

AVEC MAEWAN DEVIENS WATER RESPONSABLE

ET REJOINS LA WATER FAMILY FRANCE

Ensemble agissons à la
source pour protéger
l'eau, notre santé
et la planète !



Nom :

Prénom :



WATER FAMILY
DU FLOCON A LA VAGUE



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE ET
DE LA JEUNESSE



AGENCE DE L'EAU
ADOUR-GARONNE
ÉTABLISSEMENT PUBLIC DU MINISTÈRE
DU DÉVELOPPEMENT DURABLE



En 2018, **Maewan rejoint la Water Family** pour proposer des ateliers tout au long de son parcours (Polynésie Française, Chili, Brésil, Mauritanie) mais aussi en France (Région Rhône-Alpes, Bretagne et Ile de France, principalement).

Maewan est une association dont le cœur est constitué d'un voilier, véritable plateforme opérationnelle nomade. Parti en 2015, Maewan a quitté la France pour 7 ans d'expédition de l'Arctique à l'Antarctique en passant par le Pacifique. Il est **le support d'actions sociales et responsables, animés par des sportifs de classe mondiale** accompagnés de spécialistes scientifiques, éducatifs et audiovisuels. L'équipe cherche à **apporter des propositions afin de mobiliser la société** pour répondre aux enjeux de notre époque : **le mieux vivre ensemble dans un environnement aux ressources limitées.**

LA WATER FAMILY, Du Flocon à la Vague

La Water Family - Du Flocon à la Vague est une association loi 1901 **reconnue d'intérêt général**. C'est une famille de passionnés issus des sports nature et de la protection de l'environnement. Depuis 2009, nous avons développé des **contenus pédagogiques pour les scolaires et les entreprises** afin d'apprendre à protéger l'eau et notre santé tout en valorisant les bonnes pratiques.

C'est une famille ouverte qui offre à tous (jeunes, partenaires, sportifs, parents, éducateurs, ...) **l'opportunité de devenir ambassadeur de la préservation de l'eau par des gestes simples du quotidien.**

La Water Family c'est plus de **150 ambassadeurs, 18 000 jeunes sensibilisés chaque année et 1 000 professionnels à nos côtés...** et toi ! ... et vous !



À LA LISTE DES SPORTIFS DE LA WATER FAMILY :

Bixente Lizarazu, Mathieu Crépel, Ophélie David, Tony Estanguet, Roland Jourdain, Marc et Thomas Lièvremont, l'Aviron Bayonnais Rugby Pro, Christophe Willem, Jacques Gamblin, Raphaël Ibañez, les frères Karabatic, Jan Kounen et sa famille, Jean-Pierre Vidal, Stéphanie Barneix, Rico Leroy, Guy Forget, Xavier et Polo de Le Rue, Julien Lizeroux, Valérie Nicolas, Tessa Worley, Vincent Duvignac, Stéphane Iralour, Louison et Zoé Grospron, Damien Castera.

Nos 3 pôles d'activités :



WATER ACADEMIE

Éduquer et sensibiliser à la protection de l'eau grâce à nos programmes pédagogiques et à nos jeux.

18 000 jeunes sensibilisés par an à l'eau invisible et à la consommation responsable



WATER EXPERTISE

Accompagner les structures vers plus d'éco-responsabilité tout en valorisant leurs bonnes pratiques.

1 000 professionnels formés par an à nos outils



WATER EXPERIENCE

Partager une expérience humaine et porteuse de sens par l'organisation de moments de partage autour de nos valeurs.

Reconnexion **sports nature**





© Jean-Philippe JOAQUIM

Les chiffres de l'eau

65 %

d'eau dans le corps humain. L'eau potable est essentielle pour notre santé !

1 %

d'eau douce disponible sur Terre (97 % d'eau salée et 2 % d'eau douce non disponible).

1 milliard

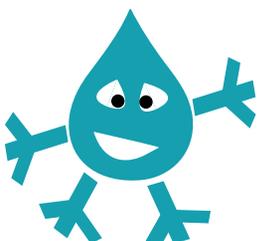
d'humains dans le monde, sur les 7,5 milliards, souffrent de non accès à l'eau potable...

4 150 L

d'eau consommés par jour et par Européen et plus de 200 g de pollution rejetés !

LES OBJECTIFS DU GUIDE :

- 1 Comprendre **l'importance** de l'eau
- 2 Identifier les **pollutions et les consommations** (visibles et cachées) de l'eau
- 3 Éduquer aux bons **éco-gestes**
- 4 Valoriser les **engagements** de chacun



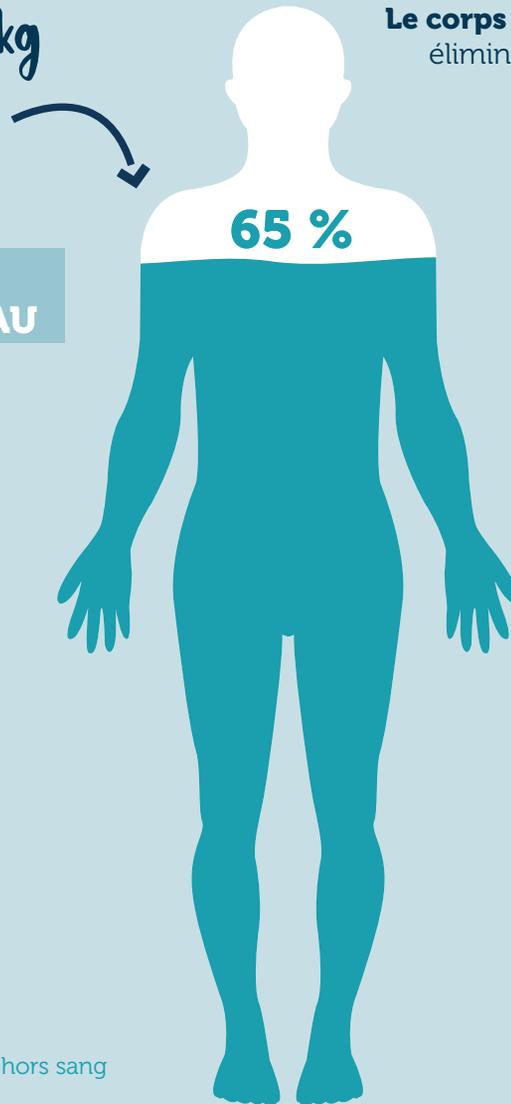
Salut moi c'est Flaggy, je suis la petite goutte de la Water Family ! Je vais t'accompagner tout au long de ce guide pour découvrir l'eau de A à Z. Nous verrons l'eau dans ton corps, l'eau dans la nature puis toutes les menaces qui pèsent sur l'eau et enfin les solutions pour la protéger. Es-tu prêt ?

L'EAU ET MOI

NOTRE CORPS EST COMPOSÉ DE 65 % D'EAU !

Un humain de 100 kg est composé de 65 kg d'eau

Le corps humain ne stocke pas l'eau. Elle est éliminée en permanence par les **excrétions** (urine et selles), la **transpiration** et la **respiration** (quand on expire, on rejette de l'eau sous forme de vapeur).



EXEMPLE DE RÉPARTITION DE L'EAU



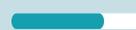
SANG
90 %
EAU



CERVEAU
75 %*
EAU



MUSCLES
75 %*
EAU



* % d'eau contenu dans les organes, hors sang présent lors de leur fonctionnement

RÔLE DE L'EAU DANS LE CORPS



Transporter les sels minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium...)



Éliminer les déchets du corps



Maintenir le corps à une température constante (37 °C)



Participer aux réactions chimiques (naturelles) du corps : neurone, digestion...



L'EAU POTABLE DU ROBINET EST LA PLUS CONTRÔLÉE !

En France, l'eau du robinet est l'aliment **le plus contrôlé**. Sa consommation est vitale et **des contrôles fréquents assurent sa qualité**.

Ses avantages :

Équilibre en minéraux, pH neutre, zéro plastique, contrôles fréquents et ressource locale...

70

Paramètres contrôlés :

(Bactéries, Calcaire, Nitrates, Pesticides, Métaux lourds, Perturbateurs hormonaux, substances radioactives...)



Sport, eau et santé

LE CHIFFRE CLÉ :

-4% = -20%

d'eau dans le corps
(quand on a les lèvres sèches)

de capacités physiques
et intellectuelles



Mathieu Maynadier

GUIDE DE HAUTE-MONTAGNE ET ALPINISTE

«Notre corps c'est 65% d'eau, la clé de la réussite c'est de bien s'hydrater pour rester performants et lui permettre de bien fonctionner.»



LES CRAMPES ET LES COURBATURES SONT SOUVENT LIÉES À LA MAUVAISE ÉLIMINATION DES DÉCHETS DE NOTRE CORPS.

La qualité de l'eau et une bonne hydratation sont essentielles au bon transport des déchets !

AU REVEIL



Réhydrater le corps

AVANT LES REPAS



X2

(déjeuner, dîner)

Activer la digestion

APRÈS LES REPAS



X2

(déjeuner, dîner)

Améliorer la digestion

AVANT LES COURS



Aider à être plus attentif en classe

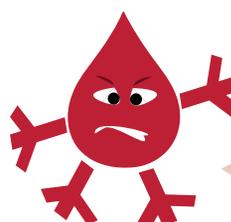
AVANT DE DORMIR



Pour faire de beaux rêves aquatiques



Il est vital de subvenir à nos besoins en eau : **il faut boire 1,5 L d'eau et manger des aliments qui en contiennent** pour avoir un apport quotidien de 3,5 L au total (le corps humain perd environ 3,5 L d'eau par jour).



Seuls l'eau, les fruits et les légumes hydratent... Surtout pas les sodas et les boissons énergisantes !

EXERCICES

Combien de paramètres sont contrôlés pour l'eau potable ?

Nomme deux rôles de l'eau dans le corps ?

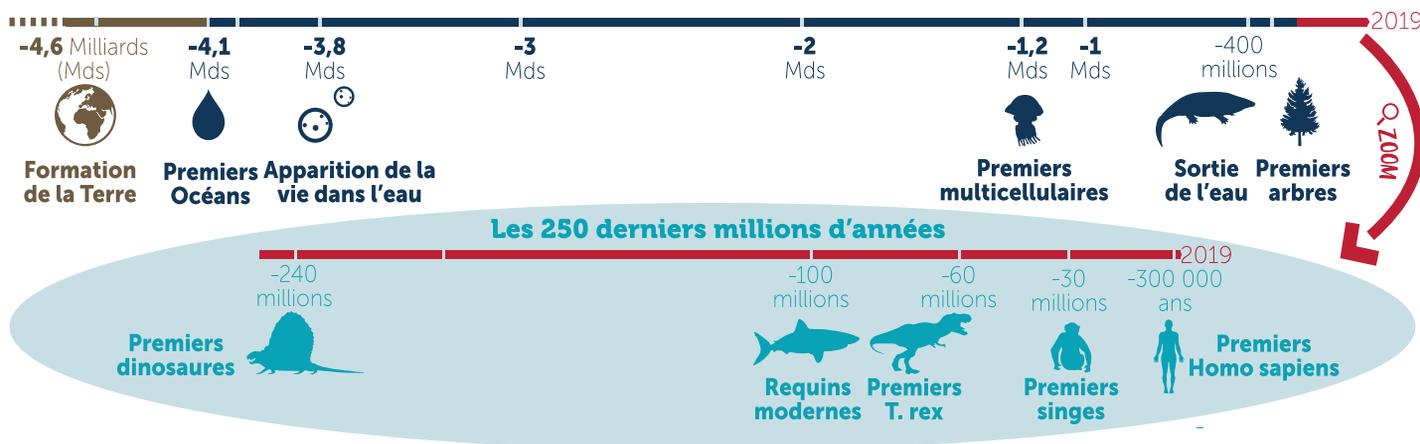
Quel est le pourcentage d'eau dans le corps humain ?

sources : CNRS, Suez

LE GRAND CYCLE DE L'EAU

L'eau source de la vie

LA TERRE EST **LA SEULE PLANÈTE** DU SYSTÈME SOLAIRE À POSSÉDER **DE L'EAU LIQUIDE**, CE QUI A PERMIS **L'APPARITION DE LA VIE** IL Y A ENVIRON **3,8 MILLIARDS D'ANNÉES**.



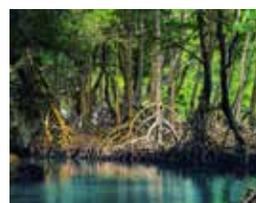
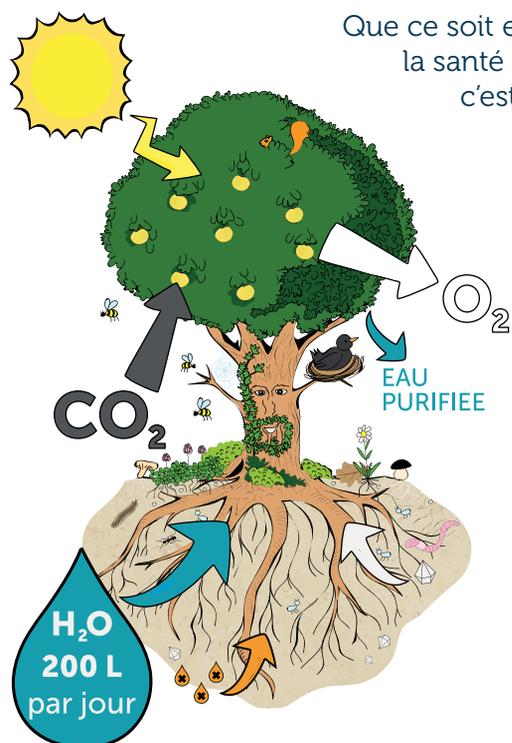
La vie a ensuite évolué pour donner une multitude d'organismes, **tous composés d'eau**, qui vivent ou ont vécu sur notre planète (plantes, animaux, bactéries, mais aussi dinosaures...). Il existe de la vie sans oxygène, sans lumière **mais jamais sans eau**.

L'eau et les écosystèmes

UN ÉCOSYSTÈME = UN LIEU + LES ÊTRES VIVANTS QUI Y VIVENT

Que ce soit en milieu aquatique ou terrestre, l'eau joue un rôle fondamental dans la santé de l'écosystème ! L'autre paramètre important pour les écosystèmes, c'est la biodiversité (l'ensemble des êtres vivants et de leurs interactions).

Plus la biodiversité est grande plus l'écosystème est stable !



Je suis ton ami l'arbre. Sur la terre ferme, je suis le garant de la biodiversité : j'améliore le sol, je suis un abri pour de nombreuses espèces, je purifie l'eau et participe au cycle de l'eau grâce à l'évapo-transpiration.

Retrouve plus d'informations sur l'arbre p. 19 et 20 ou sur www.programme-larbrealecole.org