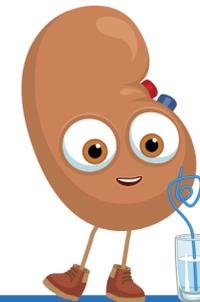


LES
ORGAMITESTM
TROUSSE ÉDUCATIVE



BOÎTE À OUTILS N° 2
LES ORGAMITES ET LA SANTÉ
Présentation du plan de cours

Découvrez d'autres ressources et boîtes à outils à [Orgamites.ca](https://www.orgamites.ca)

NOS PARTENAIRES



ONASSIS
FOUNDATION



Canadian
Blood
Services
BLOOD
PLASMA
STEM CELLS
ORGANS
& TISSUES



Giving
to help
others

SOUTENU PAR

NHS
Blood and Transplant

ORGAN
DONATION
SCOTLAND



GRANDIR EN SANTÉ ET EN SUPER FORME

Être en santé, ce n'est pas juste « avoir l'air » en forme, c'est être bien dans son corps. Si tes organes sont en santé, tu te sentiras bien et tu pourras faire plein de choses.

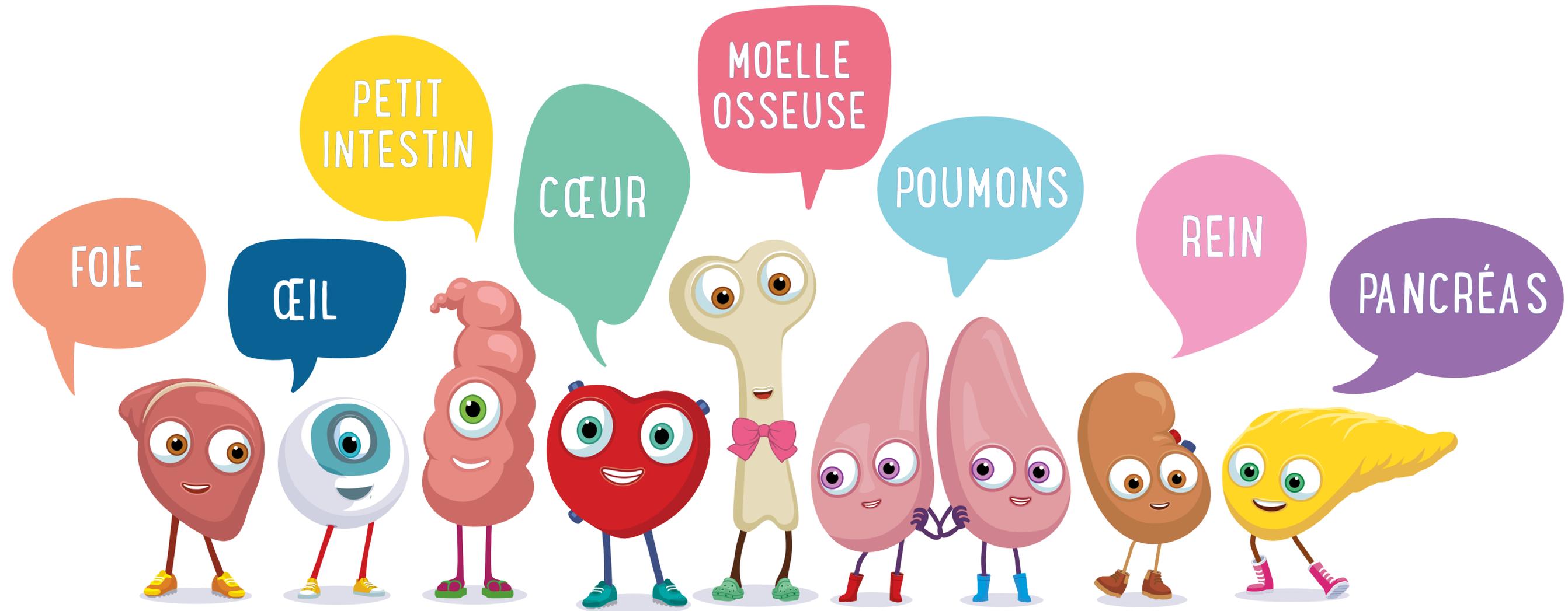
Tu veux te sentir bien et vivre longtemps, n'est-ce pas? Alors commence tout de suite à prendre soin de ta santé et de tes organes en suivant les astuces des Orgamites!



PARLANT DES ORGAMITES...

Voyons qui ils sont et découvrons leurs astuces
pour grandir en santé et en super forme.

LES ORGAMITES, C'EST EUX!



POURQUOI SE GARDER EN SANTÉ?

- Quand ton corps est en santé, tu te sens bien et tu débordes d'énergie.
- Et quand tu te sens bien, tu peux faire tout plein de choses super, comme jouer, courir, sauter et danser!



MOI, JE VEUX
ÊTRE EN SANTÉ
POUR DANSER.
ET TOI?

C'EST CE QUI EST À L'INTÉRIEUR QUI COMPTE!

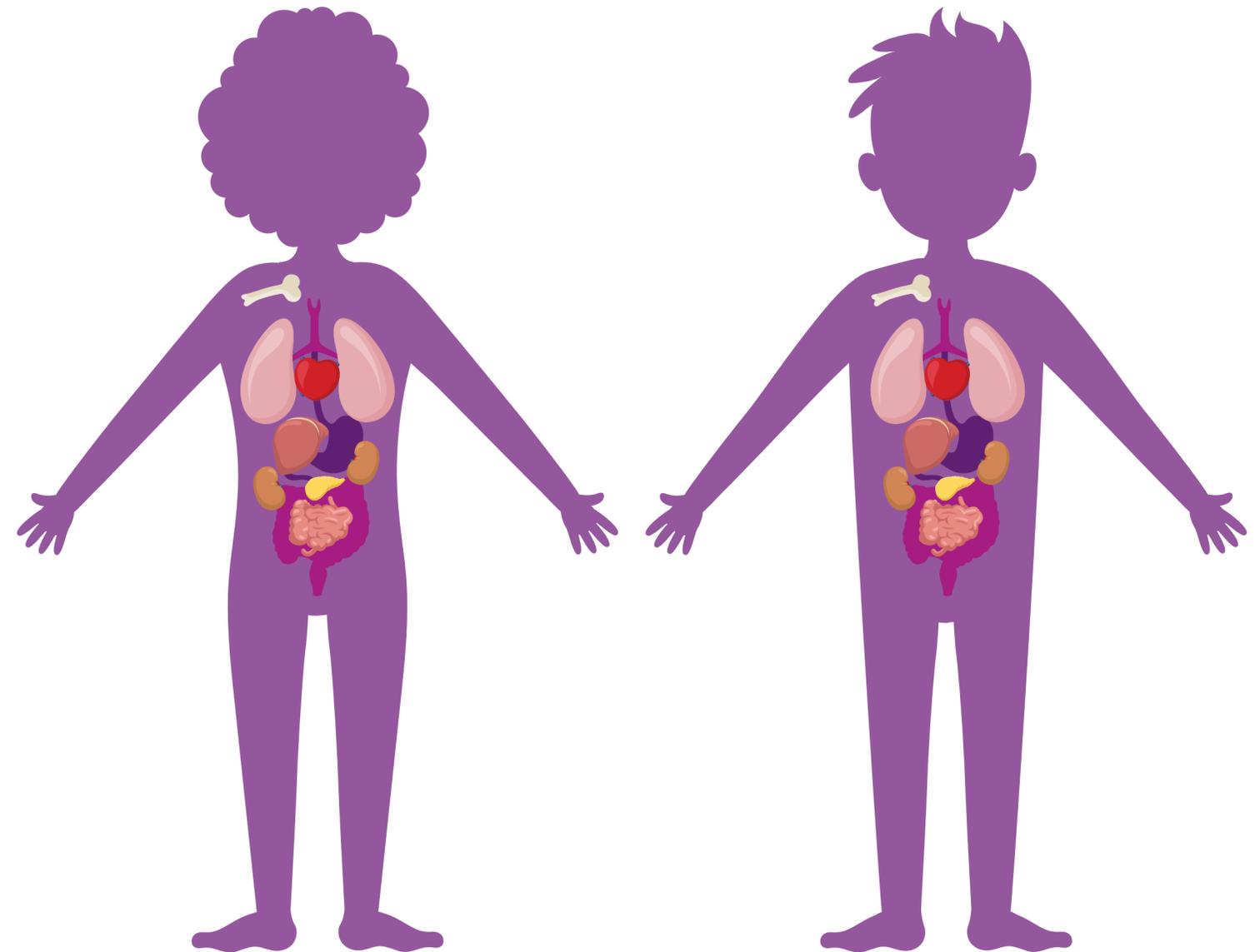
Pour être en santé et te sentir bien, tu dois prendre soin de ce qui est à l'intérieur de ton corps : c'est ça qui l'aide à bien fonctionner.

Les Orgamites sont là pour t'expliquer tout cela. Ils sont bien placés pour le faire puisqu'ils sont eux-mêmes des organes à l'intérieur de ton corps!



C'EST QUOI, ÇA, DES ORGANES?

Les organes sont différentes pièces à l'intérieur de nous. Chacun a un travail à faire et quand tous travaillent comme il faut, le corps fonctionne comme une machine bien huilée.



POURQUOI « SUPER » ORGANES?

Les super organes – les **Orgamites** – sont une bande de neuf organes vitaux menés par **Capitaine Moelle**. On les appelle les « super » organes parce qu'ils sont des superhéros : ils ont le pouvoir de sauver des vies.

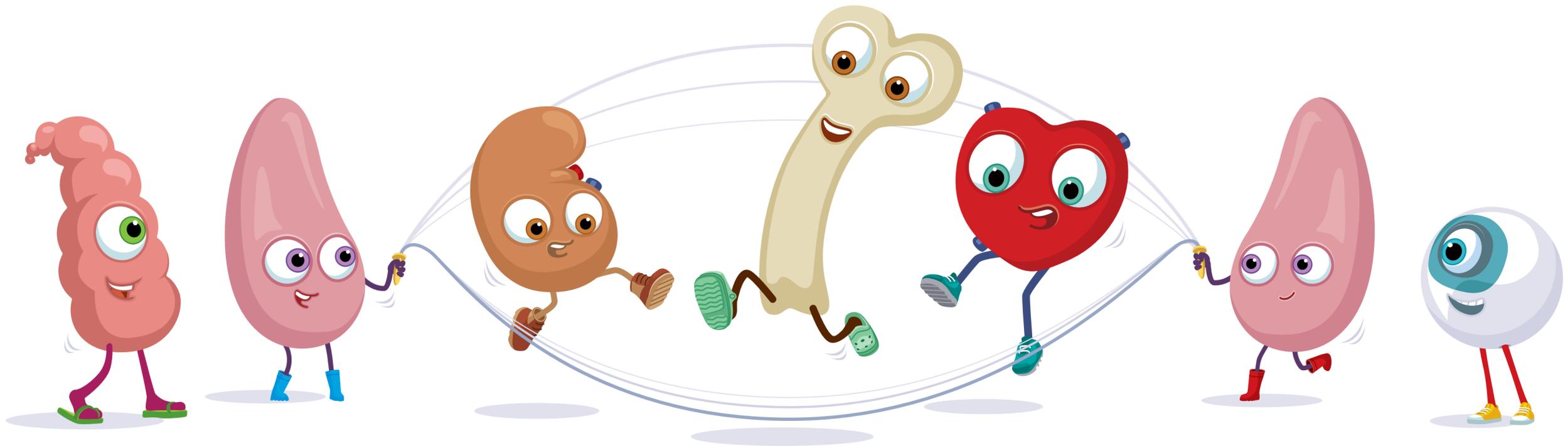
Voyons voir leurs fameuses astuces pour grandir en santé et rester en forme. Prêts? C'est parti!



SUPER ASTUCE N° 1

1

BOUGE!



1 BOUGE!

Commençons par quelque chose que tous les enfants aiment : bouger!

Bouger, courir, faire forcer tes muscles, ce n'est pas juste amusant, c'est très, très important pour ta santé et pour le développement de ton corps!



1 BOUGE

Il y a plein de raisons pour lesquelles il est important de bouger beaucoup. En voici quelques-unes :

- Bouger renforce ton cœur, tes muscles et ta flexibilité.
- Bouger et faire de l'exercice te donne confiance dans ton corps et dans ce qu'il peut faire.

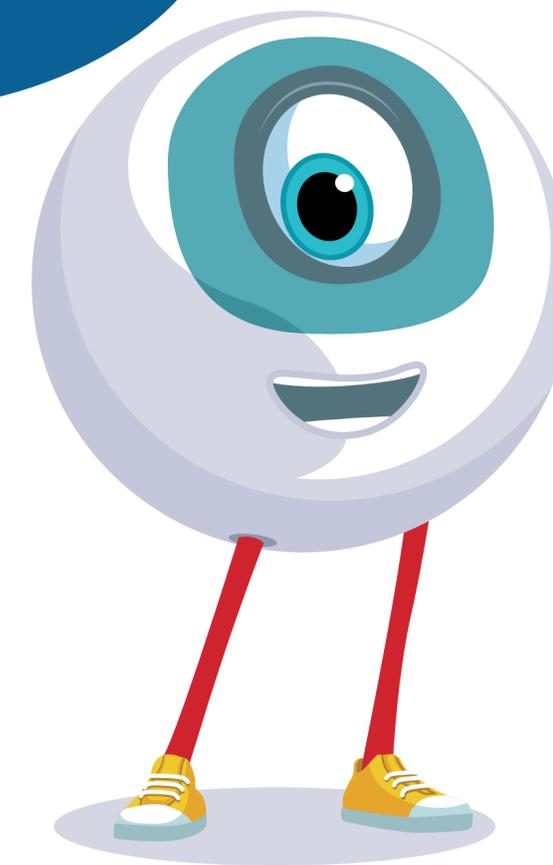
- Faire de l'exercice remonte le moral.
- Cela t'aide à mieux dormir.
- En faisant de l'exercice régulièrement, tu risques moins d'avoir des problèmes de santé – diabète, hypertension, crise cardiaque et même cancer.

LE SAVAIS-TU?

Ce n'est pas parce que les enfants sont plus petits qu'ils doivent faire moins d'exercice. Au contraire! Pour aider ton corps à grandir en force et en santé, tu as besoin d'en faire plus!

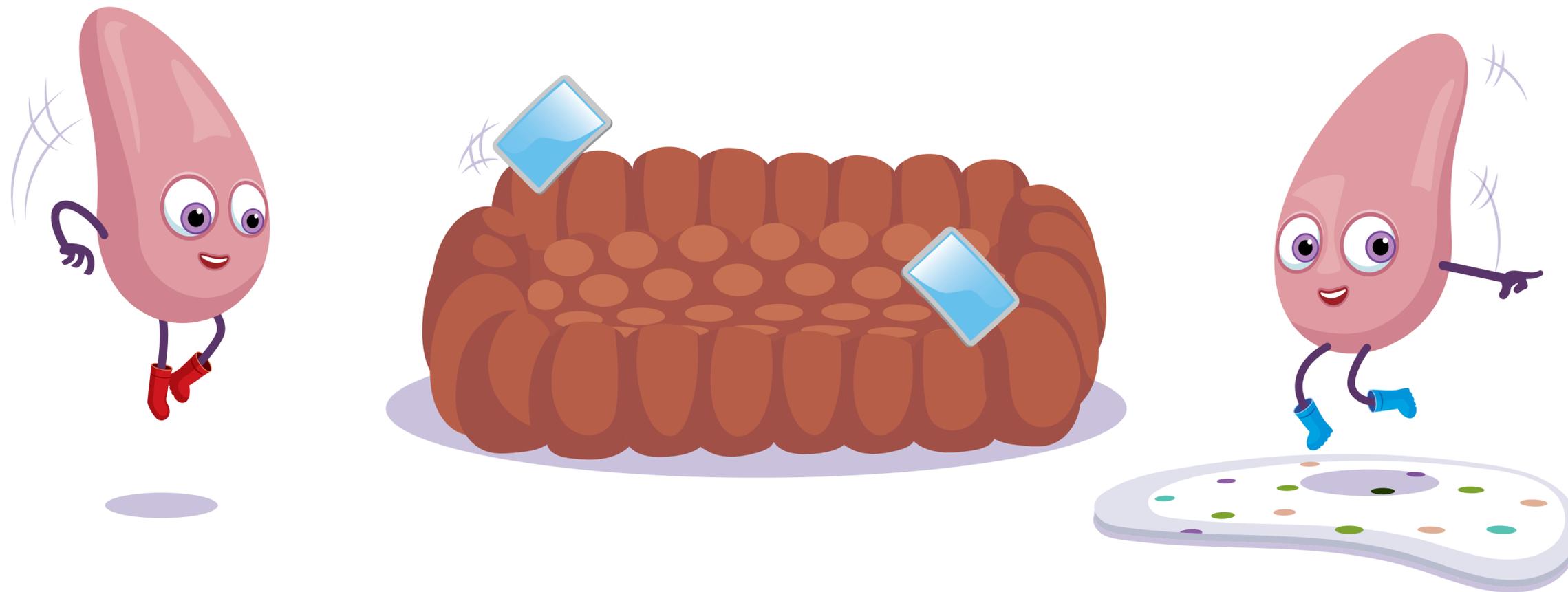
C'est lorsque tu bouges que tes os, ton corps et tes poumons se développent le mieux et prennent le plus de force.

DE TOUS LES ORGAMITES,
C'EST MOI QUI BOUGE LE
PLUS VITE!



SUPER ASTUCE N° 2

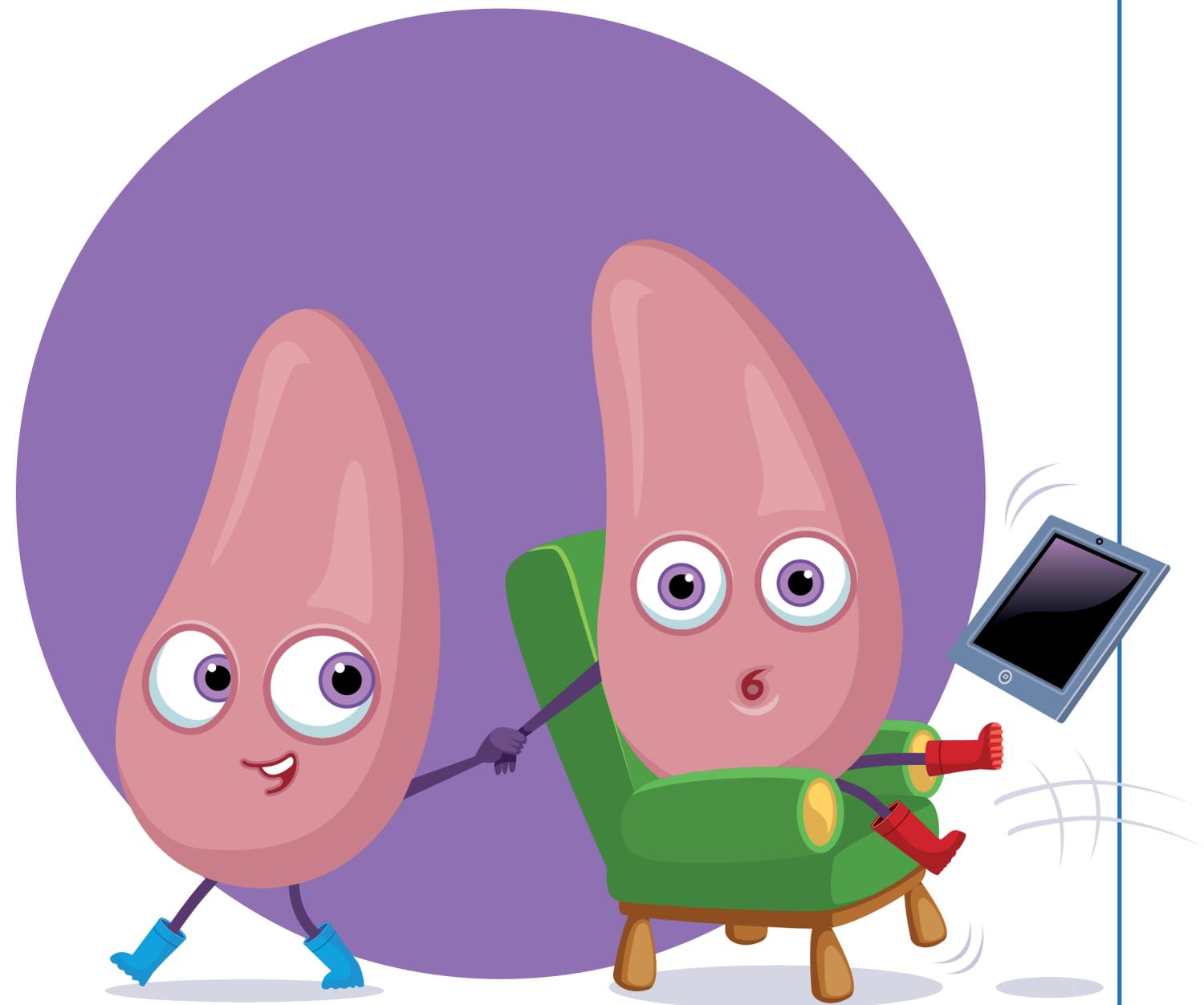
2 PRENDS DES PAUSES D'ÉCRAN!



2 PREND DES PAUSES D'ÉCRAN!

Le sujet d'aujourd'hui ne sera peut-être pas très populaire...

Des tout-petits aux adolescents, la plupart des enfants passent une grande partie de la journée devant un écran. En fait, les enfants passeraient plus de temps à regarder un écran - télé, jeux vidéos ou téléphone - qu'à pratiquer toute autre activité, exception faite du sommeil. Ils sont devant un écran environ huit heures par jour. Incroyable!



2 PRENDS DES PAUSES D'ÉCRAN!

As-tu déjà calculé le nombre d'heures que tu passes devant un écran?

Pourquoi ne pas faire notre propre enquête pour découvrir combien de temps nous passons devant nos écrans? Écrivons tous combien de temps nous passons chaque jour à regarder la télé, à jouer à des jeux vidéos ou à naviguer sur un ordi ou un téléphone, et nous ferons le total à la fin de la semaine.

Mais avant, essayons de comprendre pourquoi ce n'est pas une super idée de passer des heures et des heures devant un écran.

2 PRENDS DES PAUSES D'ÉCRAN!

Le principal problème, c'est que quand tu es devant un écran, ton corps ne bouge pas.

Quand tu es affalé sur le sofa, tes organes, par exemple tes poumons, sont un peu écrasés, ce qui, à la longue, peut nuire au développement de tes os et de ton cœur.

En plus, quand tu restes assis, tu as plus tendance à te gaver de choses qui ne sont pas très bonnes pour la santé, ce qui surcharge ton système digestif et rend plus difficile le travail des intestins, du pancréas, des reins et du foie.

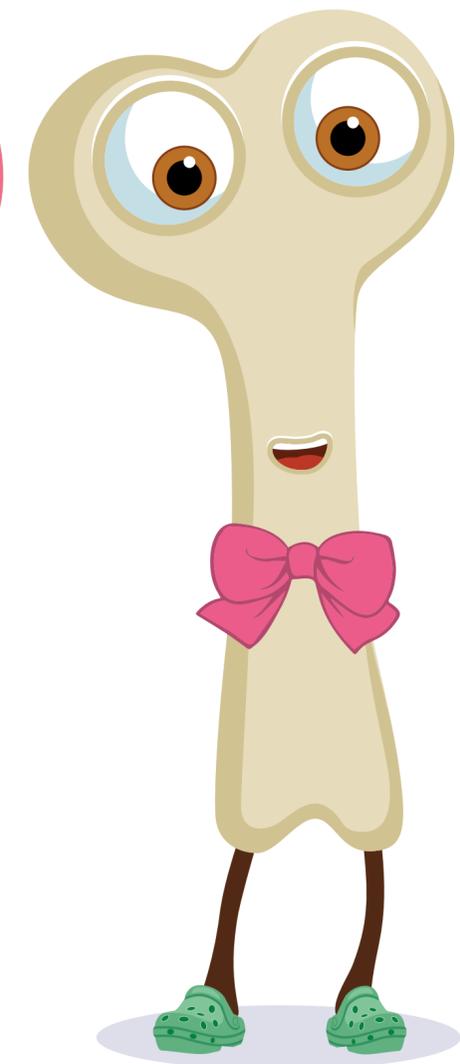
2 PRENDS DES PAUSES D'ÉCRAN!

Quel est le maximum de temps qu'un enfant devrait passer devant un écran?

Selon de récentes études, pas plus de deux heures par jour.

Assez parlé de pauses, c'est le temps d'agir et de briser nos vieilles habitudes!

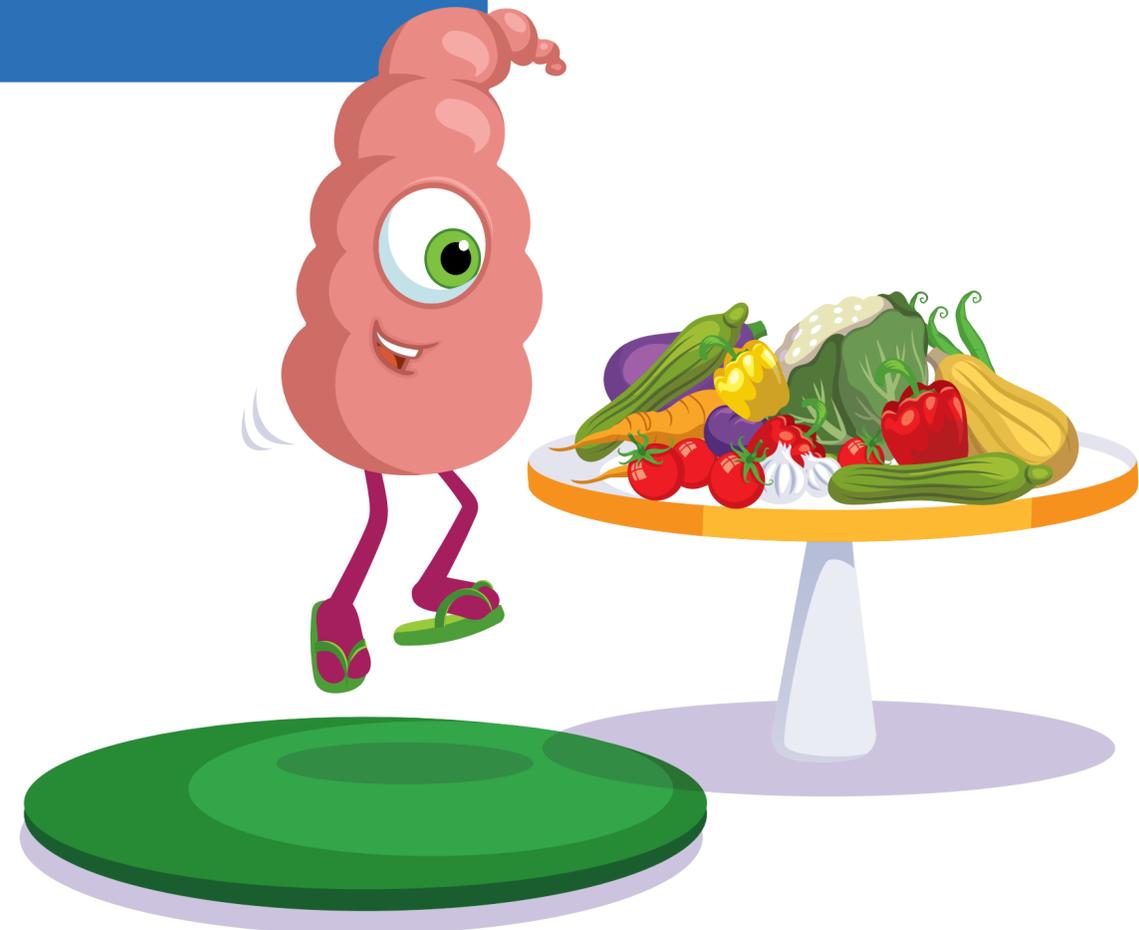
POUR RESTER EN SANTÉ,
PRENDRE DES PAUSES
D'ÉCRAN, C'EST
IMPORTANT!



SUPER ASTUCE N° 3

3

MANGE BIEN!



3 MANGE BIEN!

Aujourd'hui, nous allons parler de ce que tu dois donner à ton corps pour qu'il fonctionne bien.

Si tu avais une bonne auto qui roule bien, qu'est-ce que tu dirais si quelqu'un venait remplir le réservoir de vieille boue sale?

Voyons voir ce qu'on met, nous, dans notre réservoir...



3 MANGE BIEN!

La malbouffe, c'est peut-être bon au goût, mais pour la santé, c'est une autre histoire. C'est comme mettre de la boue dans le réservoir d'une auto.

Tu te demandes pourquoi la malbouffe est si mauvaise pour la santé? Pour plein de raisons...

- Les calories que contient le sucre sont vides – elles ne contiennent rien de bon : aucun élément nutritif, aucune vitamine ni aucun minéral. Pire encore, le sucre transformé encourage ton corps à stocker les calories et te fait croire que tu as faim. Tu manges donc plus et ton corps emmagasine une plus grande partie de ce que tu manges sous forme de graisse.

3 MANGE BIEN!

- Quand tu manges de la malbouffe, tes intestins doivent travailler plus fort, ce qui rend les choses difficiles aussi pour le foie et les reins.
- Manger mal ne fait pas que nuire à ta santé, cela peut aussi nuire à ta concentration et t'empêcher de bien apprendre en classe.

Le savais-tu?

En 300 ans, la consommation de sucre d'une personne moyenne est passée de 1.8 kg (4 lbs) par année à près de 90 (200 lbs)!

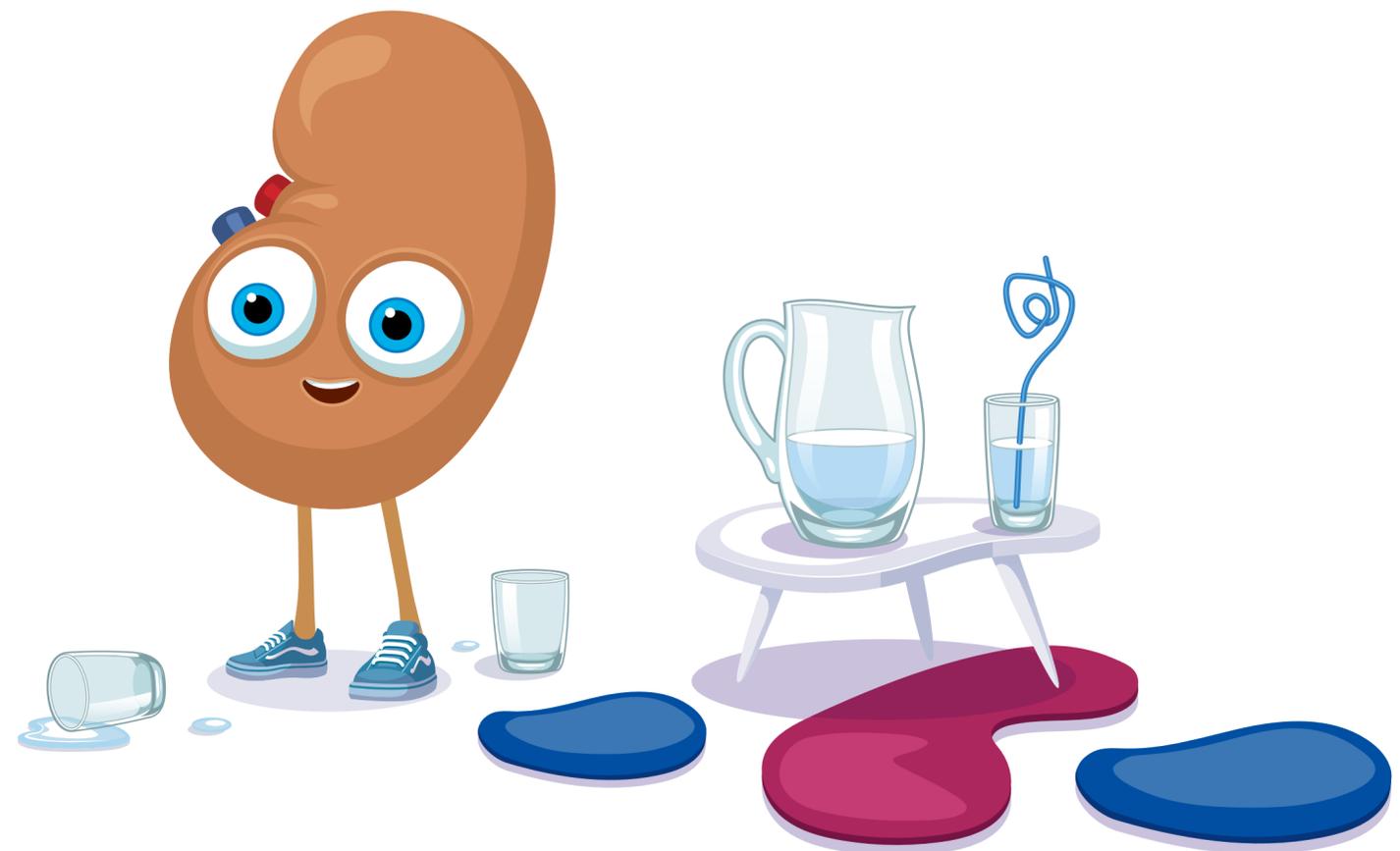
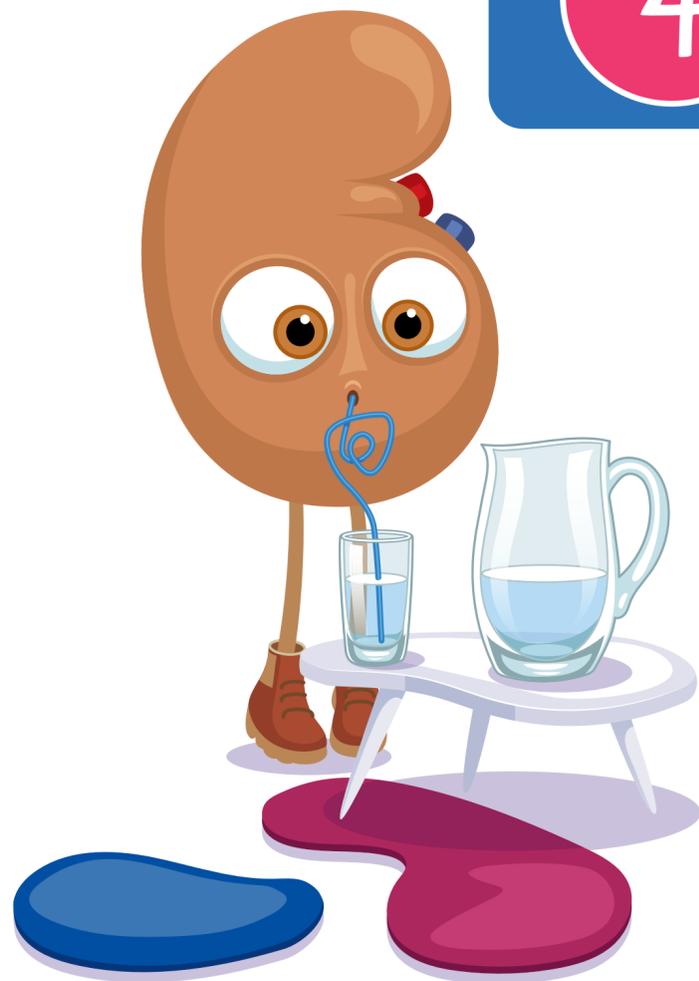
3 MANGE BIEN!

Pense à ce pauvre pancréas... Ce que nous mangeons a beaucoup changé au cours des derniers siècles, mais lui est resté le même. Ce super petit organe produit des hormones, dont une qui s'appelle « insuline ». Dès que tu commences à manger du sucré, il doit se mettre au travail et libérer de l'insuline pour contrôler le taux de sucre dans ton sang.



SUPER ASTUCE N° 4

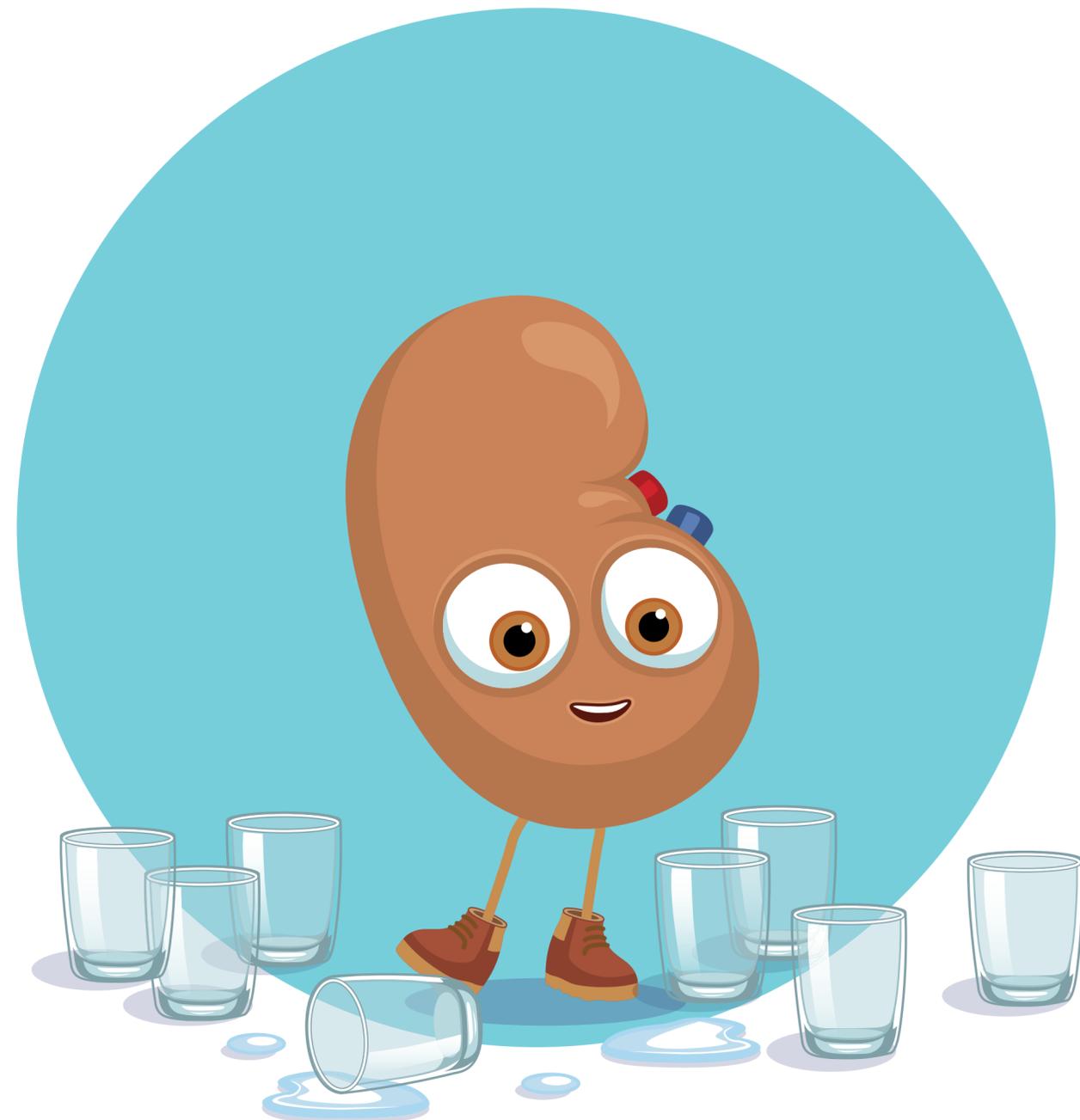
4 BOIS BEAUCOUP D'EAU!



4 BOIS BEAUCOUP D'EAU!

Aujourd'hui, nous allons voir pourquoi il est si important de boire beaucoup d'eau.

Quand tu as soif, ce ne sont pas les choix qui manquent : jus de fruits, boissons gazeuses, chocolat chaud... Mais un seul surpasse tous les autres. Tu devines lequel?



4 BOIS BEAUCOUP D'EAU!

Pourquoi l'eau est-elle le meilleur choix?

Parce que c'est le seul liquide dont le corps a besoin. Tu pourrais survivre des semaines sans manger, mais sans eau, tu tiendrais à peine quelques jours.

Ton corps a besoin d'eau comme une voiture a besoin de carburant. Savais-tu que ton corps est composé à 60 % d'eau?

4 BOIS BEAUCOUP D'EAU!

Tout au long de la journée, ton corps perd de l'eau par l'urine et la sueur. Il est vital que tu lui redonnes la quantité d'eau qu'il a perdu.

Les boissons gazeuses, tout comme le café, sont souvent riches en caféine et en sucre, ce qui peut te déshydrater davantage. En plus, ces boissons mettent les reins à rude épreuve et obligent les intestins et le foie à travailler beaucoup plus fort.

Quand tu ne bois pas assez d'eau, tu rends la tâche de ces super organes deux fois plus difficile. Ils travaillent très fort pour toi; tu devrais les remercier!

Et la prochaine fois que tu auras soif, sers-toi un bon verre d'eau!

4 BOIS BEAUCOUP D'EAU!

Combien d'eau devrais-tu boire?

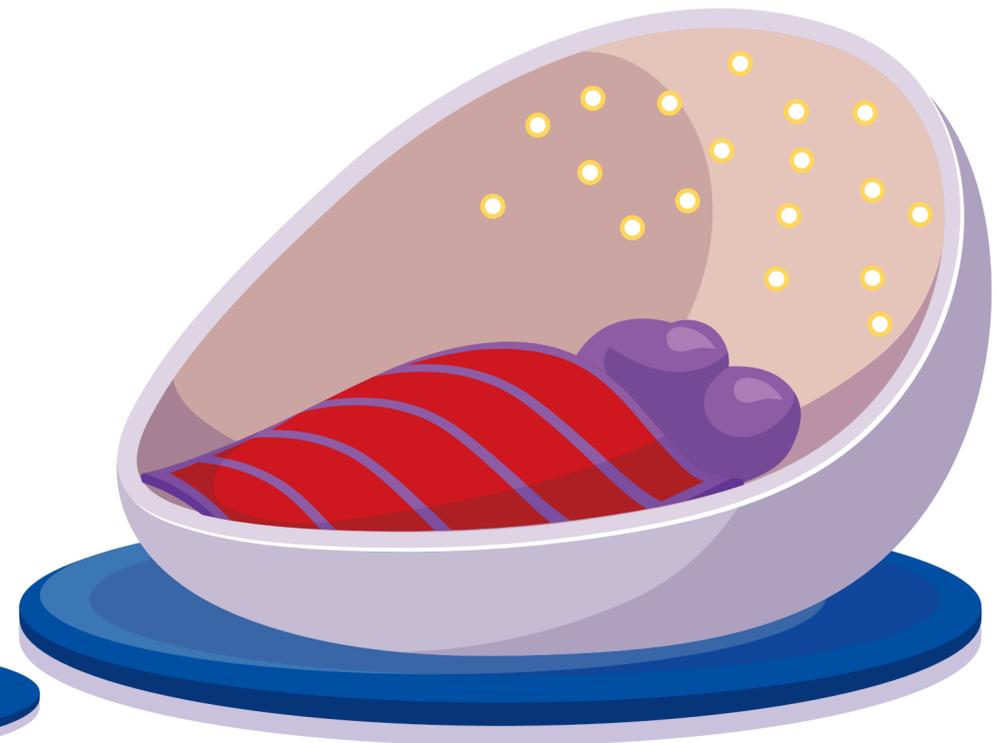
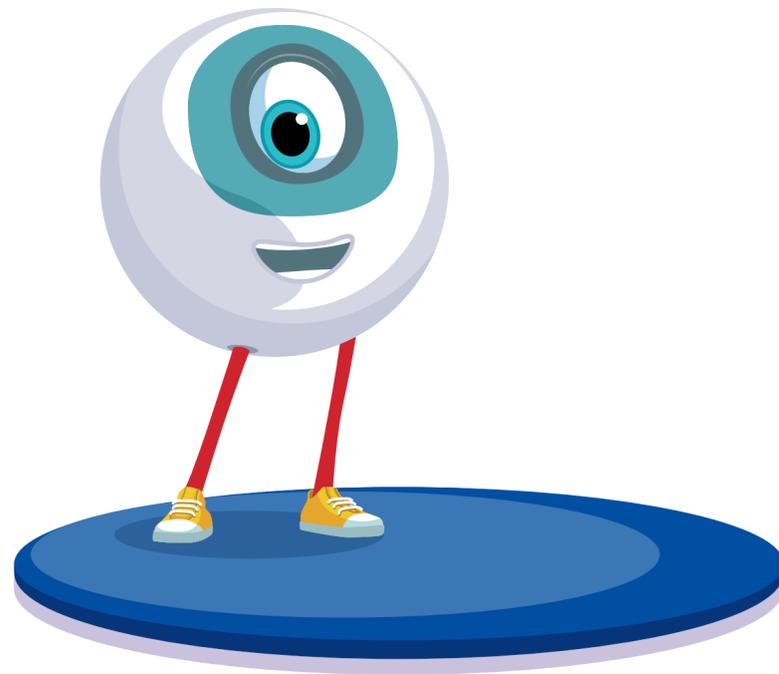
Environ six verres, répartis tout au long de la journée. Avec cette quantité d'eau, tes organes internes – en particulier tes super organes – baigneront dans le bonheur! Bien hydratés, ils auront un peu la même texture qu'une éponge, et c'est exactement ce que tu veux.



SUPER ASTUCE N° 5

5

DODO!

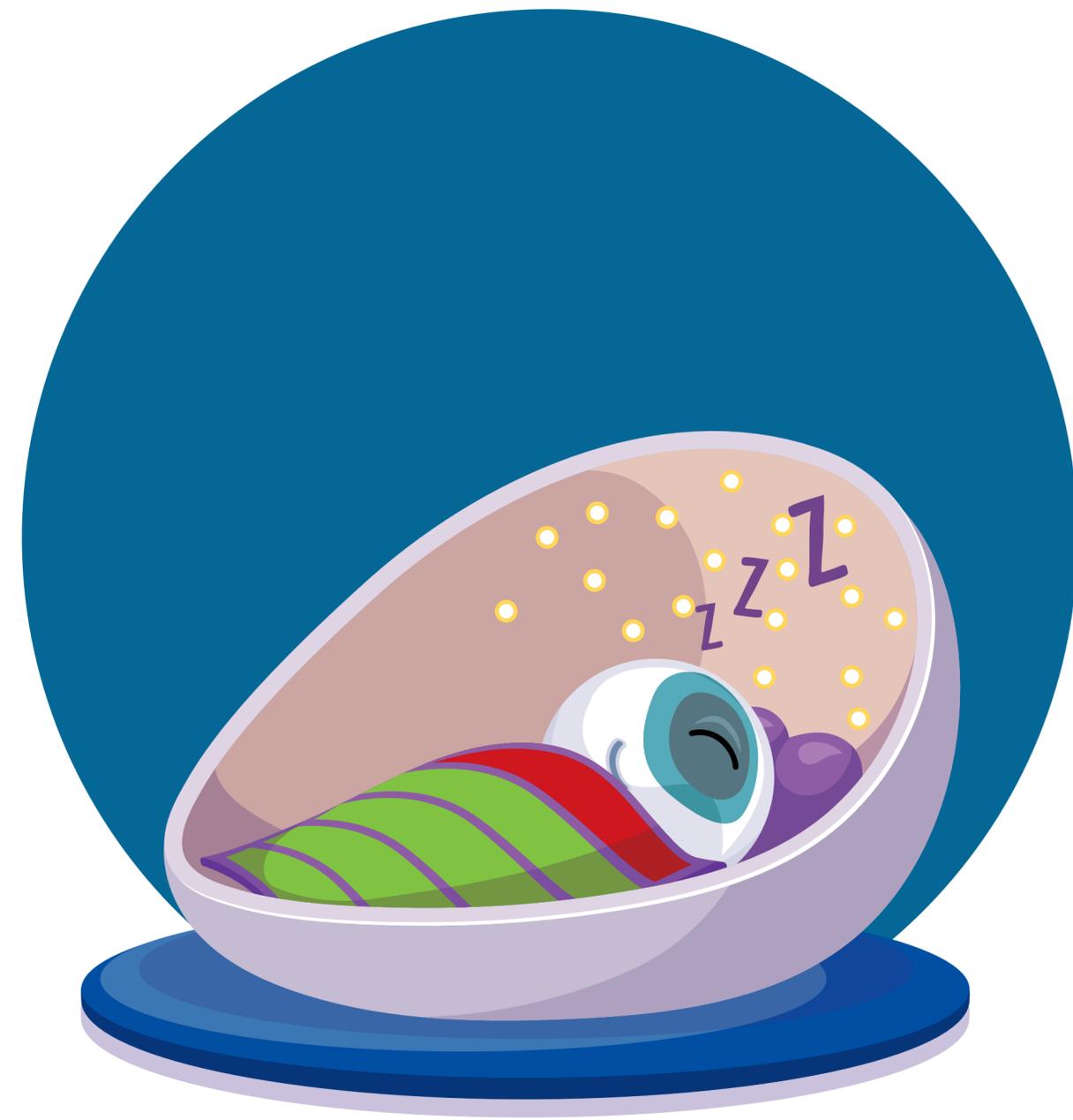


5 DODO!

Pour finir, parlons du sommeil, plus particulièrement de trucs pour bien dormir.

Ce n'est pas parce que tu dors chaque nuit que tu obtiens forcément assez de sommeil. Sais-tu combien d'heures les enfants doivent dormir par nuit?

Une dizaine.



5 DODO!

Quand tu ne dors pas assez, tu peux te sentir fatigué et stressé. En plus, ta mémoire risque de te jouer des tours et tu auras de la difficulté à te concentrer en classe.

Quand tu dors, tu recharges tes batteries. Ton corps récupère et prend des forces. C'est aussi pendant ton sommeil que tes sentiments et tes souvenirs se reposent et s'organisent.

5 DODO!

Tu veux que tes batteries soient chargées au maximum? Voici quelques trucs :

- Ta chambre doit être le plus sombre possible.
- Va toujours au lit à la même heure. En te couchant et en te réveillant à peu près toujours à la même heure, ton corps développera une habitude et tu t'endormiras plus facilement.
- Évite de regarder la télévision ou d'utiliser un ordinateur ou un téléphone juste avant d'aller dormir. Les écrans projettent une lumière directement dans les yeux, ce qui stimule le cerveau et perturbe le rythme naturel de sommeil et d'éveil.
- Pas de télé, d'ordi ou de téléphone dans la chambre; c'est le meilleur moyen d'éviter les tentations.
- Et pas de boissons gazeuses ni d'autres boissons caféinées en soirée.

5 DODO!

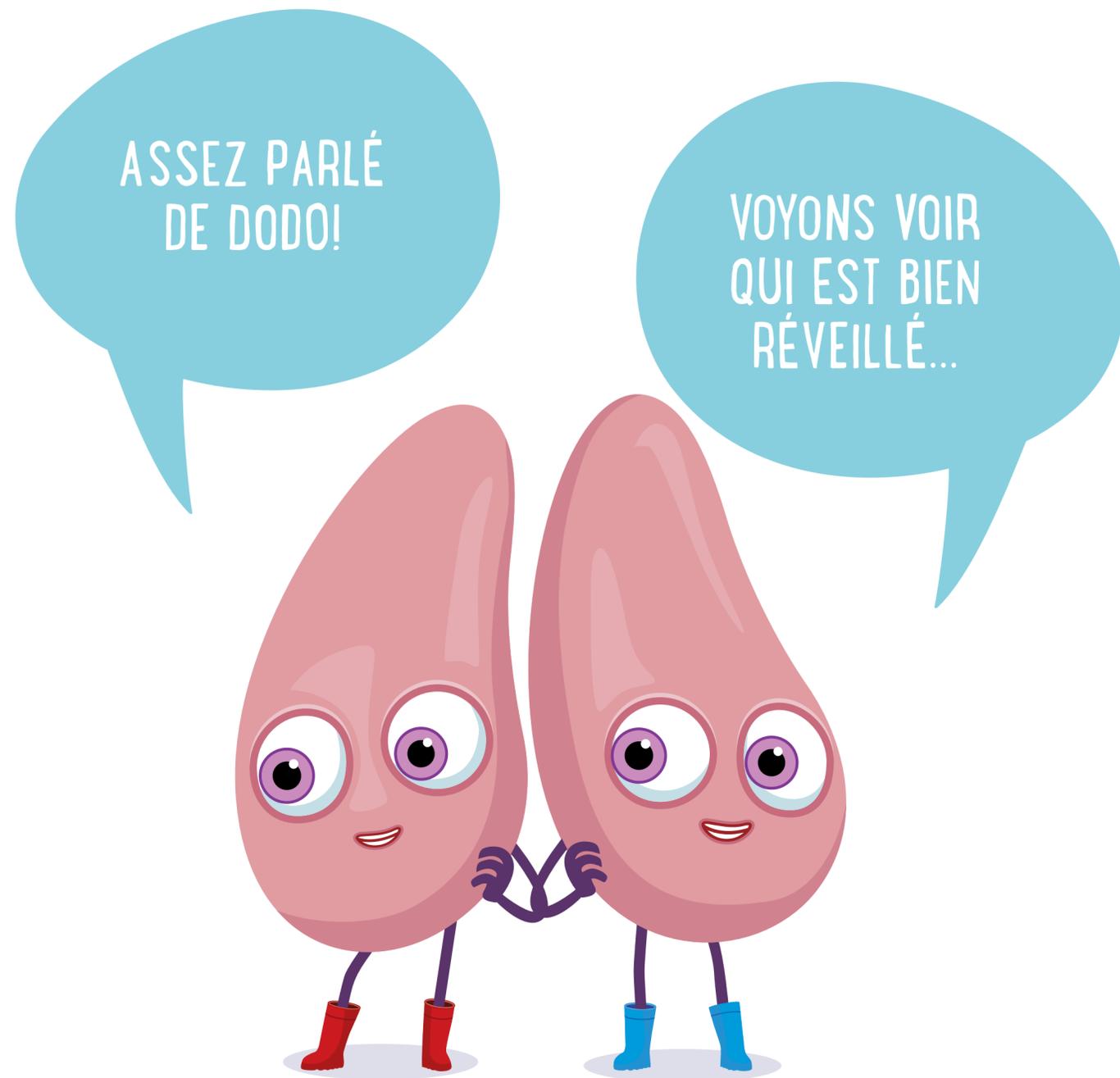
Voici trois autres trucs pour bien recharger tes batteries :

- Prends une douche ou un bain chaud juste avant d'aller dormir.
- Fais de l'exercice pendant la journée. Si ton corps est fatigué, tu t'endormiras plus facilement.
- Fais de ta chambre un espace calme et relaxant. Si tu peux, réserve-toi un peu de temps pour lire dans ton lit avant de fermer les lumières; ça aussi, ça peut t'aider à trouver le sommeil.

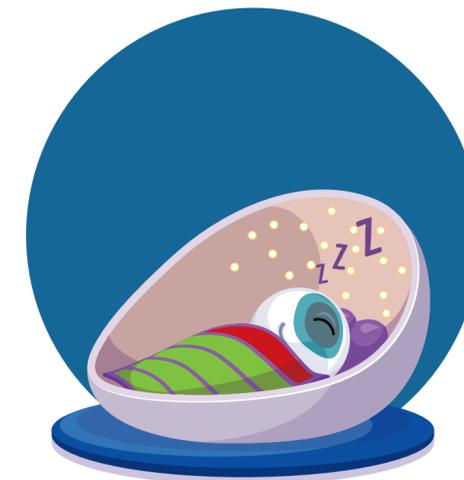
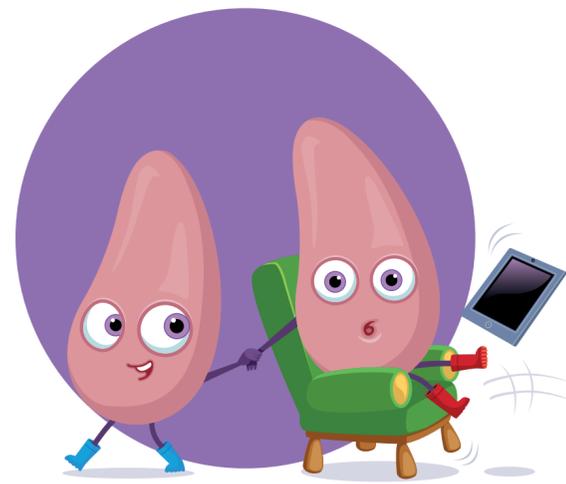
5 DODO!

Savais-tu que ton corps produit sa propre potion pour t'aider à dormir?

Cette « hormone du sommeil », la mélatonine, est produite par le plus petit organe du corps : la glande pinéale. Cette glande qui se situe au centre du cerveau, a la forme d'une cocotte ou mini pomme de pin, d'où le mot pinéale – et se situe au centre du cerveau.



QUI SE SOUVIENT DES CINQ SUPER ASTUCES DES ORGAMITES POUR VIVRE EN SANTÉ?





MERCI!

Découvrez d'autres ressources et boîtes à outils à [Orgamites.ca](https://www.orgamites.ca)