

Fiche 1 : Faisons connaissance

Matériel

- Annexe

Introduction :

Les participants apprendront à mieux se connaître de manière ludique, grâce à la technique de l'arbre.

Objectifs :

- Se présenter de façon ludique
- Apprendre à connaître le groupe

Activité courte

Activité longue

 7 ans et plus

Avoir conscience de soi

Communiquer de façon constructive

Technique utilisée :

- Présentation de l'arbre

Déroulé de l'animation :

10 min Temps 1 : Réalisation de l'arbre en individuel

L'animateur distribue une feuille à chaque participant (Annexe 1.1). Les participants sont invités à compléter individuellement leur arbre. L'arbre est composé de plusieurs branches selon des thèmes choisis.

30 min Temps 2 : Restitution collective

Chaque participant présente ensuite sa production. Les arbres peuvent être affichés dans la salle d'activité.



Pour aller plus loin :

- 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé 
- L'ARBRAADI : Outil de réflexion et d'expression collectives 
- Techniques d'animation en promotion de la santé 



Moi, la santé-environnement
et les autres



Moi et la santé-
environnement



C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 1.1 : Faisons connaissance

Moi, la santé-environnement
et les autres

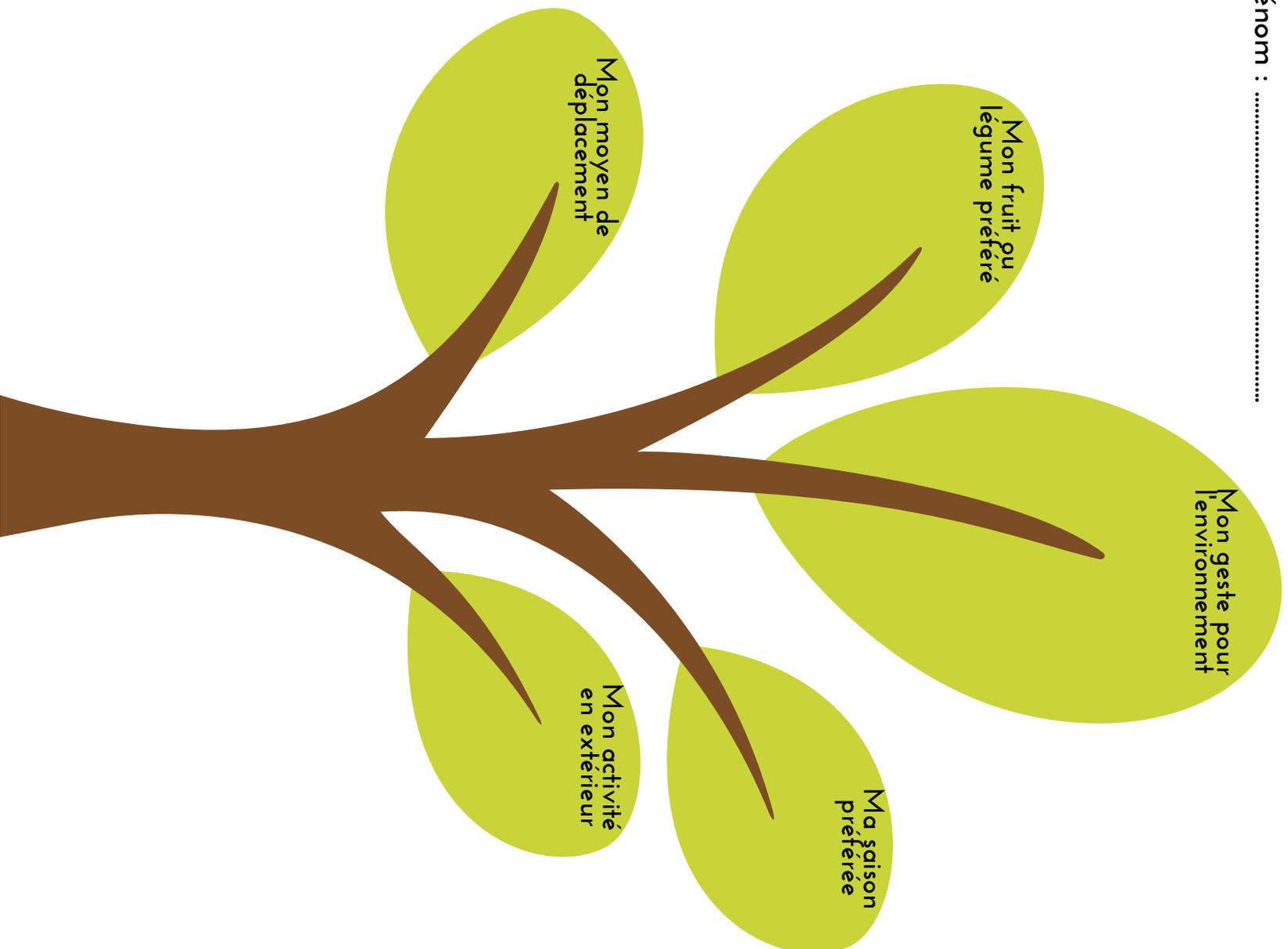
Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

QUI JE SUIS, CE QUE J'AIME

Complète les branches de l'arbre

Prénom :



Fiche 2 : C'est quoi l'environnement ?

Matériel

- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de réfléchir sur les différents concepts liés à la santé-environnement.

Objectifs :

- Sensibiliser et connaître les différents concepts liés à la santé-environnement
- Rechercher les impacts de nos comportements sur l'environnement

Activité courte

Activité longue



7 ans et plus

Prendre des décisions constructives

Communiquer de façon constructive

Techniques utilisées :

- Jeu des étiquettes
- Débat

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : Retrouver les trios

Par petits groupes, les participants reconstituent les trios à partir des cartes en annexe 2.1 préalablement découpées : une carte "Mot clé" avec une carte "Définition" et une carte "Impact". (Les cartes "impact" abordent les effets positifs ou négatifs de ces concepts sur la santé et l'environnement)

20 min Temps 2 : Exploitation des idées

L'animateur prévoit un temps de restitution en questionnant les participants :

- Avez-vous trouvé cela facile / difficile ?
- Connaissez-vous d'autres mots en lien avec l'environnement ?
- Saviez-vous que l'environnement pouvait avoir un impact sur votre santé ?
- Pouvez-vous maintenant définir la santé-environnement ?



Pour aller plus loin :

- Kikagi ? Tous engagés au quotidien pour le développement durable 
- Oser ! Outil pour éduquer en Santé-Environnement 

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 2.1 : cartes à imprimer et à découper

MOT-CLÉ	DÉFINITION	IMPACT
SAISONNALITÉ	Caractère saisonnier d'un phénomène. Les fruits et légumes, par exemple, poussent à leur rythme et sont récoltés à des périodes différentes lorsqu'ils sont mûrs. C'est pour ça que lon parle de fruits et de légumes de saison.	Les fruits et légumes de saison sont meilleurs parce qu'on les récolte lorsqu'ils sont mûrs, ils sont souvent moins chers et ils permettent de respecter l'environnement. De plus, le calendrier des fruits et légumes correspond aux besoins de notre corps : les aliments d'hiver (orange, kiwi) sont riches en vitamine C ou en magnésium, par exemple, ce qui permet de nous protéger des maladies hivernales. En été, avec la chaleur, notre organisme a besoin d'eau : ça tombe bien, le melon et les tomates en ont beaucoup !
QUALITÉ DE L'AIR	Surveillance de l'état de l'air intérieur ou extérieur en fonction de la pollution atmosphérique	L'air que nous respirons peut être plus ou moins chargée de substances dangereuses, ce qui peut dégrader notre état de santé.
POLLUTION	Introduction de quelque chose de dangereux (produits chimiques, particules dans l'air, l'eau,...) dans l'environnement.	Ce phénomène entraîne une mauvaise santé des organismes vivants. Les humains tomberont plus malades et les animaux et les plantes seront plus fragiles. Certaines espèces peuvent même disparaître à un endroit donné. Le plus gros problème est aussi celui du réchauffement climatique.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 2.1 : cartes à imprimer et à découper

<p>MOT-CLÉ</p> <p>ALIMENTATION DE QUALITÉ</p>	<p>DÉFINITION</p> <p>Consommer des aliments sains de saison produits localement, c'est-à-dire à côté de chez soi, et de préférence issus de l'agriculture biologique. Ces produits-là sont en général meilleurs pour notre santé et beaucoup plus savoureux.</p>	<p>IMPACT</p> <p>C'est au moment de la production agricole que les effets négatifs (gaspillage, pollution...) sont les plus remarquables. Une alimentation de qualité va donc réduire ces effets négatifs. L'alimentation a également un impact sur la santé. Il est donc important de bien choisir ses aliments.</p>
<p>MOT-CLÉ</p> <p>DÉCHETS</p>	<p>DEFINITION</p> <p>Tout produit, matériau, résidu ou substance dont on veut se débarrasser en le jetant à la poubelle ou en le recyclant.</p>	<p>IMPACT</p> <p>Il existe des solutions pour diminuer nos déchets tel que le tri. Ce tri permet de recycler certains déchets comme le carton, le plastique, le verre ou les métaux et réduit l'impact négatif sur l'environnement.</p>
<p>MOT-CLÉ</p> <p>GASPILLAGE ALIMENTAIRE</p>	<p>DEFINITION</p> <p>C'est le fait de perdre ou jeter des aliments encore comestibles ou périmés.</p>	<p>IMPACT</p> <p>Chaque fois que des aliments sont gaspillés, toutes les ressources utilisées à chacune des étapes de production sont aussi gaspillées. Par exemple, le plastique des emballages, les gaz émis pour faire venir les fruits d'un autre continent, l'eau utilisée pour faire pousser les légumes, etc.</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 2.1 : cartes à imprimer et à découper

<p>MOT-CLÉ</p> <p>MOBILITÉ DURABLE</p>	<p>DÉFINITION</p> <p>C'est le fait de choisir des moyens de transport moins polluants.</p>	<p>IMPACT</p> <p>En utilisant des moyens de transport plus durables (voiture qui consomme moins de carburant, les transports en commun, les vélos, la marche,...) on réduit notre impact sur l'environnement. En se déplaçant à pied ou à vélo, nous pratiquons une activité physique et c'est bon pour la santé !</p>
<p>MOT-CLÉ</p> <p>ÉCOLOGIE</p>	<p>DEFINITION</p> <p>Science qui étudie l'environnement et les êtres vivants. Vivre d'une façon respectueuse de l'environnement.</p>	<p>IMPACT</p> <p>Cette façon de penser réduit les impacts négatifs de l'Homme sur l'environnement. On peut mettre en place des gestes au quotidien pour respecter l'environnement comme réduire ses déchets ou réduire sa consommation d'énergie.</p>
<p>MOT-CLÉ</p> <p>DÉVELOPPEMENT DURABLE</p>	<p>DEFINITION</p> <p>Principe associé à des activités et modes de vie permettant au monde de se développer sans porter atteinte à l'environnement.</p>	<p>IMPACT</p> <p>Cela permet de réduire ou de ne pas augmenter les effets négatifs que l'environnement peut avoir sur notre santé.</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 2.1 : cartes à imprimer et à découper

MOT-CLÉ	DÉFINITION	IMPACT
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS	Substances nocives qui proviennent de produits chimiques tels que les produits ménagers. On les retrouve dans les objets du quotidien et même dans l'air, la nourriture ou l'eau.	Ces substances sont dangereuses pour la santé. Dans le corps, elles perturbent le système endocrinien (système des hormones). Avec le temps, ces perturbateurs empoisonnent le corps et peuvent entraîner des maladies graves.
LABELS OFFICIELS	Labels officiels délivrés aux produits ou aliments présentant des avantages environnementaux. Il existe différents labels : Ecolabel, Agriculture Biologique, Cosmétiques écologiques ou biologiques...	Les labels garantissent l'absence de produits dangereux pour l'environnement. L'utilisation de ces produits permet de limiter la pollution de l'environnement. Ces produits sont moins dangereux pour notre santé si nous les consommons.
AGRICULTURE BIOLOGIQUE	Cultiver sans utiliser de pesticides (insecticides et désherbants) d'origine chimique et d'engrais chimiques ou d'antibiotiques pour les animaux.	Ce type d'agriculture a un impact positif sur l'environnement et la santé. En évitant d'utiliser des pesticides chimiques, celle-ci préserve les sols et les aliments produits sont de meilleure qualité.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 2.1 : cartes à imprimer et à découper

<p>MOT-CLÉ</p> <p>PESTICIDES</p>	<p>DÉFINITION</p> <p>Produits naturels ou chimiques que l'on répend sur les cultures pour lutter contre les insectes ou les mauvaises herbes.</p>	<p>IMPACT</p> <p>Ces produits sont dangereux pour la santé. Ils peuvent être toxiques pour l'Homme. Ils ont aussi un impact important sur l'environnement : diminution de la biodiversité, changement climatique et pollution environnementale.</p>
<p>MOT-CLÉ</p>	<p>DÉFINITION</p>	<p>IMPACT</p>
<p>MOT-CLÉ</p>	<p>DÉFINITION</p>	<p>IMPACT</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche 3 : Le lien santé et environnement

Matériel

- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra de parler de l'impact qu'ont nos lieux de vie et nos habitudes de vie sur notre santé. Les participants appréhenderont mieux les gestes individuels ou collectifs à réaliser au quotidien, pour prendre soin de leur propre santé et de celle de la planète.

Objectifs :

- Identifier les représentations des participants sur la santé et l'environnement

Activité courte	Activité longue
 10-12 ans	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive	

Technique utilisée :

- Photo expression

Déroulé de l'animation :

5 min Temps 1 : Introduction de la thématique

L'animateur annonce aux participants le thème de l'échange : l'importance de préserver notre planète et notre santé à travers nos gestes quotidiens.

30 min Temps 2 : Photo expression

L'animateur étale l'ensemble des photos (Annexe 3.1). Il demande aux participants : **"Choisissez une photo qui représente pour vous un geste individuel ou collectif pour prendre soin de la planète et de sa santé."**

Les participants mémorisent le numéro de l'image choisie puis chacun leur tour décrivent l'image qu'ils ont sélectionnée et expliquent pourquoi.

25 min

Temps 3 : Exploitation des idées

Lorsque les participants ont pu exprimer leur ressenti et leur point de vue, l'animateur fait une restitution collective (il aura pour cela pu écrire sur un tableau les remarques qui en ressortent) en mettant l'accent sur l'intérêt individuel et collectif de préserver l'environnement. Exemple : quand on se lave les mains ou les dents, on éteint l'eau / quand on utilise des produits ménagers, on préfère des labels écologiques moins irritants, ...

L'animateur peut se référer à la fiche 2 : "C'est quoi l'environnement ?" pour étayer les réponses.



Pour aller plus loin :

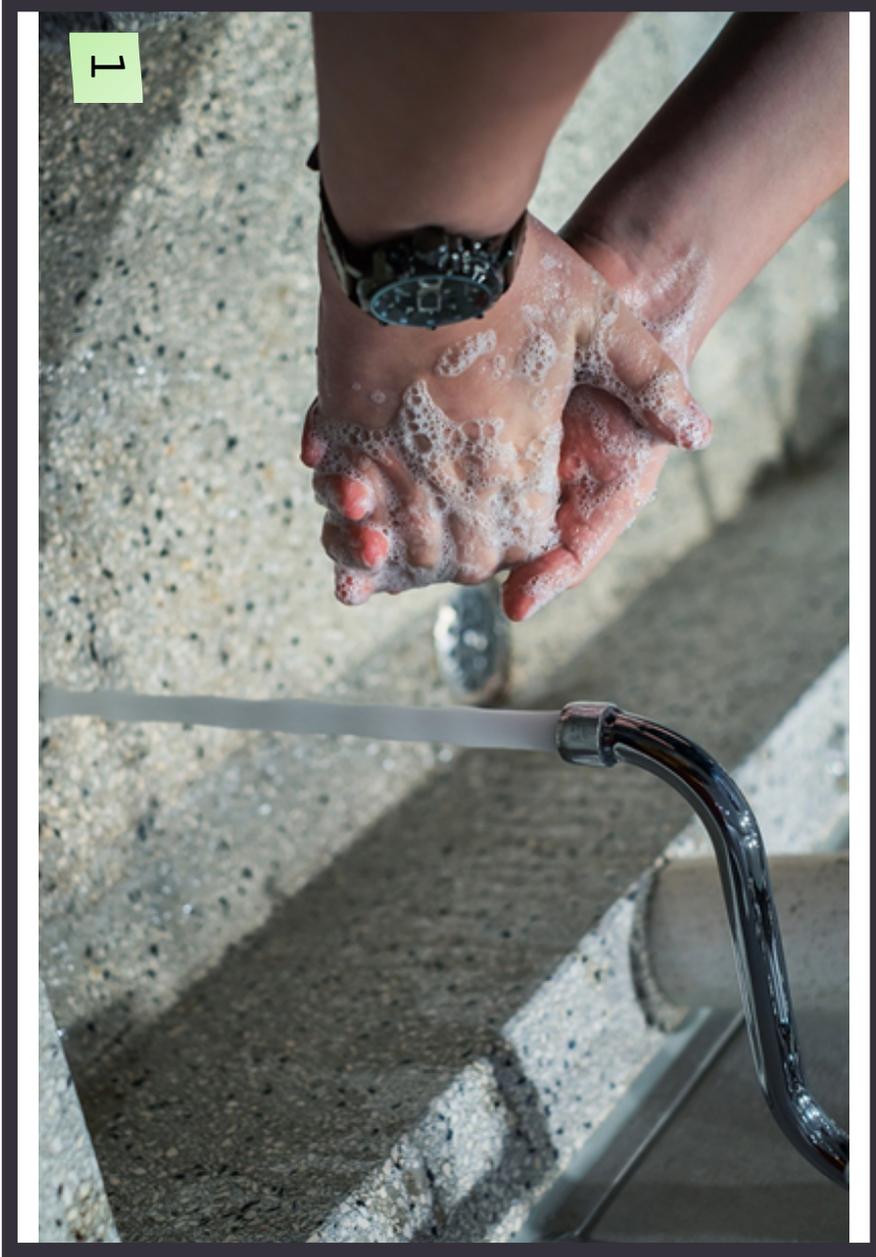
- 7 familles pour votre environnement 
- Terrabilis. Le monde de demain se joue avec vous 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression

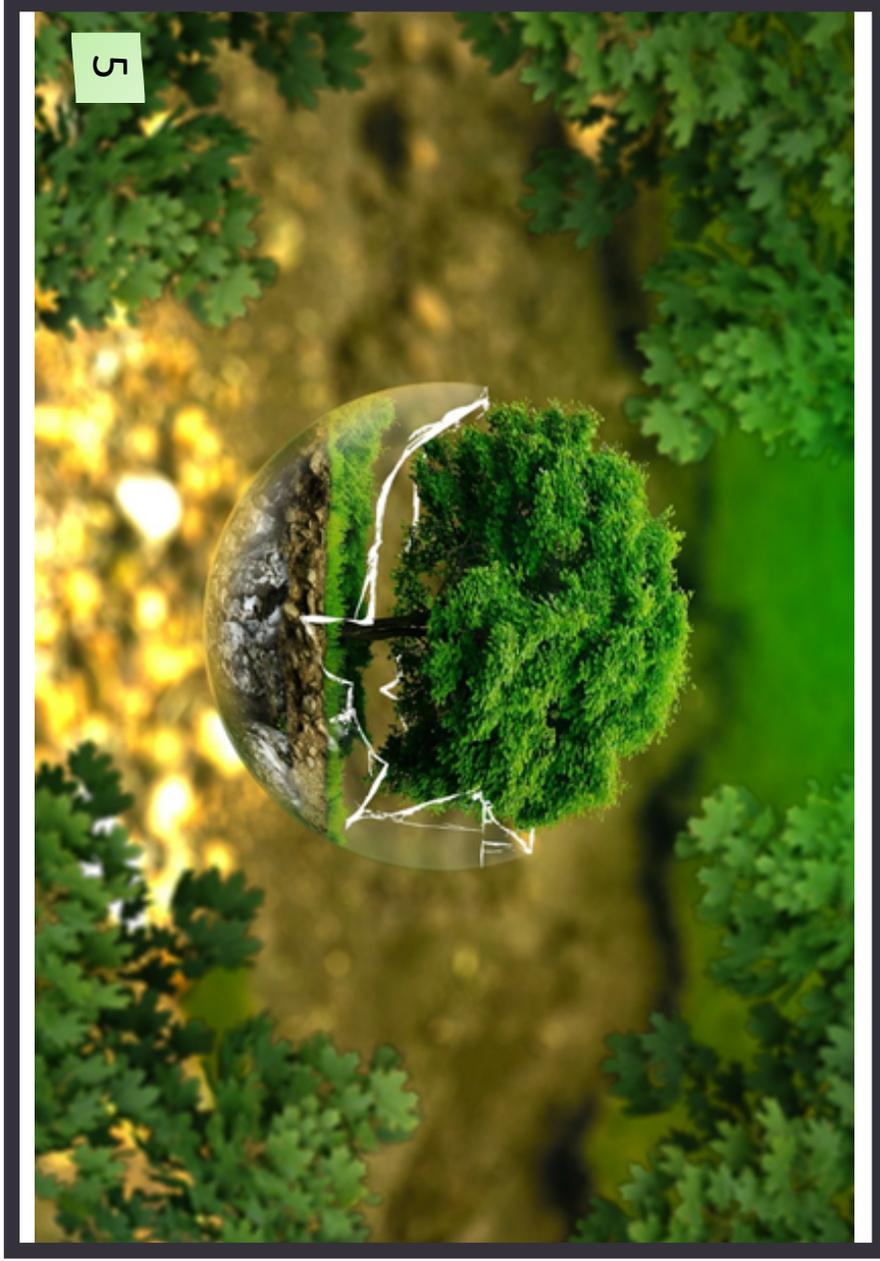


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression



Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression

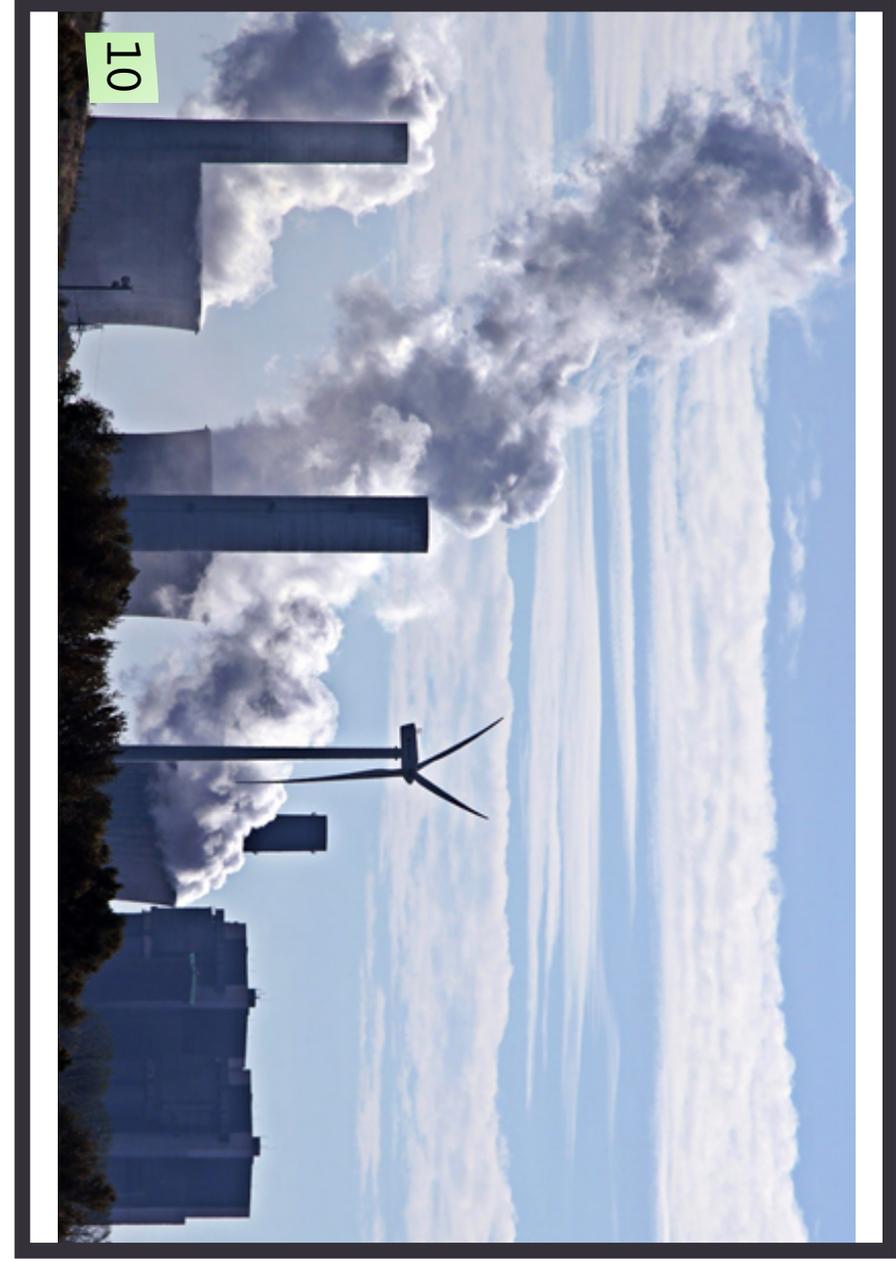


C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 3.1 : Photo expression

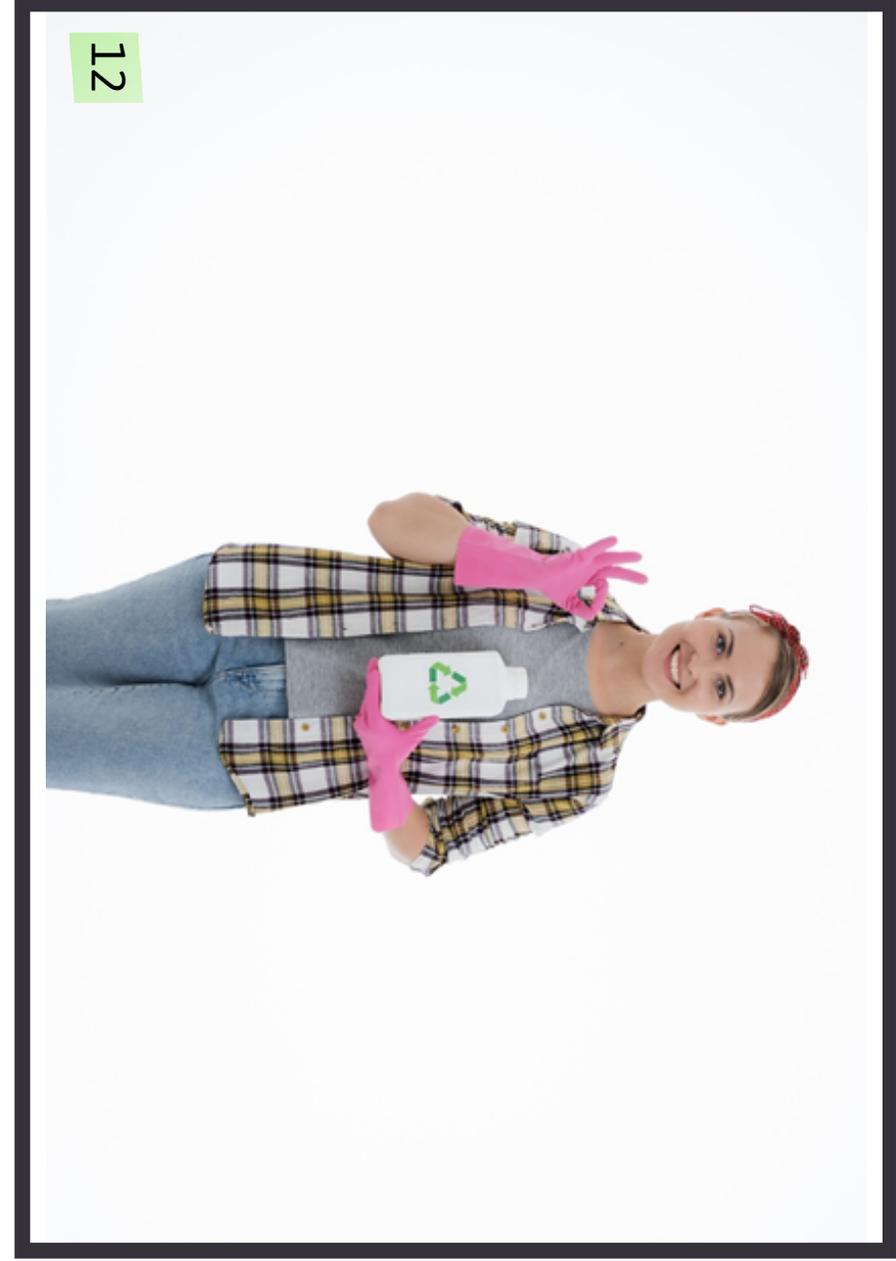
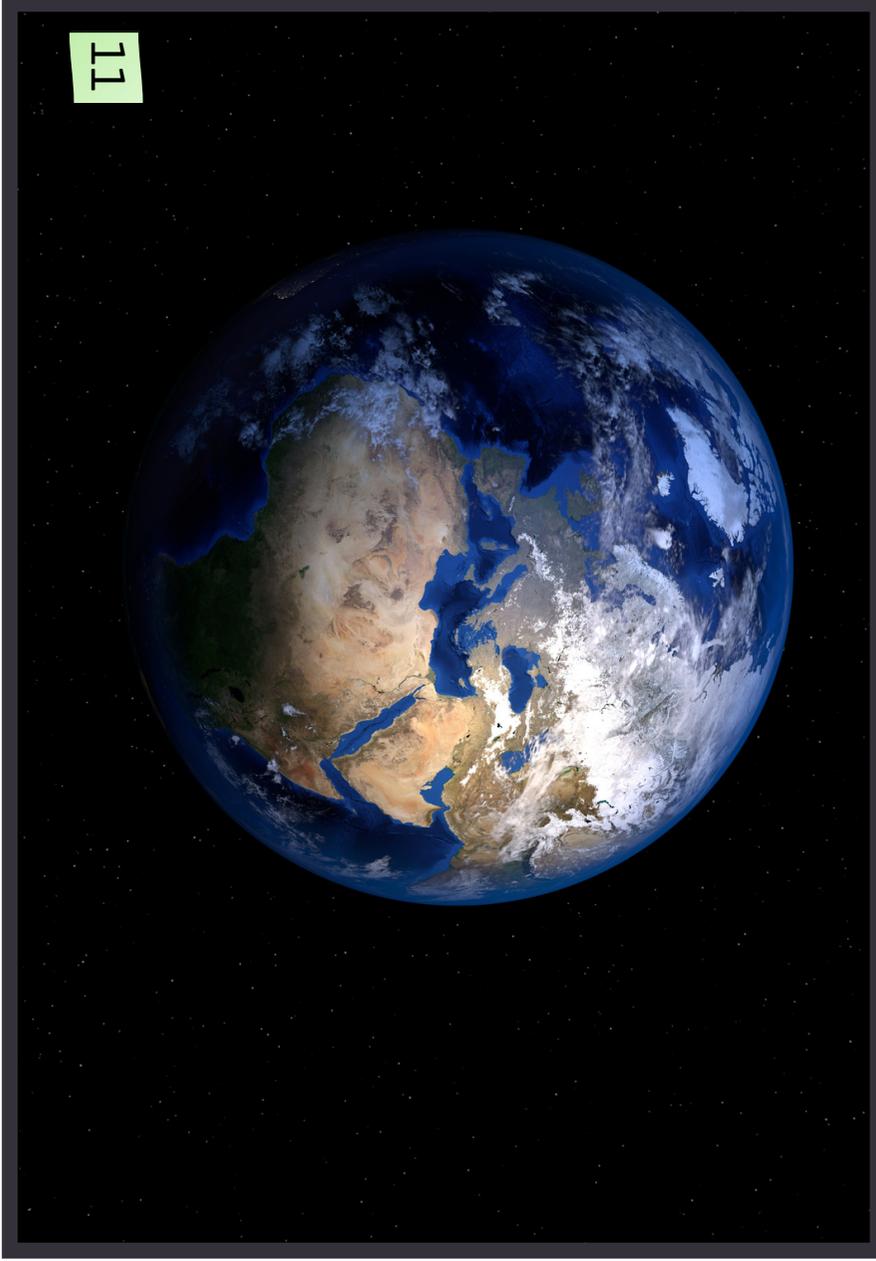


C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 3.1 : Photo expression

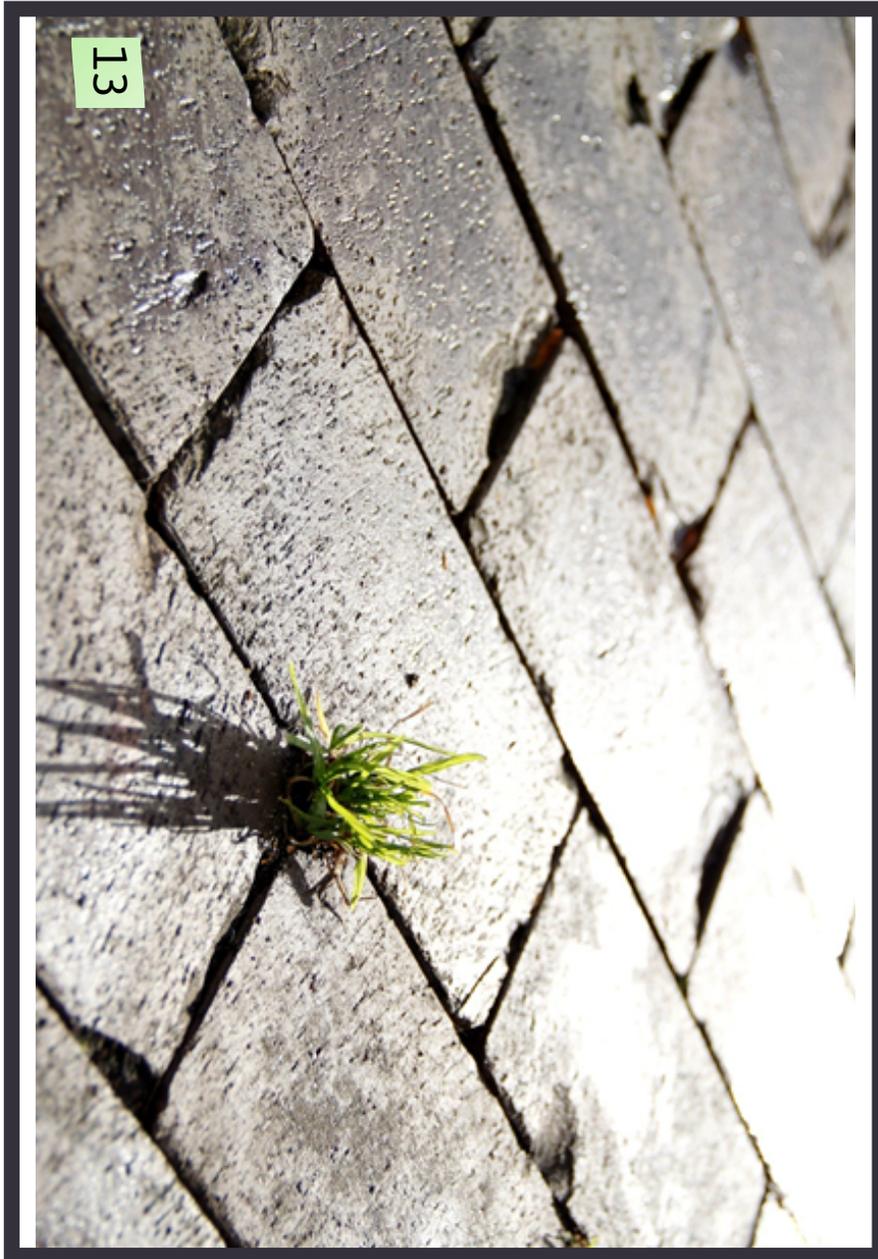


C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 3.1 : Photo expression



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 3.1 : Photo expression

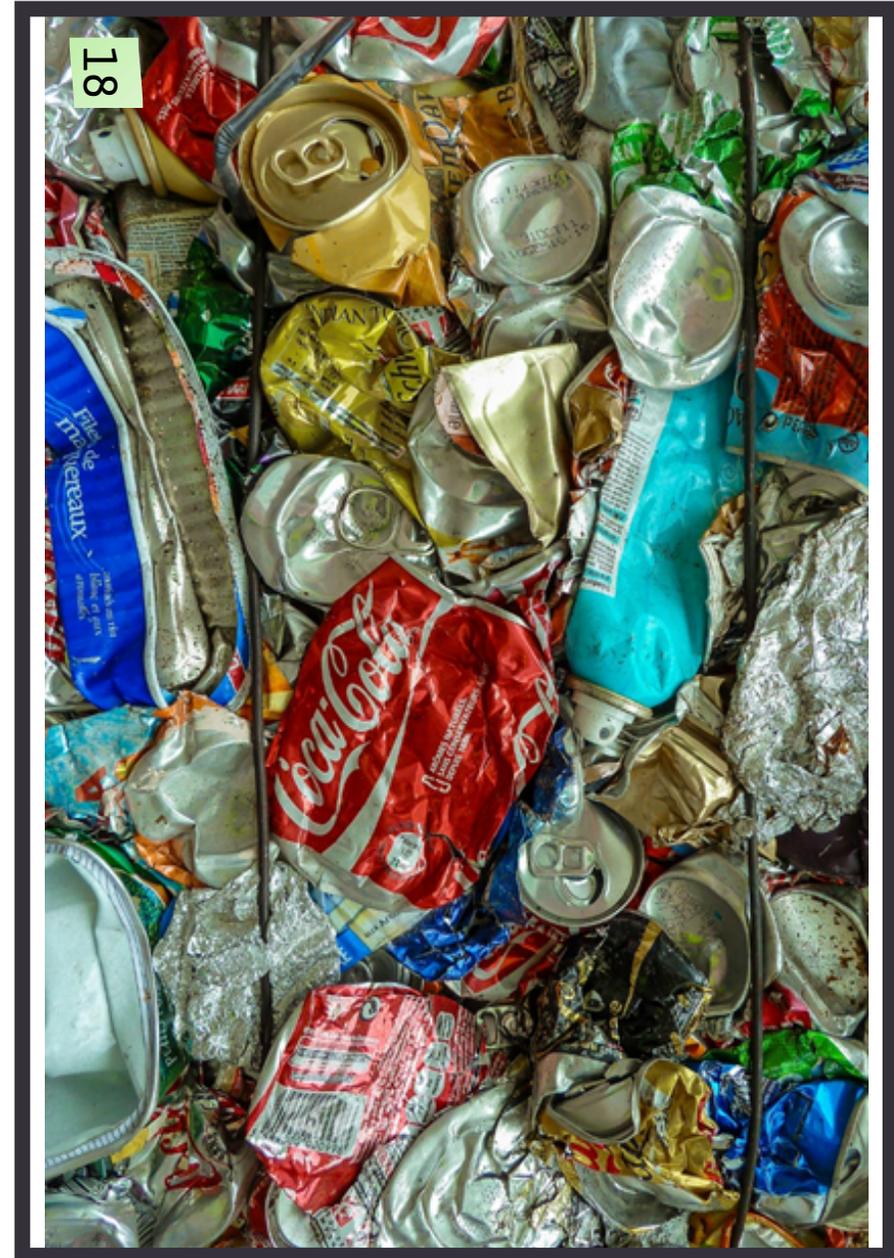
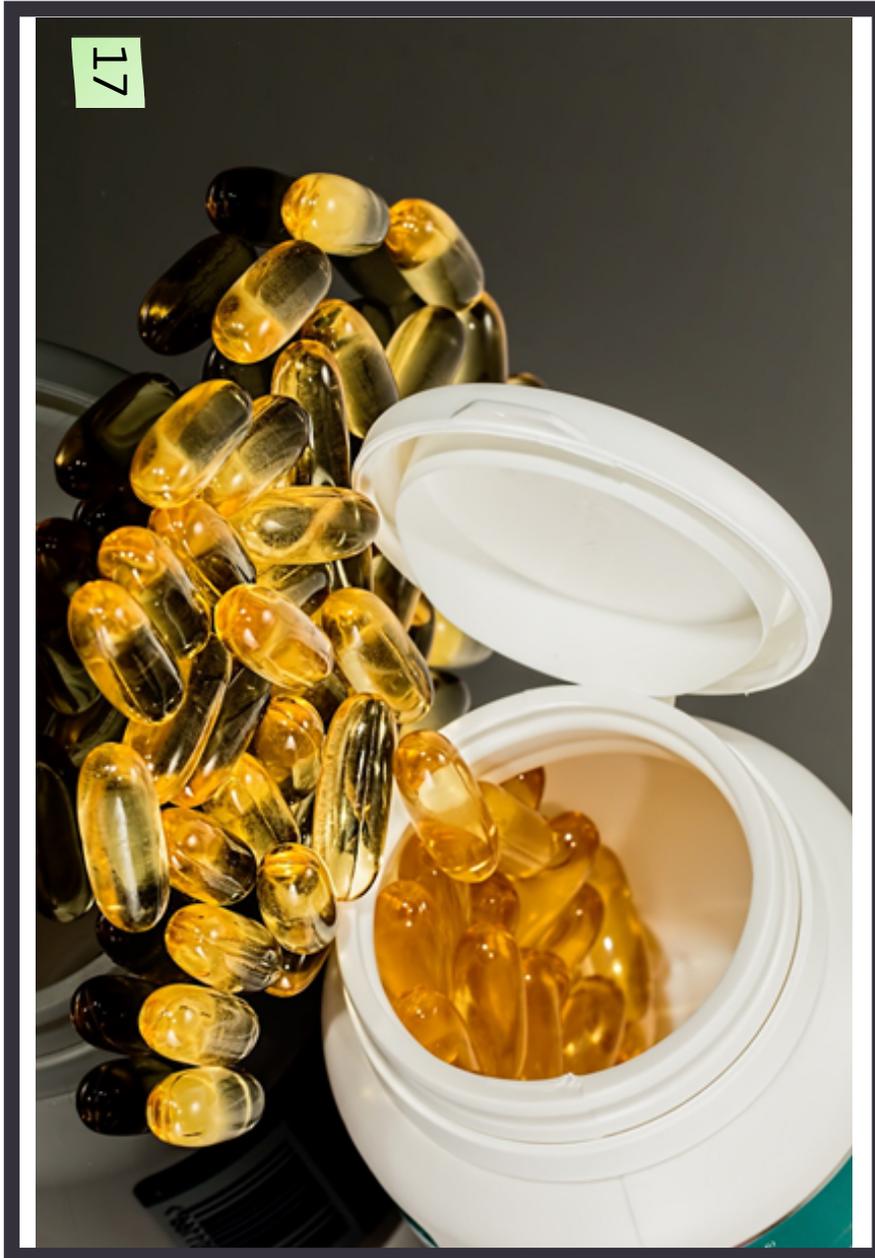


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression

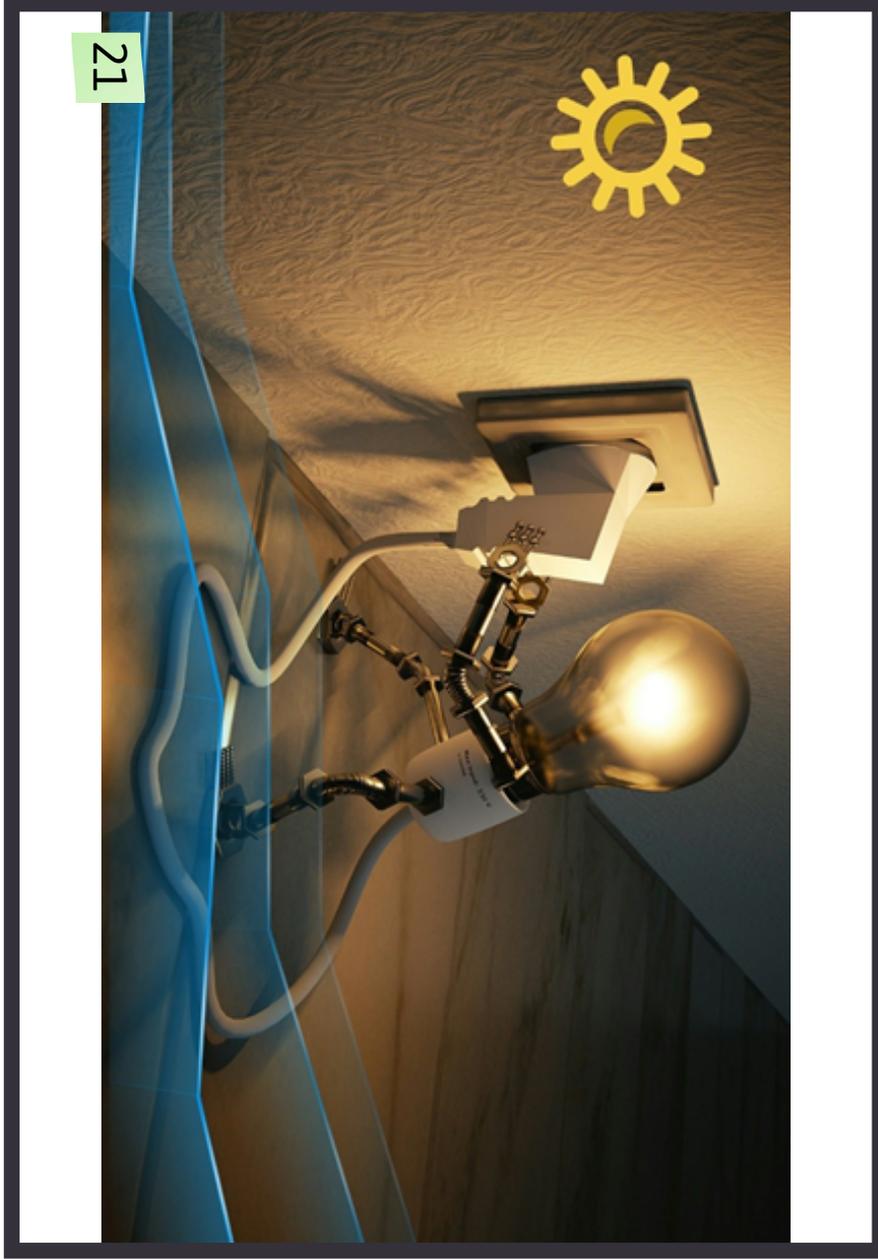


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression

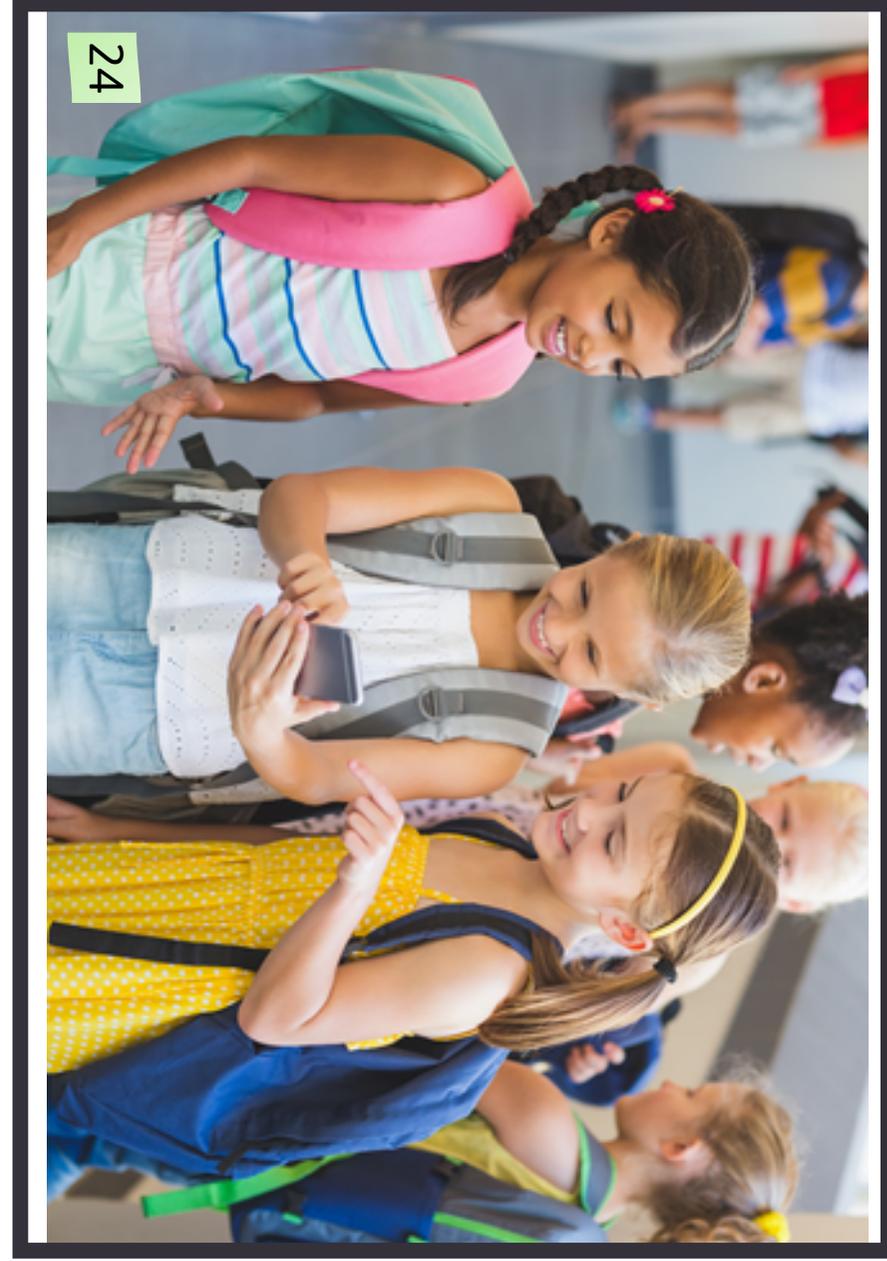
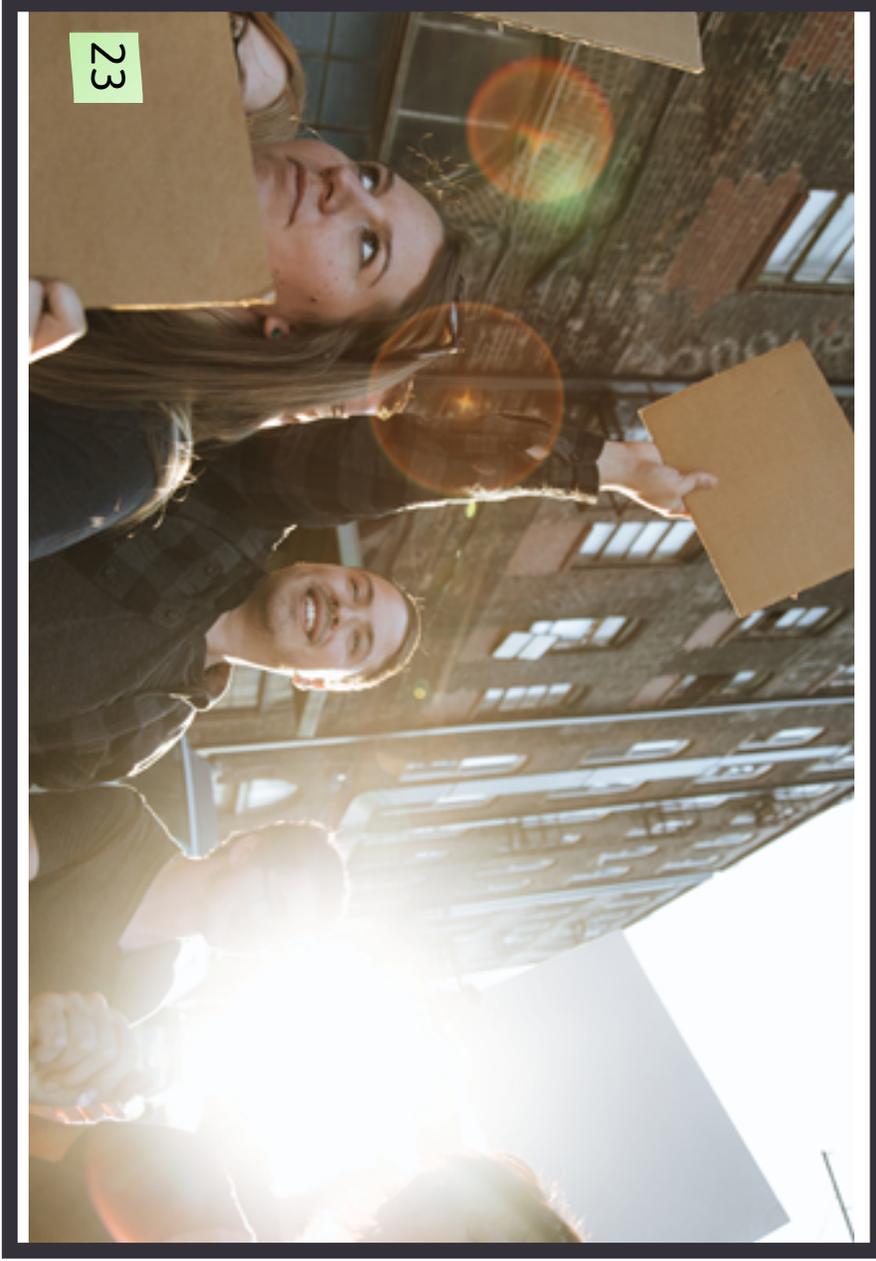


C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 3.1 : Photo expression

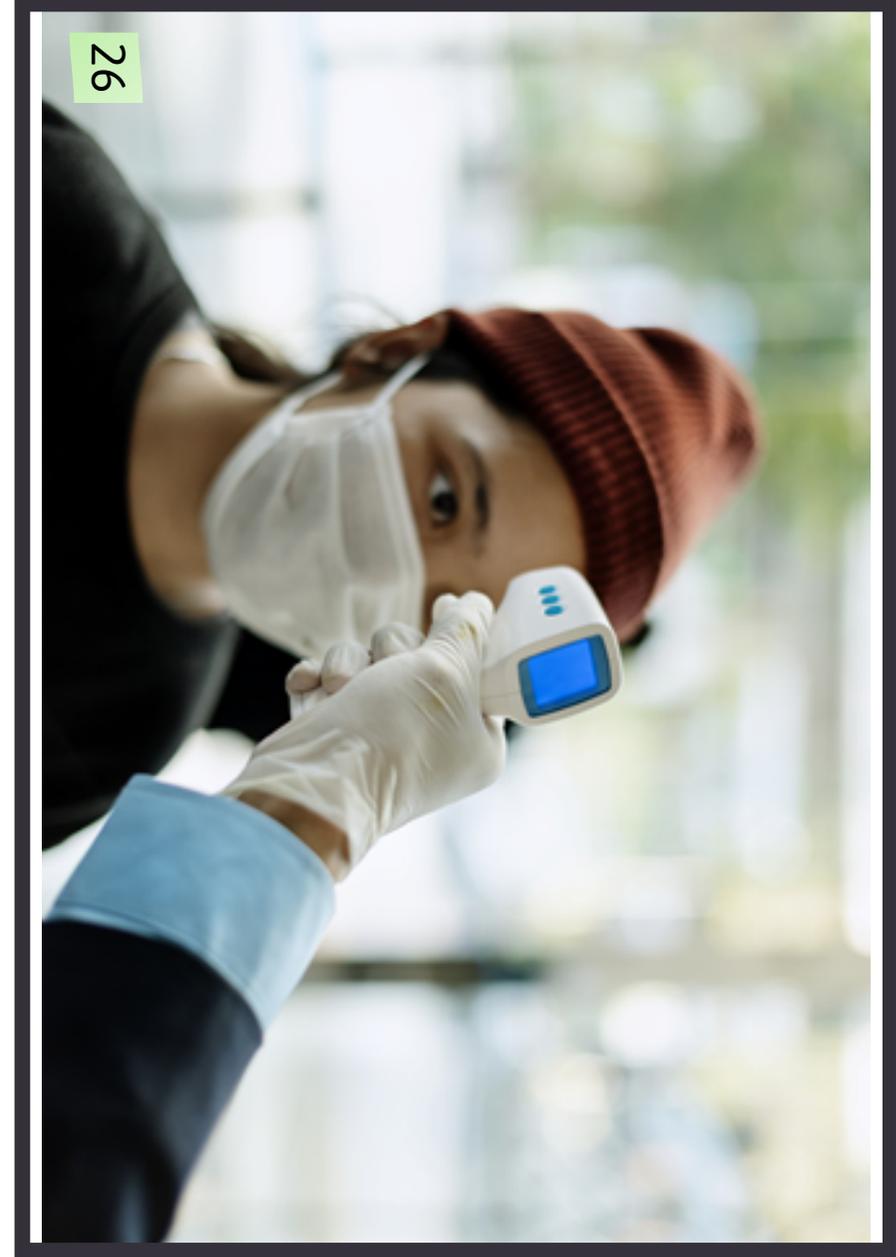


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 3.1 : Photo expression

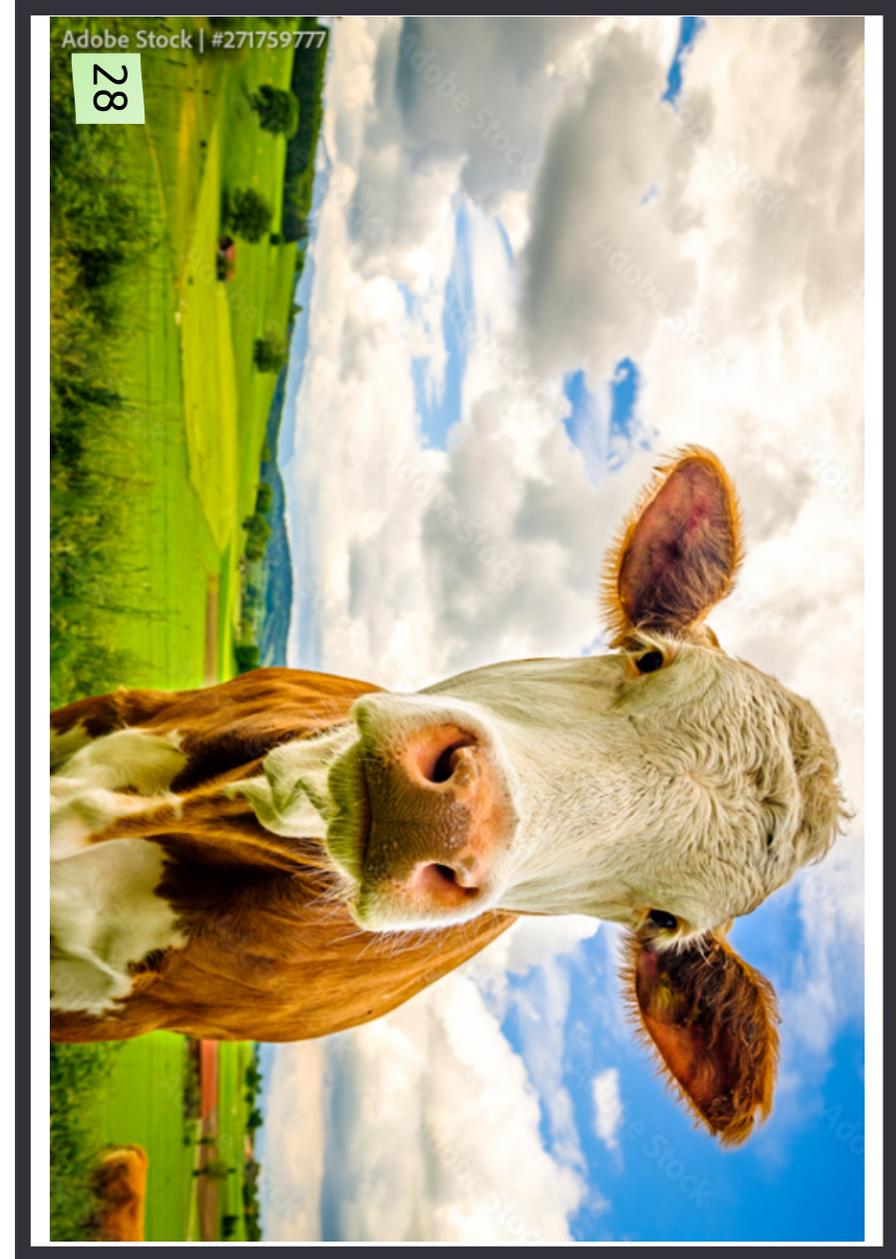


C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 3.1 : Photo expression



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Fiche 4 : Les perturbateurs ?

Matériel

- Vidéos sur internet
- Ordinateurs et enceintes
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de comprendre ce que sont les perturbateurs endocriniens, leurs sources mais également d'apprendre les bons gestes pour réduire son exposition aux perturbateurs endocriniens.

Objectifs :

- Identifier les principales sources de perturbateurs endocriniens
- Sensibiliser à l'impact des perturbateurs endocriniens sur la santé

Techniques utilisées :

- Débats
- Images à classer

Conseil pour l'animation :

- Pour faciliter la participation, il est possible de :
- leur donner les questions avant de visionner la vidéo
 - de re visionner la vidéo en la séquençant pour répondre à chaque question

Pour aller plus loin :



- Poster : Comment se protéger au quotidien de la contamination chimique & des perturbateurs endocriniens.

Déroulé de l'animation :

🕒 5 min Temps 1 : Introduction de l'activité

- L'animateur questionne les participants sur les perturbateurs endocriniens :
- Avez-vous déjà entendu le mot "perturbateurs endocriniens" ?
 - Savez-vous ce que sont les perturbateurs endocriniens ?

🕒 5 min Temps 2 : Visionnage de la vidéo

L'animateur projette une vidéo aux participants "1 jour 1 question - c'est quoi les perturbateurs endocriniens ?" 

🕒 30 min Temps 3 : Débat

A la fin de la vidéo, l'animateur interroge les participants sur (il est conseillé de rediffuser la vidéo après avoir énoncé les questions :

- Qu'est ce qu'un perturbateur endocrinien ? et son impact sur la santé ?
- Où trouve-t-on les perturbateurs endocriniens ?
- A quoi servent les hormones ?
- Quels sont les gestes pour éviter les perturbateurs endocriniens ou limiter l'exposition ?

Pour étayer les réponses, il est possible d'utiliser la brochure "Tout savoir sur les perturbateurs endocriniens" de la région Centre-Val de Loire (cf. Fiche d'accompagnement). Pour faciliter les échanges des images sont disponibles en annexe 4.1.

Activité courte	Activité longue
 8-12 ans	
Prendre des décisions constructives	
Avoir conscience de soi	

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Les perturbateurs ?

Quels sont les principaux produits CONTENANT DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Plus de 1 000 molécules sont suspectées d'avoir des effets néfastes sur notre système hormonal. Leur origine est diverse et elles peuvent se classer en différentes familles.



Les pesticides et les fertilisants

Insecticides, herbicides, fongicides, fertilisants et certains antioxydants sont particulièrement contaminants. On retrouve ces substances dans l'air, l'eau et le sol alors qu'une partie d'entre elles sont déjà interdites.



Les métaux

Naturellement présents dans les sols, les métaux, toxiques, peuvent se retrouver dans des concentrations fortes dans l'environnement pour une utilisation industrielle (cadmium, mercure, arsenic, plomb, manganèse).



Les médicaments

Les produits pharmaceutiques, rejetés par notre organisme, polluent les eaux et peuvent être absorbés de façon involontaire. La pilule contraceptive, les hormones stéroïdiennes ou certains parabènes sont des exemples fréquents de polluants.



Les produits cosmétiques

Les additifs utilisés dans l'industrie cosmétique peuvent être des perturbateurs endocriniens. C'est le cas des parabènes et de certains filtres solaires. Leur utilisation quotidienne les rend préoccupants.



Des substances chimiques diverses

Bisphénols, phtalates, perfluorés, dioxines... De nombreux produits de la chimie de synthèse sont nocifs. Les produits d'entretien sont une importante source de contamination, tout comme certains contenants alimentaires et les surfaces antiadhésives.

TOUT SAVOIR SUR LES
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS
Brochure disponible en ligne 



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 4.1 : Les sources de perturbateurs endocriniens

Boite plastique



Vêtements neufs



C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.1 : Les sources de perturbateurs endocriniens

Jouets neufs



Bougie



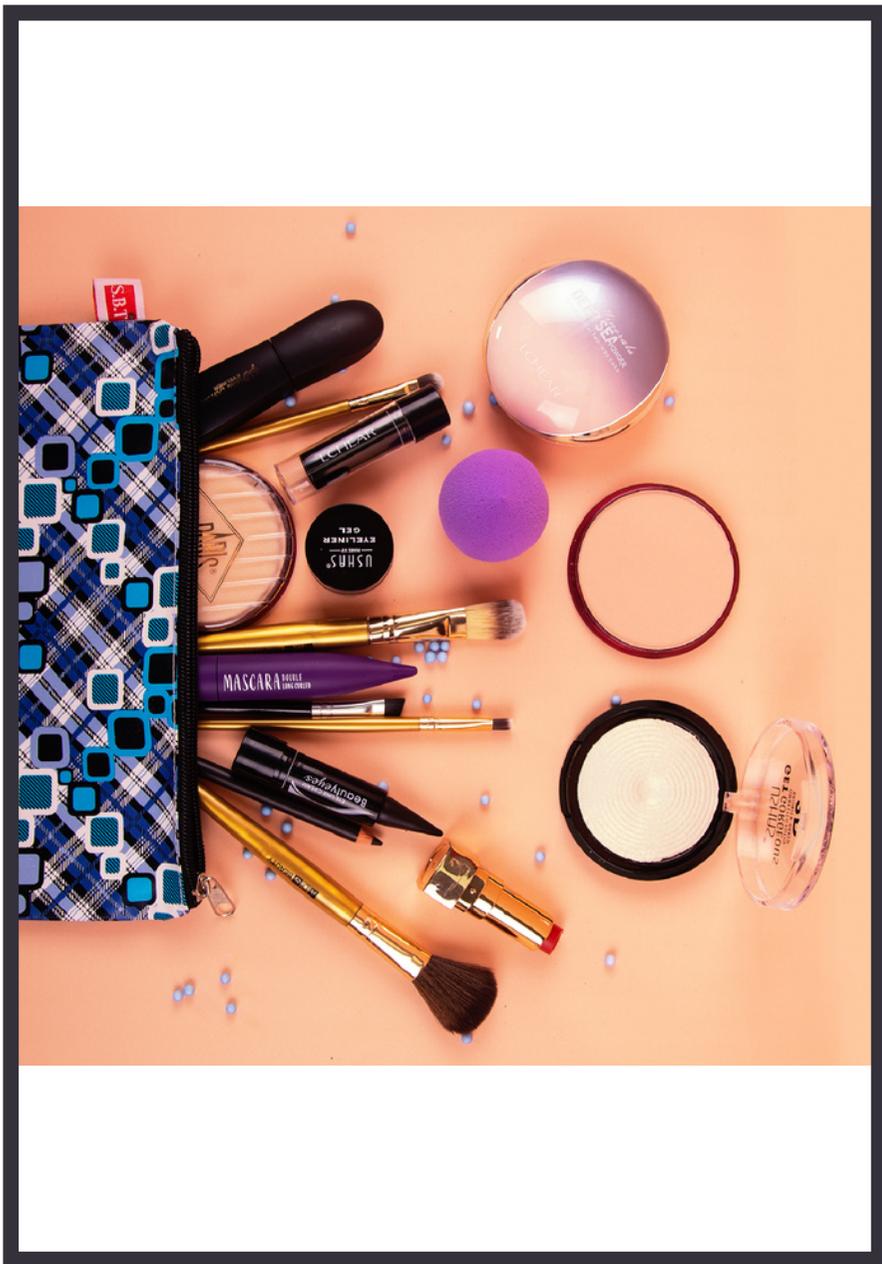
C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

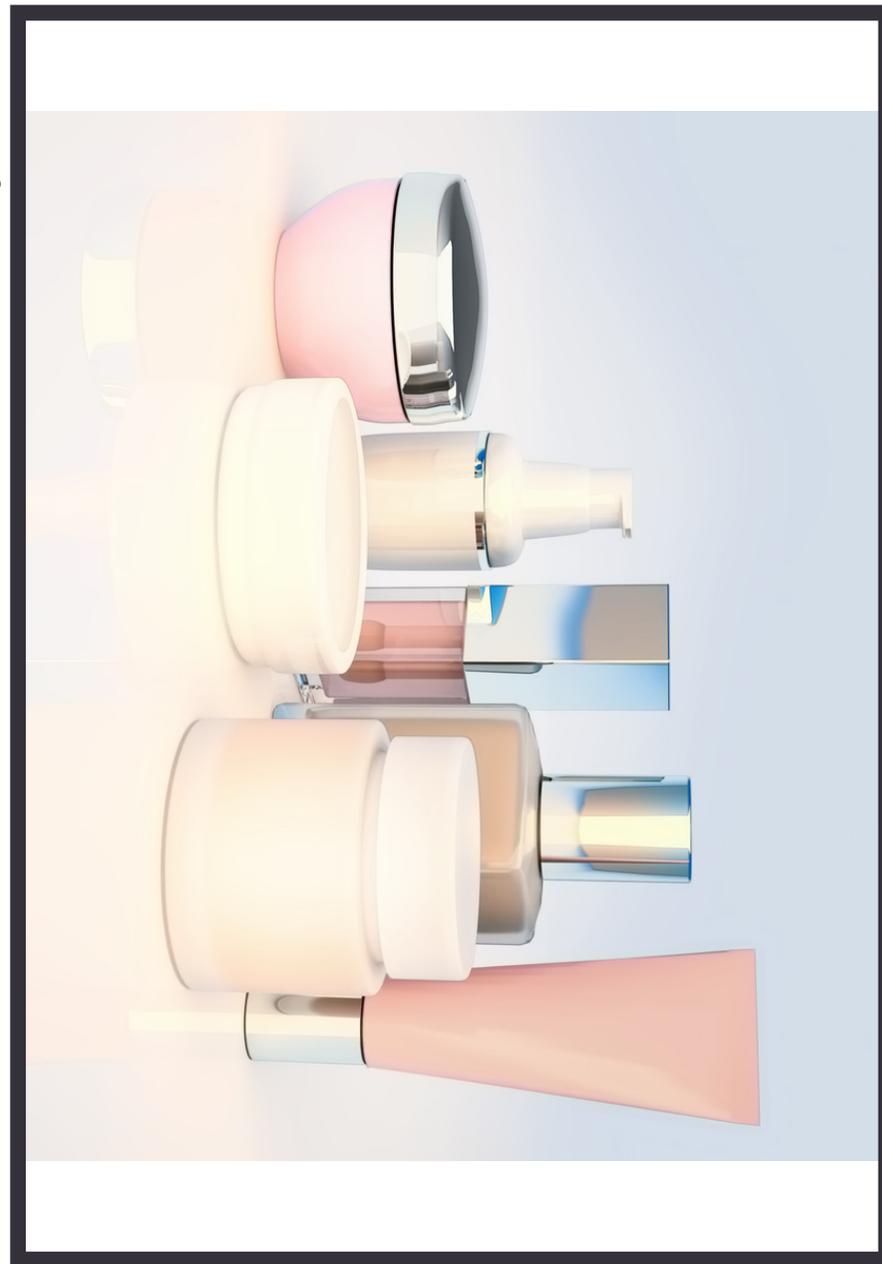
Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.1 : Les sources de perturbateurs endocriniens

Maquillage



Shampooing, crème pour le visage ...



C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.1 : Les sources de perturbateurs endocriniens

Insecticides



Meubles neufs



C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

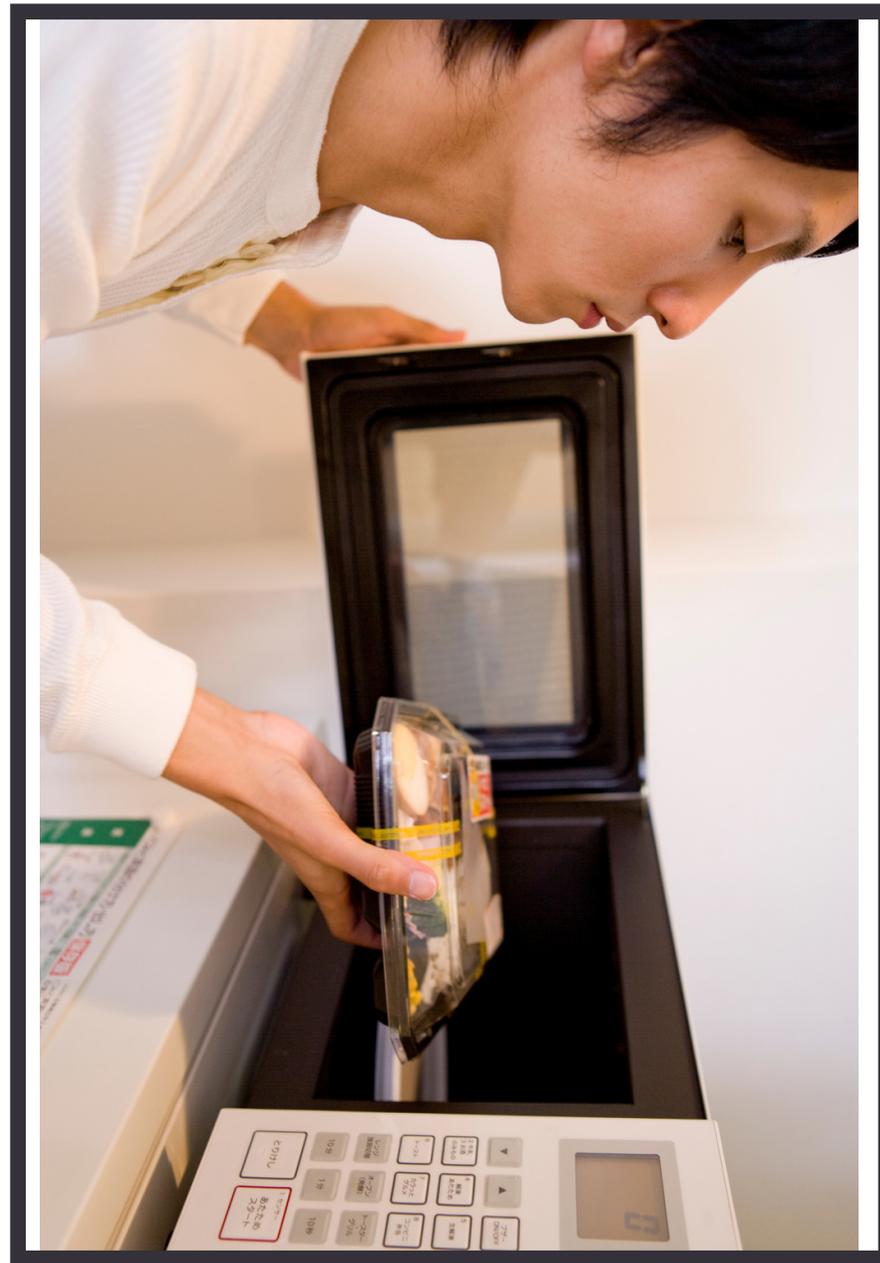
Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.1 : Les sources de perturbateurs endocriniens

Fruits et légumes



Emballage plastique au micro-onde



C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

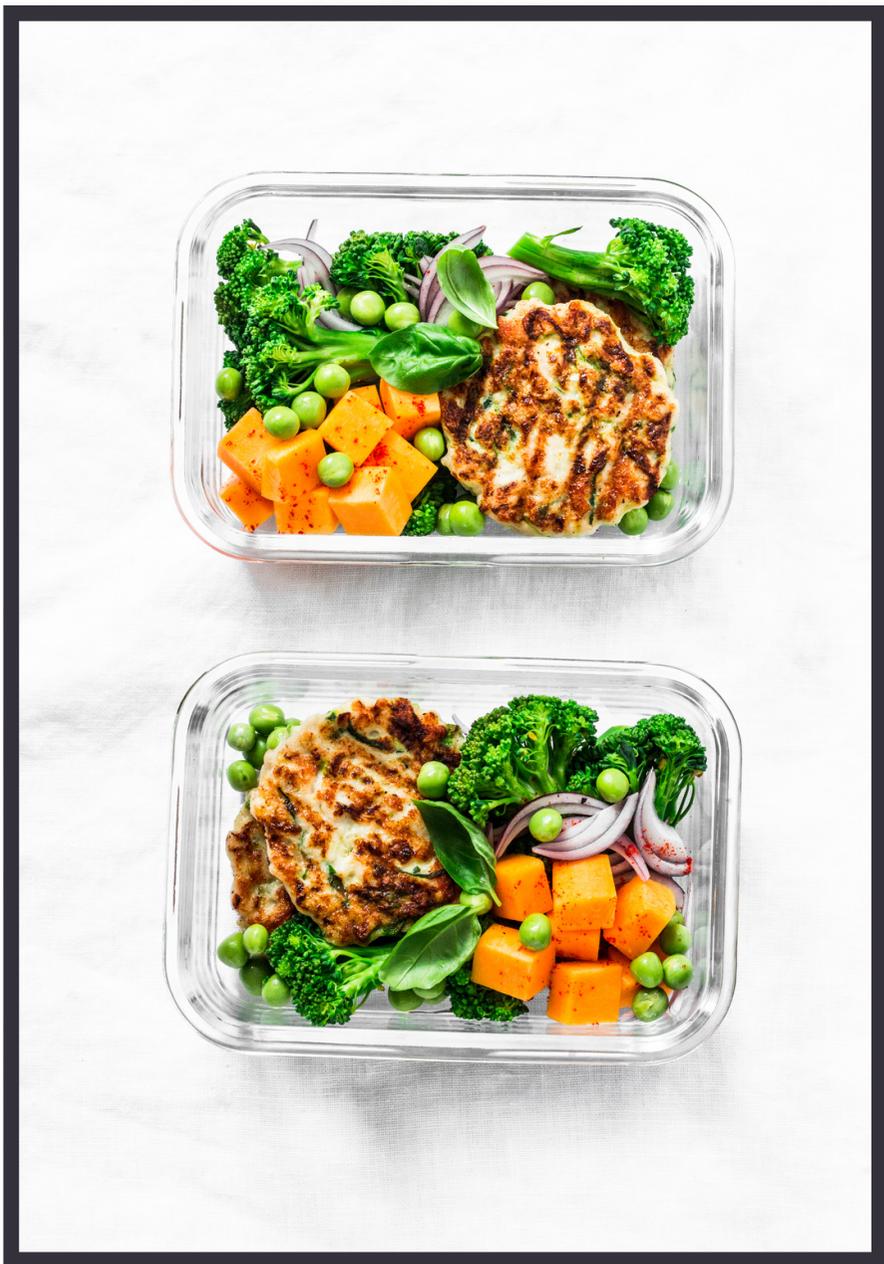
Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.2 : Les bons gestes

Produits issus de l'agriculture biologique



Boîtes en verre



C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

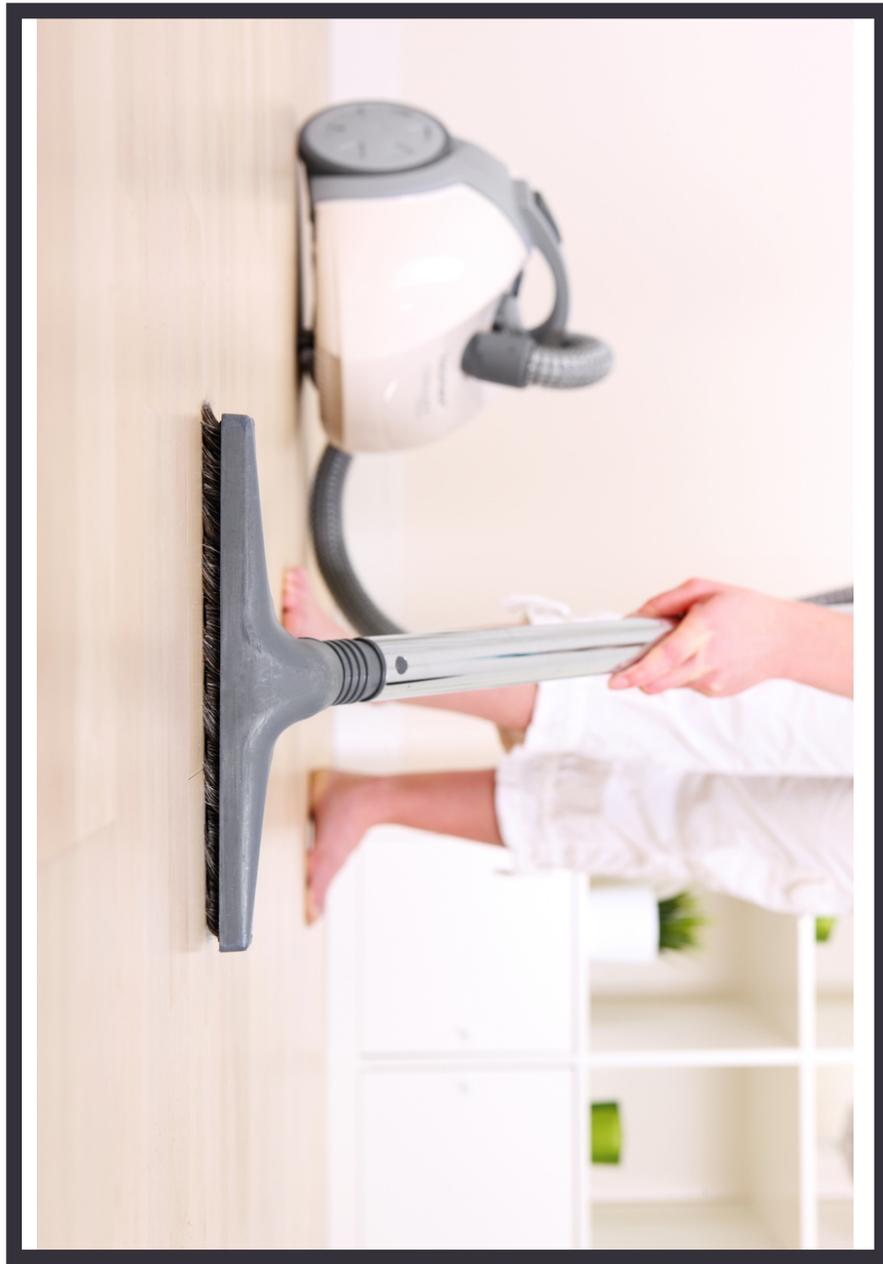
Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.2 : Les bons gestes

Aérer sa maison ou son appartement



Passer l'aspirateur



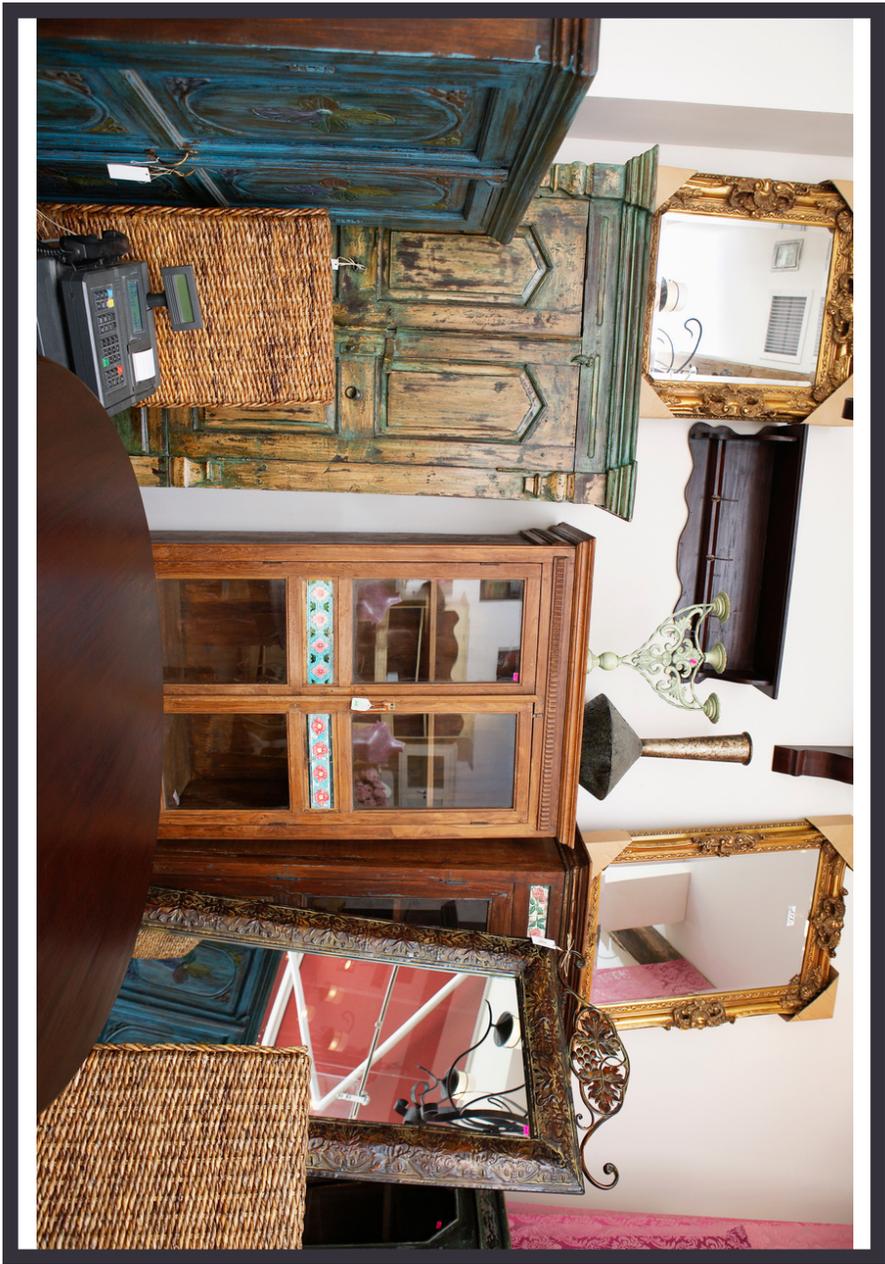
C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.2 : Les bons gestes

Acheter des meubles d'occasion



Laver les vêtements neufs



C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 4.2 : Les bons gestes

Utiliser des produits ménagers naturels



Laver les jouets si possible



Annexe 4.2 : Les bons gestes

Utiliser des produits cosmétiques labellisés



C'est quoi a santé-
environnement ?

Moi et a santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Fiche 5 : Le voyage d'un nugget

Activité courte	Activité longue
-----------------	-----------------

 7 ans et plus

Avoir conscience de soi

Communiquer de façon constructive

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra d'appréhender l'impact environnemental d'un produit apprécié par les enfants à chaque étape de la fabrication jusqu'à l'assiette du consommateur. Le but de cette activité ne sera pas de culpabiliser sur l'impact environnemental de notre alimentation mais de sensibiliser au fait que nos consommations peuvent avoir un impact plus ou moins favorable sur l'environnement.

Objectifs :

- Prendre conscience de l'impact sur l'environnement d'un produit de consommation courante
- Identifier les différents polluants générés par les processus de fabrication et de consommation d'un produit alimentaire

Technique utilisée :

- Débat

Déroulé de l'animation :

20 min Temps 1 : Les étapes du voyage d'un nugget

L'animateur constitue des petits groupes et invite les participants à classer dans l'ordre les différentes étapes de la fabrication d'un Nugget avec les cartes "étapes" en annexe 5.1. En conservant les mêmes groupes, l'animateur invite les participants à positionner les étiquettes "polluants" (Annexe 5.2) en face de chaque étape de la fabrication d'un Nugget. Les définitions de chaque polluant sont détaillées dans la fiche d'accompagnement.

Une fois les polluants placés devant chaque étape de fabrication, l'animateur restitue les réponses à l'aide de l'annexe 5.3.

15 min Temps 2 : Débat

Il questionne ensuite les participants :

- Est-ce que produire des nuggets pollue la planète ?
- Que pouvons-nous faire pour diminuer cette pollution ?
- Quel est l'impact de chaque polluant sur la santé ?



Pour aller plus loin :

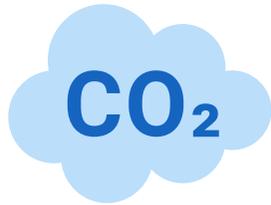
- Expliquer l'agriculture bio aux enfants : Programme pédagogique 
- Bisbrouille dans la tambouille 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : le voyage d'un nugget



Dioxyde de carbone

Le dioxyde de carbone ou CO₂ est un gaz à effet de serre naturel et inoffensif en petites quantités, mais à mesure que les niveaux augmentent, il peut affecter la productivité et le sommeil.

Toute la chaîne alimentaire mondiale pèse pour un tiers des émissions de CO₂. Au final, le fait-maison, composé à partir d'aliments bruts, remportera le match de l'empreinte carbone. A l'échelle de la France, le Centre international de recherche sur l'environnement et le développement a conclu dans une enquête que l'alimentation pèse pour 24 % de l'empreinte carbone des ménages français, mais cette donnée ne tenait pas compte du paramètre de l'affectation des sols.



Produits chimiques

Dans l'industrie agroalimentaire, les exigences strictes en terme d'hygiène ont pour conséquence directe l'existence d'un risque chimique majeur. En effet, outre certains procédés de fabrication qui nécessitent l'utilisation de nombreux produits chimiques comme les techniques de séparation largement mises en œuvre dans ce secteur industriel (extraction, déionisation, solubilisation,...), les opérations de nettoyage constituent la première source de risque. La sécurité des consommateurs est assurée par un nettoyage et une désinfection des installations à intervalles réguliers. Le formol est utilisé spécifiquement dans l'industrie de la volaille pour la désinfection d'ambiance par fumigation. Ce produit est classifié comme cancérogène.



Utilisation d'eau

En industrie agro-alimentaire, les usages de l'eau sont multiples. Elle peut être utilisée dans le processus de fabrication et ainsi être mise au contact direct des denrées alimentaires (par exemple : pour le lavage des matières premières agricoles) et/ou incorporée directement comme ingrédient lors de la préparation des aliments. Elle sert aussi, entre autre, pour le nettoyage des matériels et des locaux et pour l'hygiène du personnel de l'entreprise.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : le voyage d'un nugget



Déchets et gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire est une problématique aujourd'hui incontournable, à la fois pour les consommateurs, les producteurs et les industriels. Sur l'ensemble de la chaîne alimentaire, les pertes se répartissent de la manière suivante : 6 % interviennent sur les marchés 11 % dans la distribution 15 % dans la restauration hors foyer 66 % proviennent des ménages 2 % des industries alimentaires. Les déchets les plus couramment produits sont : les déchets de viande et carcasses, les déchets alimentaires ou biodéchets, les emballages (cartons, plastique, polystyrène, boîtes de conserve, ...), les déchets assimilés aux ordures ménagères, les graisses et l'huile alimentaire usagée. Le traitement de ces déchets est particulièrement coûteux.

Utilisation d'énergie (électrique ou carburant)



L'électricité, avec 33% des énergies consommées, reste la deuxième énergie la plus utilisée par les entreprises agroalimentaires, pour un total de 1,7 millions de tep (tonnes d'équivalent pétrole) (+6% sur un an). Les industries agroalimentaires ne sont pas égalitaires vis-à-vis de la consommation d'énergie. En effet, à eux trois, le secteur du travail des grains/produits amyliacés, de la fabrication du sucre et l'industrie laitière représentent plus de la moitié de la consommation totale d'énergie dans l'industrie agroalimentaire. À l'inverse, les secteurs de la boulangerie-pâtisserie, de la fabrication de boissons ou de l'industrie des fruits et légumes sont les secteurs les moins consommateurs d'énergie, avec environ 5% chacun du total de l'énergie consommée.

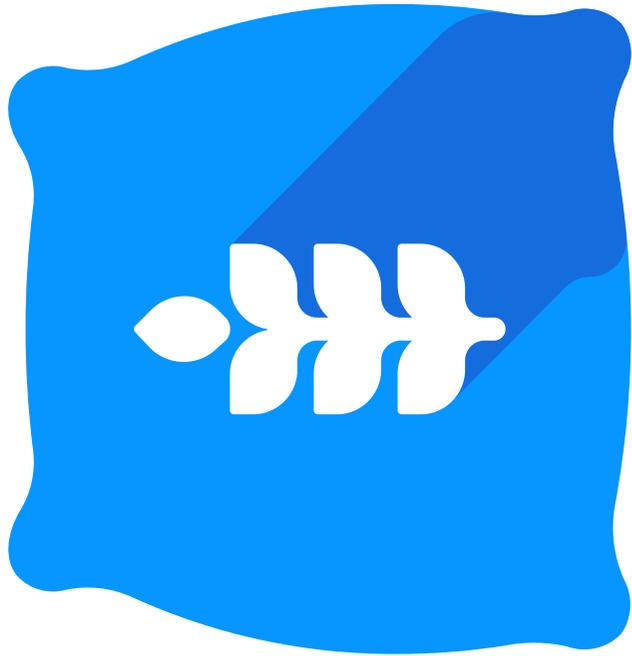
Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.1 : Cartes "étape"

ETAPE : Fabrication des engrais



ETAPE : Culture des aliments
pour les poulets



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

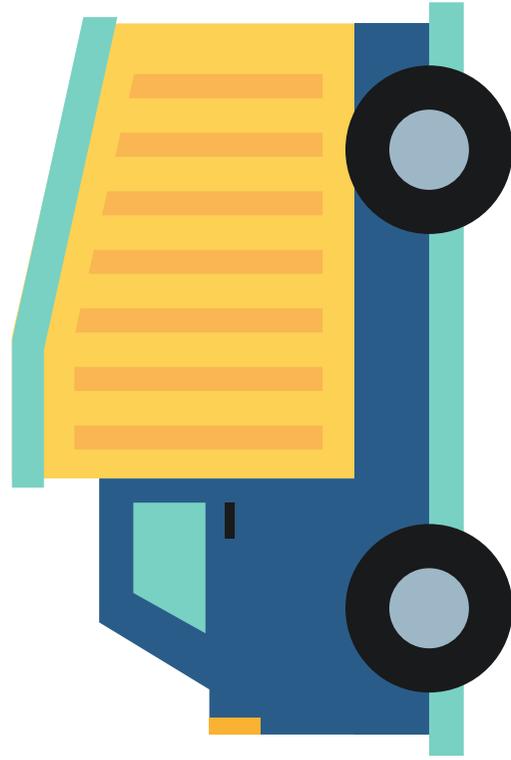
Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 5.1 : Cartes "étape"

ETAPE : Élevage des poulets



ETAPE : Transport des poulets
vers l'usine de transformation



C'est quoi la santé-
environnement ?

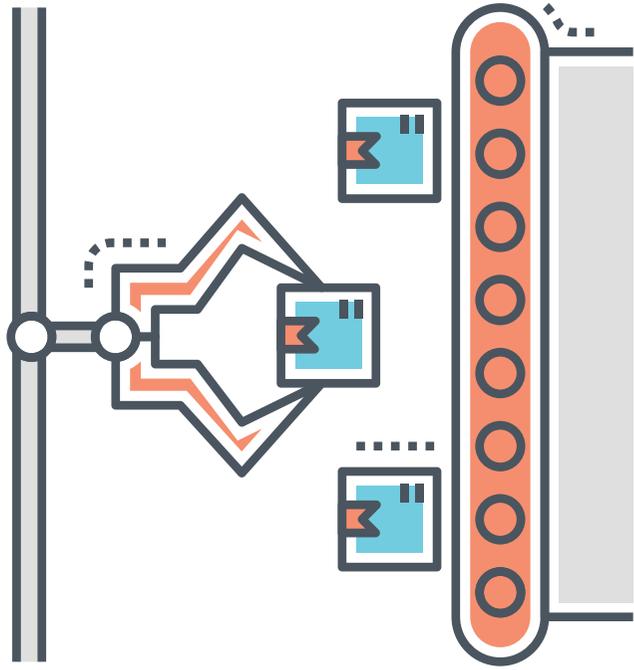
Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

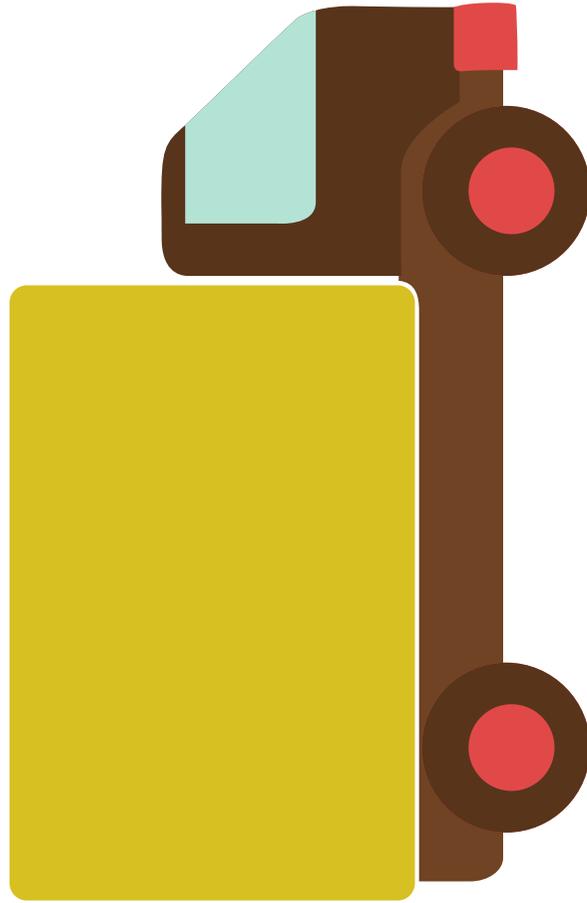
Annexe Fiche 5.1 : Cartes "étape"

ETAPE : Production et emballage

des Nuggets



ETAPE : Transport des Nuggets
vers les points de vente



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

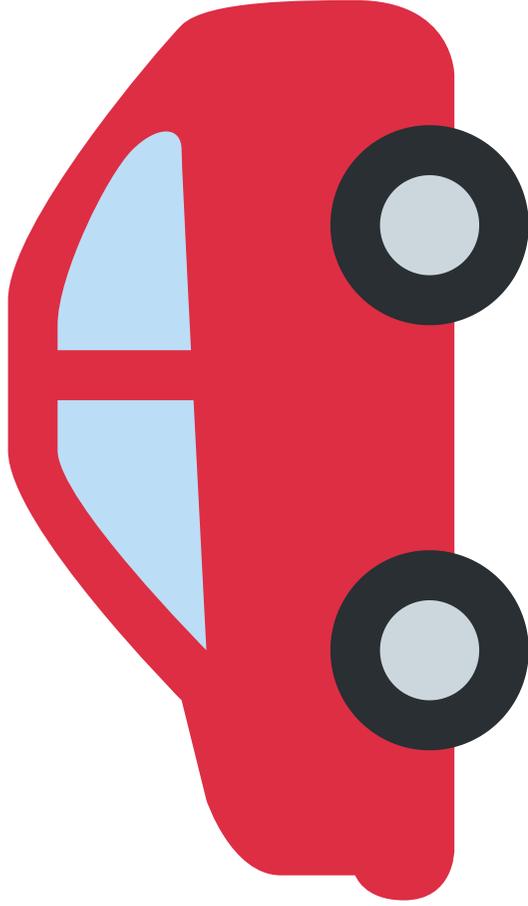
Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 5.1 : Cartes "étape"

ETAPE : Stockage dans les
supermarchés / restaurants



ETAPE : Transport chez le
consommateur



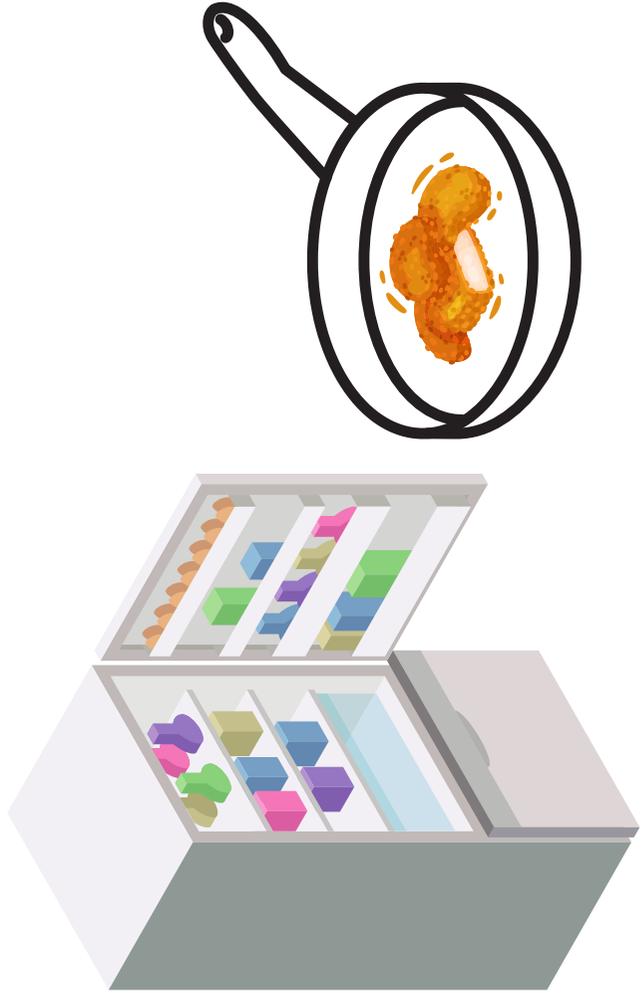
C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

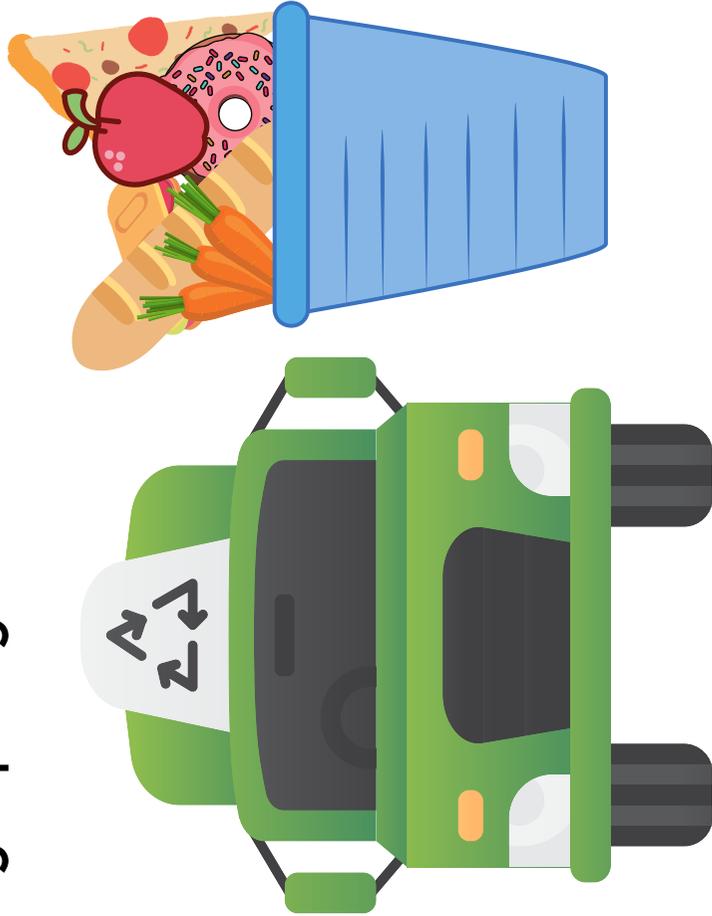
Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 5.1 : Cartes "étape"

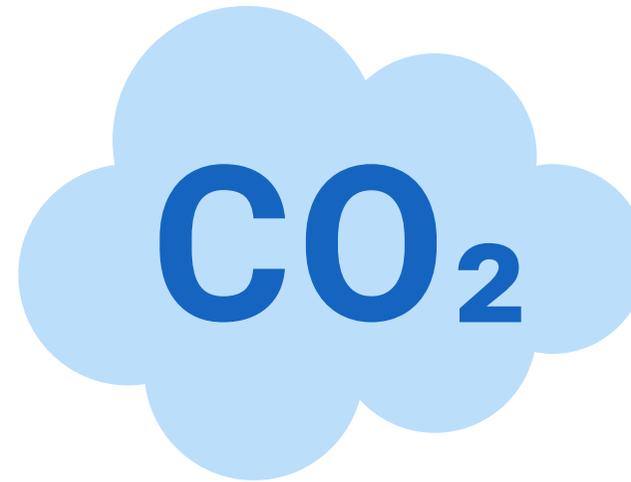
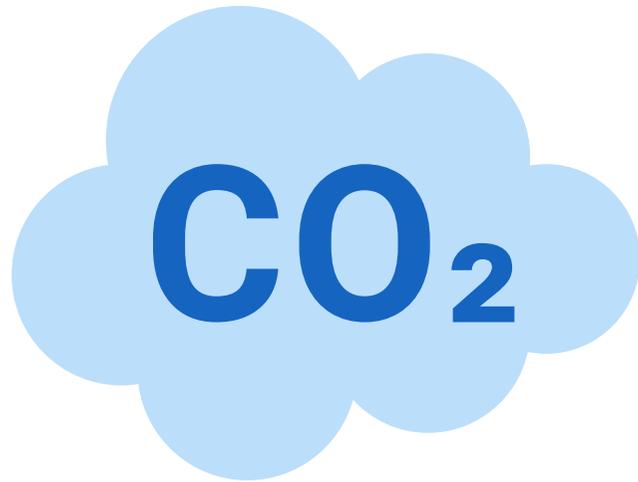
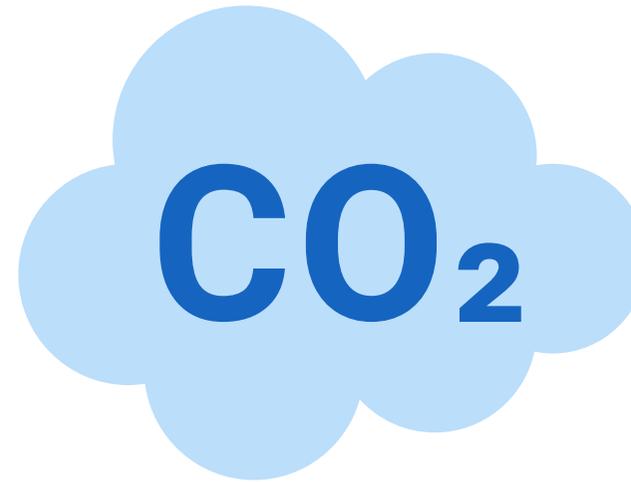
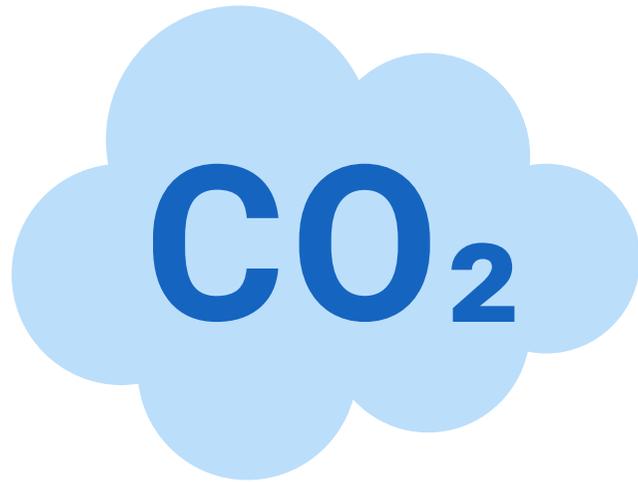
ETAPE : Conservation et cuisson
des Nuggets



ETAPE : Traitement des déchets
et gaspillage alimentaire



Annexe 5.2 : Les polluants

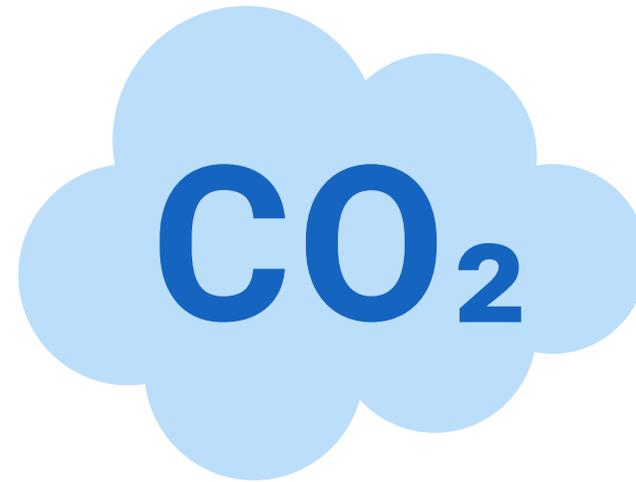
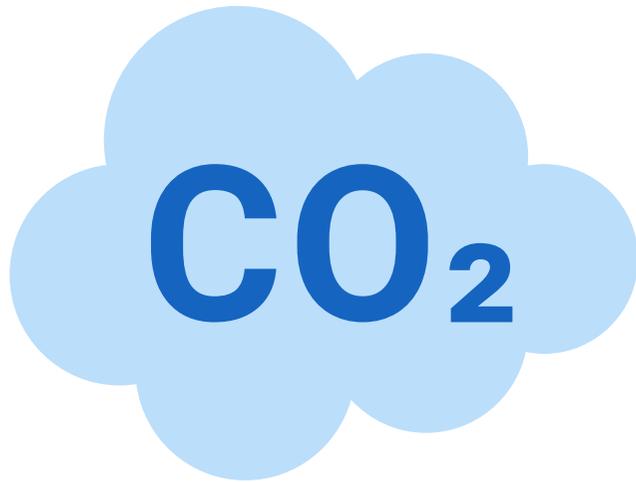
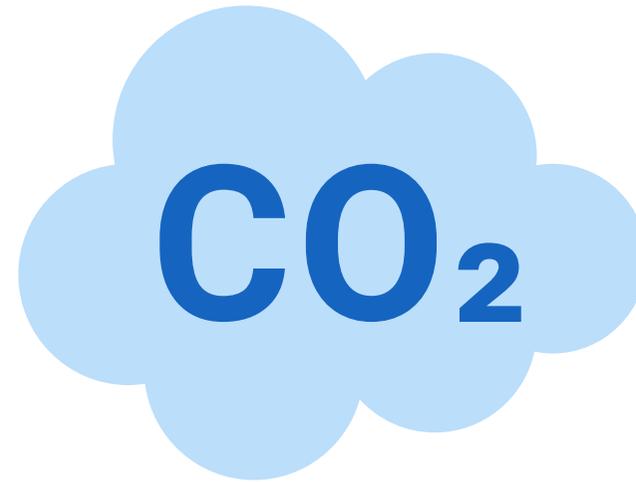
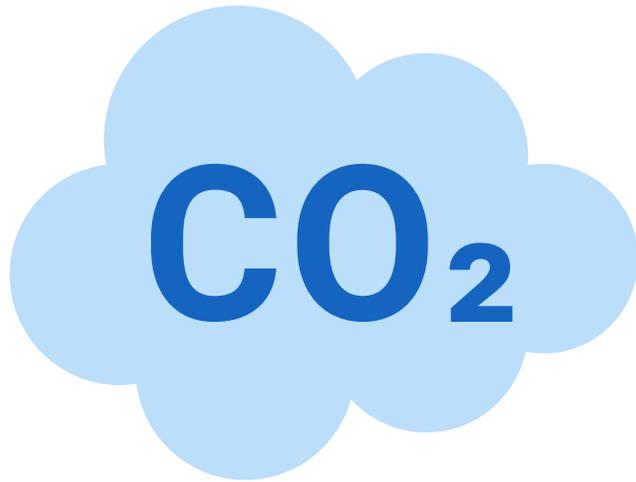


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants

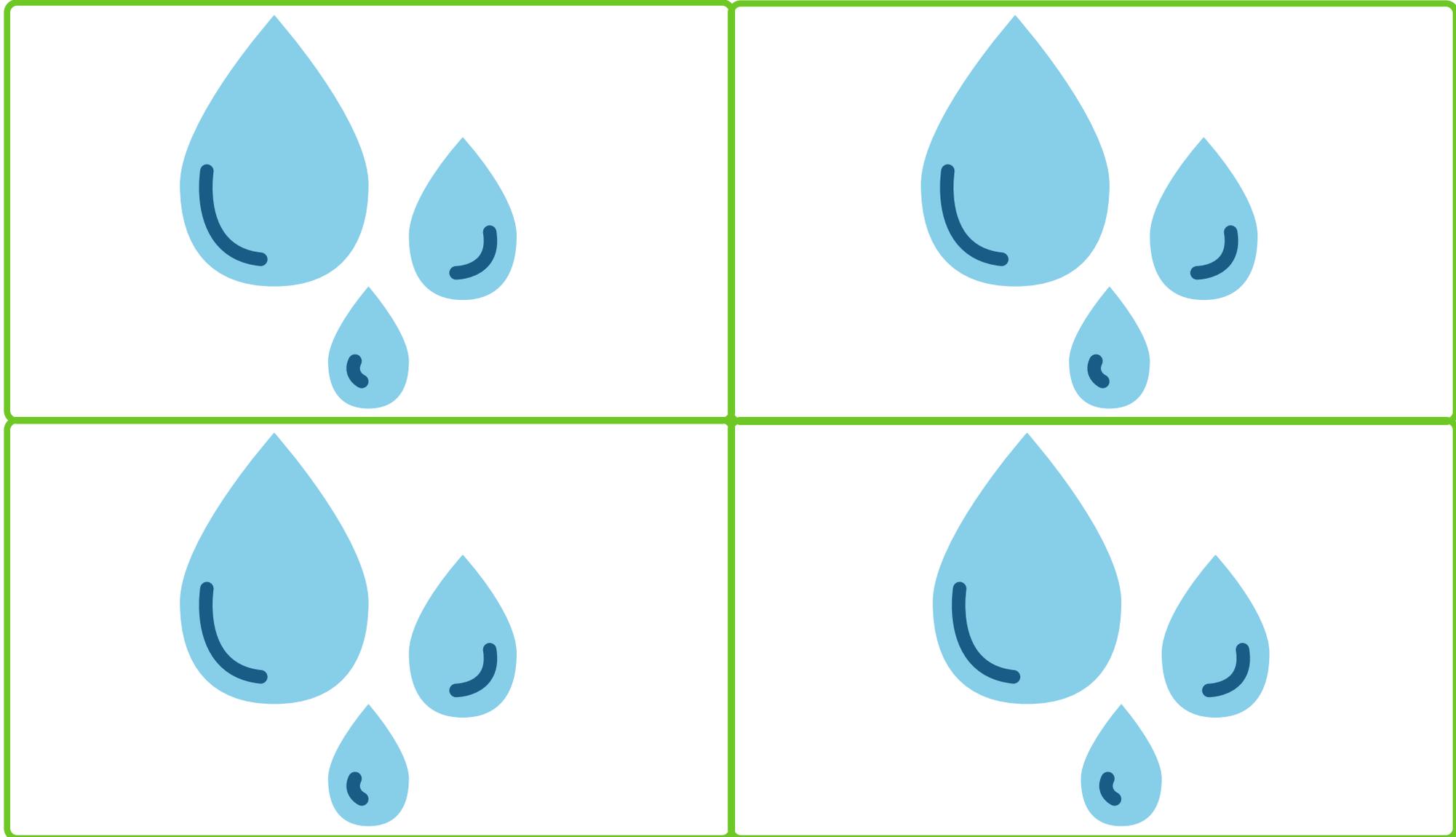


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants

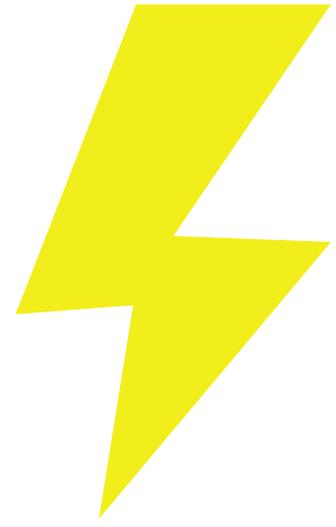
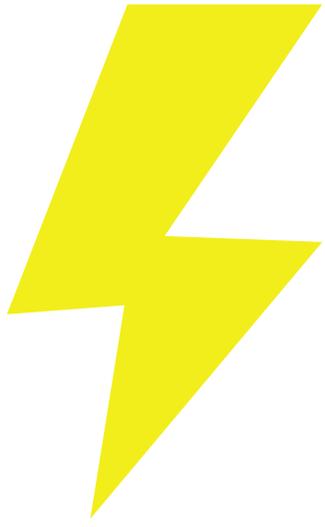
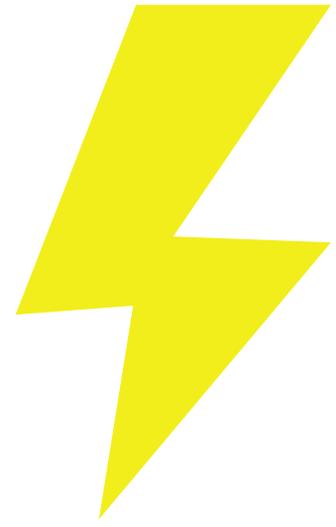


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants

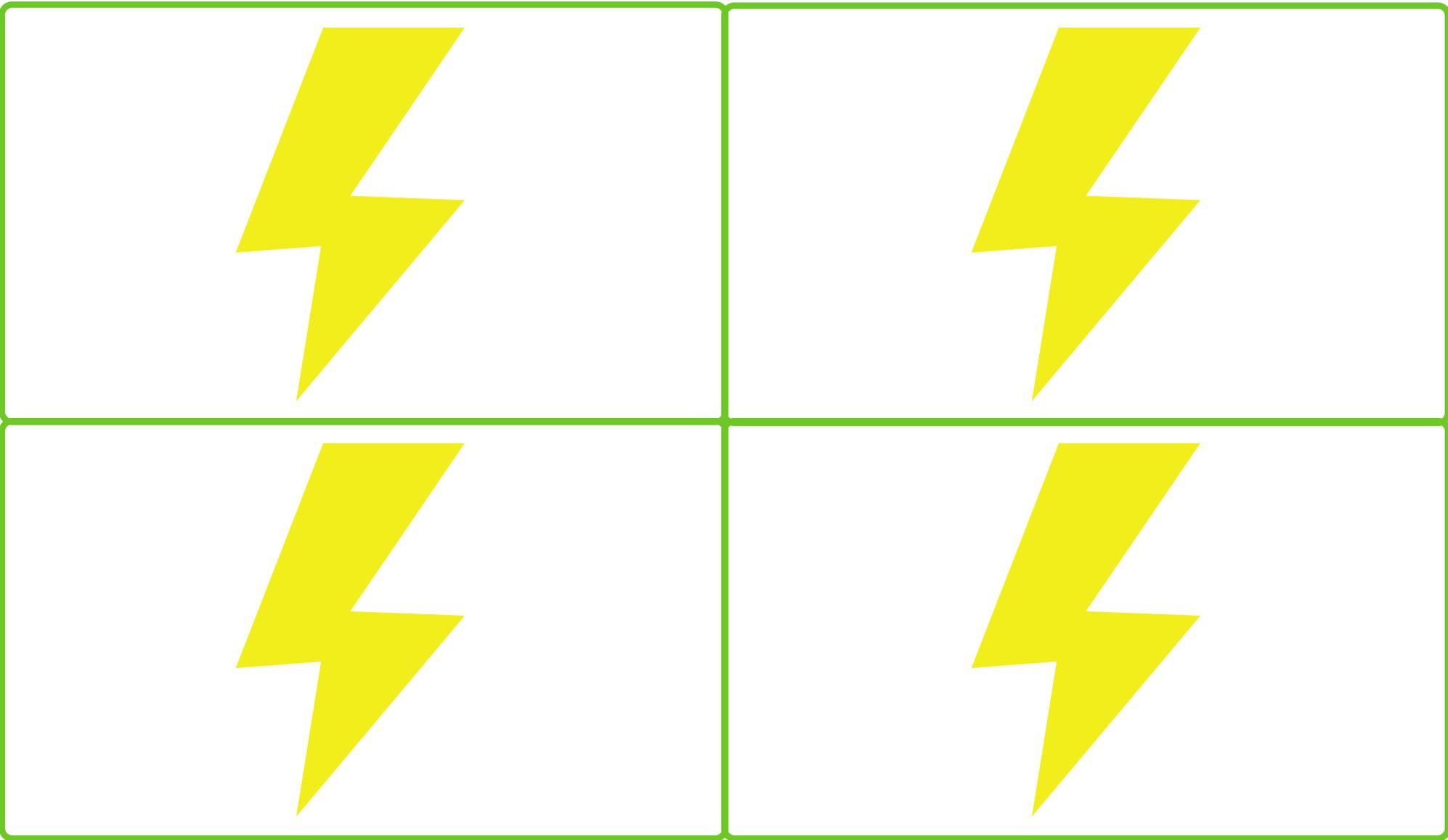


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants

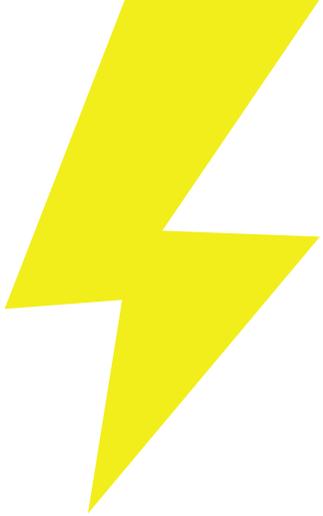
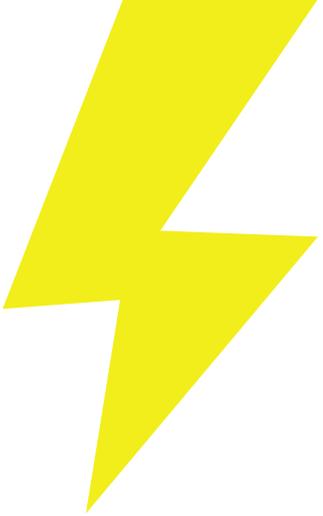
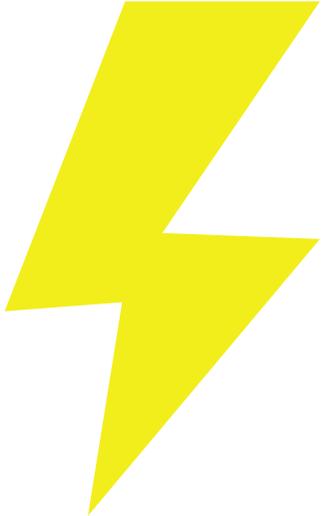


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.2 : Les polluants

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 5.3 : réponses

ETAPE 1 : Fabrication des engrais



ETAPE 2 : Culture des aliments pour les poulets



ETAPE 3 : Élevage des poulets



ETAPE 4 : Transport des poulets vers l'usine de transformation



ETAPE 5 : Production et emballage des Nuggets



ETAPE 6 : Transport des Nuggets vers les points de vente



ETAPE 7 : Stockage dans les supermarchés / restaurants



ETAPE 8 : Transport chez le consommateur



ETAPE 9 : Conservation et cuisson des Nuggets



ETAPE 10 : Traitement des déchets et gaspillage alimentaire



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 6 : Mêlé-toi de ton air !

Activité courte

Activité longue



8-12 ans

Àvoir conscience de soi
Prendre des décisions constructives

Matériel

- Coton hydrophile
 - Vitre
 - Stylo
 - Annexe
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

L'air inspiré à l'intérieur d'un espace clos renferme une multitude de polluants souvent méconnus. Cette activité permettra d'apprendre à les identifier et d'agir sur les comportements afin de prévenir les risques sur la santé.

Objectifs :

- Observer la pollution de l'air intérieur
- Identifier les sources de la pollution de l'air intérieur
- Adopter les bons gestes

Techniques utilisées :

- Expérimentations
- Mots-mêlés

Déroulé de l'animation :

🕒 15 min Temps 1 : Expérience

L'animateur invite les participants à nettoyer à l'aide d'un coton hydrophile une vitre (côté intérieur) et à observer le résultat. Il se réfère à la fiche d'accompagnement pour analyser le résultat obtenu.

🕒 30min Temps 2 : Les mots-mêlés

L'animateur distribue à chacun des participants une grille de mots-mêlés (Annexe 6.1). Le participant doit retrouver 27 mots écrits à l'horizontale ou à la verticale soit de gauche à droite, de droite à gauche ou du haut vers le bas et du bas vers le haut qui sont sources de pollution de l'air intérieur. Dans un second temps, les participants devront retrouver cinq autres mots dans la grille qui permettront de compléter la phrase située en dessous afin de savoir comment agir pour réduire la pollution de l'air intérieur.

🕒 5 min Temps 3 : Conclusion

L'animateur explique les conséquences des polluants de l'air intérieur sur sa santé (voir fiche d'accompagnement).



Pour aller plus loin :

- Dépolluer l'air
- L'air de rien, changeons d'air
- 10 conseils pour préserver la qualité de l'air intérieur

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Mêlé-toi de ton air !

Conclusions

Analyse du résultat de l'expérience :

Même si au départ la vitre semblait propre et transparente, le coton n'est plus très blanc. Le coton est sale car couvert d'impuretés. Les impuretés ramassées par le coton sont des polluants qui proviennent en majeure partie de l'intérieur de l'habitat. Ils varient en fonction de la pièce et de la façon de vivre des personnes qui y habitent. Pour éviter d'inhaler ces polluants en trop grande quantité, il est conseillé d'aérer chaque pièce de l'habitat environ 1/4 d'heure tous les jours été comme hiver afin de les chasser.

Les principaux risques de la pollution de l'air intérieur sur notre santé :

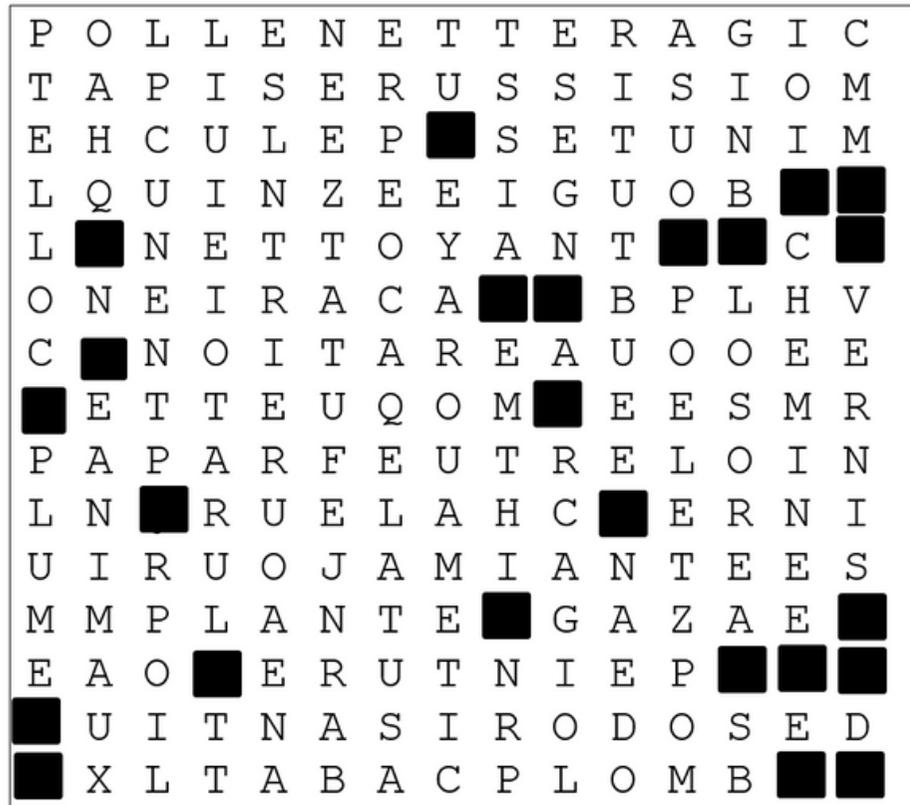
Les polluants de l'air peuvent causer des allergies, des irritations oculaires, des migraines, des toux, de l'asthme, des maladies cardiovasculaires, ...

Retrouvez dans ce [guide de la pollution de l'air intérieur](#) les risques pour la santé et les bons gestes à adopter 

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 6.1 : Grille de mots-mêlés

Cette grille de mots mêlés cache 27 mots qui sont sources de pollution de l'air intérieur. Saurez-vous les retrouver ?
Les mots peuvent être écrits à l'horizontale ou à la verticale, soit de gauche à droite ou de droite à gauche, soit du haut vers le bas ou du bas vers le haut.



Liste des polluants intérieurs à retrouver dans la grille :

- | | |
|--------------|-----------|
| Acarien | Moquette |
| Aérosol | Nettoyant |
| Amiante | Peinture |
| Animaux | Peluche |
| Buée | Plante |
| Bougie | Plomb |
| Chaleur | Plume |
| Cheminée | Poêle |
| Cigarette | Poil |
| Colle | Pollen |
| Désodorisant | Tabac |
| Feutre | Tapis |
| Gaz | Vernis |
| Moisissure | |

Il reste encore une étape !

Trouver les 5 mots manquants qui te permettront de compléter la phrase située en dessous de la grille afin de savoir comment agir pour réduire la pollution de l'air intérieur.

A _ _ _ _ _ Q _ _ _ _ _ M _ _ _ _ _ P _ _ J _ _ _ été comme hiver !

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche 7 : Au fil de l'eau

Matériel

- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de connaître le cycle de l'eau et de comprendre comment préserver cette ressource. Les participants réfléchiront également à l'importance de l'eau pour la santé.

Objectifs :

- Connaître et suivre les étapes du traitement de l'eau potable du captage jusqu'au robinet
- Découvrir les bienfaits de l'eau sur son corps et pour la nature

Déroulé de l'animation :

🕒 20 min

Temps 1 : Connaître et suivre les étapes du traitement de l'eau du captage jusqu'au robinet

L'animateur dépose les photos (annexe 7.2) et les légendes (annexe 7.3) de façon aléatoire sur une table.

En binôme, les participants prennent une photo et en trouvent la légende. Ils l'associent à une étape du cycle de l'eau potable (annexe 7.1) qui est reconstitué au tableau.

L'animateur s'appuie sur la fiche d'accompagnement pour expliquer les différentes étapes du cycle de l'eau potable.

🕒 20 min

Temps 2 : Débat sur l'eau, l'environnement et la santé

L'animateur questionne les participants sur les phrases suivantes (cf fiche d'accompagnement pour bénéficier d'éléments de réponses) :

- En quoi le cycle de l'eau est-il important pour la santé et l'environnement ?
- Pourquoi l'eau est importante pour notre santé ?
- Quels sont les bons gestes à adopter pour ne pas gaspiller l'eau et préserver la planète ?

Activité courte	Activité longue
 8-12 ans	
Avoir conscience de soi	
Prendre des décisions constructives	

Techniques utilisées :

- Photos/légendes
- Questions/débats

Conseil pour l'animation :

Cette fiche peut être réalisée avant la fiche 16 "L'eau ma santé et moi" de la partie "Moi, la santé-environnement et les autres"



Pour aller plus loin :

- Attention planète fragile
- Et si on s' parlait de l'eau ?

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Au fil de l'eau

Qu'est-ce que l'eau potable ?

L'eau potable est une eau que l'on peut boire ou utiliser à des fins domestiques et industrielles sans risque pour la santé. Elle peut être distribuée sous forme d'eau en bouteille (eau minérale ou eau de source, eau plate ou eau gazeuse), d'eau courante (eau du robinet) ou encore dans des citernes pour un usage industriel.

Pourquoi boire l'eau du robinet ?

L'eau du robinet est sans emballage, par rapport à l'eau en bouteille, cela permet d'économiser environ 10 kg de déchets par an et par personne.

L'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille

Définitions :

Eau de source : c'est une eau issue des nappes phréatiques souterraines

Puits : L'eau peut y être remontée au niveau du sol grâce à un seau ou une pompe, manuelle ou non

Station de forage : le forage est l'action de creuser un trou. On fore pour prospecter et/ou exploiter le sous-sol. Par exemple, des puits sont forés pour trouver ou exploiter des ressources naturelles enfouies (eau, pétrole,...)

Canalisation : Une canalisation est un tuyau ou un canal destiné à l'acheminement de matières gazeuses, liquides, solides

Test de laboratoire : épreuve qui permet d'évaluer quelqu'un ou de déterminer les caractéristiques de quelque chose

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Au fil de l'eau



Définitions :

Station de traitement d'eau potable : Usine dont le but est de rendre l'eau conforme aux normes de potabilité (qui sont bien plus drastiques que les normes de limitation de la pollution). L'eau qui en sort est potable.

Château d'eau : construction destinée à entreposer l'eau, et placée en général sur un sommet géographique pour permettre de la distribuer sous pression. La réserve d'eau joue un rôle de tampon entre le débit demandé par les abonnés et le débit fourni par la station de pompage.

Tuyau : élément de section circulaire destiné à l'écoulement d'un fluide, liquide, ou gaz ou d'un solide.

Eaux usées, aussi appelées « effluents liquides » sont des « eaux polluées », constituées de toutes les eaux de nature à contaminer, par des polluants physiques, chimiques ou biologiques, les milieux dans lesquels elles sont déversées.

Produits toxiques : produit d'origine animale, végétale ou minérale qui provoque l'intoxication, la destruction d'un organisme vivant ou qui interrompt ou trouble gravement les fonctions vitales d'un organisme ou d'un écosystème.

Station d'épuration des eaux usées ou Station de traitement des eaux usées. Usine dont le but est de rendre l'eau conforme à la réglementation nationale et de ne pas polluer le milieu. L'eau qui sort de la station n'est absolument pas potable.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Au fil de l'eau

Pour ne pas gaspiller d'eau :

- 
- Je prends des douches rapides plutôt qu'un bain.
 - Dès que je vois une fuite, je le dis aux adultes pour qu'elle soit réparée.
 - J'évite de laisser l'eau couler pendant : la vaisselle, le brossage des dents et lorsque l'on se savonne sous la douche.
 - Je récupère l'eau de pluie pour arroser.

Pour préserver la planète :

- 
- J'essaie d'utiliser le moins possible de produits chimiques pour entretenir ma maison, laver et m'amuser. Les produits vont ensuite dans l'eau de traitement.
 - Je bois de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille (L'eau du robinet coûte environ 47 fois moins cher que l'eau en bouteille. En moyenne, l'eau du robinet ne représente qu'environ 1€ par jour et par famille.)
 - Boire l'eau du robinet fait économiser environ 10 kg de déchet par personne et par an.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Au fil de l'eau

Le cycle de l'eau :



- **Pour notre santé** : Le cycle de l'eau permet de rendre l'eau potable, c'est-à-dire consommable sans prendre de risque pour notre santé (exemple : être malade suite à la présence de bactérie dans l'eau; contenir des substances chimiques)
- **Pour l'environnement** : Le cycle de l'eau permet de dépolluer l'eau de ses substances chimiques pour qu'elle n'ait pas d'effet néfaste sur l'environnement.

L'eau et ma santé :



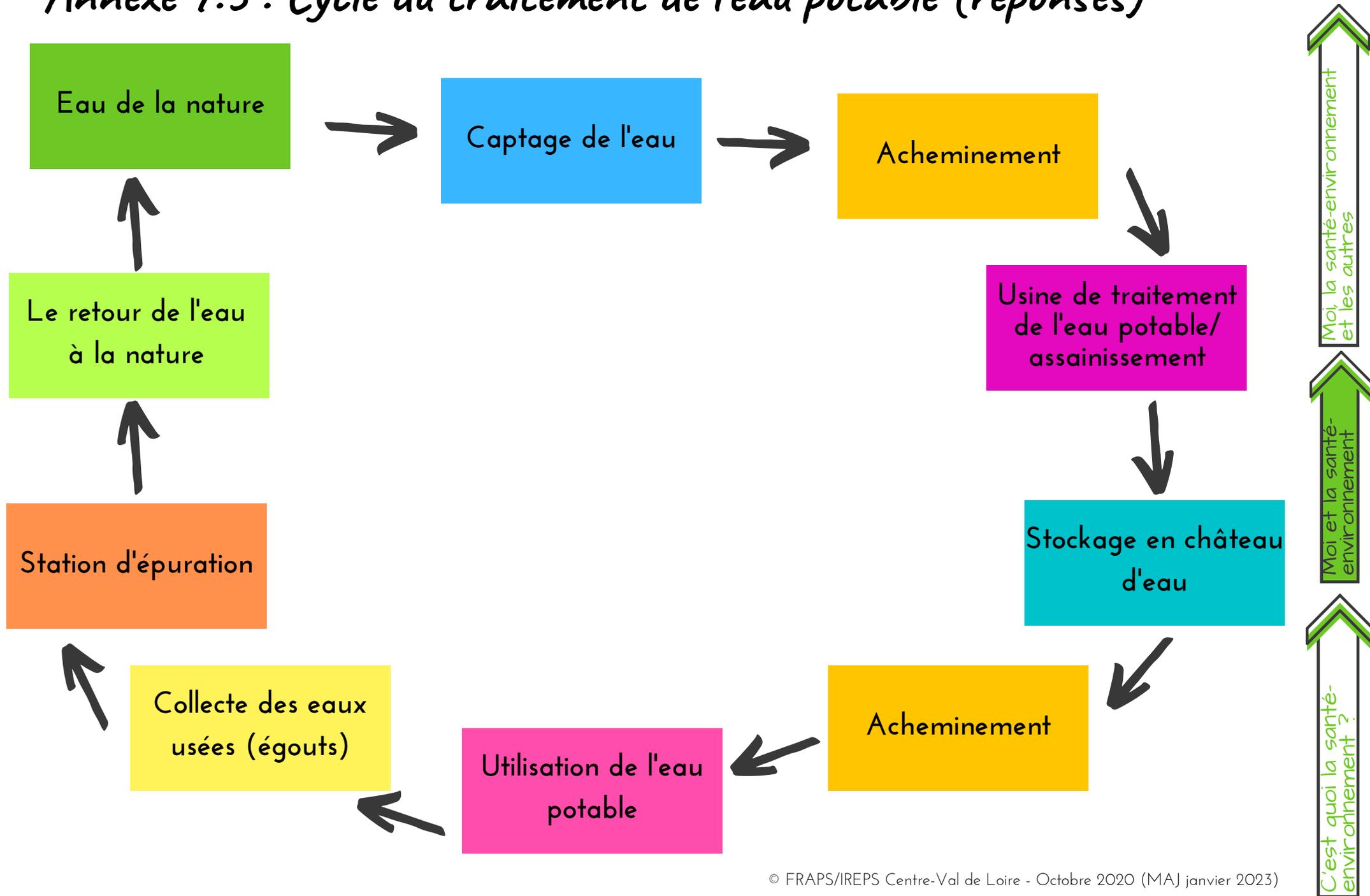
- Notre corps a besoin de 1,5 L environ par jour pour un adulte. Notre corps est composé à 65% d'eau.
- L'eau a plusieurs rôles dans notre corps : évacuation des déchets par les urines, régulation de la température corporelle, composition de la peau (barrière naturelle du corps contre les agressions extérieures), maintient du volume du sang, etc.
- L'eau nous permet de nous laver et donc d'avoir une bonne hygiène.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

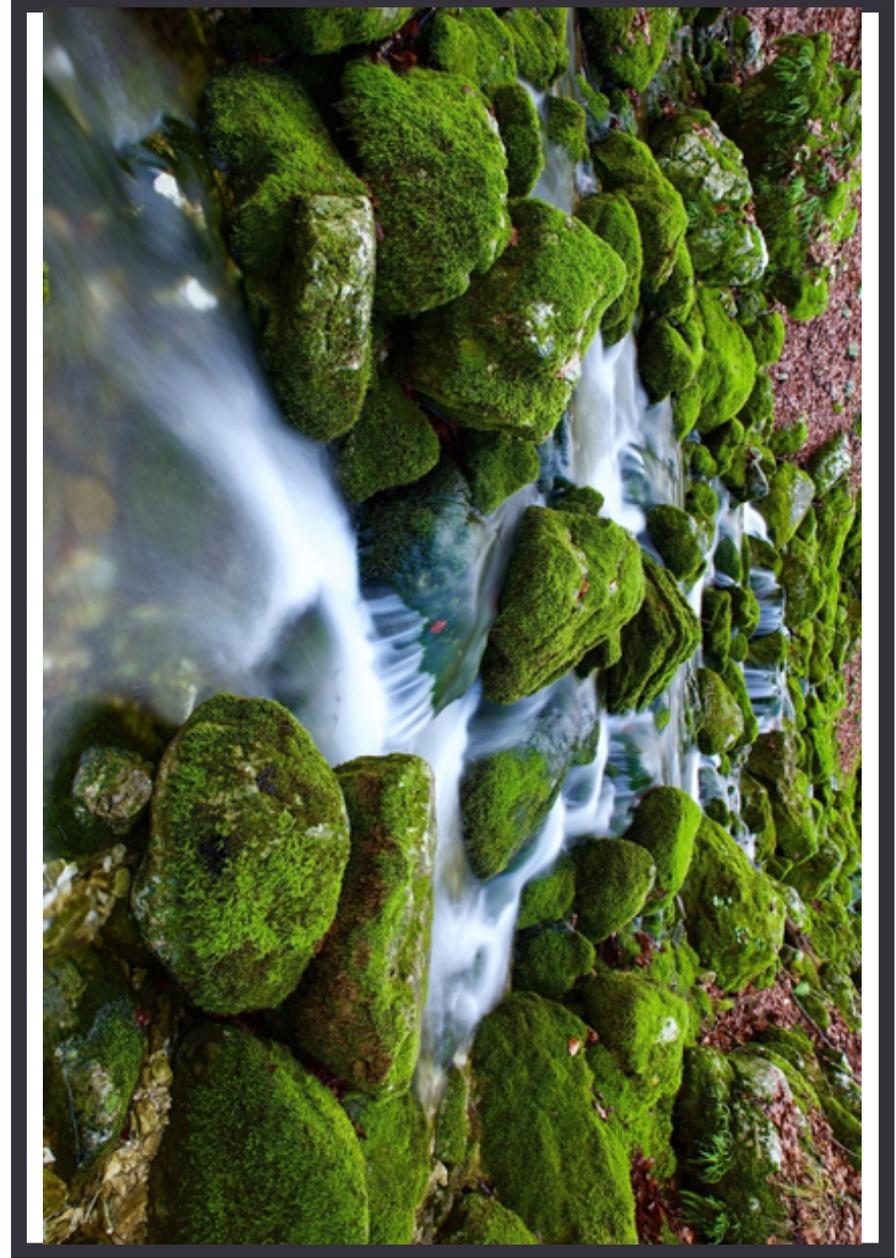
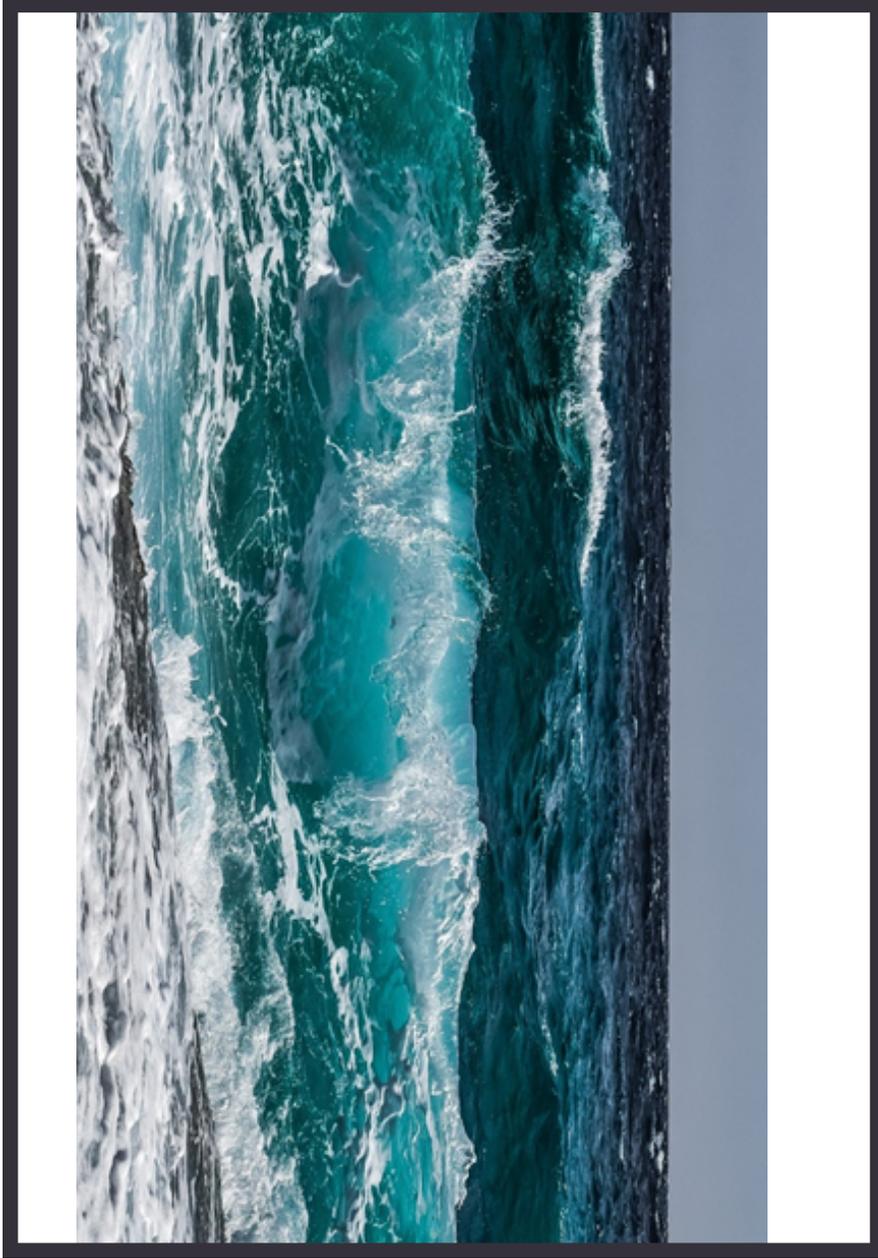
Annexe 7.5 : Cycle du traitement de l'eau potable (réponses)



Annexe 7.2 : Photos



Annexe 7.2 : Photos

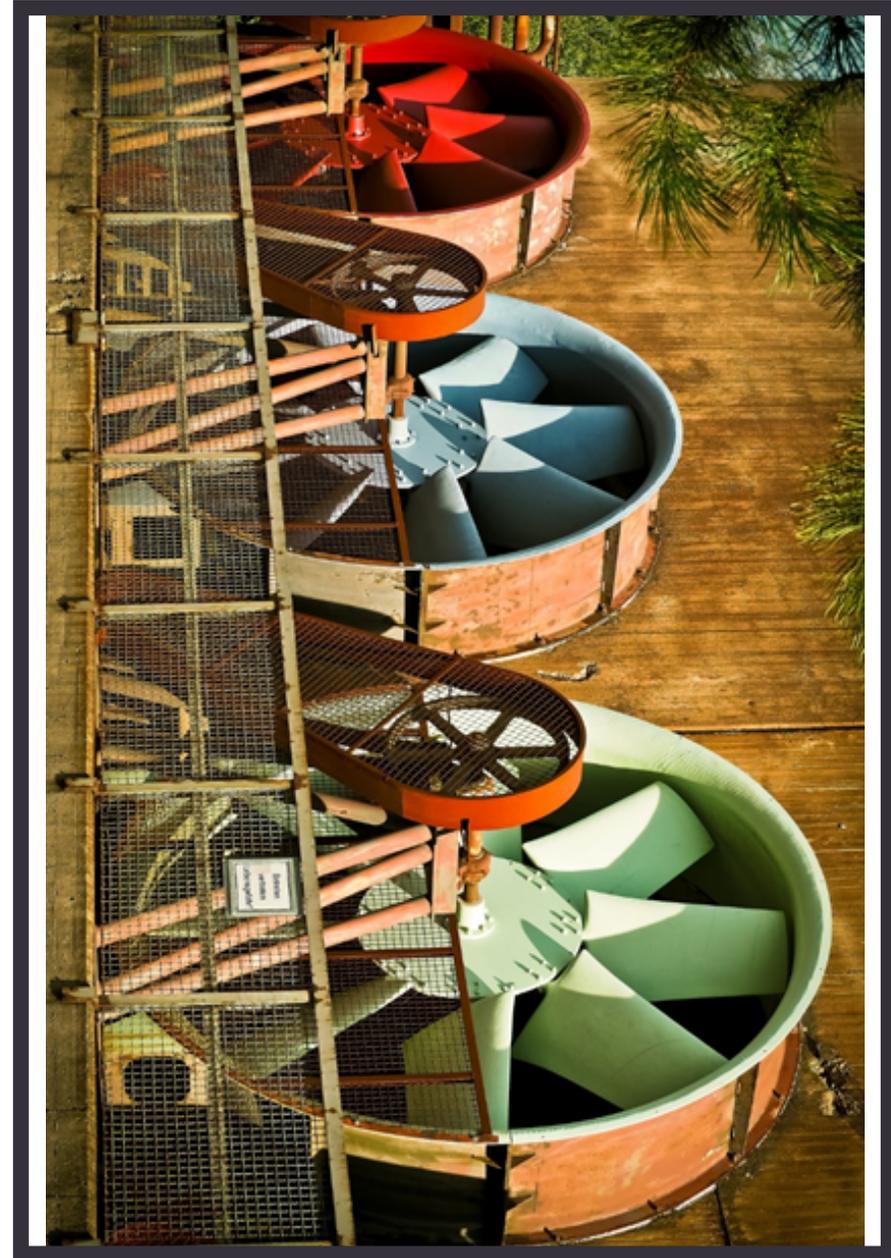
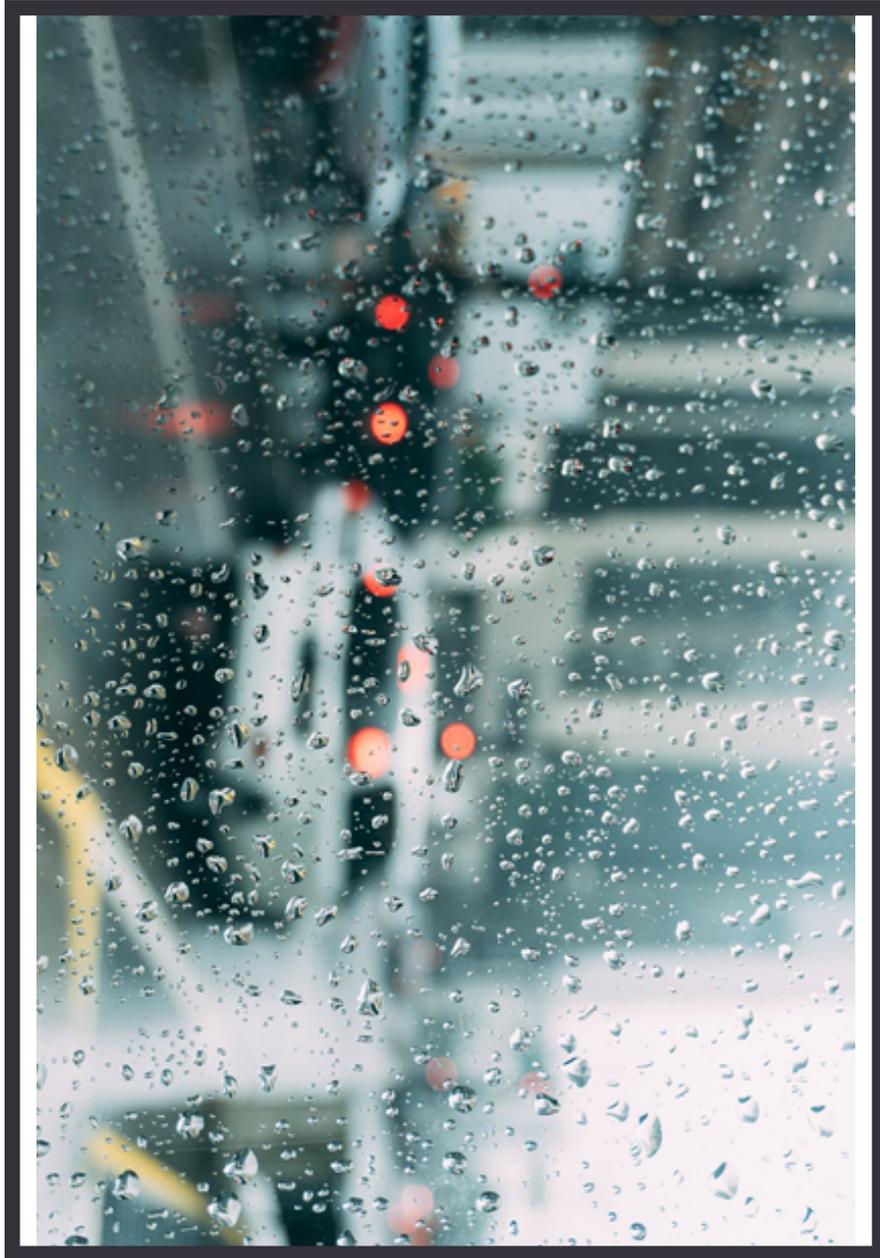


C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 7.2 : Photos



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 7.2 : Photos



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 7.2 : Photos



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 7.2 : Photos



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 7.2 : Photos



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 7.2 : Photos

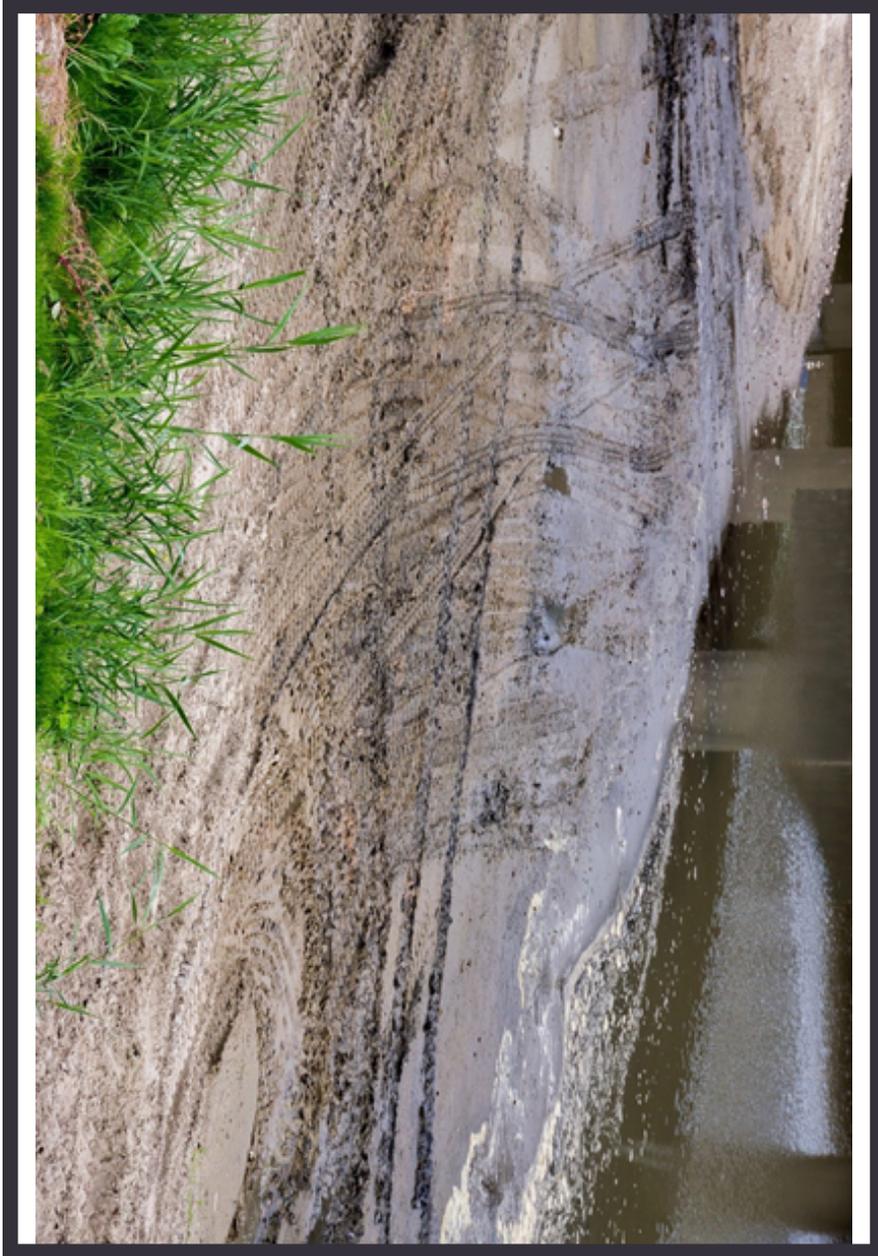


Moi, la santé-environnement
et les autres

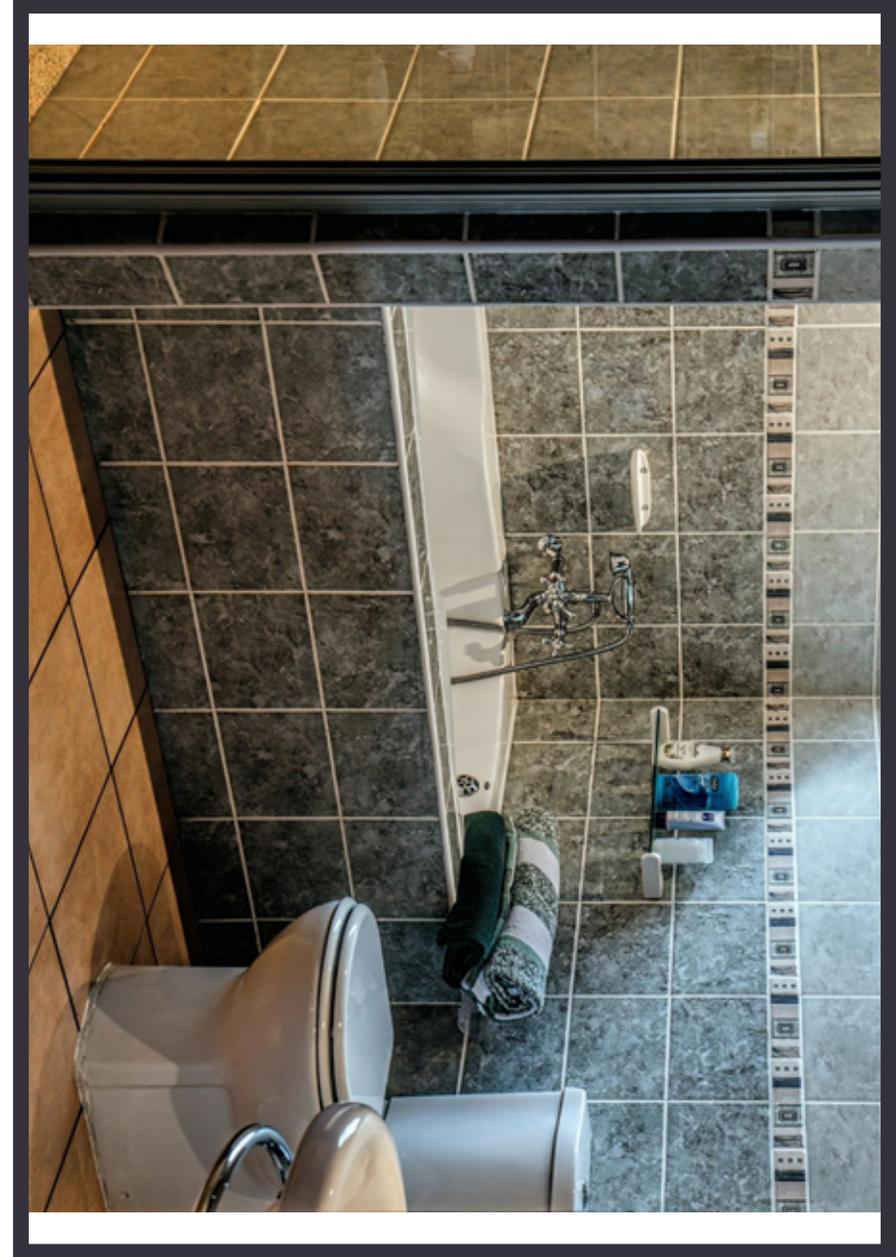
Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 7.2 : Photos



Annexe 7.2 : Photos



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 7.2 : Photos

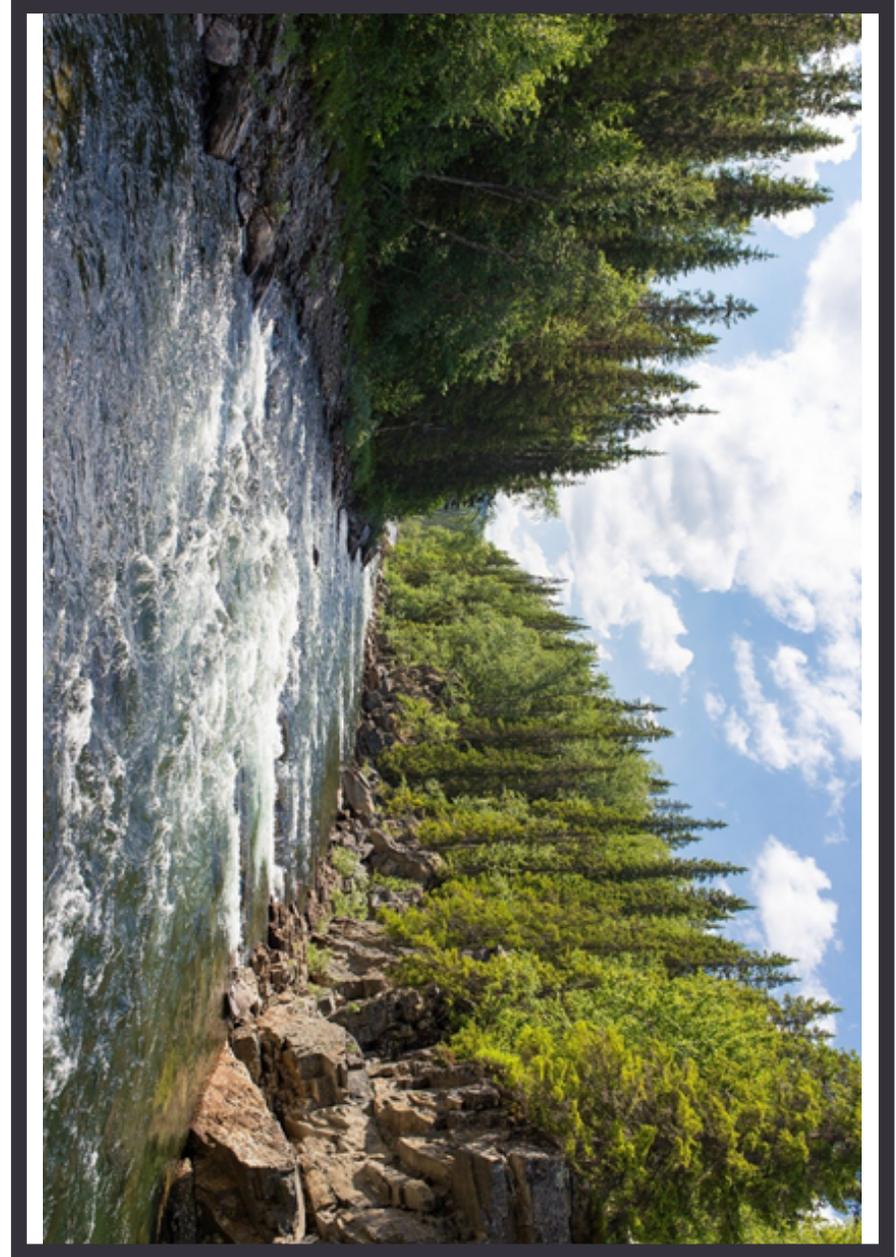


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 7.2 : Photos



C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 7.3 : Légende

Eau de source	Puits	Mer
Rivière	Pluie	Station de forage pour eau
Canalisation	Tests de laboratoire	Station de traitement
Château d'eau	Tuyaux	Robinet
Arrosage	Douche pour se laver	Lavage des mains
Eau pour boire	Eaux usées	Produits toxiques/ chimiques

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 7.3 : Légendes

Lessive	Toilettes	Tests
Station d'épuration	Retour de l'eau à la nature	

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 8 : Pollution numérique

Matériel

- Tableau/paper board
- Ciseaux
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Le but de cette activité ne sera pas de culpabiliser l'usage des écrans, d'Internet mais de sensibiliser au fait que nos usages peuvent avoir un impact plus ou moins favorable sur l'environnement et donc indirectement sur notre santé, l'idée étant d'aider les participants à pouvoir faire des choix favorables.

Objectifs :

- Sensibiliser à la pollution numérique
- Sensibiliser à la réduction de ses déchets lorsque l'on utilise les écrans
- Sensibiliser à la surconsommation d'énergie

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Jeu de tri

Déroulé de l'animation :

🕒 10min Temps 1 : Brainstorming

L'animateur demande aux participants :

- Quand on parle « pollution », à quoi pense t on ? (déchets, air pollué etc.)
- Quand on parle de "numérique" à quoi pense t on? (jeu vidéo, vidéo, téléphone portable, tablette etc...)
- Mais qu'est-ce que la pollution numérique ?

Le but est de saisir les représentations des participants concernant la pollution numérique. La discussion peut s'élargir autour de l'utilisation des écrans et de leur impact sur l'environnement (conséquences positives et négatives).

🕒 20min Temps 2 : "Pollue moins" ou "Pollue plus"

Par binôme, les participants positionnent pour chaque couple de cartes (Annexes 8.1 et 8.2) une carte dans la section "Pollue le moins" et la seconde dans la section "Pollue le plus" (par exemple 4A/4B ; 6A/6B),.

🕒 15 min Temps 3 : Mise en commun

L'animateur énonce une par une les propositions. Le groupe et l'animateur s'accordent ensemble sur l'une des deux catégories ("Pollue moins/Pollue plus"). Un échange/débat peut s'instaurer. L'animateur développe le classement des réponses à l'aide des pistes de réponses (Annexe 8.3) et des fiches d'accompagnement.

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Avoir conscience de soi	
Prendre des décisions constructives	

Conseil pour l'animation :

Faire la Fiche 14 "Enumérons les numériques" du Capsule Education aux écrans avant pour être au clair sur ce qu'on appelle le/les numérique/s.



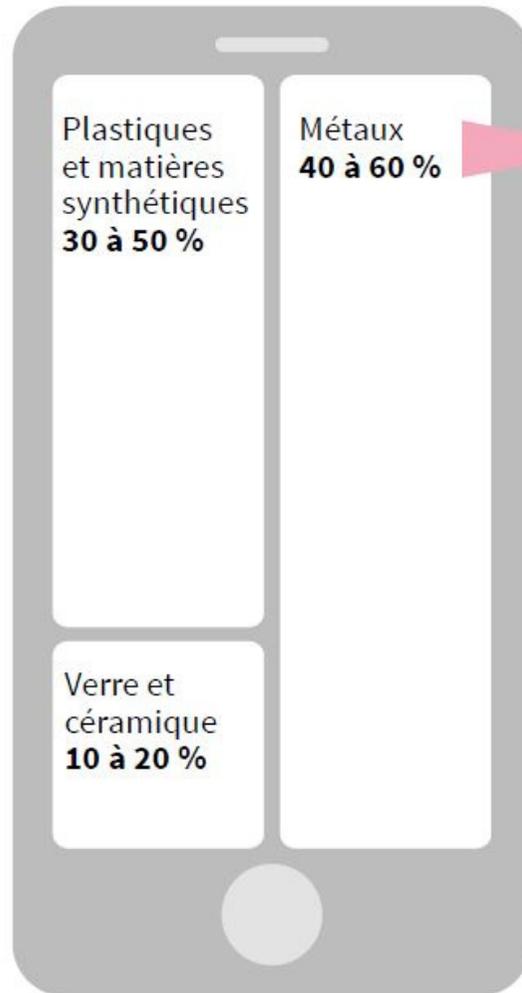
Pour aller plus loin :

- CAPSULE santé thématique écrans
- 1 jour 1 question : l'écologie

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Pollution numérique

RÉPARTITION DU POIDS DES MATÉRIAUX DANS LA COMPOSITION D'UN SMARTPHONE



PROPORTION DES MÉTAUX

80 à 85 % de métaux ferreux et non ferreux : cuivre, aluminium, zinc, étain, chrome, nickel...

0,5 % de métaux précieux : or, argent, platine, palladium...

0,1 % de terres rares et métaux spéciaux : europium, yttrium, terbium, gallium, tungstène, indium, tantale...

15 à 20 % d'autres substances : magnésium, carbone, cobalt, lithium...

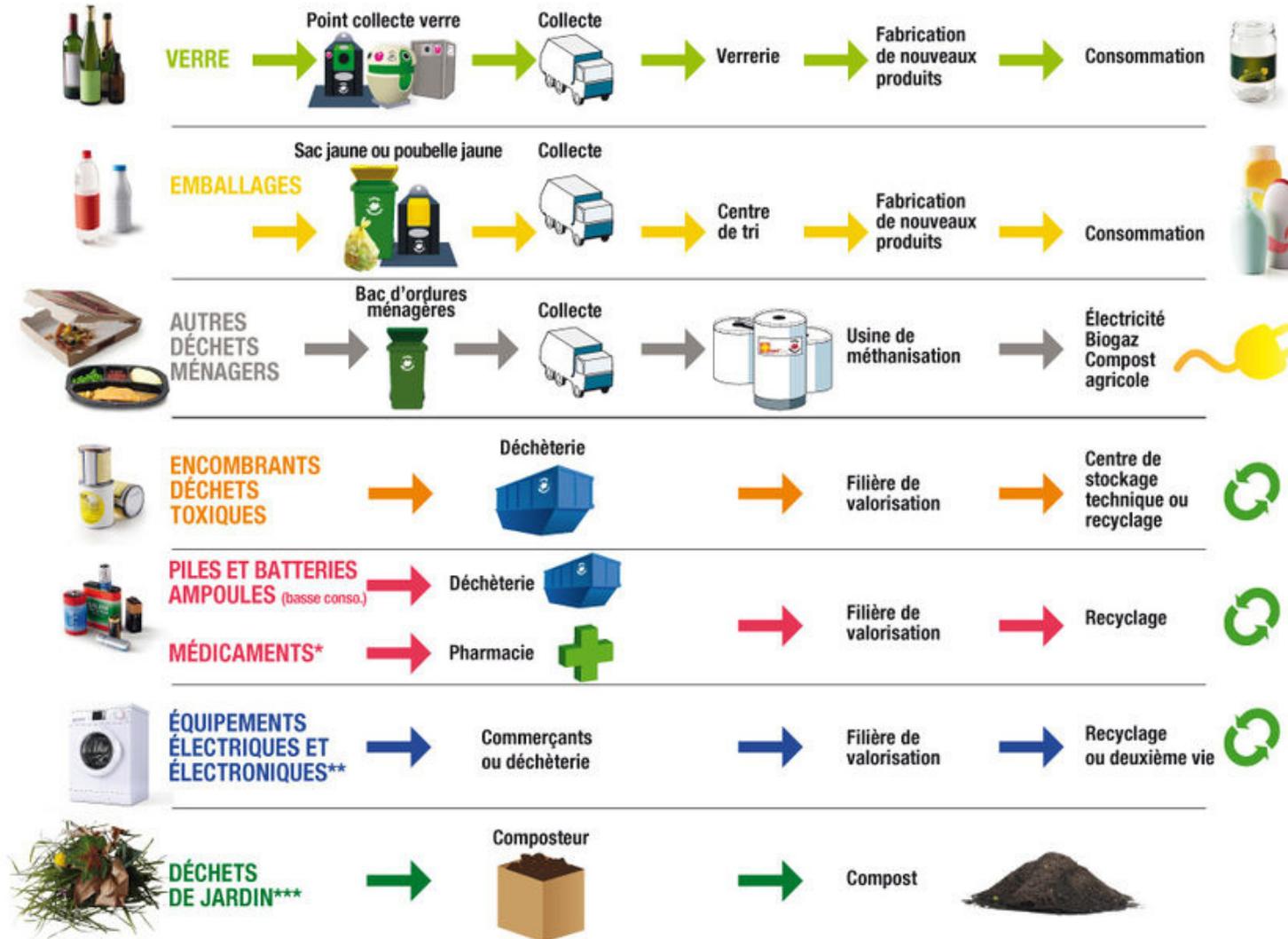
Source : Oeko-Institut, EcoInfo et Sénat

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : Pollution numérique



Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Source : <https://www.ecoco2.com/blog/gestion-des-dechets-un-systeme-a-revoir-selon-lufc-que-choisir/>

Annexe 8.1 : Affiches "Pollue le moins/Pollue le plus"



"Pollue le moins"

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.1 : Affiches "Pollue le moins/Pollue le plus"



"Pollue le plus"

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.2 : Couples de cartes "Pollue le moins/Pollue le plus"

1-A

Imprimer des images ou des textes à partir d'Internet en noir et blanc.

1-B

Imprimer des images ou des textes à partir d'Internet en couleur.

2-A

Acheter un téléphone dès qu'un nouveau modèle sort.

2-B

Garder son téléphone tant qu'il fonctionne.

3-A

Jeter à la poubelle ma tablette en panne.

3-B

Jeter à la déchèterie ma tablette en panne.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.2 : Couples de cartes "Pollue le moins/Pollue le plus"

4-A

Cliquer plein de fois sur un lien.

4-B

Cliquer sur un lien.

5-A

Réparer son ordinateur s'il est en panne.

5-B

Changer d'ordinateur s'il est en panne.

6-A

Eteindre ma tablette ou mon ordinateur.

6-B

Laisser en veille ma tablette ou mon ordinateur.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.2 : Couples de cartes "Pollue le moins/Pollue le plus"

7-A

Jouer en ligne en réseau pendant plusieurs heures.

7-B

Jouer hors ligne pendant plusieurs heures.

8-A

Envoyer un mail.

8-B

Envoyer un courrier.

9-A

Faire réparer mon téléphone quand l'écran est cassé.

9-B

Changer mon téléphone quand l'écran est cassé.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.2 : Couples de cartes "Pollue le moins/Pollue le plus"

10-A

Regarder une vidéo téléchargée.

10-B

Regarder des vidéos en ligne.

11-A

Sélectionner toutes les applications
que je souhaite sur mon téléphone.

11-B

Sélectionner certaines applications
sur mon téléphone.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.3 : Réponses

 "Pollue le moins" ou
"Pollue le plus" 

Pistes de réponses

<p>1  Imprimer des images ou des textes à partir d'Internet en noir et blanc.</p> <p> Imprimer des images ou des textes à partir d'Internet en couleur.</p>	<p>Imprimer implique l'utilisation de papier et parfois inutilement (imprimer une petite image sur une feuille ou plusieurs petits textes sur plusieurs feuilles au lieu de les regrouper sur la même), c'est-à-dire contribue à l'utilisation du bois et donc à la réduction des forêts.</p> <p>Imprimer en noir et blanc permet de réduire l'impact sur l'environnement.</p>
<p>2  Acheter un téléphone dès qu'un nouveau modèle sort.</p> <p> Garder son téléphone tant qu'il fonctionne.</p>	<p>Changer souvent son téléphone génère plus de déchets à traiter (cf: infographie composition d'un téléphone), et utilise plus de matières (dont métaux rares) pour le fabriquer. On peut penser à donner son téléphone pour qu'il soit recyclé quand on en change.</p>
<p>3  Jeter à la poubelle ma tablette en panne.</p> <p> Jeter à la déchetterie ma tablette en panne.</p>	<p>On ne peut pas jeter n'importe quoi à la poubelle (cf. infographie TRI) Les matériaux utilisés sont rares et toxiques pour l'environnement, ne se dégradent pas dans la nature. On peut donner sa tablette dans des structures qui recyclent ces objets, ou des réparateurs qui vont réutiliser certaines parties pour réparer ou créer d'autres tablettes.</p>
<p>4  Cliquer plein de fois sur un lien.</p> <p> Cliquer sur un lien.</p>	<p>Un clic utilise de l'énergie, plus je clique plus j'utilise de l'énergie.</p>

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.3 : Réponses

"Pollue le moins" ou
"Pollue le plus"

Pistes de réponses

<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> Réparer son ordinateur s'il est en panne. Changer d'ordinateur s'il est en panne. 	<p>Changer souvent son ordinateur génère plus de déchets à traiter, et utilise plus de matières (dont métaux rares) pour le fabriquer. On peut penser à donner son ordinateur pour qu'il soit recyclé quand on en change. On peut également acheter un appareil reconditionné plutôt que neuf pour limiter la pollution.</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> Laisser en veille ma tablette ou mon ordinateur. Eteindre ma tablette ou mon ordinateur. 	<p>Un appareil en veille consomme de l'électricité alors que complètement éteint il n'en consomme pas.</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Jouer en ligne en réseau pendant plusieurs heures. Jouer hors ligne pendant plusieurs heures. 	<p>Un jeu en ligne a également un impact défavorable sur l'environnement mais qui est différent d'un jeu fabriqué en plastique par exemple. Toute activité sur l'ordinateur, en ligne ou pas, consomme de l'énergie. Plus on utilise de l'énergie plus il faut en produire. Jouer à un jeu en ligne à plusieurs utilise plus d'énergie. Jouer à un jeu en ligne consomme plus d'énergie que jouer à un jeu hors ligne. On peut jouer en réduisant son temps de jeu et faire d'autres activités à la place : jeux de société, de plein air, lecture...</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> Envoyer un mail. Envoyer un courrier. 	<p>Envoyer un courrier pollue 6 fois plus qu'envoyer un mail. L'envoi d'un mail (IMo) correspond à une ampoule de 25w pendant une heure. L'idée est d'éviter l'envoi de mails qui ne contiennent pas beaucoup d'informations comme "Oui ok" ou d'en envoyer seulement quand on ne peut pas faire autrement.</p>

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 8.3 : Réponses

"Pollue le moins" ou
"Pollue le plus"

Pistes de réponses

- 9  Changer mon téléphone quand l'écran est cassé.
-  Faire réparer mon téléphone quand l'écran est cassé.

Faire réparer son téléphone, sa tablette ou son ordinateur permet de recycler des pièces (écran, bouton, etc.) qui ont été récupérées des téléphones, tablettes ou ordinateurs non réparables.

- 10  Regarder une vidéo téléchargée.
-  Regarder des vidéos en ligne.

Toute activité sur l'ordinateur, en ligne ou pas, consomme de l'énergie. Plus on utilise de l'énergie plus il faut en produire donc plus on regarde des vidéos plus on utilise de l'énergie. Les vidéos en ligne sur YouTube par exemple sont parmi les activités qui utilisent le plus d'énergie. D'autre part il est préférable de télécharger une vidéo plutôt que la regarder en streaming.

- 11  Sélectionner toutes les applications que je souhaite sur mon téléphone.
-  Sélectionner certaines applications sur mon téléphone.

Certaines applications nécessitent moins d'énergie que d'autres. Par exemple WhatsApp consomme moins d'énergie que Facebook, Twitter et Tik Tok qui est celle qui nécessite le plus de consommation d'énergie.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 9 : Bien manger pour moi, les autres et l'environnement

Matériel

- Tableau
- Feutre
- Ciseaux
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les enfants à la saisonnalité, et à une alimentation plus respectueuse de l'environnement

Objectifs :

- Sensibiliser à la saisonnalité
- Sensibiliser à l'origine des aliments

Activité courte	Activité longue
-----------------	-----------------

 7 ans et plus

<p>Avoir conscience de soi</p> <p>Communiquer de façon constructive</p> <p>Prendre des décisions constructives</p>
--

Techniques utilisées :

- Jeu de tri
- Brainstorming ou métaplan
- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : L'origine des aliments

Pour débiter l'activité, l'animateur demande aux participants "d'où viennent les aliments?". Il est possible d'utiliser la technique du brainstorming ou du métaplan pour cette première étape.

20 min Temps 2 : La saisonnalité

L'animateur accroche les 4 panneaux représentant chaque saison (annexes 9.2). L'animateur demande aux participants de replacer les cartes fruits et légumes (annexe 9.3) dans la saison correspondante. Il s'aidera des calendriers des saisons en annexe 9.1

20 min Temps 3 : Débat

Une fois les images classées, poursuivez les échanges avec les participants en les interrogeant sur les questions suivantes :

- Peut-on acheter ce qui n'est pas de saison ?
- D'où viennent les fruits et légumes hors saison ou qui ne poussent pas en France ?
- Comment fait-on pour faire pousser hors saison ?
- Pourquoi est-il préférable de manger de saison et local ?



Pour aller plus loin :

- Jeu des aliments
- Exposition "Plaisir et vitamines"
- Ludobio

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



MES PRODUITS DE PRINTEMPS



LÉGUMES

Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



FROMAGES

Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



FRUITS

Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.



BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'ÉTÉ



FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

LÉGUMES



Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Mais, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

FRUITS



Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.



Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.



Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Fêta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.



Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'HIVER

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

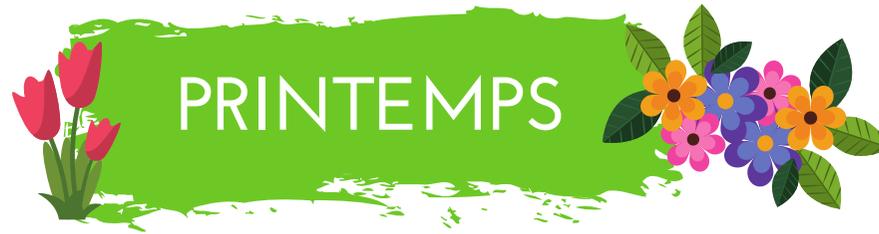
POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Tacaud.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes

 <p>asperges</p>	 <p>petits pois</p>
 <p>fraises</p>	 <p>tomates</p>
 <p>courgettes</p>	 <p>cerises</p>

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes

 <p>aubergines</p>	 <p>pommes</p>
 <p>potiron</p>	 <p>raisin</p>
 <p>prunes</p>	 <p>champignons</p>

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes

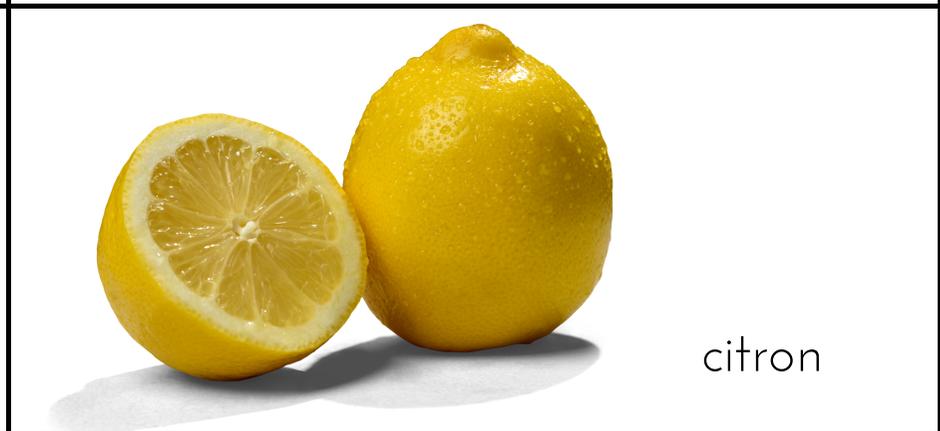
 <p>oranges</p>	 <p>melons</p>
 <p>ananas</p>	 <p>endives</p>
 <p>chou-fleur</p>	 <p>poires</p>

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 10 : Le tourbillon des sons

Matériel

- Vidéo sur internet
- Ordinateur et enceintes
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les participants aux différents bruits environnants et à leurs impacts sur la santé.

Objectifs :

- Comprendre la notion élémentaire d'un décibel et le seuil de dangerosité
- Identifier et repérer les différentes sources de pollution sonore
- Définir des solutions contre le bruit

Techniques utilisées :

- Vidéo
- Images à classer
- Débats

Conseil pour l'animation :

Pour faciliter la participation, il est possible de :

- leur donner les questions avant de visionner la vidéo et de revoir la vidéo
- le "petit glossaire sur la thématique des sons" peut être distribué aux participants (cf. Annexe)

Pour aller plus loin :

- Bruit et santé
- L'oreille futée : jeu de prévention contre le bruit
- L'échelle du bruit "la fusée"

Déroulé de l'animation :

🕒 20 min Temps 1 : Visionnage de la vidéo 

L'animateur diffuse aux participants la vidéo "La pollution sonore" (1 min 10). Pour orienter les échanges autour de la vidéo, celui-ci propose aux participants un ensemble de questions ouvertes (cf. fiche d'accompagnement) :

- Qu'est-ce qui a été abordé dans cette vidéo ?
- Que mesure l'appareil qui permet de voir l'intensité d'un son ?
- Quelle est l'unité de mesure ?
- Quelle est la mesure minimum et maximum possible avec cet appareil ?
- Quelle est la mesure limite de la dangerosité pour l'homme ?

🕒 30 min Temps 2 : Le jeu de l'échelle des sons

Au delà de 8 participants l'animateur divise le groupe en deux. Chaque groupe doit classer, sur l'échelle du son (Annexe 10.1), les différentes étiquettes et images (Annexe 10.2) de part et d'autre de l'indicateur des 85 décibels et ainsi repérer les sons qui sont au delà du seuil de risque pour l'homme. L'animateur, au regard des échanges, apporte les connaissances nécessaires pour enrichir le débat.

🕒 15 min Temps 3 : Réflexion vidéo et outil

L'animateur interroge les participants sur la question posée à la fin de la vidéo "Pour réduire les risques sur sa santé que peut faire Monsieur Keler contre le bruit ?".

Il note les différentes réponses au tableau, et invite les participants à réfléchir aux risques qu'ils sont amenés à rencontrer dans leur quotidien. Le groupe définit ensemble des actions qu'ils peuvent mettre en place pour réduire ces risques (cf. fiche d'accompagnement) et réalise une charte des bonnes idées pour prendre soin de sa santé auditive. (Annexe 10.4)

Activité courte	Activité longue
 9-12 ans	
Avoir conscience de soi	
Prendre des décisions constructives	

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Le tourbillon des sons

Idées/solutions pour se protéger du bruit

Source : journee-audition.org



Le petit Glossaire

Sur la thématique des sons

Un son

Sensation auditive créée par un mouvement vibratoire dans l'air ; ce phénomène.

Le bruit

LE BRUIT EST UN SON JUGÉ INDÉSIRABLE. DU POINT DE VUE DE L'ENVIRONNEMENT, LE BRUIT EST UNE NUISANCE.

Pollution sonore

LE TERME DE « POLLUTION SONORE » S'APPLIQUE AUX EFFETS PROVOQUÉS PAR DES PHÉNOMÈNES ACOUSTIQUES (OU BRUITS) AYANT DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ DES PERSONNES, DE LA GÊNE MOMENTANÉE À DES TROUBLES PLUS GRAVES.

Décibel

EN ACOUSTIQUE ENVIRONNEMENTALE, ON INDIQUE COURAMMENT LE NIVEAU DU BRUIT EN DÉCIBELS.

Seuil de la douleur

À PARTIR D'UN CERTAIN NIVEAU, LA SENSATION AUDITIVE DEVIENT DOULOUREUSE. SELON LES SOURCES, SELON LE CONTENU SPECTRAL ET AUSSI SELON LES PERSONNES, CE NIVEAU SE SITUE ENTRE 120 DB SPL ET 130 DB SPL.

Niveau maximal d'exposition

C'EST UN NIVEAU DÉTERMINÉ PAR LA LOI ET LES RÉGLEMENTS, À PARTIR DUQUEL ON ESTIME QU'UNE EXPOSITION PROLONGÉE PEUT ENDOMMAGER L'AUDITION. EN FRANCE, CE NIVEAU EST DE 80 DB.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 10 .1: Echelle du son



Bruits



Annexe 10.1 : Echelle du son

85 décibels

Seuil de risque

Cantine scolaire

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 10.2 : Etiquettes et images

130		
120	110	100
90	80	70
60	50	40
30	20	10

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 10.2 : Etiquettes et images

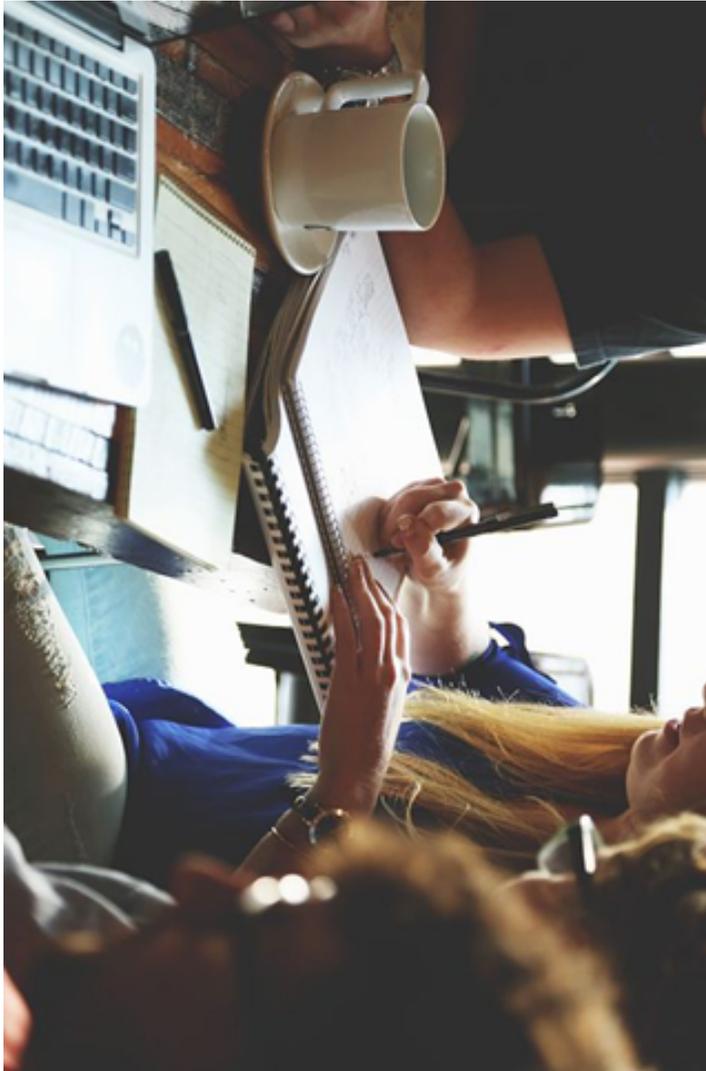


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 10.2 : Etiquettes et images



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 10.2 : Etiquettes et images

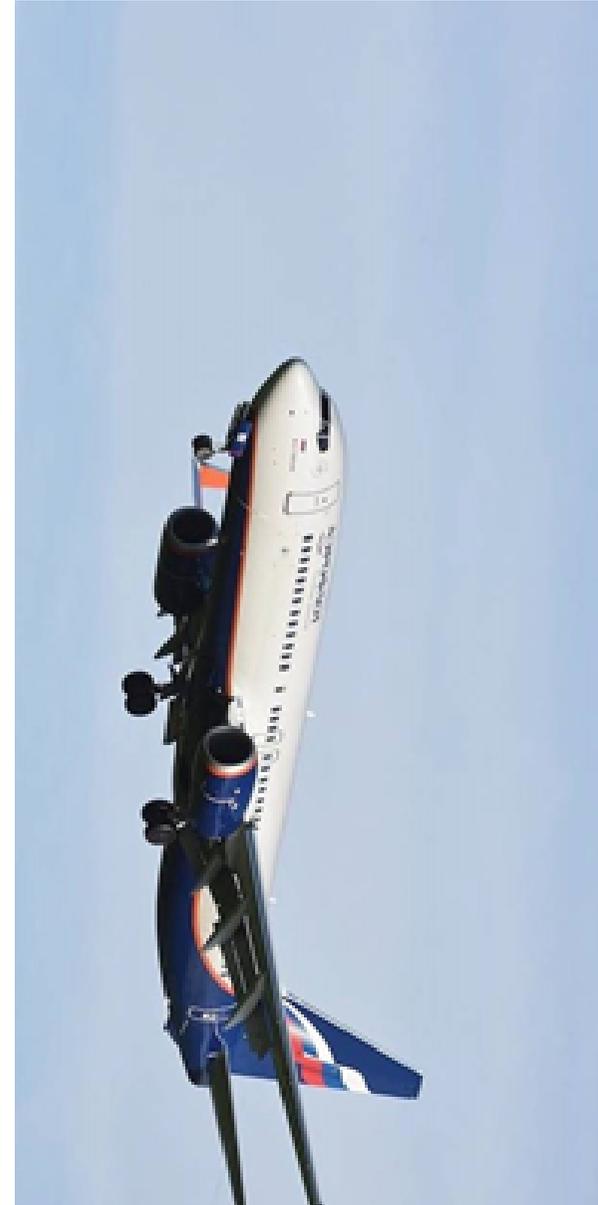


C'est quoi la santé-
environnement ?

Moi et la santé-
environnement

Moi, la santé-environnement
et les autres

Annexe 10.2 : Etiquettes et images



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 10.2 : Etiquettes et images



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 10.2 : Étiquettes et images

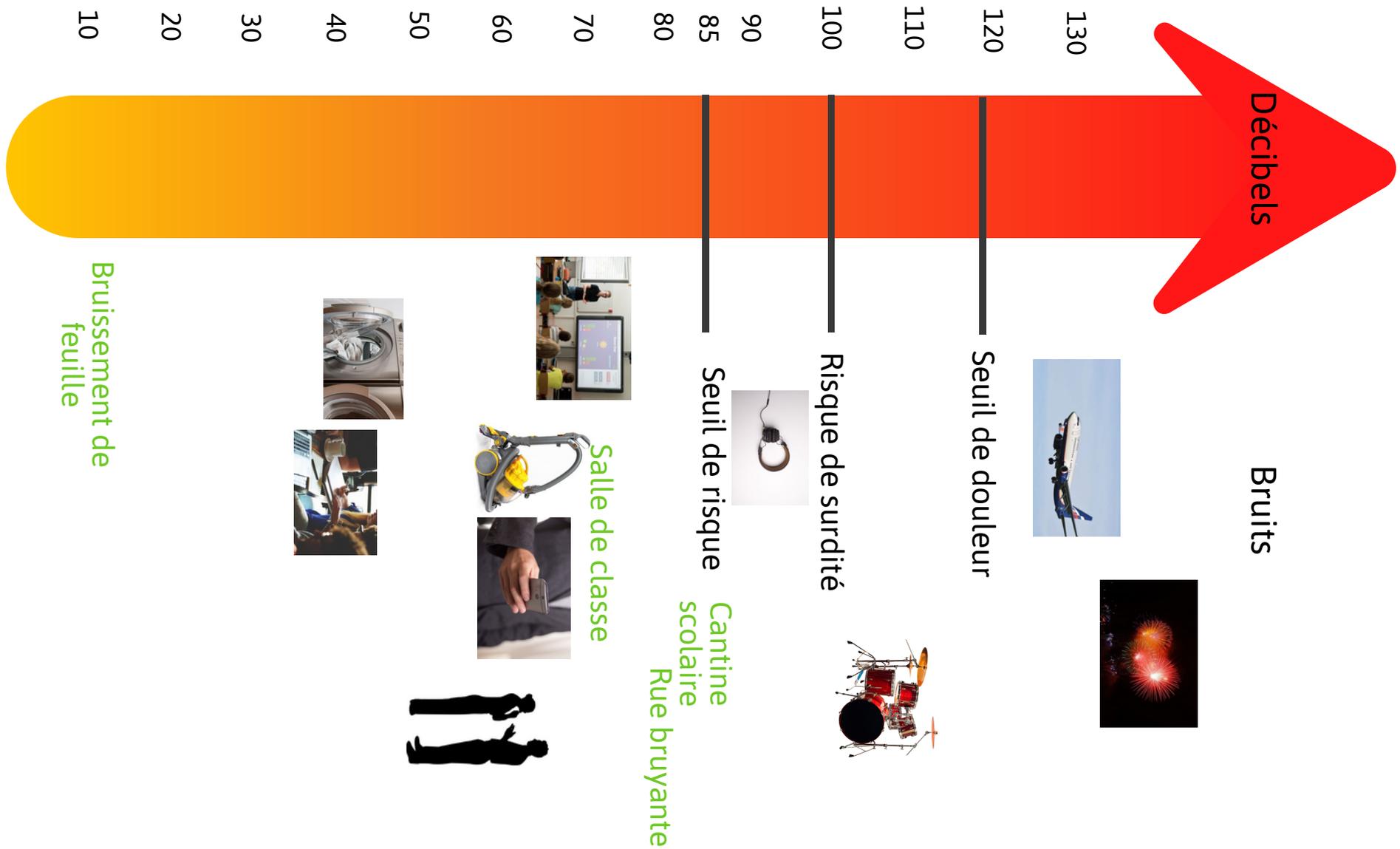
Risque de surdité	Seuil de douleur
Bruissement de feuille	Cantine scolaire
Rue bruyante	Salle de classe

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 10.3 : Solutions - échelle du son



Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 10.4 : Charte

LÀ CHARTE DES BONNES IDÉES POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AUDITIVE

Notes ici ce que tu peux mettre en place pour
prendre soin de ton audition :

Area with seven horizontal dashed lines for taking notes.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 11 : Info/Intox sur la santé-environnement

Matériel

- Ciseaux
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra d'initier un échange entre les participants et l'animateur afin de travailler sur les représentations et croyances liées à la thématique de la santé-environnement.

Objectifs :

- Développer l'esprit critique en lien avec les croyances et représentations sur la santé-environnement
- Savoir se positionner sur une thématique de santé publique
- Savoir expliquer à l'oral son choix

Technique utilisée :

- Débat

Déroulé de l'animation :

5 min Temps 1 : Explication des consignes

L'animateur informe qu'il va énoncer des affirmations sur la santé-environnement. Si le participant pense que l'affirmation est vraie, il doit lever la carte verte ; s'il pense que l'information est fausse, il doit lever la carte rouge. Il peut également ne pas souhaiter répondre.

55 min Temps 2 : Réalisation du jeu

L'animateur distribue des cartons verts et rouges (Annexe 11.2) aux participants. Il énonce les cartes info/intox sélectionnées (Annexe 11.1) en fonction du groupe et des sujets déjà abordés.

L'animateur interroge les participants sur leur choix afin de connaître l'origine de l'information : cette information a-t-elle été entendue dans les médias, observée par le participant, apprise par les parents, apprise par les pairs, enseignée à l'école, supposée par le participant ?

Si le participant répond correctement (il trouve l'info ou l'intox), l'animateur valide cette connaissance.

Dans le cas contraire, l'animateur apporte l'information correcte et permet l'appropriation de celle-ci.

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
Avoir conscience de soi	
Prendre des décisions constructives	
Communiquer de façon constructive	



Pour aller plus loin :

- Kikagi ? : Tous engagés au quotidien pour le développement durable 
- Secoury et le développement durable 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>13,2 tonnes par habitant, c'est l'empreinte matières d'un Français en 2014.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>En France, en 2020, 5 % des espèces évaluées sont considérées comme éteintes ou menacées.</p> 
<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Le gaspillage alimentaire représente 10 milliards de kilos par an en France.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>En France le gaspillage alimentaire rejette 155 tonnes de CO₂(dioxyde de carbone) par an.</p> 
<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Faire des pauses quand on écoute de la musique longtemps a réellement un impact sur l'audition.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Il existe une journée nationale de l'Audition.</p> 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>En France, à l'heure actuelle, 26 % des espèces évaluées sont considérées comme éteintes ou menacées.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>L'empreinte matières est un indicateur qui estime la quantité de matière mobilisée pour satisfaire la consommation au sens large (biens, services, utilisation d'infrastructures).</p> <p style="text-align: right;">Source : https://www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/environnement</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>C'est 15,5 MILLIONS de tonnes.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Ce gaspillage a lieu à tous les niveaux de la production d'aliments (productions agricoles, transformation, distribution, restauration, domicile). Par exemple, le gaspillage alimentaire à notre domicile représente 20kg/an/personne.</p>
<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Elle se déroule le 14 mars de chaque année.</p>	<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Les oreilles ont besoin de se reposer. Il est recommandé de faire des pauses de 30 minutes toutes les 2 heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes.</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>On trouve des perturbateurs endocriniens partout autour de nous.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Les perturbateurs endocriniens ressemblent aux anticorps par rapport à leur taille et leur apparence.</p> 
<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Mon corps contient environ 20% d'eau.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>En France, l'eau du réseau collectif est potable.</p> 
<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>L'air extérieur est deux fois plus pollué que l'air intérieur.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Les polluants de l'air intérieur sont souvent invisibles.</p> 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

<p>INTOX</p> <p>Les perturbateurs endocriniens ressemblent aux hormones et agissent sur les récepteurs des hormones à leur place, ce qui empêche l'envoi du message au corps.</p>	<p>INFO</p> <p>Les perturbateurs endocriniens sont présents partout : dans les meubles, les vêtements, les cosmétiques, les produits ménagers, les aliments, etc. Mais il existe des moyens pour réduire notre exposition. <i>(cf fiche 4 Les pertuquoi)</i></p>
<p>INFO</p> <p>L'eau est traitée par le réseau d'assainissement et arrive potable jusqu'à nos maisons. Elle subit quotidiennement des tests. Mais ce n'est pas le cas partout dans le monde !</p>	<p>INTOX</p> <p>Le corps d'un adulte contient 60 % d'eau, celui d'un enfant 70%. Le cerveau est la partie qui contient le plus d'eau (85%), suivi des reins (80%).</p>
<p>INFO</p> <p>Invisibles, parfois inodores, nous ne nous méfions pas des produits toxiques qui sont dans l'air comme le monoxyde de carbone (CO) et les particules des produits chimiques et ménagers.</p>	<p>INTOX</p> <p>L'air intérieur est en moyenne 8 fois plus pollué que l'air extérieur. C'est pourquoi il est important d'aérer pour enlever les polluants.</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Quand je me savonne sous la douche, je peux laisser couler l'eau sans problème.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>En agriculture biologique, on utilise des pesticides.</p> 
<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Plus les trajets sont longs pour le transport des aliments, plus on pollue la nature.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Il est préférable d'acheter un nouvel ordinateur quand le nôtre tombe en panne.</p> 
<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Tous les déchets se décomposent à la même vitesse.</p> 	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Laisser son ordinateur en veille ne consomme pas d'électricité.</p> 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Certains pesticides restent autorisés en agriculture biologique, ceux dont les études scientifiques ont montré qu'ils n'ont aucun effet sur la santé ou l'environnement.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Quand on prend une douche, quand on se lave les mains, les dents, il est préférable de ne pas laisser couler l'eau pour ne pas la gaspiller.</p>
<p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Plus les produits alimentaires viennent de loin, plus il y a de transport et donc de pollution de l'environnement, notamment par l'évacuation de CO₂.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Changer son ordinateur génère plus de déchets à traiter qu'en le faisant réparer, et utilise plus de matières (dont métaux rares) pour le fabriquer. On peut penser à donner son ordinateur pour qu'il soit recyclé quand on le change.</p>
<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>En veille, les appareils électroniques consomment quand même de l'électricité. Il est préférable de les éteindre.</p>	<p style="text-align: center;">INTOX</p> <p>Les déchets se décomposent tous à des vitesses différentes allant de quelques mois à plusieurs milliers d'années selon les matériaux.</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Manger des tomates en hiver n'a pas d'impact sur l'environnement.</p>  	<p>INFO/INTOX santé-environnement</p> <p>Quand je prends le vélo ou les transports en commun, je me déplace de manière éco responsable.</p>  
--	---

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 11.1 : Cartes Info/intox

INFO

Les transports en commun permettent de limiter les émissions de CO2. C'est également le cas du vélo qui en plus permet de pratiquer une activité physique !

INTOX

Pour préserver l'environnement et ma santé, je dois privilégier la consommation de fruits et légumes de saison. La tomate est un légume d'été même si je peux en acheter au supermarché toute l'année.

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 11.2 : Cartons verts



Moi, la santé-environnement
et les autres



Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 11.2 : Cartons rouges



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 12 : J'suis héros anti gaspi !

Matériel

- Gros dé en mousse
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'acquérir des notions sur le gaspillage alimentaire et ainsi de trouver des solutions permettant de le diminuer.

Objectifs :

- Sensibiliser à l'impact du gaspillage alimentaire sur l'environnement
- Identifier les quantités gaspillées par famille par semaine
- Amener à la réduction du gaspillage alimentaire
- Prendre conscience des solutions possibles

Déroulé de l'animation :

40 min Temps 1 : Jeu anti gaspi

L'animateur place au centre de la pièce le plateau de jeu (annexe 12.2). Pour cela il dispose au sol des feuilles vertes et oranges les unes après les autres. L'animateur choisit de placer un nombre de feuilles au sol en fonction du temps qu'il dispose et de l'animation qu'il souhaite mettre en place : le quiz ou le débat. Le jeu est donc modulable. Les participants se mettent par groupe de 2 ou 3 pour représenter une équipe.

La première équipe lance le dé. Il tombe soit sur une carte verte "débat", soit sur une carte orange "quiz" (annexe 12.1). L'animateur lit la carte à haute voix. Toutes les équipes réfléchissent à la réponse. L'équipe ayant lancé le dé expose son point de vue. Si leur réponse est juste elle remporte 1 point, si ce n'est pas le cas les équipes exposent leurs points de vue à tour de rôle. La réponse est complétée par l'animateur. Pour chacune des questions, l'animateur note au tableau les éléments clés à retenir.

Le jeu prend fin lorsque la première équipe arrive sur la dernière feuille.

25 min Temps 2 : Restitution et rédaction de la charte du meilleur anti gaspi

En fin de partie un retour sur ce qui a été travaillé est réalisé avec tous les participants. En reprenant les différentes notions vues, la "charte du meilleur anti gaspi" est construite ensemble.

Activité courte	Activité longue
 9 ans et plus	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive	

Technique utilisée :

- Jeu de plateau Grandeur nature



Pour aller plus loin :

- Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ? Stop au gâchis dans ma cuisine 
- Stop au gaspillage alimentaire : Affiches 
- J'achète avec ma tête ! 

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

1- Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un Français ?	b) 20 kg
3- Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?	b) NON , la gaspillage se produit à toutes les étapes de la production à la consommation des aliments.
5- Quelle est l'information importante à regarder sur un aliment pré-emballé pour le consommer à temps ?	a) La date de péremption
7- Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste «anti-gaspillage" ?	b) Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire un délicieux pain perdu.
9- Quand tu ranges les aliments dans le placard, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?	b) Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.
11- Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?	b) Retirer ce qui est éventuellement abimé et faire une délicieuse soupe.
13- Quelle quantité de nourriture chacun de nous gaspille-t-il chaque année ?	b) 100 kg
15- Selon les estimations, quelle quantité de nourriture est gaspillée chaque année dans le monde ?	1.3 milliards de tonnes
17- Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée ?	c) Un tiers
19- Quelle quantité d'eau est utilisée pour la production des aliments qui finissent à la poubelle ?	a) Un quart de toute l'eau utilisée pour l'agriculture c) La même quantité d'eau que celle utilisée par l'ensemble des personnes sur la planète en un an
21- Les pénuries d'eau peuvent causer :	a) Des sécheresses b) Des désertifications
23- Quelle est l'ampleur des terres occupées par des aliments qui sont gaspillés ? Autrement dit, quel espace occupe les aliments qui finiront plus tard à la poubelle ?	b) Un espace aussi grand que le Canada et la Chine réunis a) 1,4 milliard d'hectares
25- Nous pouvons lutter contre le gaspillage alimentaire en :	a) Remplissant moins nos assiettes b) Demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurant c) Faisant attention lorsque nous faisons les courses

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

<p>2- En quoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement ?</p>	<p>Le gaspillage alimentaire accroît, pour sa production, les émissions de gaz à effet de serre, contribue à la pénurie d'eau, occupe des terrains, menace la biodiversité, pollue et appauvrit les sols. Les pertes et le gaspillage alimentaire pourraient également contribuer à aggraver la faim et les inégalités dans le monde. Gaspiller la nourriture, c'est gaspiller de l'argent, du travail et des ressources.</p>
<p>4- Citez 9 conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prends des portions plus petites 2. Kiffe les restes de repas. 3. Réfléchis avant d'acheter. 4. Vive les fruits et légumes moches! 5. Connaître les stocks de son réfrigérateur, congélateur et placard 6. PEPS: Premier entré, premier sorti! 7. Regarde les dates de consommation sur les emballages. 8. Transforme tes déchets alimentaires en compost. 9. Tout ce qui est partagé est meilleur.
<p>6- Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes ?</p>	<p>Les restes doivent être mis au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent leur préparation (l'été, ils doivent être rangés dans l'heure qui suit). Si les restes sont répartis dans plusieurs récipients peu profonds, ils refroidiront plus vite. Le froid ralentit la multiplication des bactéries. Bien utiliser les restes, c'est les réfrigérer ou les congeler rapidement pour pouvoir les réutiliser en toute sécurité.</p>
<p>8- Que signifie l'acronyme PEPS ?</p>	<p>PEPS est l'acronyme de Premier Entré, Premier Sorti : lorsque nous rangeons les courses, il faut mettre les produits les plus anciens devant et les nouvelles courses qui ne vont donc pas s'abîmer tout de suite derrière. Ainsi, nous consommons les aliments les plus « vieux » en priorité et les autres seront encore bons quand viendra leur tour.</p>
<p>10 - Quelle est la différence entre la DLC (Date Limite de Consommation) et la DDM (Date de Durabilité Minimale) ? Comment les reconnaître sur les emballages ?</p>	<p>Un produit ayant une DLC (Date Limite de Consommation) n'est pas consommable après la date mentionnée sur l'emballage. Dans ce cas, la date limite de consommation est précédée de la mention "à consommer avant le". Ce sont principalement les produits frais qui ont cette mention. Un produit ayant une DDM (Date de Durabilité Minimale) est consommable après la date mentionnée. Après cette date, le produit peut seulement perdre certaines de ces qualités (moins de goût, texture modifiée, ...). La date est précédée de la mention "à consommer de préférence avant le". Ce sont principalement les produits secs qui ont cette mention.</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

12- Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre ?

Les fruits et légumes se suivent et ne se ressemblent pas. Mais pourtant, ils sont tous aussi bons les uns que les autres. Tant que l'extérieur d'un fruit ou d'un légume est intact, l'intérieur est sûr car il est stérile. De plus en plus de magasins proposent des fruits et légumes « moches ». En les achetant, tu envoies un message : je n'aime pas gâcher la nourriture et je veux contribuer à réduire les pertes et gaspillage alimentaires. De plus, comme de nombreux magasins proposent les fruits et légumes irréguliers à prix réduit, nous pouvons faire des économies.

14- Comment acheter intelligemment ?

Acheter intelligemment requiert par exemple de planifier les repas à l'avance, de faire des listes de courses et d'éviter les achats impulsifs. Ainsi, nous risquons moins d'acheter des produits dont nous n'avons pas besoin et qui sont susceptibles de finir à la poubelle. Faire ses courses le ventre plein est également un bon moyen d'éviter de trop acheter.

16- Décris brièvement les différentes étapes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.

1. **Ferme** : Les fruits, les céréales et les légumes sont cultivés dans un champ ou dans une serre. Les animaux sont élevés dans des fermes ou unités piscicoles.
2. **Marchés/centres de conditionnement et de transformation** : Les fruits et légumes sont emportés aux marchés ou vers des centres de conditionnement et de transformation, où ils sont emballés et préparés pour le transport. Les animaux sont emmenés à l'abattoir et leur viande est alors également transportée vers des centres de conditionnement et de transformation.
3. **Centres de transformation** : La plupart des fruits, des légumes, des céréales et de la viande entrent dans la composition de produits transformés ; ils sont acheminés depuis le centre d'emballage vers une usine de production où ils sont transformés en plats cuisinés ou autre. Ceux-ci sont ensuite à nouveau emballés et distribués aux revendeurs.
4. **Revendeur** : C'est là que les produits alimentaires sont vendus aux individus ou à des entreprises. **Consommation** : La nourriture est acheminée depuis le revendeur vers un restaurant, vers une cantine scolaire ou encore vers nos maisons. Idéalement, la chaîne d'approvisionnement alimentaire s'arrêterait là.
5. **Gestion des déchets** : La nourriture qui n'a pas été mangée finit dans des usines de fermentation ou de compost, est donnée à manger aux animaux ou est acheminée vers des décharges.

18- Quel est le lien entre le gaspillage alimentaire et la biodiversité ?

Des forêts sont abattues pour laisser la place à des champs cultivés, à des sites de production et de transformation et à des décharges. Au cours de ce processus, qu'on appelle déforestation, de nombreux animaux perdent leur habitat et sont menacés d'extinction. De plus, les plantes de ces forêts disparaissent, ce qui intensifie les problèmes liés aux émissions de CO2 et autres gaz à effet de serre.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

20- Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage alimentaire existe parce que nous mettons trop de nourriture dans nos assiettes, parce que les portions dans les restaurants ou les cantines scolaires sont excessives ou parce que nous laissons les aliments périmer une fois que nous les avons achetés. Pour éviter de gaspiller la nourriture, nous pouvons prendre ou demander des quantités plus petites et nous resservir si nous avons encore faim. Nous pouvons mettre les restes au réfrigérateur pour les manger le lendemain, ou au congélateur pour un autre jour. Les aliments sur le point de périmer peuvent aussi être congelés ou utilisés dans des pot-au-feu, des smoothies, des sauces ou des confitures. Un moyen encore plus simple d'éviter de gaspiller la nourriture est d'être plus attentif en faisant les courses et de n'acheter que les aliments dont nous avons réellement besoin et que nous sommes sûrs d'utiliser à temps. Pour décourager les magasins de jeter la nourriture, nous pouvons essayer d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre. De nombreux supermarchés les vendent moins cher que les produits de forme « normale », et même s'ils ne le font pas, en choisissant des fruits de forme bizarre, nous pouvons montrer au revendeur que nous achetons de la nourriture pour son goût et sa valeur nutritionnelle et pas pour sa forme.

22- Certaines personnes n'achètent pas de légumes ayant une forme bizarre... Qu'en penses-tu ?

Ce comportement conduit au gaspillage alimentaire : étant donné que nous sommes nombreux à ne pas acheter de fruits et légumes qui ont une forme ou une taille bizarre, les magasins refusent de vendre les aliments qui n'ont pas une forme standard. Cela signifie que de nombreux produits, qui sont à la fois bons et sains, ne sont même pas récoltés, car ils n'ont pas la bonne taille ou la bonne forme. Ils sont utilisés comme nourriture pour animaux ou finissent directement à la poubelle. Comme dans l'exemple 1, nous pouvons avoir un impact direct sur ce comportement en achetant des fruits et légumes « moches ».

24- Les consommateurs n'achètent pas de nourriture dont la date d'utilisation conseillée approche. Que penses-tu de ce comportement ?

Ce comportement conduit au gaspillage alimentaire : même si la plupart des aliments peuvent toujours être mangés une fois que la date d'utilisation conseillée est dépassée, de nombreux consommateurs ne veulent pas acheter de produits dont la date d'utilisation conseillée approche. En conséquence, les magasins finissent par jeter à la poubelle des aliments parfaitement sains. Nous pouvons réduire ce type de gaspillage alimentaire en acceptant d'acheter des aliments dont la date d'utilisation conseillée approche. Si nous planifions correctement nos courses, les aliments dont la date d'utilisation conseillée approche ne finiront pas à la poubelle une fois à la maison.

26- Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine. Qu'en penses-tu ?

Il s'agit d'une forme de gaspillage alimentaire : au restaurant, si ton assiette est trop remplie, demande un doggie-bag et emporte les restes à la maison pour les manger un autre jour. Si cela se produit souvent, essaie de demander des quantités plus petites.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz

 <p>DEBAT</p> 	 <p>QUIZ</p> 
 <p>DEBAT</p> 	 <p>QUIZ</p> 
 <p>DEBAT</p> 	 <p>QUIZ</p> 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

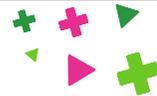
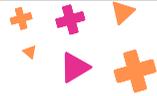
<p>1 - Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un Français ?</p> <ul style="list-style-type: none">a) 10 kgb) 20 kgc) 30 kg	<p>2 - Pourquoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement ?</p>
<p>3 - Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Ouib) Non	<p>4 - Citez 9 conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire</p>
<p>5 - Quelle est l'information importante à regarder sur un aliment pré-emballé pour le consommer à temps ?</p> <ul style="list-style-type: none">a) La date de péremptionb) La date de fabrication	<p>6 - Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes ?</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  
 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  
 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

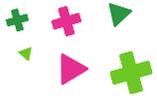
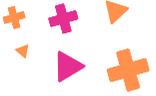
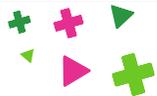
<p>7 - Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?</p> <p>a) Le mettre à la poubelle b) Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire un délicieux pain perdu</p>	<p>8 - Que signifie l'acronyme PEPS ?</p>
<p>9 - Quand tu ranges les aliments dans le placard, quel est le bon geste "anti-gaspi" ?</p> <p>a) Les ranger rapidement en repoussant les plus anciens vers le fond du placard b) Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.</p>	<p>10 - Quelle est la différence entre la DLC (Date Limite de Consommation) et la DDM (Date de Durabilité Minimale) ? Comment les reconnaître sur les emballages ?</p>
<p>11 - Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?</p> <p>a) Les jeter b) Retirer ce qui est éventuellement abimé et faire une délicieuse soupe.</p>	<p>12 - Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre ?</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

 <p>DEBAT</p>  	 <p>QUIZ</p>  
 <p>DEBAT</p>  	 <p>QUIZ</p>  
 <p>DEBAT</p>  	 <p>QUIZ</p>  

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

<p>13 - Quelle quantité de nourriture chacun de nous gaspille-t-il chaque année ?</p> <ul style="list-style-type: none">a) 50 kgb) 100 kgc) 200 kg	<p>14 - Comment acheter intelligemment ?</p>
<p>15 - Selon les estimations, quelle quantité de nourriture est gaspillée chaque année dans le monde ?</p>	<p>16 - Décris brièvement les différentes étapes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.</p>
<p>17 - Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée ?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Un cinquièmeb) Un quartc) Un tiers	<p>18 - Quel est le lien entre le gaspillage alimentaire et la biodiversité ?</p>

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  
 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  
 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

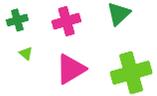
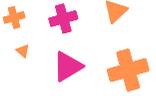
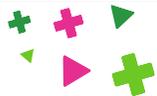
<p>19 - Quelle quantité d'eau est utilisée pour la production des aliments qui finissent à la poubelle ?</p> <p>a) Un quart de toute l'eau utilisée pour l'agriculture b) Autant que la consommation annuelle de la Chine et du Canada c) La même quantité d'eau que celle utilisée par l'ensemble des personnes sur la planète en un an</p>	<p>20 - Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire ?</p>
<p>21 - Les pénuries d'eau peuvent causer :</p> <p>a) Des sécheresses b) Des désertifications c) Le réchauffement climatique</p>	<p>22 - Certaines personnes n'achètent pas de légumes ayant une forme bizarre... Qu'en penses-tu ?</p>
<p>23 - Quelle est l'ampleur des terres occupées par des aliments qui sont gaspillés ? Autrement dit, quel espace occupent les aliments qui finiront plus tard à la poubelle ?</p> <p>a) Un espace aussi grand que l'océan Atlantique b) Un espace aussi grand que le Canada et la Chine réunis c) 1,4 milliard d'hectares</p>	<p>24 - Les consommateurs n'achètent pas de nourriture dont la date d'utilisation conseillée approche. Que penses-tu de ce comportement ?</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héro anti gaspi !

 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  
 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  
 <h2>DEBAT</h2>  	 <h2>QUIZ</h2>  

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : J'suis héros anti gaspi !

25 - Nous pouvons lutter contre le gaspillage alimentaire en :

- a) Remplissant moins nos assiettes
- b) Demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurant
- c) Faisant attention lorsque nous faisons les courses

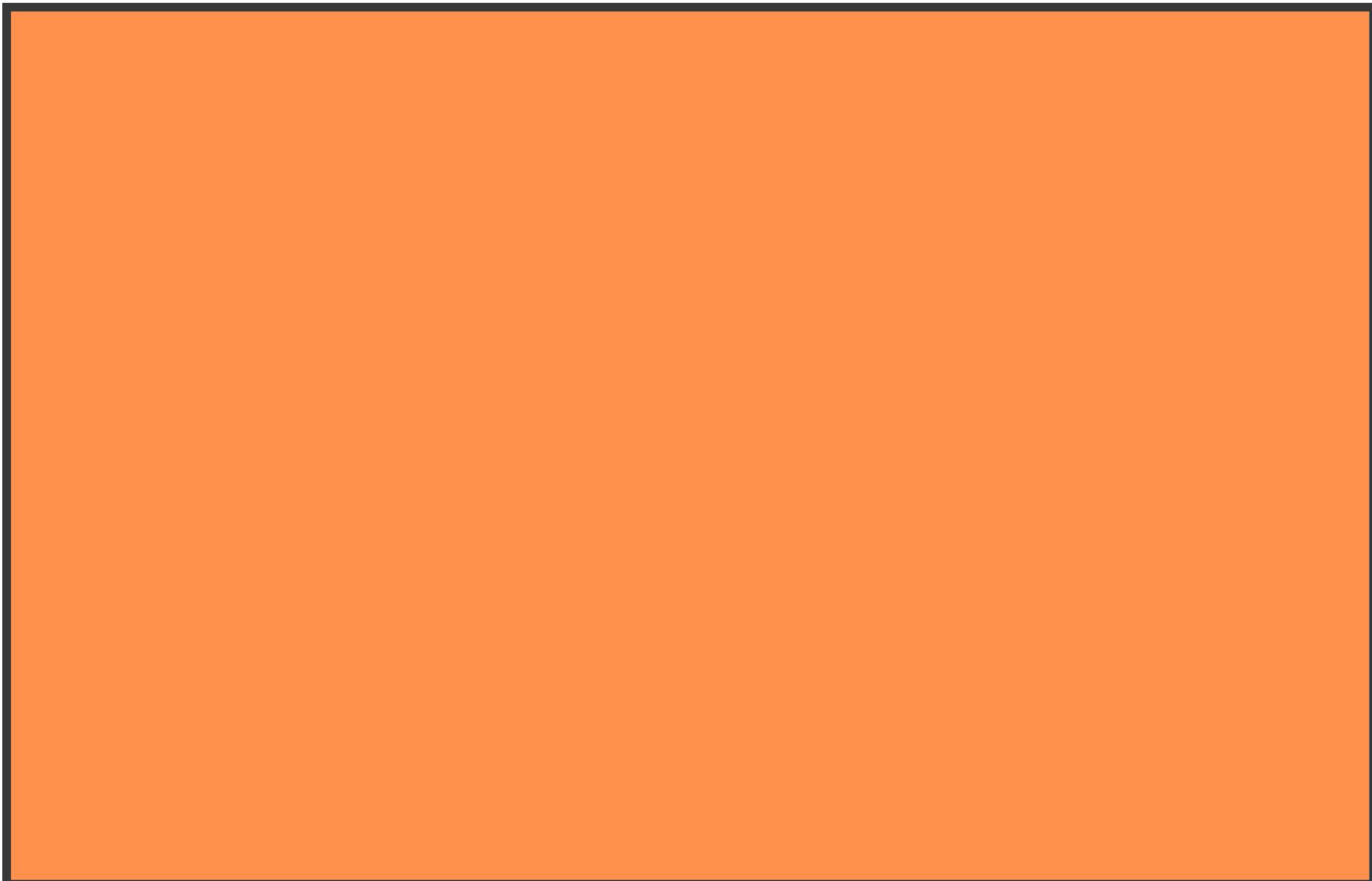
**26 - Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine.
Que penses-tu de ça ?**

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.2 : J'suis héros anti gaspi !



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.2 : J'suis héro anti gaspi !



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 13 : Les déchets dans la vie

Activité courte

Activité longue



7 ans et plus

Avoir conscience de soi
Prendre des décisions constructives

Matériel

- Ciseaux
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra de prendre conscience de notre pouvoir d'action sur les déchets que nous produisons. Elle permettra aux participants de comprendre que les déchets ne se jettent pas n'importe où et n'importe comment.

Objectifs :

- Identifier les différents types de déchets
- Savoir trier les déchets
- Faire le lien entre la toxicité des déchets et la santé

Techniques utilisées :

- Débat
- Tri

Déroulé de l'animation :

🕒 15 min Temps 1 : Réflexion

L'animateur constitue des groupes et leur distribue leurs cartes déchets (annexe 13.1). Chaque groupe analyse les photos présentées et identifie les différents types de déchets. Puis, chaque groupe les insère dans les bacs de tri appropriés en annexe 13.2 (Imprimer un jeu par groupe).

🕒 15 min Temps 2 : Connaissance

Toujours en groupe, l'animateur invite les participants à mettre dans l'ordre croissant les déchets de leur affiche, de ceux qui se dégradent le plus rapidement à ceux qui mettent le plus longtemps à se dégrader.

🕒 15 min Temps 3 : Restitution

L'animateur propose une restitution collective et questionne les enfants :

- Existe-t-il des bons et des mauvais déchets ?
- Les déchets ont-ils un impact sur notre santé ?

L'animateur conclut sur l'importance du recyclage pour limiter la pollution de l'environnement et donc les effets néfastes sur notre santé.



Pour aller plus loin :

- Réduire mes déchets, nourrir la Terre : activités cycles 1, 2 et 3 - Guide de l'enseignant 
- Drôles de déchets 
- Quiz déchets 

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : Les déchets dans la vie

Temps de décomposition

4 000 ans	Pot en verre
1 000 ans	Polystyrène
500 ans	Masque de protection sanitaire
400-500 ans	Serviette hygiénique
450 ans	Sac en plastique
400 ans	Bouteilles en plastique
100-500 ans	Textiles
200 ans	Canette aluminium
100 ans	Briquet en plastique
50-100 ans	Boite de conserve
50 ans	Piles
25-40 ans	Chaussures en cuir
12 ans	Bois peint
10 ans	Appareils ménagers
5 ans	Brique de lait
1-5 ans	Chaussette en laine
2 ans	Mégot
3 mois à 2 ans	Épluchures et fruits et légumes
3 mois à 14 mois	Corde
3 mois à 12 mois	Journal
6 mois	Allumette
1 à 5 mois	Morceaux de coton
3 mois	Mouchoirs en papier

Source : <http://www.siedmto.fr/tri-et-prevention-des-dechets/duree-de-vie-des-dechets/>

Moi, santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est l'environnement ?

Fiche d'accompagnement : Les déchets dans la vie



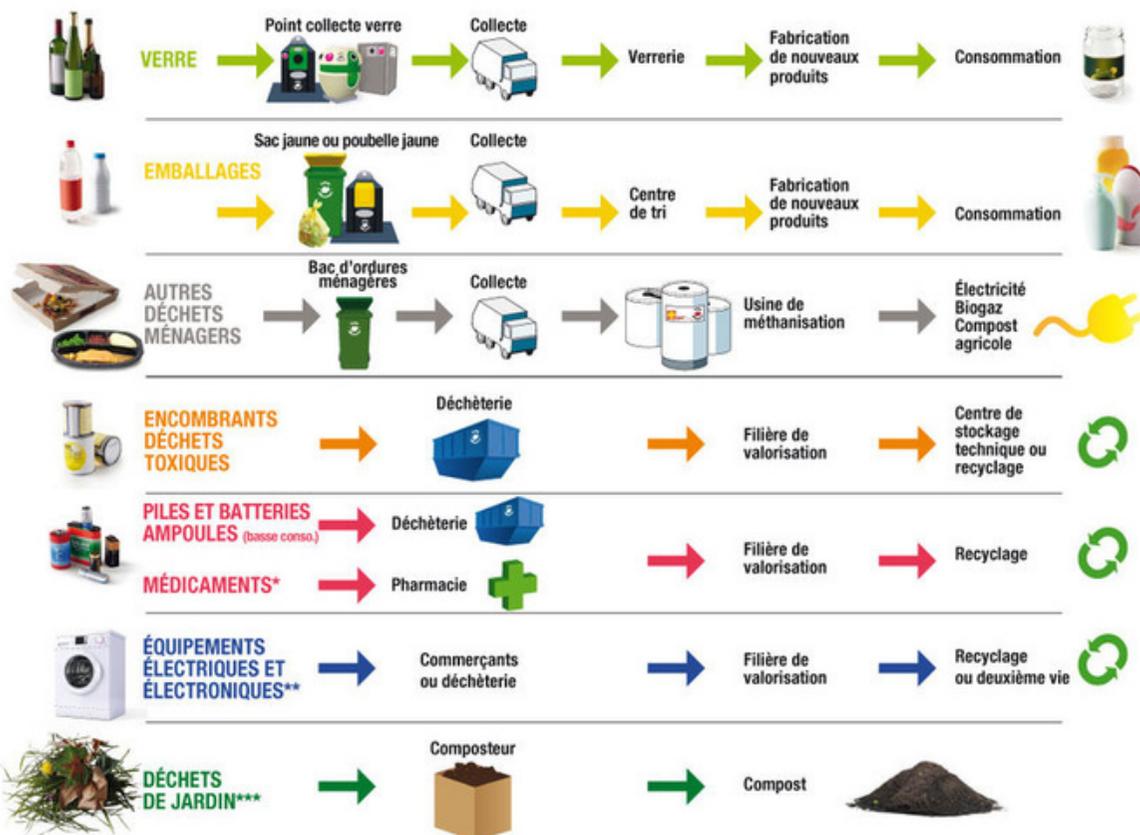
Existe-t-il des bons et des mauvais déchets?

Il existe plutôt des déchets qui peuvent être revalorisés comme :

- Les déchets compostables qui permettent de produire des engrais pour le jardin
- Les déchets recyclables qui peuvent être revalorisés

Les déchets qui ne peuvent pas être revaloriser, qui sont :

- Soit incinérés et donc polluent l'environnement par les fumées
- Soit stockés dans des déchèteries, dans lesquelles ils sont compactés et enterrés, et dont la décomposition est très lente et pollue l'environnement.



Source : <https://www.ecoco2.com/blog/gestion-des-dechets-un-systeme-a-revoir-selon-lufc-que-choisir/>



Les déchets ont-ils un impact sur notre santé ?

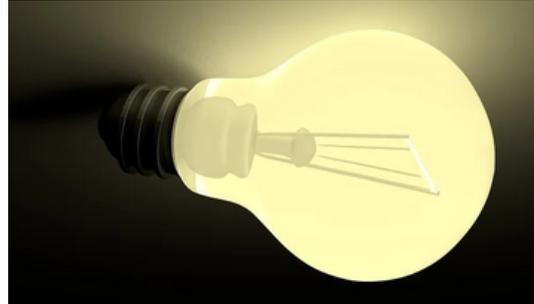
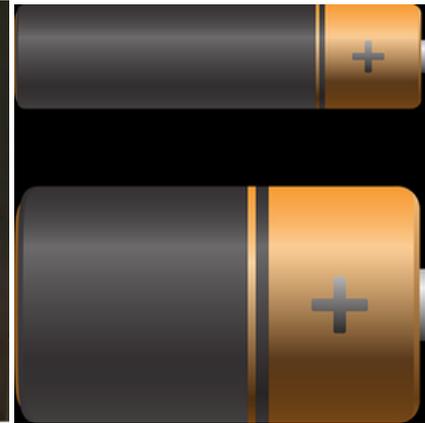
Les déchets polluants notre environnement libèrent des substances chimiques dans les sols, l'air et l'eau. Ces substances peuvent ensuite avoir différents impacts sur notre santé.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 13.1 : Cartes déchets



Photos du Groupe 1

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.1 : Cartes déchets



Photos du Groupe 1

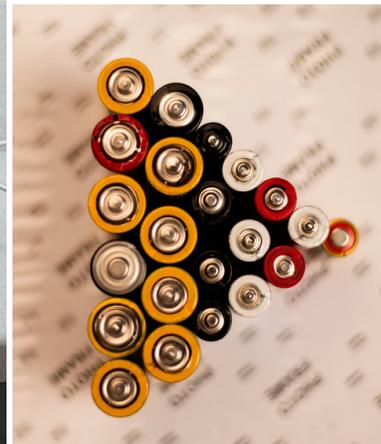


Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.1 : Cartes déchets



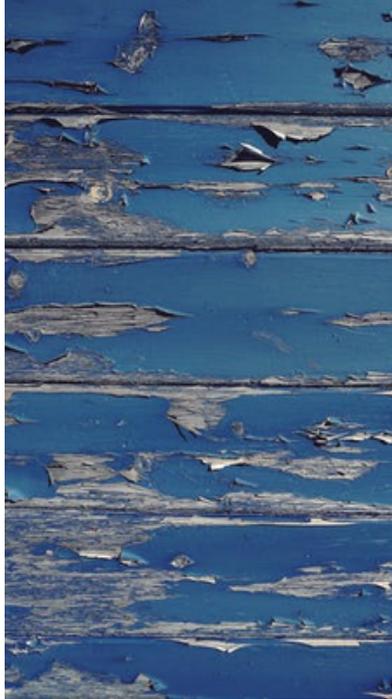
Photos du Groupe 2

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.1 : Cartes déchets



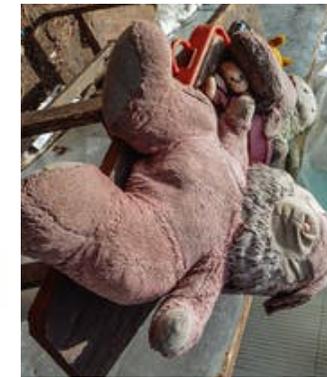
Photos du Groupe 2

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.1 : Cartes déchets



Photos du Groupe 3

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.1 : Cartes déchets



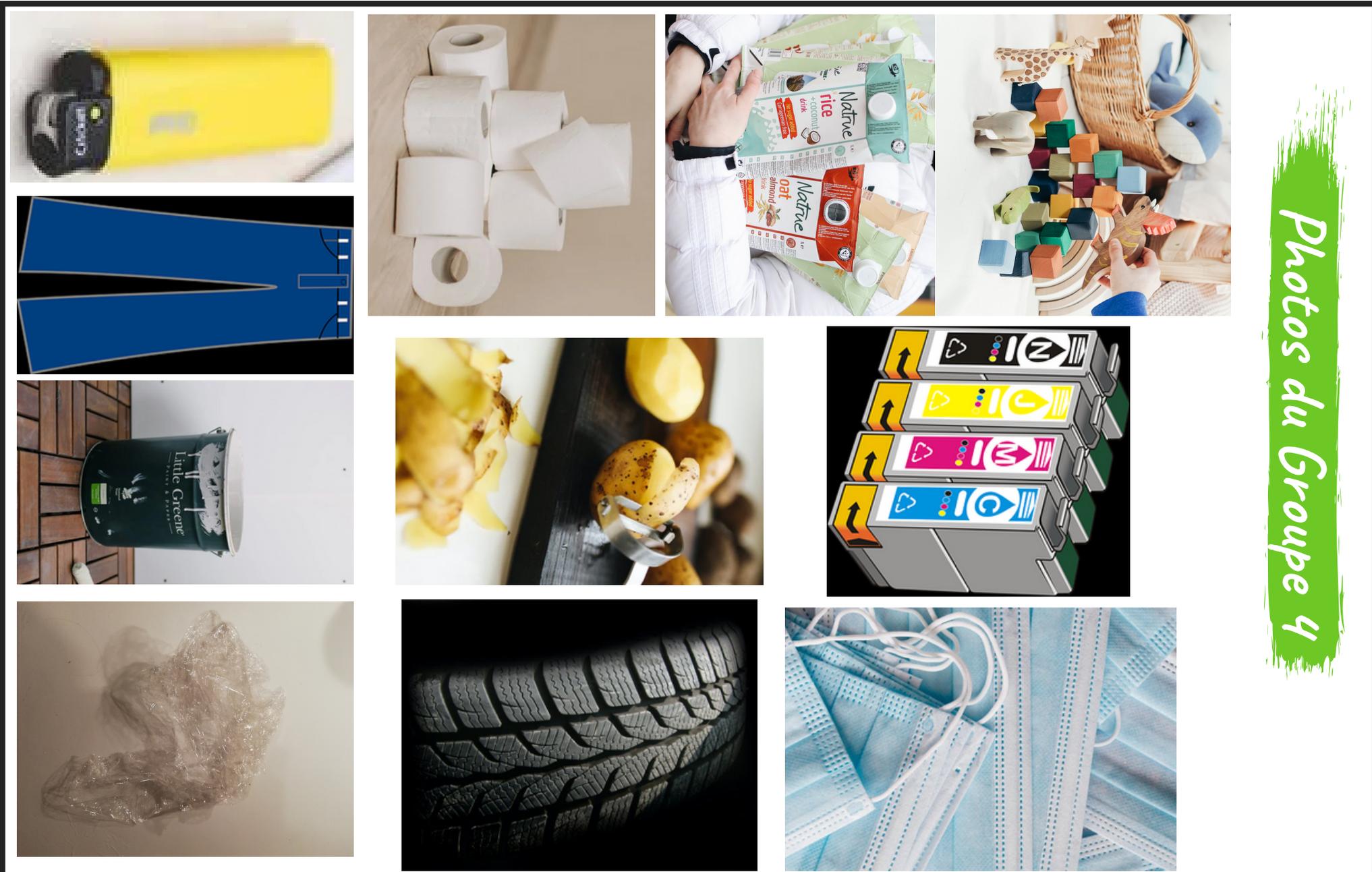
Photos du Groupe 3

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.1 : Cartes déchets



Photos du Groupe 4

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.1: Cartes déchets



Photos du Groupe 4

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.2 : Affiches

Déchets ménagers

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.2 : Affiches

Déchets recyclables

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.2 : Affiches

Déchets encombrants / toxiques

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.2 : Affiches

Autres déchets

Borne textile / Container / Pharmacie

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 13.2 : Affiches

2ème vie

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche 14 : La semaine sans voiture

Matériel

- Annexes

Introduction :

Dans un premier temps, les participants seront sensibilisés à l'impact des moyens de transports sur l'environnement. Ils réfléchiront à leurs propres déplacements et à des alternatives non-polluantes. Puis, ils mettront en pratique lors d'un défi par équipe les connaissances acquises sur la première partie.

Objectifs :

- Sensibiliser à l'impact des déplacements sur l'environnement
- Réfléchir à des alternatives non-polluantes
- Coopérer en équipe pour favoriser les mobilités douces
- Adopter des comportements éco-responsables

Techniques utilisées :

- Débat
- Défi par équipes

Déroulé de l'animation :

🕒 30 min Temps 1 : Echanges sur les gestes d'éco-mobilité

L'animateur invite les participants à prendre connaissance de l'affiche (Annexe 14.2). Celui-ci note ensuite au tableau deux colonnes : "déplacements bons pour l'environnement" et "déplacements défavorables pour l'environnement".

Les participants relèvent sur l'affiche les différents moyens de déplacements et viennent les retranscrire au tableau dans la colonne correspondante. L'animateur invite les participants à argumenter leurs réponses.

Pour favoriser l'échange, l'animateur pourra questionner les participants :

- Quels moyens de déplacements utilisez-vous ?
- Quand vous allez à l'école à pied, quel est l'impact sur votre santé ?
- Si tout le monde utilise un moyen de déplacement "éco-responsable", quel est l'impact à long terme sur l'environnement ?

🕒 1 semaine Temps 2 : Restitution

L'animateur lance ensuite le défi de la semaine sans voiture. Par groupe de 5 / 6, les participants devront, pendant 1 semaine, faire progresser leur équipe vers des comportements favorables à l'environnement autour de l'écomobilité.

Chaque jour, les participants noteront les moyens de déplacement qu'ils utilisent. Ils rapporteront des points (Annexe 14.3) lorsqu'ils utilisent des moyens de déplacement éco-responsables. Le livret du petit expert en écomobilité les guidera dans ce défi et leur donnera des conseils pour s'améliorer (Annexe 14.1).

Pour clôturer ce défi, un retour sur la semaine et les impressions de chaque équipe seront abordés. Un diplôme sera ensuite délivré à chaque participant (Annexe 14.4)

Activité courte	Activité longue
 9-12 ans	
Avoir conscience de soi Prendre des décisions constructives Développer des relations constructives	



Pour aller plus loin :

- Kikagi ? Tous engagés au quotidien pour le développement durable



Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 14.1 : Information livret

Le livret du petit expert en écomobilité est disponible en téléchargement sur la même page internet que cette fiche.

Il est à imprimer en recto-verso (bord court) et à plier en deux.



Annexe 14.2 : Affiche



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 14.3 : Points

1 point 	1 point 	1 point 	1 point 	1 point 
1 point 	1 point 	1 point 	1 point 	1 point 
1 point 	1 point 	1 point 	1 point 	1 point 
1 point 	1 point 	1 point 	1 point 	1 point 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Mon livret sur l'écomobilité



9 GESTES SIMPLES ET BONS POUR L'ENVIRONNEMENT...

Couper l'eau du robinet...

quand tu te laves les dents, les mains ou que tu prends ta douche.

Jeter tes déchets dans une poubelle

La nature n'est pas une poubelle, il faut faire attention à elle !



Aider les adultes à trier les déchets

As-tu déjà remarqué qu'il y avait des bacs et des poubelles de tri ?

Eteindre la lumière en sortant de la pièce

Ainsi, on économise de l'électricité et de l'argent.

Se déplacer au maximum à pied ou à vélo

C'est bon pour ta santé et pour l'environnement !

Manger des fruits et des légumes de saison

Il existe un calendrier des saisons pour t'aider, le savais-tu ?

Observer la nature et les animaux

Il y a tellement de choses à découvrir, Détective Nature !

Et le jardinage ?

Chez toi, chez tes grands-parents, chez des amis, en club ou dans une association...

Et le bio, c'est quoi ?

L'Agriculture Biologique est une agriculture qui respecte la terre, l'environnement et les animaux.

Et toi, quels bons gestes vas-tu adopter pour aider la nature ?

Le petit +

Il y a énormément d'agriculteurs qui vendent leurs produits sur les marchés, ou directement à la ferme, tout près de chez nous. Quelle chance ! Acheter des produits plus près de chez toi, c'est limiter les déplacements en camion ou en voiture. Et ça, c'est super bien pour la planète !



RELEVÉ HEBDOMADAIRE DE MES DÉPLACEMENTS

LES POINTS DE MON ÉQUIPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				
				
				
				
				
				
				

JE COLLE LES POINTS DE MON ÉQUIPE ICI

Fiche 15 : Les aventures de Cerise

Matériel

- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra de faire prendre conscience aux participants des différentes émotions qui peuvent être liées à la protection de l'environnement et de sa santé, et de trouver les solutions pour préserver l'environnement à travers des saynètes.

Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre environnement et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

Activité courte

Activité longue



7 ans et plus

Avoir conscience de ses émotions et de son stress
Prendre des décisions constructives
Communiquer de façon constructive

Techniques utilisées :

- Saynètes
- Débat

Déroulé de l'animation :

15 min Temps 1 : Appropriation des saynètes

L'animateur propose les différentes saynètes (Annexe 15.1). Elles peuvent être écrites, lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

30 min Temps 2 : Expression des émotions

L'animateur invite les participants à échanger autour des saynètes en demandant aux participants d'exprimer leurs émotions ressenties lors de chaque saynète.
Voir les repères pour l'animation (Annexe 15.1)

20 min Temps 3 : Pistes de solution

L'animateur invite les participants à refaire les saynètes pour apporter les solutions à la préservation de l'environnement.

Les temps 2 et 3 peuvent se faire ensemble.



Pour aller plus loin :

- L'air du temps
- Vie simple et saine et les gestes écologiques au quotidien
- Consomania. Un jeu éducatif sur la consommation durable

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 15.1 : Saynètes

SAYNETES

REPERES POUR
L'ANIMATION**Cerise et ses parents**

Cerise adore manger le dimanche midi avec sa famille. Parfois ses grands-parents les rejoignent et sa grand-mère en profite pour apporter une tarte "faite maison" avec ses fruits du jardin ; mais aujourd'hui au moment du dessert sa mère apporte une salade de fruits exotiques. Cerise dit alors à sa mère "Tu ne fais vraiment aucun effort pour la planète !". Ses parents la regardent sans comprendre.

- Que se passe-t-il ?
- Que ressent Cerise ?
- Qu'est-ce que ses parents auraient pu faire ?
- Est-ce qu'une tarte faite maison avec des fruits exotiques pourrait faire l'affaire ?

Cerise et Suzy

Cerise et Suzy sont les meilleures amies du monde. Elles sont souvent sur la même "longueur d'onde". Mais depuis quelque temps Suzy n'arrête pas de parler de maquillage, de crèmes pour le visage, le corps, de parfums,... Cerise s'intéresse aussi à la question mais malheureusement elle a une peau très sensible et ne sait pas comment faire.

- Que se passe-t-il ?
- Que ressent Cerise ?
- Comment Suzy pourrait-elle l'aider ?
- Quand Suzy peut-elle utiliser des produits cosmétiques ?

Cerise et Matéo

Cerise adore son grand frère, il vit tout seul dans son appartement depuis quelque temps et elle lui rend souvent visite. Son frère n'est pas un grand adepte du ménage, il est aussi souvent dans le noir avec les volets fermés pour éviter le reflet du soleil sur son écran et met de l'encens pour être zen et cacher l'odeur de la cigarette. Cerise a remarqué qu'à chaque fois qu'elle va chez lui, ses yeux piquent et elle a tendance à "étouffer". Quand elle repart ses cheveux sentent la fumée. Elle lui fait remarquer mais Matéo ne semble pas gêné par tout ça

- Quelle est/sont le /les problèmes ?
- Qu'est-ce que Cerise et Matéo pourraient faire ?
- Est-ce qu'il y a un risque pour la santé de Matéo et de Cerise ?

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 15.1 : Saynètes

SAYNETES

Cerise, Suzy et leurs mamans

Cerise et Suzy habitent le même quartier et vont dans la même école. Le trajet n'est pas très long et chacune est emmenée le matin et ramenée le soir en voiture par leur mère respective. Cerise a regardé un reportage sur la pollution des voitures et cherche un moyen d'agir à son niveau. Soudain elle a une idée : aller à l'école à pied mais comment convaincre Suzy et leurs mères respectives ?

Cerise et ses parents

Ce matin, les parents de Cerise ont ouvert le courrier comme d'habitude mais depuis ils sont énervés. Cerise se fait toute petite mais comme elle est curieuse et inquiète elle se permet de leur demander ce qui ne va pas. Son papa lui répond qu'ils viennent de recevoir la facture d'eau et qu'elle est "salée". Cerise le regarde et lui dit "oh ne t'inquiète pas ! j'ai les solutions pour sauver la planète !"

REPERES POUR
L'ANIMATION

- Quel est le sentiment de Cerise suite au reportage ?
- Comment expliquer l'intérêt d'aller à pied à l'école et convaincre Suzy et leurs mères respectives ?

- Quel est le problème pour les parents ?
- Quel est le problème pour Cerise ?
- Quels sont les moyens pour préserver l'eau et faire baisser la facture d'eau ?

Pour l'animateur : 40 trucs et astuces pour économiser l'eau et l'énergie. Ademe

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche 16 : L'eau, ma santé et moi

Activité courte

Activité longue



8-12 ans



Avoir une pensée critique



Savoir prendre des décisions

Matériel

- Ficelle, corde
- Annexe

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de donner leur avis par rapport à l'usage de l'eau dans notre quotidien et de prendre conscience de son impact sur la santé.

Objectifs :

- Découvrir les bienfaits de l'eau sur son corps et la nature
- Réfléchir à une utilisation personnelle de l'eau
- Réfléchir à l'impact de l'utilisation de l'eau sur sa propre santé et celle des autres

Techniques utilisées :

- Jeu de la ligne

Déroulé de l'animation :

30 min **Temps 1 : Jeu de la ligne sur l'eau me fait du bien et je fais du bien à la nature**

L'animateur trace une ligne au milieu de la salle. Elle peut être imaginaire. Un côté représente la réponse D'ACCORD et l'autre la réponse PAS D'ACCORD. Plus on se positionne proche de la ligne plus notre réponse est nuancée, plus on s'éloigne de la ligne plus notre réponse est tranchée.

Les affirmations sont en annexe 16.1.

L'animateur donne une affirmation et demande aux participants de se placer d'un côté de la ligne.

L'objectif est de voir qui s'est positionné du côté D'ACCORD ou du côté PAS D'ACCORD.

L'animateur questionne les participants sur les choix de leur positionnement pour lancer le débat.

Puis, l'animateur donne la solution et laisse les participants s'exprimer en fonction du temps qu'il a.

10 min **Temps 2 : Conclusion**

L'animateur conclut le jeu en questionnant les jeunes sur l'importance de l'eau pour la santé. Il les fait réfléchir sur l'importance de l'eau dans l'environnement et la façon de limiter sa consommation d'eau au quotidien.

Conseil pour l'animation :

Cette fiche peut être faite après la fiche 7 Au fil de l'eau de la partie "Moi et la santé-environnement"



Pour aller plus loin :

- Attention planète fragile
- Et si on s' parlait de l'eau ?

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 16.1 : Phrases et pistes de réponses

Phrases jeu de la ligne	Pistes de réponses
Je bois maximum 1,5 litre par jour.	L'eau est vitale on doit en consommer environ 1,5l par jour. Mon corps en absorbe 2.5 à 3l par jour en comptabilisant les aliments.
L'eau ne m'apporte que du calcium pour la solidité des os.	Une eau riche en calcium est une aide pour assurer la solidité des os et des dents. Mais elle apporte aussi d'autres oligo-éléments qui participent au bon fonctionnement du corps.
L'eau m'apporte du magnésium pour donner une bonne haleine.	L'eau m'apporte du magnésium mais ce n'est pas pour avoir une bonne haleine. Il intervient dans le fonctionnement des muscles, la qualité du sang ou encore la protection du cerveau.
L'eau m'apporte toujours du fluor.	Certaines eaux en contiennent. Il intervient dans la protection des dents contre les caries.
Il n'y a pas d'eau dans mon cerveau.	Le corps d'un adulte contient 60 % d'eau, celui d'un enfant 70%. Le cerveau est la partie qui contient le plus d'eau (85%), suivi des reins (80%) alors que les os n'en ont que 22 %.
L'eau de mon corps ne part que lorsque je fais pipi.	Non, elle part aussi par la sudation à travers la peau et dans les selles.
Il y a de l'eau dans l'huile.	Non, pourtant la plupart des aliments contiennent de l'eau. L'huile est composé que de lipides, or les lipides ne sont pas solubles dans l'eau
L'eau est toujours liquide	Pas seulement! Les 3 états de l'eau sont: solide, liquide et gazeux.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 16.1 : Phrases et pistes de réponses

Phrases jeu de la ligne	Pistes de réponses
L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus surveillé en France.	Oui, il subit environ 400 contrôles quotidiens.
Il n'y a qu'en buvant que l'on peut réguler la température du corps.	La température corporelle normale du corps se situe entre 36,1°C et 37,8°C. Au-delà, l'organisme met en place un système de régulation thermique par l'intermédiaire de la transpiration. La fièvre, l'exercice physique, l'exposition à la chaleur ou au soleil font naturellement monter la température du corps et la transpiration permet de se rafraîchir et de ramener la température à un seuil normal. Mais pour pallier les pertes d'eau liées à l'évaporation, il est nécessaire de s'hydrater régulièrement.
Il est indispensable de se laver pour être en bonne santé.	Oui, notre corps a besoin de propreté pour rester en bonne santé. L'homme a besoin de se laver régulièrement pour éliminer les impuretés, les microbes et les bactéries qui s'accumulent à la surface de sa peau. Se laver est aussi indispensable socialement.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?