



## Activité pédagogique en éducation physique et à la santé

**Titre :** Yoga aquatique

**Description :** Circuit de positions de yoga avec questionnaire sur la saine hydratation

**Niveau :** Primaire      **Cycle :** 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>      **Durée :** 2 cours

Cette activité pédagogique peut permettre de développer les savoirs essentiels associés à compétence 3, soit *Adopter un mode de vie sain et actif*, du Programme de formation de l'école québécoise. De plus, la réalisation de l'activité physique proposée favorise le développement de la compétence 1, soit *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*.

### Conception et rédaction

**Charlène Blanchette**, Dt.P., analyste-rechercheur, Coalition québécoise sur la problématique du poids

**Érik Guimond**, enseignant en éducation physique et à la santé, conseiller pédagogique et membre du conseil d'administration de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

### Révision

**Anne-Marie Morel**, Dt.P., conseillère aux politiques publiques, Coalition québécoise sur la problématique du poids

**Corinne Voyer**, directrice, Coalition québécoise sur la problématique du poids

## J'ai soif de santé!

La campagne *J'ai soif de santé!* est une initiative de la [Coalition québécoise sur la problématique du poids](http://soifdesante.ca) (Coalition Poids). Elle vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau chez les enfants.

[soifdesante.ca](http://soifdesante.ca)



## La saine hydratation, une habitude de vie gagnante!

### Notions à l'intention de l'enseignant en éducation physique et à la santé

#### Pourquoi faut-il s'hydrater?

Le corps humain contient de 50 % à 75 % d'eau. Celle-ci assure de nombreuses fonctions dans l'organisme. L'eau est entre autres nécessaire à la respiration, à la digestion des aliments et au nettoyage des déchets de notre corps<sup>1</sup>. Elle favorise aussi la thermorégulation, permettant le maintien de la température du corps, autant par temps froid que chaud. Il importe donc de s'hydrater en été comme en hiver! Enfin, l'eau est essentielle à l'oxygénation du cerveau<sup>2</sup>. Un état de déshydratation est lié à de moins bonnes performances cognitives<sup>3</sup>. Comme le corps perd de l'eau par la respiration, les urines et la sueur, on remplace principalement l'eau en s'hydratant au cours de la journée.

#### Quels sont les signes que je ne bois pas assez?

Bien s'hydrater tout au long de la journée est important. Le corps envoie différents signaux lorsqu'il a besoin d'eau :

- sensation de soif;
- bouche sèche;
- urine foncée et peu abondante;
- maux de tête;
- difficulté à se concentrer;
- sensation de faiblesse<sup>4,5</sup>.

#### Que faut-il boire pour s'hydrater?

La boisson la plus saine est la plus simple : l'eau. Le lait, les boissons végétales enrichies sans sucre et les fruits et les légumes, par leur haute teneur en eau, contribuent également à la saine hydratation<sup>6</sup>.

#### Quelle est la boisson à privilégier pour l'activité physique?

En général, les boissons pour sportifs ne sont pas recommandées pour les enfants<sup>7</sup>. L'eau est le mode d'hydratation à privilégier pour les enfants actifs. Elle permet de remplacer les pertes d'eau reliées à l'exercice. Les inciter à boire quelques gorgées d'eau avant, pendant et après l'exercice est souhaitable. Cela contribue aussi à une meilleure performance physique et mentale<sup>8</sup>.

#### Qu'en est-il des enfants athlétiques?

Consulter la section *Bon à savoir* pour les conditions plus particulières.

# J'ai soif de santé!

## À L'ÉCOLE



### *Bon à savoir!*

La surconsommation de boissons sucrées a des conséquences importantes. Elle contribue à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à la carie dentaire<sup>9</sup>. Par exemple, chez les enfants, une boisson sucrée par jour augmente le risque d'être obèse de 60 %<sup>10</sup>.

#### Les boissons sucrées incluent :

- boissons gazeuses;
- boissons aux fruits type punches et cocktails (excluant les jus de fruits purs à 100 %);
- barbotines / sloches;
- boissons pour sportifs (ex. : Gatorade ®, Powerade ®, etc.);
- boissons énergisantes (ex. : Red Bull ®, Monster Energy ®, Rockstar ®, Guru ®, etc.);
- eaux vitaminées / enrichies;
- thés et cafés froids préparés et prêts à la consommation;
- laits aromatisés.

Dans un mode de vie sain, les boissons sucrées sont des aliments à éviter ou à consommer exceptionnellement. Or, la consommation de boissons sucrées atteint des sommets chez les 14 à 18 ans : les garçons en boivent plus d'un demi-litre par jour et les filles, plus d'un tiers de litre<sup>11</sup>. Chez les enfants plus jeunes, environ 20 % en boivent tous les jours. Ainsi, il importe de les exposer, lorsqu'ils sont jeunes, aux bienfaits et au plaisir associés à la saine hydratation.



*J'ai soif de santé!*

Aimer l'eau, ça s'apprend!

Trouvez des idées pour boire plus d'eau et la valoriser, en consultant la campagne *J'ai soif de santé!* au [soifdesante.ca](http://soifdesante.ca)

# J'ai soif de santé!

## À L'ÉCOLE



### *Bon à savoir!*

#### Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes

Selon la Société canadienne de pédiatrie, autant les boissons pour sportifs que les boissons énergisantes peuvent poser un **risque pour la santé** des jeunes et contribuer à l'obésité<sup>12</sup>. Elles sont également nuisibles à leur santé dentaire<sup>13</sup>.

Les **boissons pour sportifs** (aussi appelée boissons énergétiques) sont généralement composées d'eau, de sucres simples, d'électrolytes et de vitamines. Elles sont aussi fréquemment additionnées d'arômes naturels et artificiels et d'édulcorants faibles en calories. **Elles ne sont pas recommandées** pour les enfants actifs qui pratiquent des activités quotidiennes axées sur les jeux (non-athlètes)<sup>14</sup>. Ainsi, le meilleur moyen de s'hydrater demeure l'eau. Deux conditions peuvent justifier son utilisation : l'exercice dans des conditions de chaleur extrême ou l'exercice d'intensité moyenne à élevée prolongé sur plus d'une heure<sup>15</sup>.



Les **boissons énergisantes** contiennent généralement de l'eau, du sucre et de la caféine de forme synthétique ou naturelle. Elles sont souvent accompagnées de diverses autres substances stimulantes (ex. : taurine, ginseng). Ces boissons ne sont pas conçues pour être consommées durant l'exercice physique et encore moins chez les enfants<sup>16,17</sup>. Elles **peuvent être dangereuses dans un contexte d'activité physique** par leur effet diurétique et leur toxicité cardiaque<sup>18</sup>. Santé Canada déconseille leur consommation chez les enfants.





## Brève description de l'activité pédagogique

Développée par la Coalition Poids, la campagne *J'ai soif de santé!* vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation de l'eau auprès des élèves du préscolaire et du primaire. Depuis 2017, durant la Semaine canadienne de l'eau (3<sup>e</sup> semaine du mois de mars), les enfants sont invités à participer au [Défi Tchîn-tchîn](#). En plus de trinquer collectivement avec leur gourde d'eau le midi, les élèves fréquentant les services de garde profitent d'activités éducatives et actives sur thème de l'eau.

Pour permettre de développer encore davantage les connaissances des enfants sur la saine hydratation, des activités pédagogiques ont été conçues pour le cours d'éducation physique et à la santé. Celles-ci ont pour but d'augmenter les connaissances des élèves quant à l'importance de la saine hydratation, notamment en contexte d'activité physique. Elles ont été produites par la Coalition Poids, puis révisées et diffusées en partenariat avec la Fédération des éducateurs et des éducatrices physiques enseignants du Québec ([FÉÉPEQ](#)).

Cette activité pédagogique, destinée aux élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle, consiste à un circuit de positions de yoga. À chaque station, les élèves réalisent une posture différente et répondent à deux questions sur le thème de la saine hydratation. À la fin du parcours, un retour sur l'activité et sur le questionnaire en groupe permettent d'informer les élèves sur les principes de la saine hydratation et de la relaxation.

### Intentions pédagogiques

- Réaliser des positions de yoga.
- S'approprier certains principes de relaxation et de gestion du stress.
- Identifier les signes de la déshydratation et s'approprier les concepts de l'hydratation dans un mode de vie sain.

### Éléments du programme de formation impliqués

#### Domaines généraux de formation

- Santé et bien-être

#### Compétences disciplinaires

- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- Adopter un mode de vie sain et actif

### Repères culturels

Le yoga, *Semaine canadienne de l'eau (3<sup>e</sup> semaine de mars)*. Il pourrait aussi s'agir du mois de juin, qui depuis 2018, sera consacré *Mois de l'eau* au Québec.

# J'ai soif de santé!

À L'ÉCOLE



## Éléments de formation

- L'importance de s'hydrater
- Les signes de la déshydratation
- La saine hydratation au quotidien et lors de l'activité physique

## Ressources

7 fiches de positions de yoga (voir annexe I), 1 questionnaire avec réponses (voir annexe II), 1 questionnaire à compléter par équipe (voir annexe III), 1 matelas de sol par deux élèves à chaque station (7 stations), chronomètre, crayons.

## 1<sup>ER</sup> TEMPS PÉDAGOGIQUE - PRÉPARATION

**Matériel :** -

**Durée :** 10 minutes

### Identification des tâches

#### 1. Activation des connaissances antérieures :

- Est-ce que cela vous est déjà arrivé de vous demander quelle est la meilleure boisson à prendre :
  - a) Lorsque vous êtes actif?
  - b) Lorsque vous avez soif?
  - c) Lorsque vous avez froid ou chaud?

#### 2. Repères culturels :

Cette semaine, c'est la *Semaine canadienne de l'eau*. Elle vise à célébrer l'importance de l'eau dans tout le Canada. Dans ce cours, nous allons donc apprendre à mieux la connaître et à comprendre son rôle dans notre corps. Nous allons aussi parler de la place des autres boissons dans notre alimentation. Par ailleurs, vous allez vous familiariser avec certaines positions de yoga. Le yoga est reconnu pour diminuer le stress et favoriser la détente. Généralement, il est conseillé d'effectuer les positions sans les souliers.

#### 3. Présentation du contexte d'apprentissage/présentation sommaire des activités :

Le cours d'aujourd'hui consistera en un circuit de positions de yoga en équipe de deux. À chaque station, vous disposerez d'environ 5 minutes pour effectuer la position et répondre à 2 questions sur le thème de l'hydratation. À la fin du parcours, nous reviendrons sur les questions en groupe.

#### 4. Attentes :

Je m'attends à ce que tu répondes au questionnaire. Je m'attends aussi à ce que tu réalises différentes positions de yoga dans le temps requis. Je m'attends également à ce que tu respectes les règles d'éthique et de sécurité. Enfin, je m'attends à ce que tu participes à la discussion à la fin du cours.

#### 5. Règles d'éthique et de sécurité :

- Respecter les autres en parole et en gestes.
- Enlever les bijoux et les montres.
- Respectez les limites de votre corps.



### 2<sup>E</sup> TEMPS PÉDAGOGIQUE - RÉALISATION

**Matériel :** 7 fiches de position de yoga (voir annexe 1), 1 questionnaire à compléter par équipe (voir **annexe 3**), 1 grille d'appréciation à compléter par élève (voir **annexe 4**), 1 matelas de sol par deux élèves à chaque station (7 stations), chronomètre, crayons.

**Durée :** 40 minutes (environ 5 minutes par station incluant les déplacements)

#### Yoga aquatique (voir Image 1)

Avant de réaliser le circuit de yoga, présenter le déroulement aux élèves et exécuter les positions désirées.

**Présentation du déroulement de l'activité pédagogique :**

Les équipes se placent toutes à une station différente. Il y aura une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre. À chacune des sept stations, prendre connaissance de la posture de yoga, s'installer face à face ou côte à côte, réaliser la posture et la maintenir pendant 30 secondes (compter dans sa tête).

Les élèves peuvent s'entraider par des consignes verbales s'ils ont de la difficulté à faire la position. Puis, ils doivent répondre à deux questions.

Au signal de l'enseignant, on change de station. Les élèves sont en équipe de deux à quatre élèves tout le long du parcours.

À chaque station, prévoir le matelas de sol en fonction du nombre d'élèves (un matelas par deux élèves). Ils doivent répondre aux questions sur leur questionnaire en équipe et complètent la grille d'appréciation. Ils disposent de cinq minutes pour réaliser les postures et répondre aux deux questions.

**Identification des problèmes liés à l'activité pédagogique :**

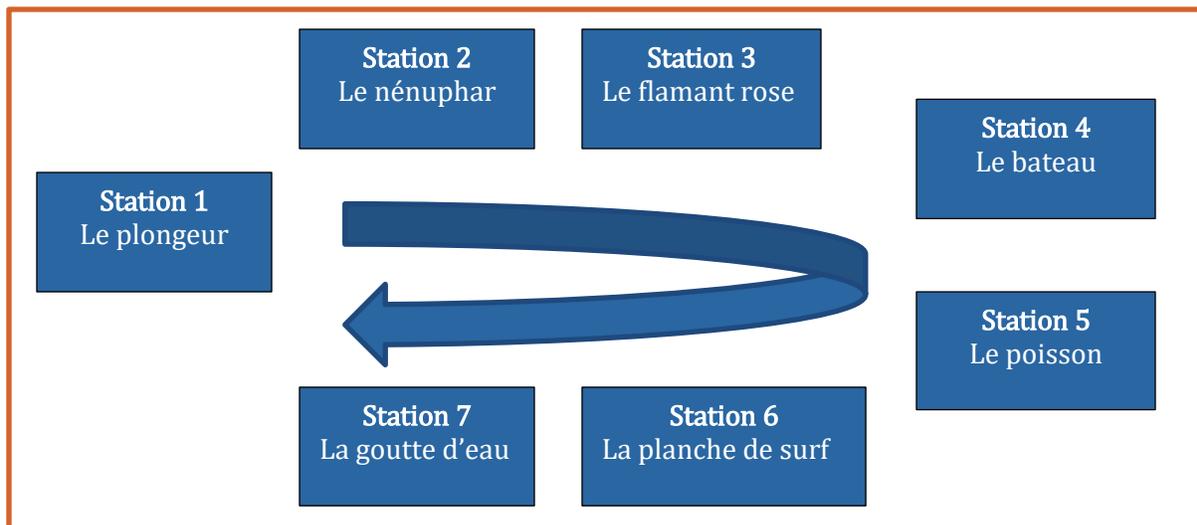
- Le temps est limité.
- Les postures peuvent être complexes.

*Suggestion : il est possible de consigner la participation des élèves ainsi que les manifestations de comportement éthique et sécuritaire à fin d'évaluation.*



## Image 1

Circuit de position de yoga proposé\*



Le parcours proposé est à titre indicatif, vous avez la possibilité de l'adapter selon vos préférences et vos objectifs d'apprentissage.

\* Voir [annexe 1](#) pour les positions et les questions à répondre à chaque station.





## 3<sup>E</sup> TEMPS PÉDAGOGIQUE - ENSEIGNEMENT SUR LA SAINTE HYDRATATION

Matériel : -

Durée : 20 minutes

### Enseignement sur la saine hydratation

#### a) L'exercice de yoga

- Comment avez-vous trouvé l'expérience de yoga? Comment vous êtes-vous sentis? Quelles positions avez-vous le plus et le moins aimées? Pourquoi?
- Le yoga est une bonne stratégie pour gérer le stress. Pouvez-vous me nommer des sources de stress dans votre vie quotidienne?  
(ex. : compétition sportive, conflit, examen, intimidation)
- Mieux gérer son stress permet de mieux s'adapter à différentes situations, d'avoir une meilleure maîtrise de soi et de se sentir bien. Ainsi, faire certains exercices de yoga avant de se coucher ou lorsque nous nous sentons stressés peut permettre de retourner au calme.

#### b) Le questionnaire sur la saine hydratation (voir [annexe 2](#))

Susciter la participation des élèves en demandant au groupe de répondre à chaque question. Voici le contenu proposé pour chacune des questions :

**Question 1. Vrai ou faux. Il y a de l'eau dans les os.** La majorité de notre corps contient de l'eau. En fait, l'eau représente environ 50 à 75 % de celui-ci. Sans eau, on ne peut pas vivre. Bien que cela paraisse étonnant, il y a de l'eau dans les os et il y en a aussi dans les poumons, le cerveau, les muscles, le sang, etc. L'eau est essentielle au fonctionnement du corps. C'est pourquoi le corps envoie des signaux pour nous indiquer que nous sommes déshydratés, c'est-à-dire que nous manquons d'eau.

**Question 2. Trouver l'intrus. Lequel n'est pas un signe que l'on manque d'eau (déshydratation) :**

- a. Sensation de faiblesse;
- b. Mal de ventre;
- c. Bouche sèche;
- d. Urine foncée.

Parmi les choix de réponse, le mal de ventre ne fait pas partie de ses signaux. Est-ce qu'il y a d'autres signes que le corps nous envoie? Quels sont-ils? (sensation de soif, maux de tête, difficulté à se concentrer).

**Question 3. Vrai ou faux. La couleur de l'urine (pipi) peut indiquer que nous buvons assez d'eau.** L'urine est-elle un bon indicateur pour nous indiquer que nous buvons suffisamment? Oui, une urine foncée (couleur du jus de pomme) en petite quantité indique que vous manquez d'eau alors qu'une urine pâle (limonade) en grande quantité est généralement signe que vous êtes bien hydratés<sup>19</sup>.

# J'ai soif de santé!

## À L'ÉCOLE



**Question 4. Vrai ou faux. Dans notre corps, l'eau aide à digérer les aliments.** L'eau est essentielle à la respiration, à la digestion des aliments, à la concentration et au nettoyage des déchets. C'est donc important de s'hydrater, car l'eau est nécessaire au bon fonctionnement du corps.

**Question 5. Vrai ou faux. Par temps froid, boire de l'eau fraîche ou tiède m'aide à me garder au chaud.** L'eau permet également de maintenir notre température corporelle par temps froid comme par temps chaud! Donc, il faut boire de l'eau en toutes saisons.

**Question 6. Vrai ou faux. Quand je dors, mon corps perd de l'eau.** On perd de l'eau tout au long de la journée, par la sueur, en respirant ou lorsqu'on va à la toilette. S'hydrater régulièrement durant la journée est donc important pour remplacer les pertes d'eau.

**Question 7. Quelle est la meilleure boisson pour s'hydrater?** L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater.

**Question 8. Vrai ou faux. Boire de l'eau avant une activité physique rend moins performant. Il faut boire seulement après.** En fait, boire un peu d'eau avant une séance sportive est conseillé pour rester bien hydraté.

**Question 9. Vrai ou faux. J'ai besoin de boire une boisson pour sportifs lorsque je fais du sport.** Le meilleur moyen de s'hydrater durant l'exercice physique est de boire de l'eau. Il n'est pas nécessaire de boire une boisson pour sportifs sauf si on est un athlète de haut niveau ou si l'exercice de haute intensité prolongé sur plus d'une heure. La plupart du temps, l'eau est la boisson d'excellence pour être actif!

**Question 10. Vrai ou faux. Il est conseillé de boire durant une séance sportive.** Il est conseillé de boire régulièrement de l'eau durant l'activité physique. C'est pourquoi je vous encourage à amener une gourde d'eau durant la séance d'éducation physique pour prendre une gorgée d'eau de temps en temps.

**Question 11. Nommer une situation qui augmente nos besoins en eau.** Compléter les réponses des élèves. Ces situations augmentent nos besoins en eau : l'activité physique, l'été, l'hiver (lorsque nous sommes à l'extérieur) et lorsque nous sommes malades.

**Question 12. Vrai ou faux. Boire souvent des boissons sucrées\* peut faire fondre l'enveloppe des dents (émail).** Les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les punches ou cocktails aux fruits et les boissons pour sportifs, attaquent l'enveloppe des dents (émail). Elles ont aussi des effets négatifs sur notre santé en général. Pour cette raison, l'eau au quotidien est la boisson à privilégier.

*\* Boissons gazeuses, boissons aux fruits type punches et cocktails, boissons pour sportif, etc.*



**Question 13. Trouver l'intrus. Les boissons et aliments suivants contiennent beaucoup d'eau, sauf un. Lequel?**

- a. Les fruits;
- b. Les légumes;
- c. Le lait;
- d. Le pain.

Les fruits, les légumes et le lait contribuent à nous hydrater, car ils contiennent beaucoup d'eau.

**Question 14. Vrai ou faux. J'ai besoin de boire du jus tous les jours pour m'hydrater et rester en santé.** Les jus ne sont pas nécessaires pour répondre à nos besoins en eau et rester en bonne santé. Bien que les jus contiennent des vitamines intéressantes, les fruits et les légumes entiers apportent beaucoup plus d'avantages pour notre corps. Comme les jus contiennent beaucoup de sucre, on se limite à un maximum d'un petit verre par jour (120 ml).





## Annexe 1. Les postures de yoga

### Yoga aquatique

#### Posture 1. Le plongeur

1. En position debout, mets tes pieds ensemble. Ton dos est droit et tes bras sont collés le long de ton corps.
2. Soulève les bras lentement au-dessus de ta tête jusqu'à ce que tes mains se touchent.
3. Plie tes genoux en gardant le dos droit.
4. Reste dans cette posture pendant environ 30 secondes. Assure-toi que tes épaules sont détendues, respire lentement.



#### Questions

1. Vrai ou faux. Il y a de l'eau dans les os.
2. Trouver l'intrus. Lequel n'est pas un signe que l'on manque d'eau (déshydratation) :
  - a. Sensation de faiblesse;
  - b. Mal de ventre;
  - c. Bouche sèche;
  - d. Urine foncée.



## Posture 2. Le nénuphar



1. Assieds-toi, jambes croisées devant toi. Ton dos est droit.
2. Place tes mains au centre de ton corps.
3. Appuie tes mains l'une contre l'autre.
4. Maintiens cette position pendant 30 secondes en respirant profondément.

### Questions

3. Vrai ou faux. La couleur de l'urine (pipi) peut indiquer que nous buvons assez d'eau.
4. Vrai ou faux. Dans notre corps, l'eau aide à digérer les aliments.



## Posture 3. Le flamant rose



1. En position debout, mets tes pieds ensemble. Ton dos est droit.
2. Place tes mains au centre de ton corps.
3. Croise tes doigts.
4. Comme un flamant rose, appuie ton pied droit sur ta cheville, ton mollet ou ta cuisse gauche.
5. Maintiens cette position pendant 30 secondes en respirant profondément
6. Recommence en utilisant l'autre jambe.

### Questions

5. Vrai ou faux. Par temps froid, boire de l'eau fraîche ou tiède m'aide à me garder au chaud.
6. Vrai ou faux. Quand je dors, mon corps perd de l'eau.



## Posture 4. Le bateau



1. Assieds-toi.
2. Penche-toi vers l'arrière en t'appuyant avec tes mains.
3. Soulève les jambes.
4. Pointe tes orteils vers le haut.
5. Maintiens la position pendant 30 secondes.

### Questions

7. Quelle est la meilleure boisson pour s'hydrater?
8. Vrai ou faux. Boire de l'eau avant une activité physique rend moins performant. Il faut boire seulement après.



## Posture 5. Le poisson



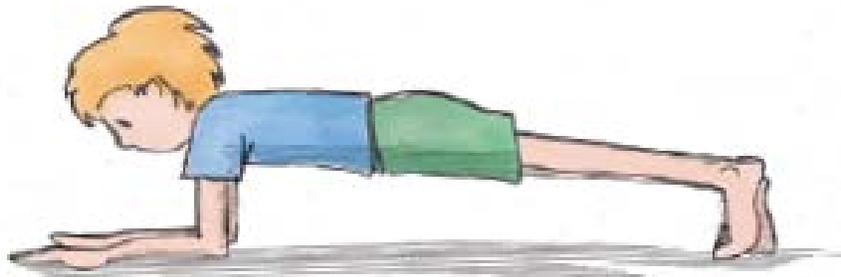
1. Allonge-toi sur le ventre avec les bras allongés au-dessus de ta tête.
2. Puis, redresse ta tête.
3. Lève tes bras et tes jambes le plus haut que tu peux.
4. Maintiens la position quelques secondes.

### Questions

9. Vrai ou faux. J'ai besoin de boire une boisson pour sportifs lorsque je fais du sport.
10. Vrai ou faux. Il est conseillé de boire durant une séance sportive.



## Posture 6. La planche de surf



1. Assieds-toi sur tes genoux en mettant les pieds sous tes fesses.
2. Mets les mains sur le sol, loin devant toi.
3. Appuie-toi sur tes avant-bras.
4. Puis, pousse tes pieds vers l'arrière le plus loin possible. Il n'y a que tes mains et tes orteils qui touchent au sol.
5. Regarde vers le sol. Ton dos est droit.
6. Maintiens la position quelques secondes.

### Questions

11. Nommer une situation qui augmente nos besoins en eau.
12. Vrai ou faux. Boire souvent des boissons sucrées\* peut faire fondre l'enveloppe des dents (émail).  
\* Boissons gazeuses, boissons aux fruits type punches et cocktails, boissons pour sportif, etc.



## Posture 7. La goutte d'eau



1. Assieds-toi.
2. Mets-toi à quatre pattes.
3. Ton cou et ton dos sont droits. Regarde vers le sol.
4. Maintiens cette position pendant quelques secondes.
5. Arrondis le dos vers le haut en courbant le cou vers toi.
6. Maintiens cette position pendant quelques secondes.

### Questions

13. Trouver l'intrus. Les boissons et aliments suivants contiennent beaucoup d'eau, sauf un. Lequel?
- a. Les fruits;
  - b. Les légumes;
  - c. Le lait;
  - d. Le pain.
14. Vrai ou faux. J'ai besoin de boire du jus tous les jours pour m'hydrater et rester en santé.



## Annexe 2. Questionnaire avec réponse

Station <b>Le plongeur</b>	Question 1	Vrai ou faux. Il y a de l'eau dans les os.	Vrai
	Question 2	Trouver l'intrus parmi les signes de déshydratation suivants : <b>a.</b> Sensation de faiblesse; <b>b.</b> Mal de ventre; <b>c.</b> Bouche sèche; <b>d.</b> Urine foncée	<b>b.</b> Mal de ventre
Station <b>Le nénuphar</b>	Question 3	Vrai ou faux. L'urine peut indiquer que nous buvons assez d'eau.	Vrai
	Question 4	Vrai ou faux. Dans notre corps, l'eau aide à la digestion des aliments.	Vrai
Station <b>Le flamant rose</b>	Question 5	Vrai ou faux. Par temps froid, boire de l'eau fraîche ou tiède m'aide à me garder au chaud.	Vrai
	Question 6	Vrai ou faux. Quand je dors, mon corps perd de l'eau.	Vrai
Station <b>Le bateau</b>	Question 7	Quelle est la meilleure boisson pour s'hydrater?	L'eau
	Question 8	Vrai ou faux. Boire de l'eau avant une activité physique rend moins performant. Il faut seulement boire après.	Faux
Station <b>Le poisson</b>	Question 9	Vrai ou faux. J'ai besoin de boire une boisson pour sportifs lorsque je fais du sport.	Faux
	Question 10	Vrai ou faux. Il est conseillé de boire régulièrement durant une séance sportive.	Vrai
Station <b>La planche de surf</b>	Question 11	Nommer une condition qui augmente nos besoins en eau.	Lorsque je suis actif, lorsqu'il fait chaud ou froid et lorsque je suis malade.
	Question 12	Vrai ou faux. Les boissons sucrées* font fondre les dents. * Boissons gazeuses, boissons aux fruits type punches et cocktails, boissons pour sportif, lait au chocolat, etc.	Vrai
Station <b>La goutte d'eau</b>	Question 13	Trouver l'intrus. Les boissons et les aliments suivants contiennent beaucoup d'eau : <b>a.</b> Les fruits; <b>b.</b> Les légumes; <b>c.</b> Le lait; <b>d.</b> Le pain.	<b>d.</b> Le pain
	Question 14	Vrai ou faux. J'ai besoin de boire du jus à tous les jours pour m'hydrater et rester en santé.	Faux



## Annexe 3. Questionnaire à compléter

Noms :

---

---

---

Station <b>Le plongeur</b>	Question 1	
	Question 2	
Station <b>Le nénuphar</b>	Question 3	
	Question 4	
Station <b>Le flamant rose</b>	Question 5	
	Question 6	
Station <b>Le bateau</b>	Question 7	
	Question 8	
Station <b>Le poisson</b>	Question 9	
	Question 10	
Station <b>La planche de surf</b>	Question 11	
	Question 12	
Station <b>La goutte d'eau</b>	Question 13	
	Question 14	



## Annexe 4. Grille d'appréciation à compléter

Nom : \_\_\_\_\_

### Mon appréciation

Station Le plongeur			
Station Le nénuphar			
Station Le flamant rose			
Station Le bateau			
Station Le poisson			
Station La planche de surf			
Station La goutte d'eau			

# J'ai soif de santé!

## À L'ÉCOLE



## Références

- <sup>1</sup> Dubost, M. (2006). *La nutrition*. Montréal : Chenelière Éducation.
- <sup>2</sup> Extenso (2012). *Alimentez votre cerveau*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.extenso.org/article/alimentez-votre-cerveau/>
- <sup>3</sup> Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate*. Washington, DC: The National Academies Press.
- <sup>4</sup> Extenso (2016). *Boire à la source*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.extenso.org/article/boire-a-la-source/>
- <sup>5</sup> Abouts Kids Health (2013). *Déshydratation*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.aboutkidshealth.ca/Fr/HealthAZ/ConditionsandDiseases/Symptoms/Pages/Dehydration.aspx>
- <sup>6</sup> Gouvernement du Canada (2016). *Restez hydraté en buvant de l'eau*. Repéré le 15 janvier 2018 au <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/restez-hydrate-buvant-eau.html>
- <sup>7</sup> Société canadienne de pédiatrie (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 15 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- <sup>8</sup> Extenso (2016). *Boire à la source*. Repéré le 15 janvier 2018 au <http://www.extenso.org/article/boire-a-la-source/>
- <sup>9</sup> Coalition québécoise sur la problématique du poids (2017). *Portrait de la situation*. Repéré le 12 janvier 2018 au <http://cqpp.qc.ca/fr/nos-priorites/boissons-sucrees/portrait-de-situation/>
- <sup>10</sup> Ludwig, D. S, Peterson, K. E, Gortmaker, S. L (2001). Relation between consumption of sugar sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*, 357 (9255), 505-508. Repéré le 12 janvier 2018 au [http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736\(00\)04041-1](http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0140-6736(00)04041-1)
- <sup>11</sup> Garriguet, D. (2008). Beverage consumption of children and teens. *Statistique Canada*. Repéré le 12 janvier 2018 au <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008004/article/6500820-eng.pdf>
- <sup>12</sup> Société canadienne de pédiatrie. (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 12 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- <sup>13</sup> Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 12 janvier 2018 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311\\_BoissonsEnergisantes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf)
- <sup>14</sup> Société canadienne de pédiatrie (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents*. Repéré le 12 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-boissons-pour-sportifs-et-les-boissons-energisantes>
- <sup>15</sup> Société canadienne de pédiatrie (2013). *La nutrition sportive des jeunes athlètes*. Repéré le 12 janvier 2018 au <https://www.cps.ca/fr/documents/position/nutrition-sportive-des-jeunes-athletes>
- <sup>16</sup> Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 12 janvier 2018 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311\\_BoissonsEnergisantes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf)
- <sup>17</sup> Association québécoise des médecins du sport (2010). *Les boissons énergisantes et le sport*. Repéré le 12 janvier 2018 au <http://aqmse.org/wp-content/uploads/2014/09/boissons-energisantes-enonce-position-novembre-2010-avec-references.pdf>
- <sup>18</sup> Institut national de santé publique du Québec (2011). *Les boissons énergisantes entre menaces et banalisations*. Repéré le 12 janvier 2018 au [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311\\_BoissonsEnergisantes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1311_BoissonsEnergisantes.pdf)
- <sup>19</sup> Les diététistes du Canada. (2014). *L'hydratation et le sport*. Repéré le 12 janvier 2018 au <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Sport-Hydratation-FRE.aspx>