence Robine*



**Découvrez les dossiers  
pédagogiques en ligne  
pour l'école primaire.**

Des pistes de réflexion et  
des exercices dans différentes  
disciplines : maîtrise de la langue,  
mathématiques, anglais, allemand...



[www.reseau-canope.fr/piècesjaunes](http://www.reseau-canope.fr/piècesjaunes)  
[www.piècesjaunes.fr](http://www.piècesjaunes.fr)

#### ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

Véronique Granville,  
conseillère pédagogique

#### CHEF DE PROJET – RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUES

Joël Benitez  
Cindy Bourdeles  
Patricia Roux

#### SUIVI ÉDITORIAL

Sophie Roué

#### DIRECTION ARTISTIQUE

Samuel Baluret

#### CONCEPTION, MISE EN PAGES

Joanna Dupuy

#### ILLUSTRATION

Jörg Maillet

#### ICONOGRAPHIE

Adeline Riou

#### REMERCIEMENTS

Professeuse **Sabine Sarnacki**  
Hôpital et Faculté Necker Enfants-Malades  
Chirurgie Pédiatrique et INSERM U-781  
Coordonnateur du Centre de référence  
sur les malformations anorectales et pelviennes

Docteur **Alaa Cheikhelard**  
Hôpital Necker-Enfants Malades  
Service de chirurgie pédiatrique viscérale et urologique  
Centre de référence des pathologies gynécologiques rares

ISBN 978-2-240-03897-5  
Réf. 755A4490

# APPAREIL DIGESTIF ET APPAREIL URINAIRE

## L'appareil digestif et son fonctionnement

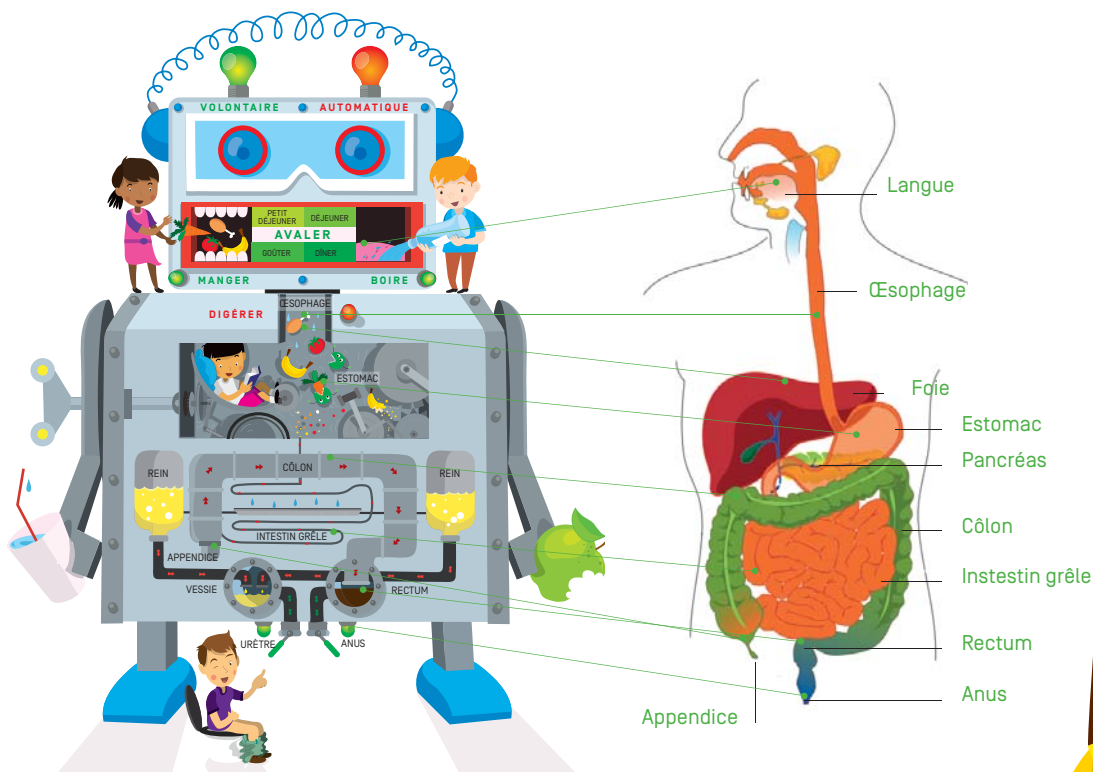
En préambule de cet exercice, proposer aux élèves, individuellement ou par groupe, de schématiser l'appareil digestif et l'appareil urinaire. Organiser ensuite un échange oral en classe pour faire émerger les représentations, le vocabulaire et les connaissances des élèves sur le sujet, ainsi que les questions qu'ils se posent.

### EXERCICE 1. Notre corps est une « machine » !

Notre appareil digestif est une sorte de « machine à digérer ». Elle reçoit les aliments que nous mangeons et les transforme en nutriments pour que notre corps puisse les utiliser.

C'est grâce à ce travail de digestion que nous pouvons continuer à vivre normalement, à aller à l'école, à nous déplacer, à être en forme tout au long de la journée. La « machine à digérer » fonctionne jour et nuit, de nombreux organes travaillent, même pendant notre sommeil.

- Reconnais-tu tous les organes de l'appareil digestif ?
- Compare les pièces du « robot » avec le schéma du système digestif : relie les organes correspondants.
- Relève les organes communs. Repère deux organes qu'on ne trouve pas dans le robot et qui interviennent néanmoins dans la digestion. Tu peux faire une petite recherche pour voir quel rôle ils ont dans la digestion.



© Jörg Maillat

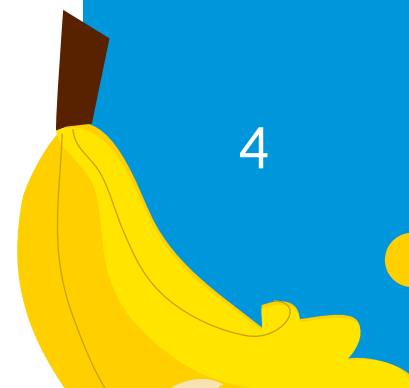
© LadyofHats

- Le foie produit de la bile, le pancréas produit du suc pancréatique. Ils aident à fragmenter les aliments.

## EXERCICE 2. Comment fonctionne la « machine à digérer et à éliminer » ?

- Lis les descriptions et retrouve le mot correspondant dans la liste de mots ci-après :  
 CÔLON – ESTOMAC – ŒSOPHAGE – RECTUM – INTESTIN GRÊLE – BOUCHE – ANUS – URÈTRE
- Écris le bon mot dans la bonne case, dans la colonne « ORGANES » du tableau ci-dessous.
- Dans un second temps, dans la première colonne, tu numéroteras de manière chronologique les différentes étapes pour digérer et éliminer.

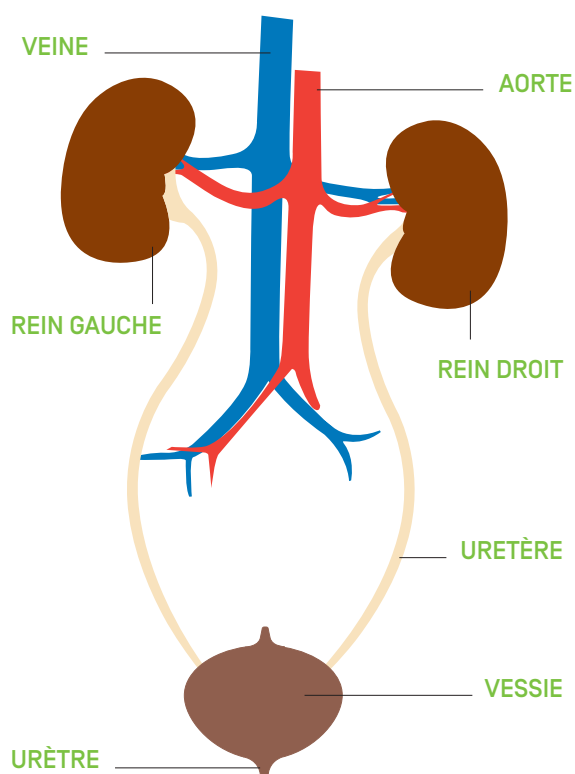
ÉTAPES	ORGANES	DESCRIPTION
4	INTESTIN GRÊLE	Cet organe contient le mélange des aliments mis en bouillie. La bouillie reste plusieurs heures dans ce long tube qui peut faire jusqu'à 6 mètres. Le foie et le pancréas envoient de la bile et des sucs digestifs qui vont dissoudre cette bouillie en toutes petites molécules : les nutriments sont absorbés dans le sang pour aller nourrir tout notre corps.
7a	ANUS	Pour « aller à la selle », il faut contrôler volontairement les muscles de cette partie du corps. Ce sont les sphincters, c'est-à-dire des muscles circulaires en forme d'anneau. On peut commander de les ouvrir pour « aller à la selle » ou de les fermer pour « se retenir ».
1	BOUCHE	La mastication est très importante et se réalise dans cet organe : la salive mouille et ramollit les aliments, les dents coupent et écrasent la nourriture jusqu'à ce qu'on puisse déglutir.
3	ESTOMAC	C'est un organe en forme de poche qui reçoit les aliments broyés. Il est très élastique et peut contenir jusqu'à 4 litres. La digestion se fait grâce aux sucs gastriques acides qui décomposent les aliments mais aussi par des contractions qui les mélangent et les malaxent pendant 4 à 6 heures.
2	ŒSOPHAGE	Les aliments mastiqués et avalés descendent dans ce tube.
5	CÔLON	Il reste des molécules trop grosses pour traverser la paroi de l'intestin grêle : ce sont les déchets de la digestion. Ils entrent dans un gros organe qui mesure environ 2 mètres et qui va les conduire vers la sortie pour être évacués sous forme de selles ou excréments.
6	RECTUM	Les selles sont stockées dans la dernière partie du gros intestin en attendant la défécation.
7b	URÈTRE	L'eau et les boissons que nous buvons suivent un autre parcours, en passant par les reins et la vessie. Ils passent par un tuyau qui permet d'évacuer l'urine. Pour « faire pipi » il faut aussi commander les sphincters qui entourent cet organe.



### EXERCICE 3. Et l'appareil urinaire, de quoi est-il formé ?

L'appareil urinaire produit, stocke et élimine l'urine.

- Observe le schéma suivant, fais une recherche et écris les légendes pour chaque organe.



### Besoins de nutrition et élimination

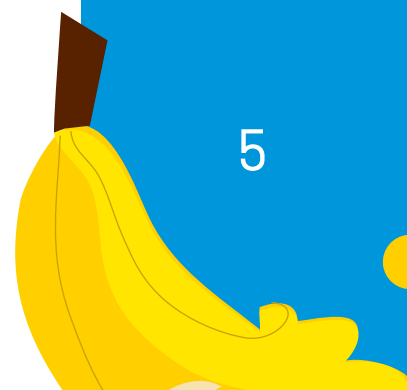
#### EXERCICE 1. Se nourrir, éliminer, pour quoi faire ?

Tous les êtres vivants [animaux, végétaux] ont besoin de se nourrir et d'éliminer leurs déchets.

- Boire, manger, éliminer, pourquoi ?  
Complète le nuage de mots avec tes idées.



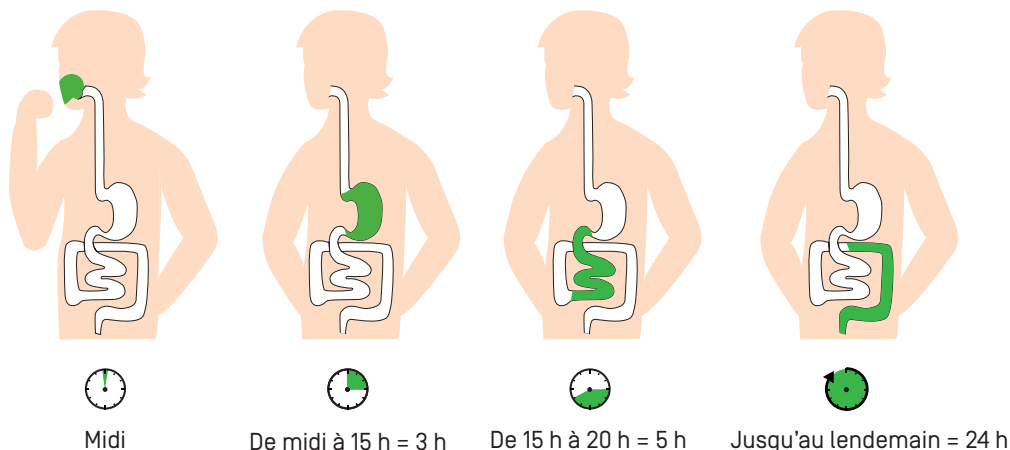
- L'enseignant pourra mutualiser les idées dans un nuage de mots.



## EXERCICE 2. Le temps de digérer

Manger et digérer prend du temps.

- Sur les quatre dessins, colorie en rouge la partie du tube digestif où se trouve ce qui provient du repas.
- Calcule combien de temps les aliments restent dans l'estomac, dans l'intestin grêle et le côlon.



Tu peux aller sur le site Corpus, qui est en accès libre, tu verras des vidéos d'animation qui te permettront de bien comprendre les étapes de la digestion : [www.reseau-canope.fr/corpus/video/la-digestion-47](http://www.reseau-canope.fr/corpus/video/la-digestion-47)

## EXERCICE 3. Manger, bouger, éliminer !

- Pour être en bonne santé, il faut s'alimenter, mais il faut aussi éliminer. À ton avis, pourquoi ? Échange à l'oral avec tes camarades en classe pour trouver des réponses.
- Complète le texte à trous suivant.

Notre corps a besoin d'éliminer pour être en bonne **santé** et **fonctionner** correctement.

L'alimentation apporte des nutriments utiles pour l'**organisme**, mais elle contient aussi des toxiques et produit des **déchets** dont il faut se débarrasser.

Quand on mange trop ou des aliments trop **caloriques**, on accumule des graisses : si on n'**élimine** pas en bougeant et en faisant de l'exercice **physique**, on peut être en surpoids ou **obèse**.

Quand on avale de la nourriture périmée, on a mal au ventre et souvent on **vomit** : c'est un réflexe de notre corps pour **éliminer** le « poison » et se protéger.

Quand les adultes boivent trop d'alcool ou fument, ils ingèrent des substances **nocives** qui peuvent entraîner des **maladies** graves.

L'élimination est donc vitale, car elle permet de maintenir notre corps en **équilibre**. On élimine par les **selles** et les **urines**, mais aussi par la transpiration et la respiration.

Les selles sont tout ce qui **reste** de la **digestion** des aliments : elles contiennent des déchets indigestes, des bactéries, des composants toxiques, de l'eau.

L'**urine** est composée à 95 % d'**eau**, mais elle permet d'évacuer aussi toutes sortes de constituants utilisés par notre corps tous les jours pour vivre : des sels minéraux, des déchets du travail des muscles, des microdéchets...

La **sueur** est surtout constituée d'eau et de sel. Elle est fabriquée par des glandes sudoripares pour réfrigérer notre corps quand il fait trop **chaud** ou en cas de fièvre. Elle est éliminée par les pores de la **peau**.

Quand nous respirons, nous **inspirons** de l'air pour donner de l'**oxygène** à nos poumons afin d'oxygéner le sang et nous **expirons** du **CO<sub>2</sub>**, le dioxyde de carbone qui est inutile et toxique.

#### EXERCICE 4. La « machine à digérer », un robot automatique ?

Notre corps est programmé pour fonctionner tout seul, mais nous avons aussi un rôle à jouer et des actions à effectuer pour nous alimenter, digérer et éliminer. Tout n'est pas automatique, il faut un « pilote » pour le robot !

→ Réponds par **VRAI** ou **FAUX** aux affirmations suivantes.

Pour se mettre en appétit, il n'y a rien à faire, notre corps nous dit quand il faut manger.

À table, au cours du repas, c'est important de se concentrer sur la nourriture et de ne pas faire plusieurs choses en même temps.

Les mouvements de notre bouche, la mastication de nos dents ne se commandent pas.

La salivation est déclenchée automatiquement par notre cerveau.

La déglutition nécessite une commande et un contrôle musculaire : si on avale trop vite, on peut s'étouffer.

Les contractions de l'estomac pour malaxer les aliments sont automatiques.

Les sucs gastriques sont sécrétés dès que nous commençons à manger : nous n'avons pas besoin de réfléchir !

L'estomac commande le passage de la bouillie des aliments digérés dans l'intestin.

Le foie et le pancréas sont pilotés par notre système nerveux pour envoyer des sucs digestifs.

Je dois faire attention à me reposer après manger pour faciliter la digestion.

Les aliments continuent tout seuls leur chemin dans l'intestin grêle et le côlon.

Pour éliminer les excréments, je n'ai rien à faire, ils sortent directement par l'anus.

Apprendre à contrôler ses sphincters commence quand on est encore un bébé. Vers deux ans, on devient « propre », on peut se retenir et choisir le moment d'aller aux toilettes.

VRAI/FAUX

FAUX

VRAI

FAUX

VRAI

VRAI

VRAI

VRAI

VRAI

VRAI

VRAI

VRAI

FAUX

VRAI





- Maintenant que tu as répondu au VRAI/FAUX, liste toutes les actions que tu dois faire pour piloter la digestion.
- S'ouvrir l'appétit
  - Se concentrer sur le repas
  - Bien mastiquer
  - Prendre le temps d'avaler, de déglutir
  - Me reposer pour faciliter la digestion
  - Aller régulièrement aux toilettes : plusieurs fois par jour pour faire pipi, au moins une fois par jour pour faire caca

## Dysfonctionnements et troubles de la digestion

### EXERCICE 1. Sagesse populaire

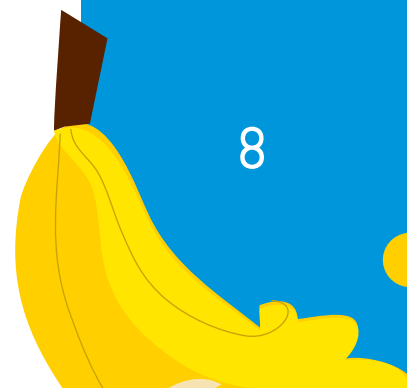
Bien s'alimenter et bien digérer, c'est très important pour rester en bonne santé, pour être en forme et de bonne humeur tout au long de la journée. De nombreuses expressions ou proverbes nous font réfléchir sur ce thème.

- Fais une recherche pour compléter la liste ci-dessous et, à chaque fois, explique la signification comme pour les deux exemples ci-dessous.

**En rouge, le sens propre de l'expression.**

**En bleu, donne un exemple de l'expression utilisée au sens figuré, dans une phrase.**

Rester sur l'estomac ou avoir un poids sur l'estomac	<p>On n'arrive pas à digérer. Les aliments restent bloqués au niveau de l'estomac.</p> <p>« Je suis tellement fâchée contre lui, son égoïsme me reste sur l'estomac ! »</p>
Avaler tout rond	<p>On ne mâche pas correctement et on avale trop vite.</p> <p>« J'ai avalé tout rond le morceau de pain ! »</p>
Avoir l'estomac bien accroché	<p>On a bien digéré, sans aucun symptôme de nausée.</p> <p>« Il a fait de la voltige, il fallait avoir l'estomac bien accroché. »</p>
Ne pas mâcher ses mots	<p>Ne pas prendre le temps de réfléchir avant de parler.</p> <p>« Il n'a pas mâché ses mots pour nous dire ce qu'il pensait. »</p>





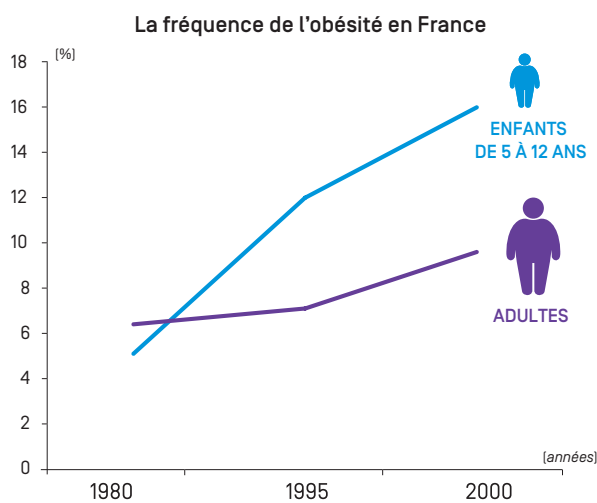
# HYGIÈNE DE VIE ET SANTÉ

## Alimentation

### EXERCICE 1. Manger équilibré !

L'être humain puise son énergie dans les aliments qu'il consomme. Lorsque la quantité d'énergie ingérée est plus grande que l'énergie dépensée (par l'activité physique), l'énergie restante s'accumule sous forme de graisses, dans notre organisme.

- Observe le graphique ci-dessous et réponds aux questions [tu feras une recherche documentaire sur Internet ou dans des livres pour t'aider à trouver les réponses].



Sources : OMS, Base de données mondiales sur l'indice de masse corporelle, <http://apps.who.int/bmi> ; Évaluer et suivre la corpulence des enfants, brochure INPES, 2015, [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

- Que montrent les deux courbes de ce graphique ?  
**L'obésité est en augmentation en France chez les enfants et chez les adultes.**
- Qu'est-ce que l'obésité ?  
**C'est un surpoids, un déséquilibre entre les calories consommées et les calories dépensées.**
- Comment se fait le diagnostic du surpoids chez l'enfant et l'adolescent ?  
**On calcule l'indice de masse corporelle (IMC<sup>1</sup>).**
- Comment calcule-t-on l'indice de masse corporelle (IMC) ? Calcule le tien.  
**C'est le poids divisé par la taille fois la taille.**
- Quelles sont les solutions efficaces pour équilibrer les besoins d'alimentation et d'élimination ? Barre les intrus.
  - Pratiquer une activité physique régulière.
  - Boire de l'eau le plus régulièrement possible.
  - **Privilégier les activités sédentaires : TV, ordinateur, jeux vidéo.**

1. Tu peux vérifier ton IMC en regardant le tableau des courbes de croissance présent dans ton carnet de santé.

- Adopter une alimentation saine et ne pas grignoter entre les repas.
- **Manger beaucoup d'aliments salés et sucrés.**
- **Manger vite, à des heures différentes, du moment qu'on a faim.**
- Avoir un bon rythme de sommeil.
- Prendre son temps pour les repas, bien mastiquer, se concentrer sur ce qu'on mange.
- Respecter son corps, prendre conscience de ses besoins, prendre plaisir à manger.

## Rythmes corporels

### EXERCICE 1. Prendre son temps pour bien manger

Bien s'alimenter, ce n'est pas seulement ce qu'on met dans son assiette, c'est aussi respecter la durée et l'organisation des repas dans le déroulement des activités de la journée.

→ Observe la frise chronologique et les vignettes ci-dessous. Colorie de la même couleur que les flèches les étiquettes qui correspondent aux 4 repas de la journée.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Vers midi	C'est le dernier repas avant d'aller se coucher. C'est un moment important à partager en famille. On mange et on discute avec plaisir autour de la table.	Vers 16 heures	C'est la pause méridienne, au milieu de la journée. Un repas équilibré avec des fruits et légumes, un plat principal avec des protéines (viande, poisson, œuf, féculents...) et de l'eau. On prend souvent ce repas à la cantine.
Entre 7 h et 9 h	Ce repas fournit de l'énergie en rentrant de l'école et permet de faire une pause avant de terminer la journée.		C'est le repas le plus important qui donne de l'énergie pour démarrer la journée.

→ Raconte un ou deux de tes repas.

---



---



---



---



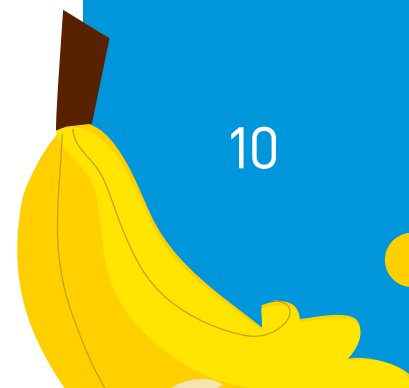
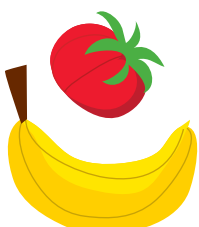
---



---



---



## Conscience de soi

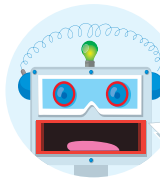
### EXERCICE 1. Écouter son corps, être attentif à ses besoins

Avoir une bonne hygiène de vie, c'est aussi apprendre à mieux connaître son fonctionnement, à respecter son corps, à être à l'écoute des signaux qu'il nous envoie souvent pour nous dire ce dont il a besoin, ce qui ne va pas, ce qui lui ferait du bien, etc.

→ Pour chaque situation ci-dessous, imagine la solution. Tu joues le rôle de la bonne conscience qui te donne toujours des bons conseils dans les moments difficiles.

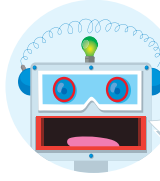
Lis l'exemple suivant et continue.

Léa est triste et fâchée : elle s'est disputée avec son amie pendant la récréation. À l'heure de la cantine, elle reste toute seule et ne veut rien manger à table. Son estomac est noué. Son ventre gargouille. Elle a mal à la tête. Elle repart en classe sans avoir rien avalé.



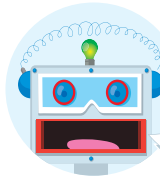
*Voyons ! Il faut manger ! Rien ne vaut un bon repas pour se relaxer et oublier ses soucis. Ça redonne des forces, ça remonte le moral et après on réfléchit mieux.*

Thomas est pressé d'aller au parc jouer avec ses copains. Il avale en vitesse son repas de midi. Il mange son dessert dans l'ascenseur et boit une canette de soda sur son vélo.



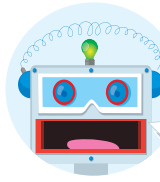
*Prends le temps de manger et de boire à table avant d'aller jouer avec tes copains, Thomas !*

Yassin est invité à un anniversaire. Il mange du gâteau au chocolat, des bonbons, plusieurs glaces et du pop-corn. Il a un peu mal au cœur mais avant de rentrer chez lui, il boit plusieurs sodas et ne peut pas s'empêcher de reprendre une part de cake.



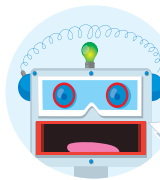
*Attention Yassin, ne mange pas trop d'aliments et de boissons sucrés, tu pourrais vite prendre du poids et mettre ta santé en danger.*

Éléna a fini de faire ses devoirs. Après le dîner, elle regarde la télévision et au lieu de se coucher quand ses parents lui disent d'aller au lit, elle joue à des jeux vidéo sur sa tablette jusqu'à 22 h 30. Ses yeux piquent et elle bâille, mais voilà qu'une copine lui envoie des SMS et elles discutent jusqu'à minuit.



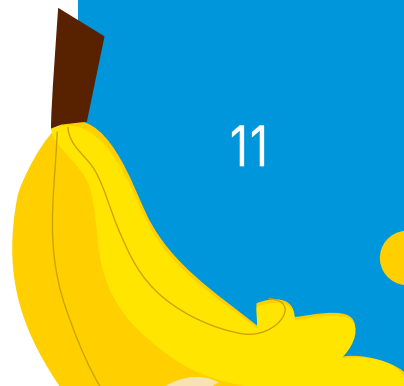
*Ton corps a besoin de repos après une journée de travail. Si tu veux bien dormir, bien récupérer, c'est important de se coucher tôt et de se reposer.*

Tom est toujours en retard le matin pour partir en classe. Il n'arrive pas à se lever plus tôt, alors il décide de « sauter » le petit déjeuner pour gagner du temps. À 11 heures, il a faim et soif, la tête lui tourne. Il n'arrive plus à se concentrer. Il n'écoute rien.



*Tom, prends de bonnes habitudes, réveille-toi un peu plus tôt pour prendre le temps de petit déjeuner, ton corps en a besoin pour rester concentré et travailler dans de bonnes conditions.*

→ Cette correction n'est qu'un exemple, elle est laissée à l'appréciation de l'enseignant.



# SANTÉ ET CITOYENNETÉ, POUR ALLER PLUS LOIN...

## Être en bonne santé : un engagement citoyen

### EXERCICE 1. Être responsable de sa santé

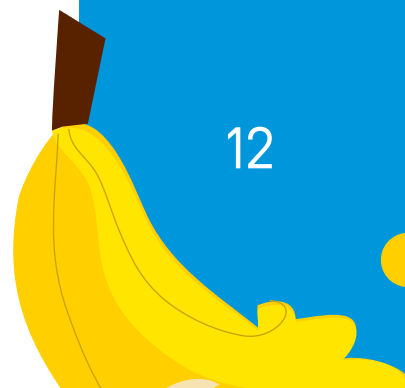
Pour être en bonne santé, il faut prendre soin de soi, mieux se connaître et se respecter, comprendre comment fonctionne son corps, faire des choix dans son environnement sur ce qui est bon pour vivre et grandir en équilibre (alimentation, activités, comportements...).

→ Pour réfléchir à ces idées, lis l'acrostiche<sup>2</sup> A puis imagine à ton tour l'acrostiche B.

Acrostiche A	Acrostiche B
<b>C</b> onnaître son corps pour mieux le soigner	<b>B</b>
<b>I</b> maginons un pays où personne n'est malade !	<b>O</b>
<b>T</b> outes les personnes ont droit à la santé	<b>N</b>
<b>O</b> n vit mieux en société si on est bien dans sa peau	<b>N</b>
<b>Y</b> in et yang ! Choisissons l'équilibre !	<b>E</b>
<b>Ê</b> tre responsable de soi-même	<b>S</b>
<b>N</b> e pas adopter des comportements à risques	<b>A</b>
<b>N</b> e pas compter sur les autres, faire preuve d'autonomie	<b>N</b>
<b>É</b> couter les conseils et respecter les règles	<b>T</b>
<b>T</b> ous les enfants peuvent apprendre	<b>É</b>
<b>E</b> t devenir citoyen engagé pour une vie en bonne santé !	

→ Les productions sont laissées à l'appréciation de l'enseignant.

2. Un acrostiche est une forme poétique à partir d'un mot dont les lettres sont écrites à la verticale. Chaque lettre devient alors l'initiale d'une petite phrase.



## Prendre soin de soi, prendre soin des autres

### EXERCICE 2. S'alimenter en toute sécurité

Prendre soin de soi, c'est prévenir les risques et éviter d'être malade. Prendre soin des autres, c'est savoir porter secours quand la santé de quelqu'un est menacée. Les repas et l'alimentation sont sources de plaisir et de bienfaits pour notre corps, mais, parfois, ils représentent aussi des dangers graves.

- Fais une recherche d'informations sur le site [www.accidents-domestiques.com](http://www.accidents-domestiques.com) en lisant les pages suivantes du menu :
  - Accueil
  - La salle de bain
  - La cuisine
  - Le cellier
  - Le jardin
  
- Réponds ensuite aux deux questionnaires suivants concernant les accidents domestiques en lien avec l'alimentation.

#### Questionnaire A

- Les accidents domestiques ont-ils des conséquences pour notre santé ?  
**Les accidents domestiques sont la première cause de mortalité chez les jeunes enfants, ils peuvent être aussi la cause de séquelles, de handicaps.**
  
- Quel est le principal lieu d'accidents ?  
**C'est l'intérieur de la maison.**
  
- Pour des enfants de ton âge, quels sont les endroits les plus dangereux de la maison ?  
**C'est le jardin.**
  
- Dans la salle de bain, quels sont les produits toxiques que des enfants peuvent avaler ?  
**Ce sont les produits de toilettes, les parfums, les médicaments.**
  
- Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire ? Quelles précautions faut-il prendre pour l'éviter ?  
**C'est l'apparition d'une infection ou d'un dérèglement du corps après l'ingestion d'aliments infectés. Il faut respecter les dates de péremption, les températures de stockage pour qu'il n'y ait pas de rupture de la chaîne du froid [aliment surgelé conservé au chaud...]. Il est préférable de bien cuire les aliments.**
  
- Parmi tous les risques de la cuisine, lesquels sont en rapport avec l'ingestion de produits dangereux ?  
**Ce sont les produits d'entretien.**
  
- Qu'est-ce qui se trouve souvent dans la cave ou le cellier, qu'on peut boire et qui est très nocif pour un enfant ?  
**C'est le vin.**



- Les jeunes enfants mettent souvent « tout à la bouche ». De quoi faut-il se méfier dans le jardin ?

**Il faut se méfier des plantes toxiques.**

### Questionnaire B

- Ton frère a avalé un produit ménager en jouant dans la cuisine : il vomit, il a très mal à la tête, il fait un malaise. Tu es seul à la maison. Que dois-tu faire ? Numérote les bonnes réponses dans l'ordre de priorité. Barre les mauvaises.

<del>Je lui fais boire de l'eau et du lait.</del>	Je le place en position de sécurité, sur le côté, la tête vers le sol et la bouche ouverte pour faciliter les vomissements.	J'appelle les secours : 15 (Samu) ou 18 (pompiers)  Je m'identifie, je décris ce que je vois, je réponds aux questions.	Je cherche de l'aide autour de moi : je téléphone aux parents, j'appelle les voisins...
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

- En rentrant de l'école, il fait chaud, tu es fatigué et tu as le ventre creux. Sur la table, il y a des restes de nourriture du petit déjeuner : des tartines beurrées, deux tranches de jambon, un yaourt et un verre de lait entamés. Que fais-tu ? Mets une croix sous les bonnes réponses. Barre les autres.

Tu réfléchis. Tu sais que des aliments périssables sont sensibles à la chaleur et deviennent toxiques. Tu ne manges rien.	<del>Tu te jettes sur la nourriture et tu dévores comme un ogre.</del>	<del>Tu remets tout dans le frigidaire pour quelqu'un d'autre plus tard.</del>	Tu mets les aliments à la poubelle et tu le dis à tes parents quand ils rentrent.
<b>X</b>			<b>X</b>

- Sur le rebord du lavabo, il y a plusieurs pastilles rondes et roses comme des bonbons. Que faire ? Mets une croix sous les bonnes réponses. Barre les autres.

Ranger les pastilles dans le placard, à l'abri.	<del>Tu penses qu'on peut les sucer et les croquer un peu pour voir si ce sont des bonbons.</del>	Tu vas chercher de l'aide et signaler le danger.	<del>Tu te dis que si ton père ou ta mère les a oubliées, c'est que ce n'est pas dangereux et c'est peut-être bon, alors autant les goûter.</del>
<b>X</b>		<b>X</b>	



# Santé et éducation au développement durable

## EXERCICE 1. Une bonne alimentation dans un environnement sain et durable

Tu as découvert que l'alimentation et l'élimination sont des besoins vitaux du corps humain et que chaque personne doit être consciente qu'elle doit agir pour se maintenir en bonne santé.

Mais lorsque nous consommons des aliments, nous rejetons aussi toutes sortes de déchets. Cela a des conséquences sur l'environnement : nous utilisons les ressources naturelles de la Terre et nous produisons de nombreux polluants. Comment concilier les deux ?

→ Pour réfléchir à ce problème, observe les six images ci-dessous extraites du site **Lombric** que tu peux consulter : [www.lombric.com](http://www.lombric.com).

L'idée est de créer un « mariage » heureux et durable qu'on pourrait nommer : « **Bien s'alimenter, bien éliminer dans un environnement en bonne santé !** »

Ces six images sont des indices que tu vas utiliser pour imaginer un projet au sein de ton école : quelles actions ta classe ou ton école pourrait-elle réaliser ? À toi de jouer maintenant !



© [www.lombric.com](http://www.lombric.com)

→ Les productions sont laissées à l'appréciation de l'enseignant.



# Ressources

## Albums, romans

- BLYCHERT WISNIA Nina, *Gargouillis*, Arles, Rouergue, 2010.
- DELAUNOIS Angèle et LAFRANCE Marie, *Le Grand Voyage de monsieur Caca*, Montréal, Éditions Les 400 coups, 2013.
- DEMEYÈRE-FOGELGESANG Cécile, *Chambre 203*, Paris, Hachette jeunesse, coll. « Histoires de vie », 2002.
- DUBOIS Gérard et BOULERICE Simon, *Un Pommier dans le ventre*, Paris, Grasset jeunesse, 2014.
- FRIOT Bernard, *J'déteste le sport*, Toulouse, Milan poche, coll. « Tranche de vie », 2013.
- GROUSSET Alain, *Les Passe-Vents*, Paris, Gallimard jeunesse, coll. « Folio junior », 2012.
- *Il était une fois la vie : le corps humain*, T. 13 : « La digestion 1 », Paris, Hachette, 1992.
- MATHUISIEULX Sylvie de, *Beurk ! Encore des légumes !*, Toulouse, Milan poche, coll. « Quelle vie ! », 2007.
- MORPURGO Michaël, *Cool !*, Paris, Gallimard jeunesse, coll. « Folio junior », 2004.
- NEVEU Pauline et DELAUTRE Antoine, *Ce qu'on fait de ce qu'on mange*, Mondercange, Zoom éditions, 2004.

## Documentaires

- GUIBERT Françoise de et PILLOT Frédéric, *L'Hôpital*, Toulouse, Milan jeunesse, coll. « Mes premiers docs », 2003.
- LADOR Frédéric et OGIER Roch, *Premiers secours enfants : le guide des gestes qui sauvent*, Chêne-Bourg, Éditions Médecine et hygiène, coll. « Sansblabla », 2010.
- *Le Goût et la Cuisine*, Paris, Albin Michel jeunesse, coll. « Les petits débrouillards », 2004.
- LOUET Isabelle, *Prévenir les accidents domestiques*, Paris, Éditions Charles Massin, 2013.
- PALFRAY John et Valentine, *L'Encyclo sport*, Paris, Casterman, 2004.

## Sites ministériels

- Éduscol : Éduscol : <http://eduscol.education.fr/cid61495/l-operation-pieces-jaunes.html>.
- Site du ministère de l'Éducation nationale : [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr), rubrique « Le système éducatif », « De la maternelle au bac », « La santé des élèves ».
- Manger bouger : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), rubrique « Bien manger ».

## Autres sites à consulter

- Lesite.tv : [www.lesite.tv/videotheque/0729.0092.00-digestion-mecanique-et-enzymatique](http://www.lesite.tv/videotheque/0729.0092.00-digestion-mecanique-et-enzymatique)
- Site de la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France : [www.fondationhopitaux.fr](http://www.fondationhopitaux.fr). Site d'information destiné au grand public, présentant les activités de la fondation (sa mission, ses opérations et les réalisations financées).
- Site de l'opération Pièces Jaunes : [www.piecesjaunes.fr](http://www.piecesjaunes.fr), rubriques destinées aux enfants : à quoi sert l'opération ? Quelles réalisations ont été financées dans ma région ?

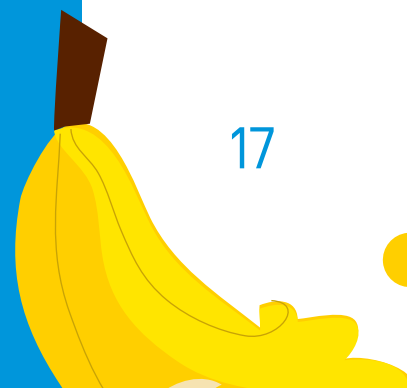
## Au catalogue de Réseau Canopé

### Site

- Corpus, un site pour découvrir le corps humain avec de nombreuses vidéos : [www.reseau-canope.fr/corpus/anatomie-2d/femme#systeme-digestif](http://www.reseau-canope.fr/corpus/anatomie-2d/femme#systeme-digestif)

### Imprimés

- *À l'école de l'éducation physique*, Nantes, CRDP de l'académie de Nantes, 2013.
- ALLAIN Jean-Charles, *Éducation à l'environnement durable au quotidien, de la maternelle au cycle 3*, Dijon, CRDP de l'académie de Dijon, 2011.
- ASSENS Dominique et VESPA Aude, *Sciences en action, cycle 3*, Paris, CRDP de l'académie de Paris, 2012.
- CHARDONNET Christophe et MAUREL Laurent, *50 activités pour éduquer à la nutrition à l'école*, Toulouse, CRDP de l'académie de Toulouse, 2010.
- *100 heures d'EPS pour le CE2, CM1, CM2*, Montpellier, CRDP de l'académie de Montpellier, 2013.



Pour les enfants et les ados à l'hôpital,  
on compte sur vous !

**Pièces  
jaunes  
2016**

Du 6 janvier au 13 février 2016,  
soutenez l'opération Pièces Jaunes !

Chaque petite pièce compte pour aider les enfants  
et les adolescents hospitalisés.

### Comment pouvez-vous les aider ?

Depuis plus de vingt-cinq ans, Pièces Jaunes fait appel à la générosité des petits et des grands pour permettre d'améliorer les conditions de vie des enfants et des adolescents hospitalisés.

À partir du 6 janvier 2016, chacun peut retirer une tirelire dans le bureau de poste de son choix, pour la remplir de petites pièces, avec l'aide de ses proches !

Une fois remplie, il suffit de la rapporter dans n'importe quel bureau de poste avant le 13 février 2016. À cette occasion, le postier vous remettra une jolie carte postale pour vous remercier de votre soutien !

### Pièces Jaunes, à quoi ça sert ?

Grâce aux dons collectés, la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France aide à financer des projets au sein des hôpitaux, afin de permettre aux enfants et aux adolescents de mieux vivre leur hospitalisation. Ces projets ont pour but de :

- **rapprocher les familles** : maison des parents, chambre mère-enfant, etc. ;
- **développer de nouvelles activités** : aménagement de salles de jeux, de bibliothèques, de salles de classes, etc. ;
- **améliorer l'accueil et le confort** : décoration des chambres et couloirs, aménagement des salles d'attente, etc. ;
- **prendre en charge les adolescents en souffrance** : création de maisons des ados ;
- **lutter contre la douleur** : pompes antidouleur.

Depuis 1990, Pièces Jaunes a financé plus de 8 200 projets dans 452 villes.

### Exemples de réalisations financées par l'opération Pièces Jaunes

#### **Centre hospitalier Henri-Mondor à Aurillac (Cantal)**

Aménagement d'un terrain de sport pour permettre aux enfants et adolescents hospitalisés en pédopsychiatrie de pratiquer une activité physique et sportive adaptée. Subvention accordée en 2015 : 31 819 €

#### **Institut médico-éducatif des Isles à Auxerre (Yonne)**

Aménagement de trois serres chaudes permettant la création d'un espace floriculture, d'un jardin biologique et la mise en place d'ateliers pour les enfants et adolescents hospitalisés. Subvention accordée en 2014 : 100 000 €

#### **Institut médico-éducatif Charlemagne à Ballan-Miré (Indre-et-Loire)**

Acquisition de tableaux blancs interactifs pour les salles de classe du centre, afin de permettre aux enfants et adolescents handicapés d'accéder aux apprentissages scolaires. Subvention attribuée en 2014 : 9 400 €

#### **Centre hospitalier de Mayotte (département d'outre-mer)**

Acquisition de matériel multimédia pour permettre de maintenir le lien entre les enfants hospitalisés en métropole et leurs parents restés à Mayotte. Subvention accordée en 2015 : 7 411 €

#### **Hôpital Saint-Camille à Bry-sur-Marne (Val-de-Marne)**

Acquisition de fauteuils-lits pour permettre aux parents de rester auprès de leur enfant hospitalisé. Subvention attribuée en 2015 : 13 954 €

Plus d'informations sur [www.piecesjaunes.fr](http://www.piecesjaunes.fr)