

# 5<sup>e</sup> année : L'hydratation est importante!



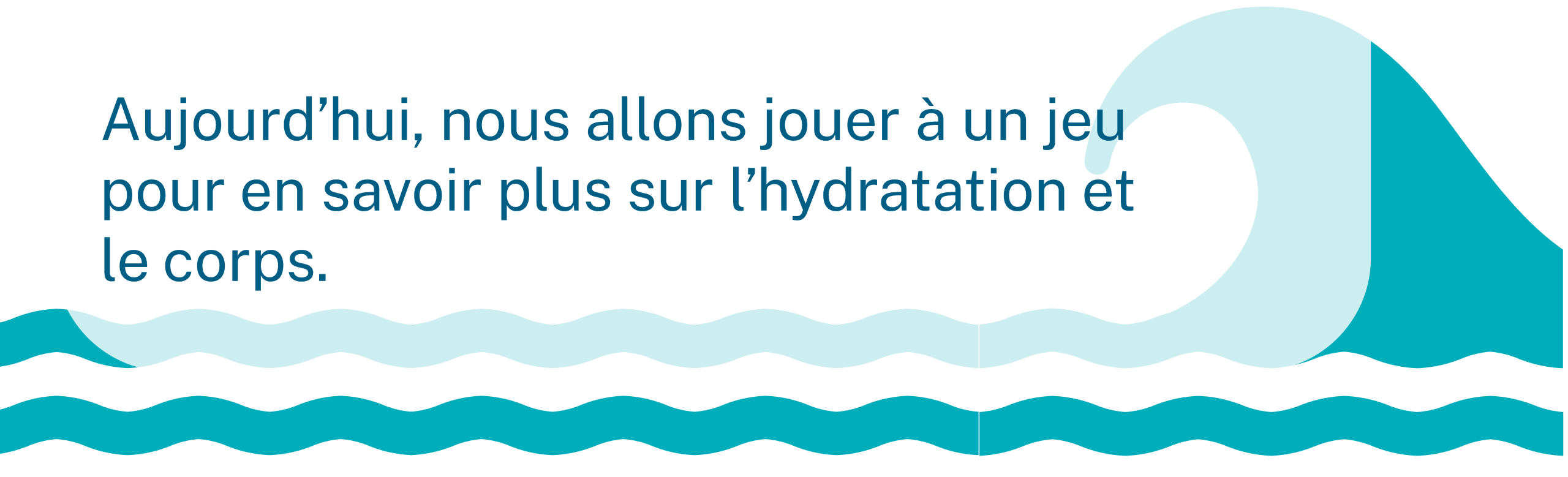
Conçu par [Freepik](#)

Élaboré par AHS, Nutrition Services, en collaboration avec le Body Image Research Lab de la Werklund School of Education (University of Calgary) – sept. 2025  
Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document.

---

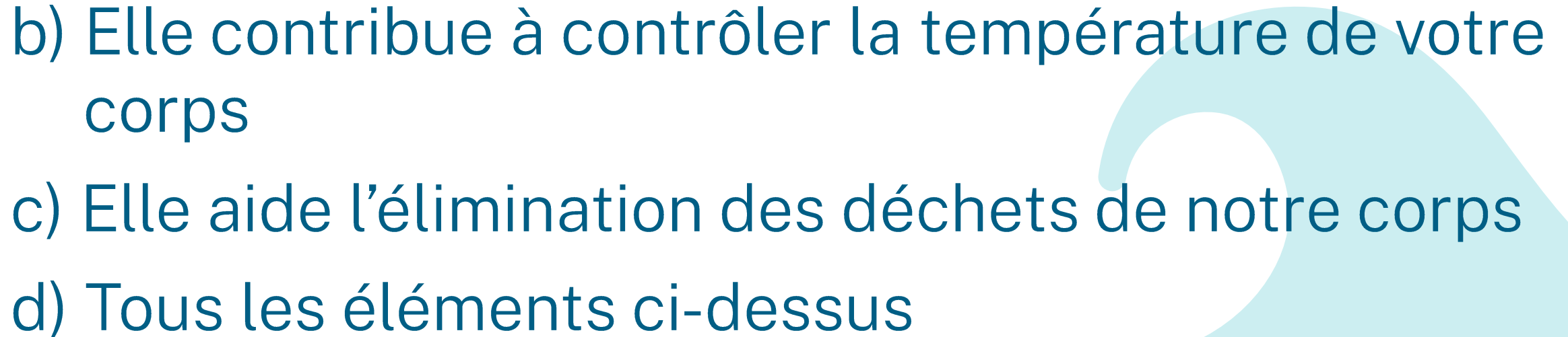
**L'hydratation** constitue le processus de remplacement des liquides corporels perdus à travers la transpiration, la respiration et l'élimination des déchets.

Aujourd'hui, nous allons jouer à un jeu pour en savoir plus sur l'hydratation et le corps.



---

# Pourquoi l'eau joue-t-elle un rôle important dans notre corps?

- a) Votre corps se compose principalement d'eau
  - b) Elle contribue à contrôler la température de votre corps
  - c) Elle aide l'élimination des déchets de notre corps
  - d) Tous les éléments ci-dessus
- 

---

Pourquoi l'eau joue-t-elle un rôle important dans notre corps?

- a) Votre corps se compose principalement d'eau
- b) Elle contribue à contrôler la température de votre corps
- c) Elle aide l'élimination des déchets de notre corps
- d) Tous les éléments ci-dessus

Réponse correcte : **d) Tous les éléments ci-dessus**

---

# Pourquoi l'eau joue-t-elle un rôle important dans notre corps?

Chaque cellule, tissu et organe de notre corps, nécessite de l'eau pour fonctionner.



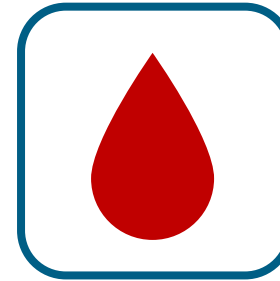
Pour se débarrasser des déchets dans votre corps



Les coussinets entre les os



Pour maintenir votre température normale



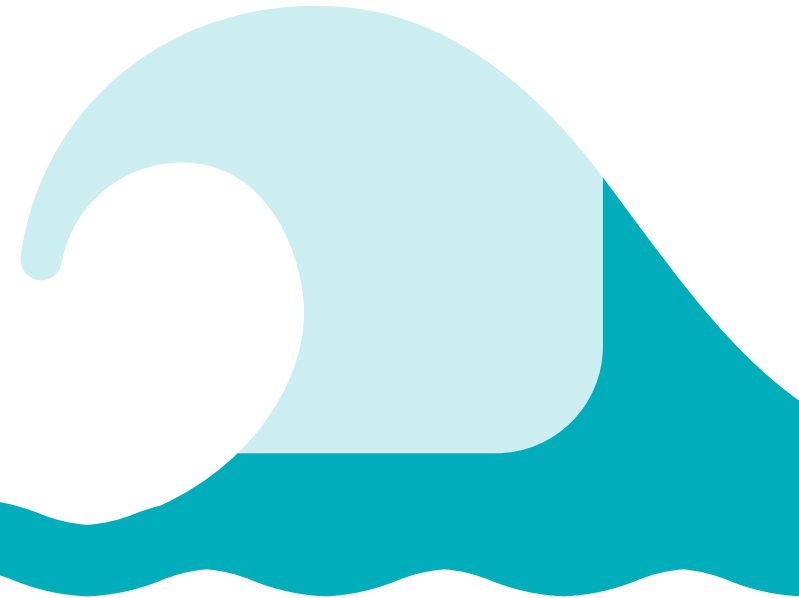
Elle fait partie du sang. Le sang transporte l'oxygène, les vitamines et les minéraux dans tout le corps

---

---

De quelle manière votre corps perd-il de l'eau?

- a) Transpiration
- b) Aller aux toilettes
- c) Respiration
- d) Tous les éléments ci-dessus



---

De quelle manière votre corps perd-il de l'eau?

- a) Transpiration
- b) Aller aux toilettes
- c) Respiration
- d) Tous les éléments ci-dessus

Réponse correcte : **d) Tous les éléments ci-dessus**



---

# De quelle manière votre corps perd-il de l'eau?



**Transpiration** : l'eau s'évapore de votre peau lors d'un exercice, par temps chaud ou à une température corporelle élevée.



**Respiration** : lorsque vous respirez, l'eau se transforme en vapeur d'eau et va dans l'air.



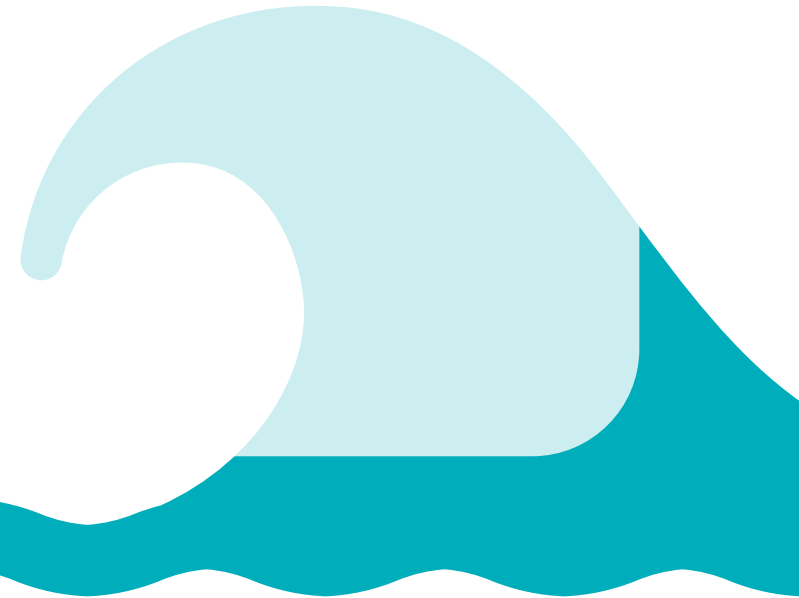
**Urine** : les reins filtrent et éliminent l'eau de votre sang, pour créer l'urine (le pipi). Chaque jour, les reins créent plus ou moins d'urine, selon les besoins de notre corps.

---

---

Quelle quantité de liquide avez-vous besoin de boire en un jour?

- a) 12 verres
- b) 6 à 7 verres
- c) 4 verres
- d) Autant que vous voulez



---

Quelle quantité de liquide avez-vous besoin de boire en un jour?

- a) 12 verres
- b) 6 à 7 verres
- c) 4 verres
- d) Autant que vous voulez

A decorative graphic at the bottom of the page consisting of a dark teal wave pattern. On the right side, there is a stylized wave crest in a lighter teal color. A white rounded rectangular box is overlaid on the bottom center of the wave pattern.

Réponse correcte : **b) 6 à 7 verres**

---

Quelle quantité de liquide avez-vous  
besoin de boire en un jour?



La plupart des enfants âgés de 9 à  
13 ans ont besoin

**de 6 à 7 verres**

---

# Quelle quantité de liquide avez-vous besoin de boire en un jour?

- Les besoins en liquide dépendent de l'âge et d'autres facteurs
- Un verre = 8 oz = 250 ml

La plupart des enfants âgés de 9 à 13 ans ont besoin

**de 6 à 7 verres**

---

---

# Faites de l'eau votre boisson de choix

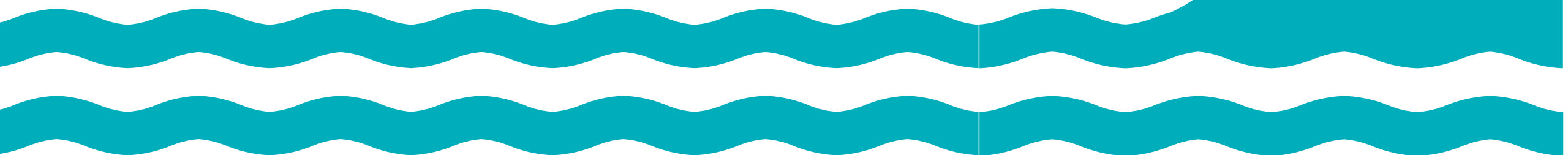
- ✓ Pendant les repas
- ✓ Entre les repas
- ✓ À siroter toute la journée
- ✓ Avant, pendant et après l'activité physique
- ✓ En cas de soif



---

# Comment savez-vous si vous buvez suffisamment de liquides?

- a) Votre cœur bat plus vite
- b) Vous avez bu 4 verres d'eau
- c) Votre urine (pipi) est jaune pâle
- d) Vous avez besoin d'aller aux toilettes



---

# Comment savez-vous si vous buvez suffisamment de liquides?

- a) Votre cœur bat plus vite
- b) Vous avez bu 4 verres d'eau
- c) Votre urine (pipi) est jaune pâle
- d) Vous avez besoin d'aller aux toilettes

Réponse correcte : c) Votre urine (pipi) est jaune pâle

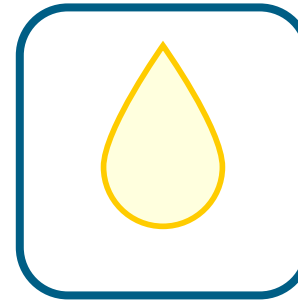
---

# Comment savez-vous si vous buvez suffisamment de liquides?

Vous buvez probablement assez si :



Vous buvez régulièrement tout au long de la journée et n'avez pas soif.



Votre urine est jaune pâle



Vous faites pipi environ toutes les heures pendant la journée



Vous avez de l'énergie et vous sentez bien

---

---

Comment votre corps pourrait-il réagir si vous ne buvez pas assez de liquides?

- a) Ressentir de la fatigue
- b) Avoir mal à la tête
- c) Avoir des difficultés à aller aux toilettes
- d) Tous les éléments ci-dessus



---

Comment votre corps pourrait-il réagir si vous ne buvez pas assez de liquides?

- a) Ressentir de la fatigue
- b) Avoir mal à la tête
- c) Avoir des difficultés à aller aux toilettes
- d) Tous les éléments ci-dessus

Réponse correcte : **d) Tous les éléments ci-dessus**

---

# Comment votre corps pourrait-il réagir si vous ne buvez pas assez de liquides?

Lorsque vous ne buvez pas suffisamment de liquides, vous pourriez remarquer les signes de déshydratation suivants :



Bouche sèche  
Yeux secs  
Impossibilité de transpirer



Maux de tête  
Vertige  
Évanouissement



Crampes musculaires  
Constipation  
Cœur qui bat très vite



Fatigue  
Faiblesse  
Irritation

---

---

À quels moments pourriez-vous avoir besoin de plus de liquides?

Sélectionnez la mauvaise réponse.

- a) En cas d'activité ou de sports
- b) Lorsqu'il fait chaud dehors
- c) Quand vos ongles deviennent bleus
- d) Lorsque vous avez de la fièvre



---

À quels moments pourriez-vous avoir besoin de plus de liquides?

Sélectionnez la mauvaise réponse.

- a) En cas d'activité ou de sports
- b) Lorsqu'il fait chaud dehors
- c) Quand vos ongles deviennent bleus
- d) Lorsque vous avez de la fièvre

Réponse correcte : **c) Quand vos ongles deviennent bleus**

---

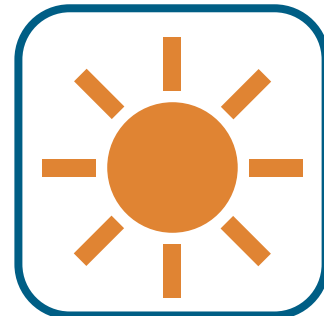
À quels moments pourriez-vous avoir besoin de plus de liquides?



Lorsque vous êtes malade ou avez de la fièvre  
Le corps utilise davantage d'eau pour combattre la maladie et transpire pour se refroidir en cas de fièvre.



Lorsque vous êtes actif ou pratiquez un sport  
Le mouvement réchauffe le corps. La transpiration aide à maintenir une température adéquate.



Lors des journées chaudes  
Le corps mobilise plus d'eau pour rester au frais quand la température augmente.

---



Quel conseil donneriez-vous à un ami pour s'assurer qu'il boive suffisamment de liquides?



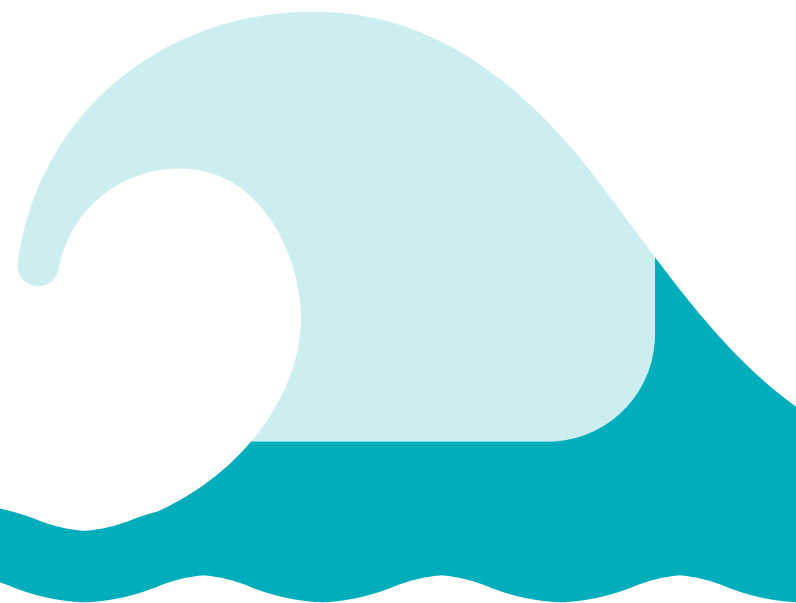
LIRE LA VIDÉO

---

---

Quelles sont certaines options de boissons nutritives autres que l'eau?

- a) Lait de vache
- b) Boisson au soja
- c) Boisson aux amandes
- d) Tous les éléments ci-dessus



---

Quelles sont certaines options de boissons nutritives autres que l'eau?

- a) Lait de vache
- b) Boisson au soja
- c) Boisson aux amandes
- d) Tous les éléments ci-dessus

Réponse correcte : d) Tous les éléments ci-dessus



---

# Quelles sont certaines options de boissons nutritives autres que l'eau?

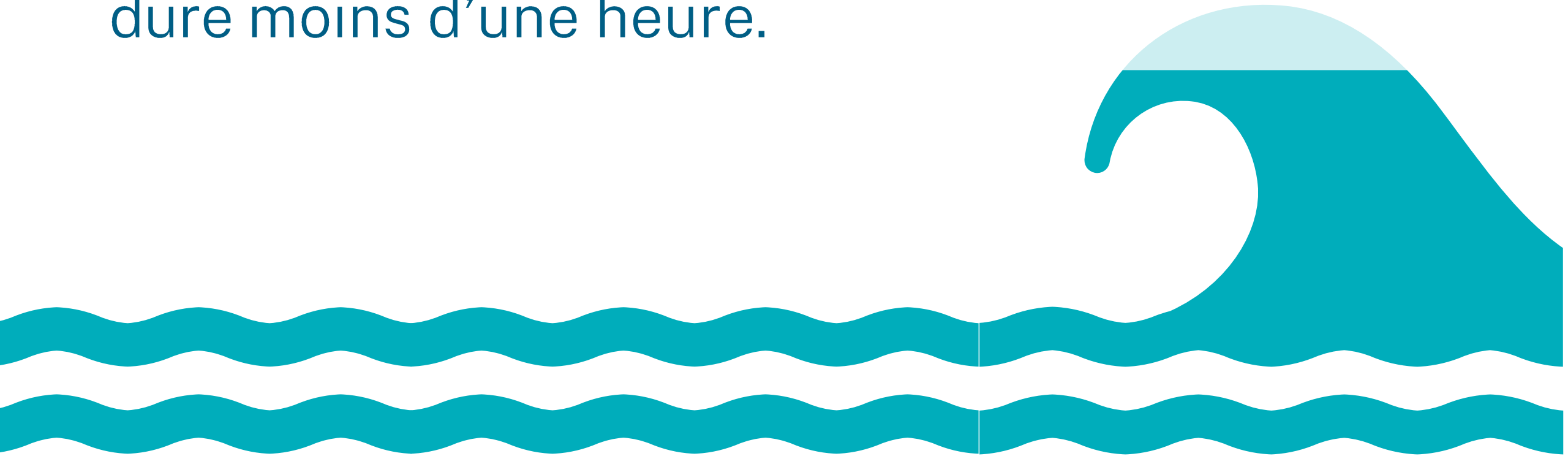
Le lait non sucré et les boissons végétales avec de la vitamine D et du calcium ajoutés comme les boissons au soja, aux amandes ou à l'avoine constituent des boissons nutritives qui aident à garder nos os solides et en bonne santé.



---

Vrai ou faux :

Les boissons pour sportifs représentent la meilleure option pour une activité physique qui dure moins d'une heure.



---

Vrai ou faux :

Les boissons pour sportifs représentent la meilleure option pour une activité physique qui dure moins d'une heure.



Réponse correcte : **Faux**

---

# L'eau est la meilleure boisson pour les activités qui durent une heure ou moins!



Boire de l'eau pendant toute la journée  
**AVANT** l'activité physique

Boire de l'eau **PENDANT** l'activité physique  
(toutes les 15 à 20 minutes)

Boire de l'eau **APRÈS** l'activité physique jusqu'à ce que l'urine devienne jaune pâle



Boissons pour sportifs

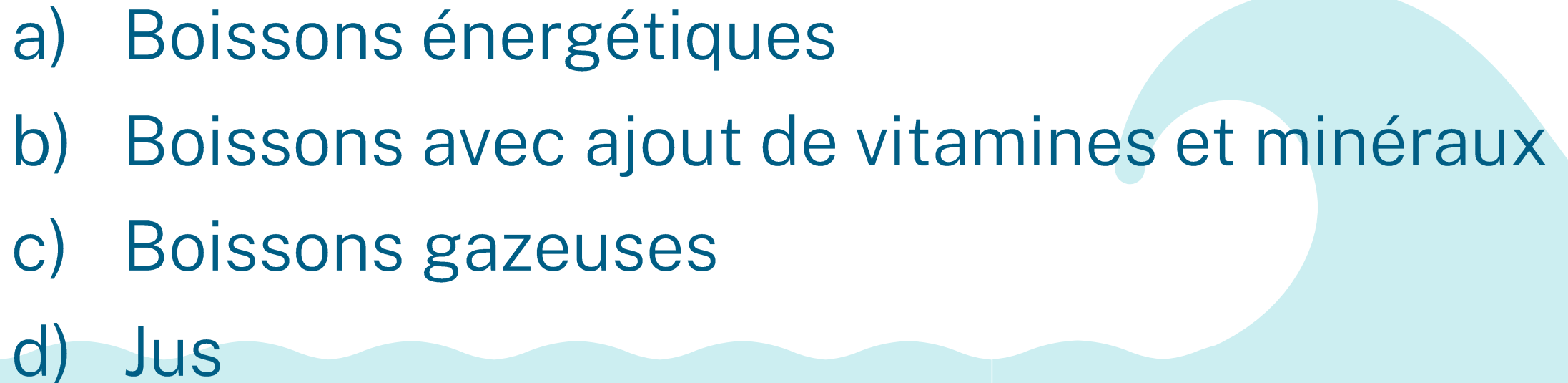
Seulement si intensément actif et en sueur pendant plus de 1 heure et ne peut pas manger de collation



---

Quels types de boissons peuvent afficher des étiquettes d'avertissements indiquant qu'elles ne sont pas destinées aux enfants?

Choisissez-en deux.

- a) Boissons énergétiques
  - b) Boissons avec ajout de vitamines et minéraux
  - c) Boissons gazeuses
  - d) Jus
- 

---

Quels types de boissons peuvent afficher des étiquettes d'avertissements indiquant qu'elles ne sont pas destinées aux enfants?

Choisissez-en deux.

- a) Boissons énergétiques
- b) Boissons avec ajout de vitamines et minéraux
- c) Boissons gazeuses
- d) Jus

Réponses correctes : a) et b)

---

# Quels types de boissons peuvent afficher des étiquettes d'avertissements indiquant qu'elles ne sont pas destinées aux enfants?



« Avertissement : ce produit est destiné uniquement aux adultes en bonne santé d'au moins 18 ans ».

« Boire de façon responsable. Non recommandé pour les enfants de moins de 18 ans »

« Avertissement : non recommandé pour les personnes de moins de 14 ans. Ne pas consommer plus de 1 canette par jour. Ne pas consommer le même jour que d'autres suppléments. »



---

Quels types de boissons peuvent afficher des étiquettes d'avertissements indiquant qu'elles ne sont pas destinées aux enfants?

Les boissons qui contiennent trop de caféine ou d'autres ingrédients, comme des vitamines ou des plantes, ne sont pas recommandées pour les enfants.

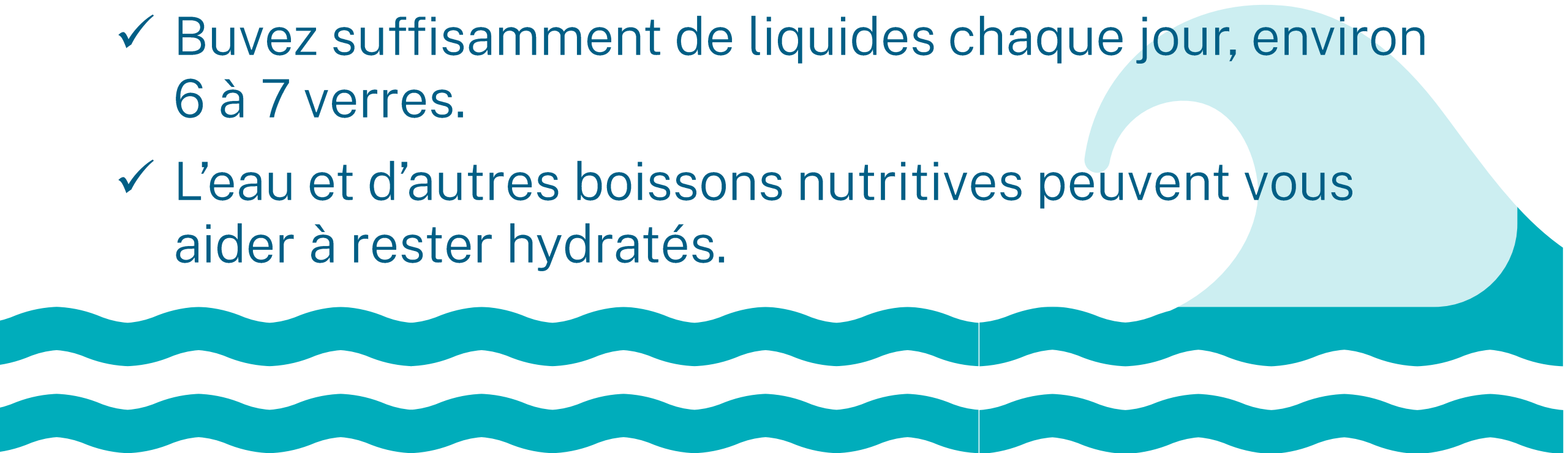
Consultez l'étiquette et discutez avec un parent ou une personne responsable afin de déterminer si une boisson est sûre.

---

---

# Souvenez-vous... l'hydratation est importante!

- ✓ Votre corps a besoin de liquides pour bien fonctionner.
- ✓ L'eau constitue le meilleur moyen de s'hydrater.
- ✓ Buvez suffisamment de liquides chaque jour, environ 6 à 7 verres.
- ✓ L'eau et d'autres boissons nutritives peuvent vous aider à rester hydratés.



---

Cette présentation constitue un extrait de l'activité L'hydratation est importante! provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 5<sup>e</sup> année](#).

Pour obtenir la version PowerPoint de cette présentation, veuillez écrire à l'adresse : [publichealth.nutrition@ahs.ca](mailto:publichealth.nutrition@ahs.ca)

© 2025 Alberta Health Services, Nutrition Services

Cette œuvre est diffusée sous la [licence Creative Commons Attribution–Non commercial–Share Alike 4.0 International](#). La licence ne s'applique pas aux marques, logos ou contenus d'AHS pour lesquels Alberta Health Services n'est pas titulaire des droits d'auteur. Ce document est donné à titre indicatif uniquement et est fourni « en lieu et état ». Même si tous les efforts raisonnables ont été déployés pour confirmer l'exactitude des informations, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ni ne formule aucune garantie, expresse, implicite ou statutaire, relative à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de ces informations. Ce document ne remplace en aucun cas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce document et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.

---