



J'ai soif

Ouf, il fait chaud en été!
Mais pourquoi est-ce que j'ai soif?



Quand tu n'as plus assez d'eau dans ton corps, tes cellules envoient un message à ton cerveau qui t'envoie alors un signal : tu as soif !

Ta bouche est la porte d'entrée de l'eau dans ton corps.

Tes reins éliminent les déchets du corps en fabriquant de l'urine. Encore de l'eau en moins...

Lorsqu'il fait chaud, ton corps essaie de se refroidir en transpirant. Tu perds beaucoup d'eau !

WAKOU n° 280, juin 2012 • Coralie HANCOCK © Milan presse

À LA RENCONTRE DE L'ÉCRIT...

AUTOUR DE L'ÉCRIT

- 1 Explique pourquoi cet écrit est un documentaire.
- 2 Combien de parties différentes trouves-tu dans ce documentaire ? Qu'est-ce qui te permet de les repérer ?
- 3 Quels sont les animaux qui illustrent cet écrit ? Que sais-tu de ces animaux ?

AU FIL DU TEXTE

- 4 Quelle partie de ton corps te prévient qu'il faut que tu boives ?
- 5 De quelle quantité d'eau ton corps a-t-il besoin chaque jour ? Sous quelles formes peut-on absorber cette eau ?
- 6 Quelle est la particularité du dromadaire ?
- 7 Que répondrais-tu à la question « Mais pourquoi est-ce que j'ai soif ? »
- 8 Écris un court texte pour expliquer pourquoi ton corps perd de l'eau.

Ton corps contient beaucoup d'eau. Mais il en **perd** aussi beaucoup quand tu fais pipi, que tu transpires ou que tu respires.



Quand ton corps n'a plus assez d'eau, il te prévient. Ta bouche et ta gorge sont **sèches**: n'attends pas d'avoir soif pour boire!



Ton corps a besoin de plus de **2 litres** d'eau par jour. Une partie se trouve dans les aliments que tu manges. L'autre, il faut la boire!



Quand tu as soif, **bois de l'eau** plutôt que des sodas ou des jus de fruits. Ceux-ci contiennent souvent trop de sucre.



ET LES ANIMAUX ?

Les dromadaires peuvent vivre plusieurs jours sans boire. Mais quand ils rencontrent enfin une mare, ils peuvent avaler plus de 100 litres en 10 minutes!



À LA RENCONTRE DES MOTS...

MOTS-ÉTIQUETTES

- 9 Quels mots du texte peux-tu classer sous l'étiquette « corps » ?
- 10 Pour chacune des séries ci-dessous, explique le point commun entre les mots et propose un mot-étiquette :
 - eau – jus de fruits – sodas ;
 - steak – œuf – biscuit – glace – poire.
- 11 Compare les groupes de mots soulignés. Explique pourquoi on peut les mettre ensemble.
 - « tu as soif » – « tu perds beaucoup d'eau » – « tu transpires » – « tu respires » – « tu manges »

À LA RENCONTRE DE L'HYGIÈNE DE VIE...

- 12 Qu'est-ce que l'hygiène corporelle ? Que faut-il faire pour avoir une bonne hygiène corporelle ?
- 13 Que signifie avoir une « alimentation équilibrée » ? Que faut-il manger pour cela ? Que faut-il éviter de manger ?
- 14 Pourquoi faut-il dormir ? Combien de temps dois-tu dormir pour avoir une bonne hygiène de vie ?