

Les mots cachés!

Trouve les 12 mots dans la grille...

... et apprends les signes de la déshydratation, il y en a 6!



C'est motivant pour prendre soin de soi!



comme ça tu sauras si tu es en manque d'eau!

... découvre aussi 6 bonnes raisons de s'hydrater tout au long de la journée.

Les mots sont écrits horizontalement ou verticalement.
Attention, certains sont collés sans espace! (VERREDEAU pour verre d'eau)

V	J	O	I	P	C	T	A	B	D	J	T	F	S
Y	C	E	R	V	E	A	U	Q	L	U	E	C	Z
E	T	E	E	U	T	M	R	H	M	M	M	O	Y
U	K	S	K	K	M	D	I	J	E	I	P	N	O
X	X	P	S	H	A	B	N	R	M	Y	E	C	K
S	Z	O	U	I	L	T	E	V	O	B	R	E	T
E	S	R	G	I	D	X	F	J	I	O	A	N	W
C	J	T	X	S	E	C	O	J	R	L	T	T	Q
C	X	T	R	O	T	U	N	L	E	Q	U	R	M
S	Y	N	V	I	E	S	C	E	D	B	R	A	U
O	T	B	D	F	T	Z	E	I	B	O	E	T	S
B	O	U	C	H	E	S	E	C	H	E	X	I	R
F	X	A	R	E	I	N	S	O	R	R	P	O	C
W	R	U	P	F	A	T	I	G	U	E	Q	N	F

Les signes de déshydratation

La soif

La sensation de soif est le principal signal d'alarme de ton corps.



L'urine foncée

Si ton pipi a une couleur sombre, c'est le signe qu'il faut boire davantage. La meilleure indication pour savoir si tu es bien hydraté(e), c'est de regarder la couleur de ton urine : pipi clair, légèrement jaune, tout va très bien !

La fatigue

Si tu te sens fatigué(e), c'est peut-être que ton corps manque d'eau et ralentit...



Le mal de tête

Tu peux sentir le mal de tête arriver, c'est un signe que ton corps a besoin d'eau.



Les yeux secs

Tes yeux se dessèchent, tu clignes souvent des yeux ? Bois et vois le résultat !



La bouche sèche

Tu as l'impression d'avoir une bouche pâteuse, tu as moins de salive, et tes lèvres tirent ? Ce sont des effets d'un manque d'eau !

Les bénéfices d'une bonne hydratation

Le sport

En faisant du sport, tu perds beaucoup d'eau par la transpiration et la respiration. Hydrate-toi bien avant, pendant et après le sport, c'est important. Prends une gorgée et envoie le ballon !



Le cerveau

Boire régulièrement de l'eau permet à ton cerveau de bien fonctionner ! Tu es au max comme dans tes meilleurs jours, de meilleure humeur... Tu sens la différence ?



La concentration

Si le cerveau fonctionne mieux, tu vas constater que tu peux mieux te concentrer, à l'école, au sport ou sur un jeu. Tu comprends mieux ce que tu vois ou ce qu'on te dit. Tu es gagnant(e) sur tous les plans !

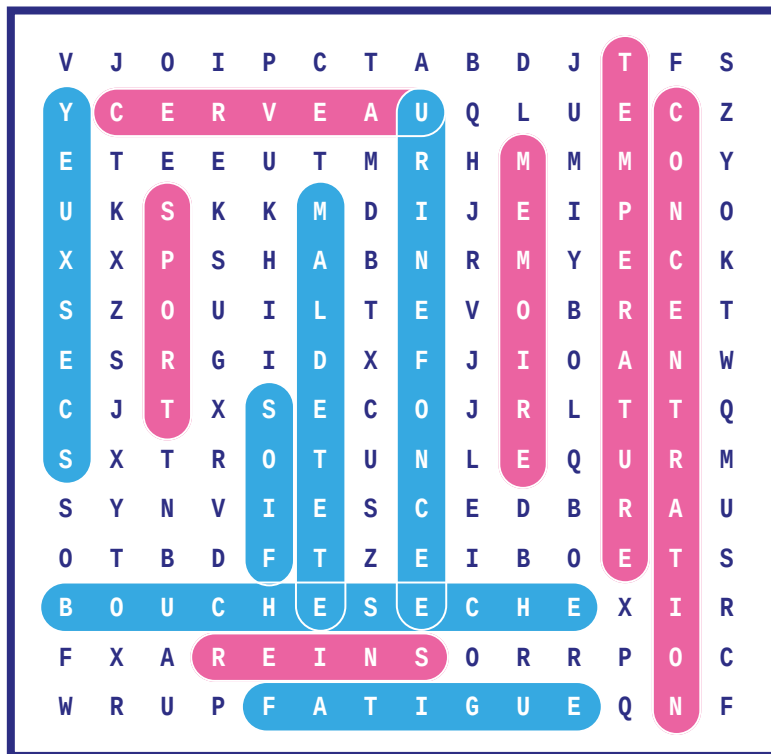


Les reins

Les reins sont 2 petits organes qui nettoient l'intérieur de ton corps, et c'est l'eau que tu bois qui les rend efficaces !

La mémoire

Tu retiens mieux ce que tu vis quand tu bois régulièrement de l'eau. Prêt(e) à développer tes souvenirs ?



La température

Boire de l'eau contribue à changer la température de ton corps, pour te réchauffer ou te rafraîchir. Si tu as froid ou si tu as chaud, demande de l'eau !

