

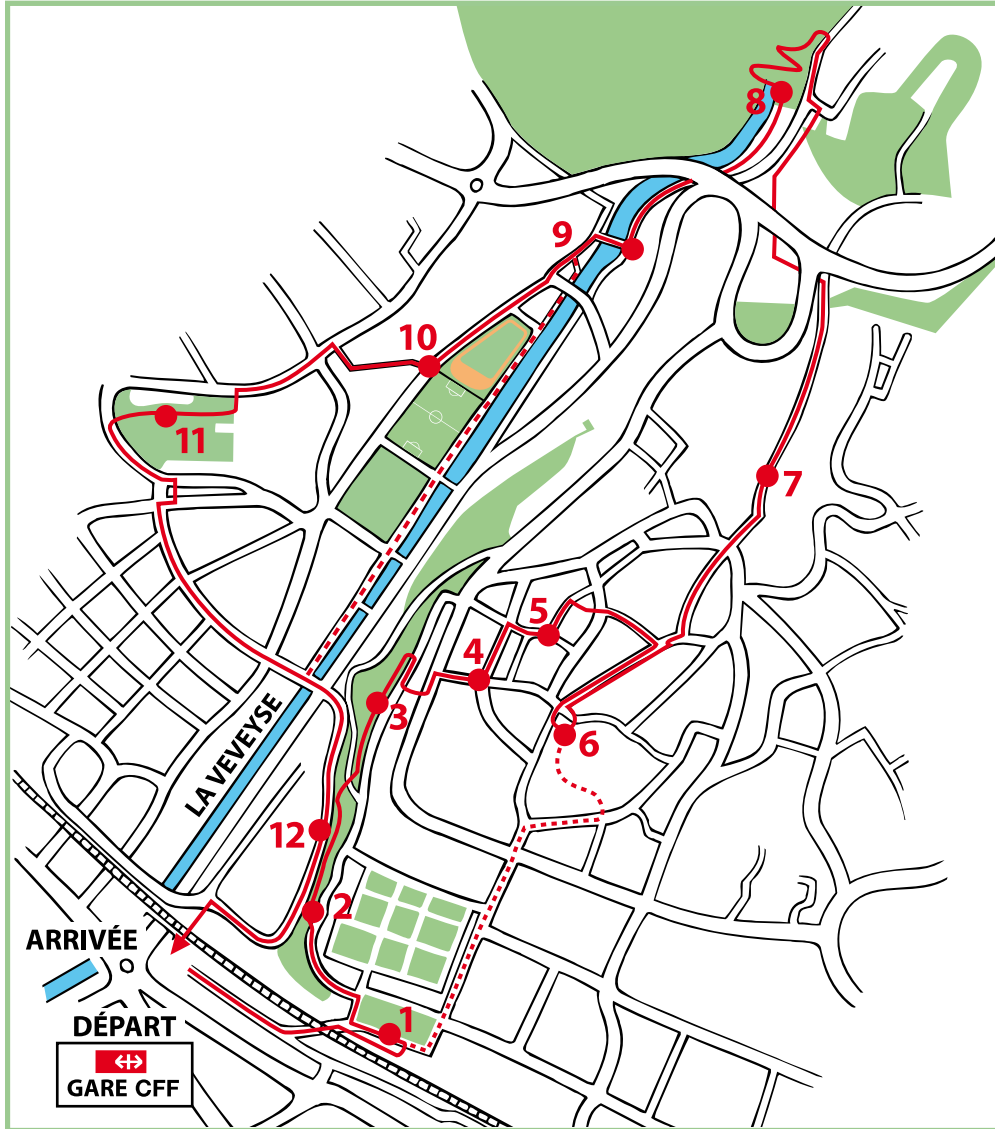
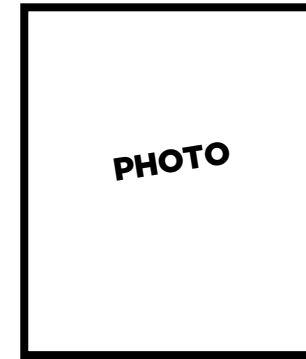


AU VALLON DE LA VEVEYSE

FURET FUTÉ
À VEVEY



Ce cahier appartient à:



Prénom

Nom

Adresse

âge

Introduction

Au vallon de la Veveyse

FURET FUTÉ À VEVEY PAR DES CHEMINS DE TRAVERSE.

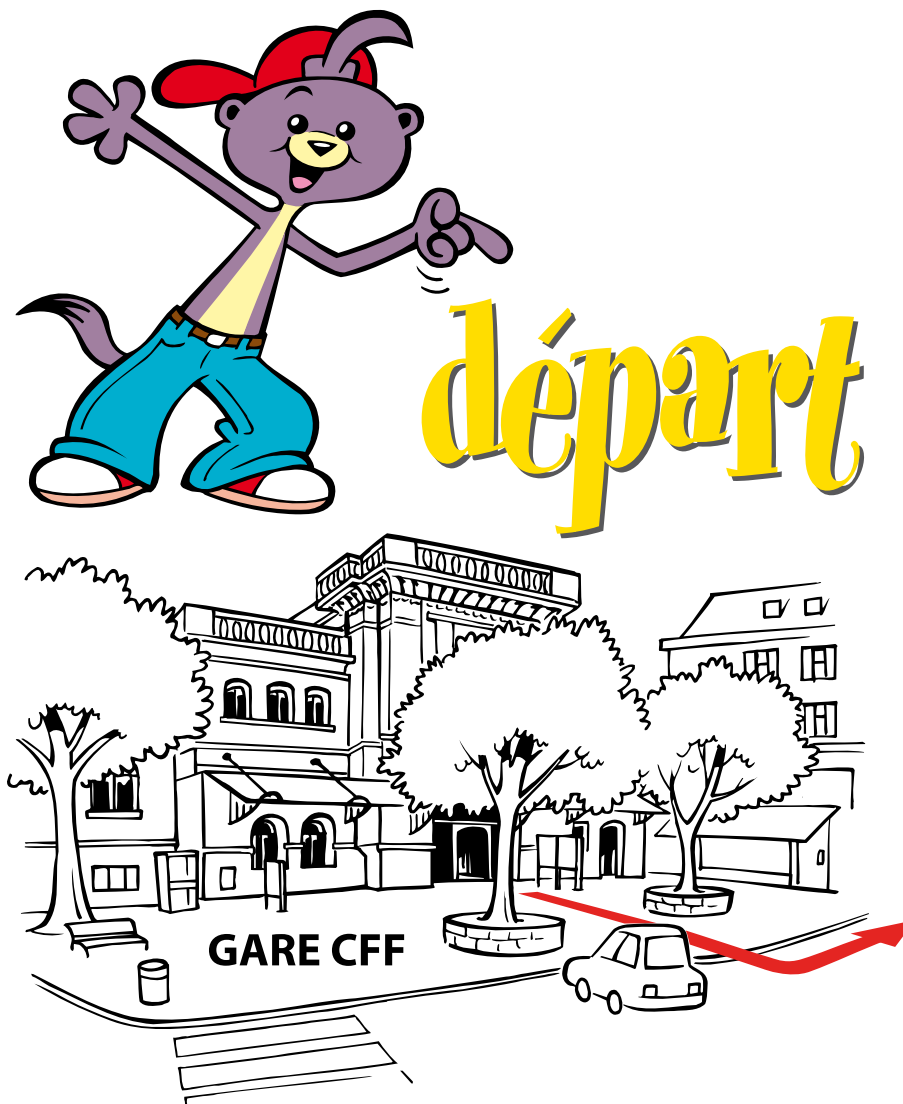
Destiné aux enfants de 8 à 12 ans, «Au vallon de la Veveyse» est un parcours en boucle d'environ 5 km à travers l'espace urbain dans toute sa diversité (sentier, rivière, parc, colline, jardin potager, quartier paisible, rue, pont, forêt, etc.). Le départ et l'arrivée se situent à la gare de Vevey.

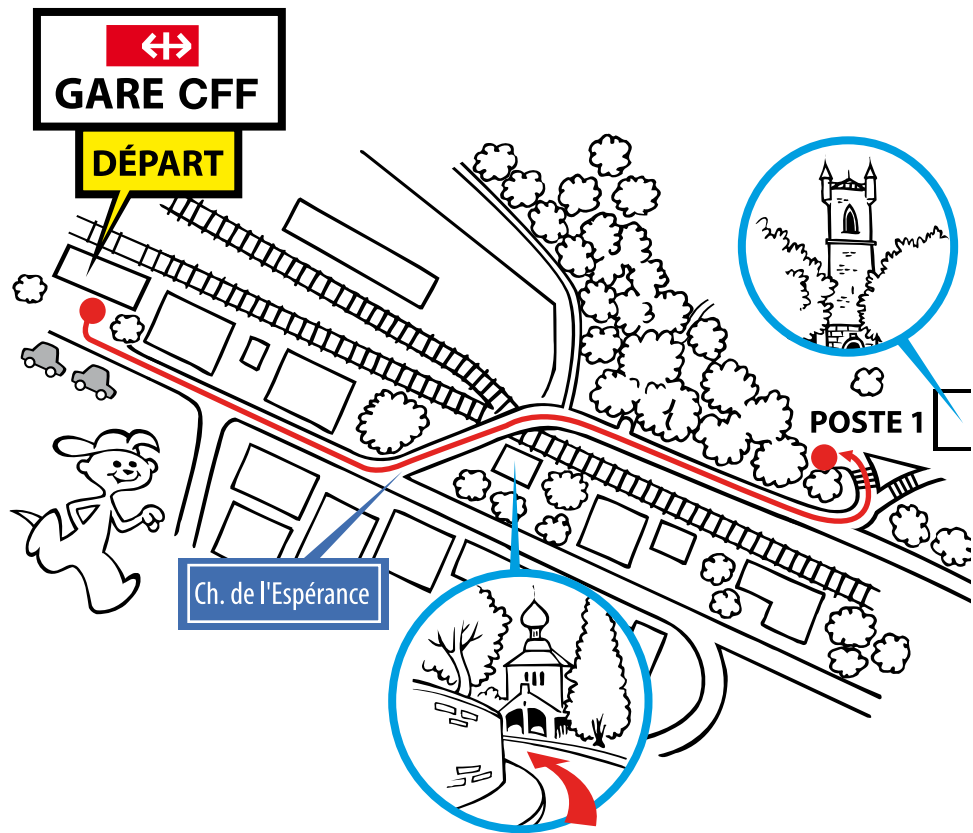
Le parcours dans son entier représente environ 1h30 de marche. A cela, il faut ajouter le temps passé aux postes. Deux possibilités de raccourcis, indiquées sur le plan en page 2, existent en fonction du temps à disposition.

Tu découvriras des cheminements jolis et calmes, mais aussi des postes numérotés de 1 à 12. A chacun d'entre eux, ouvre ton livre. Des questions et des jeux sur l'alimentation, l'activité physique et l'environnement te seront proposés; les réponses se trouvent à la fin du livre. Pour te déplacer d'un poste à un autre, tu trouveras des plans dessinés pour ne pas te perdre. N'hésite pas à tourner ton livre dans le sens de ton déplacement, cela te facilitera la tâche.



Les chemins empruntés sont peu fréquentés par les voitures. Le parcours traverse cependant à trois reprises les voies ferrées d'un petit train. Sois attentif!



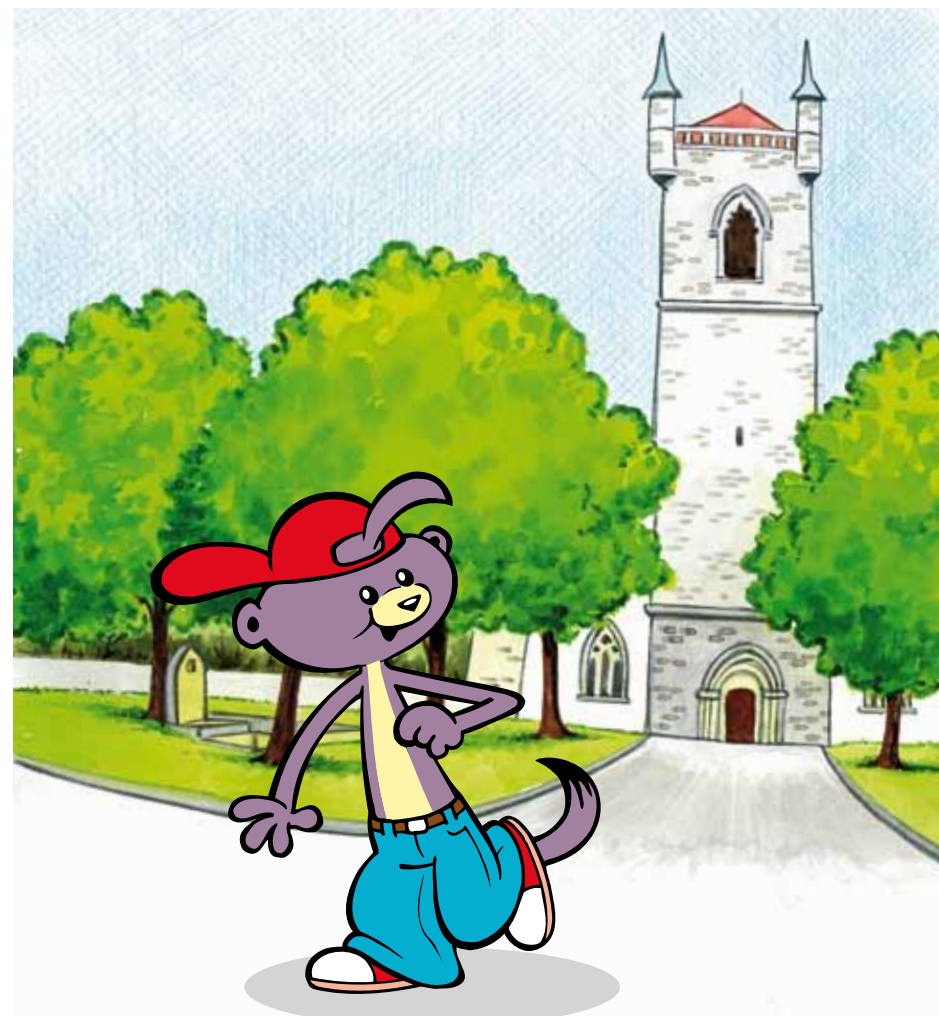


à propos du lieu

Sais-tu que le lac Léman a été créé par de la glace? Il y a environ 20 000 ans il faisait très froid dans nos régions. Un glacier, celui du Rhône, a alors envahi notre région, la recouvrant de plus d'un kilomètre d'épaisseur. Avec son poids, il a creusé la cuvette qui accueille aujourd'hui le lac. A cette époque de grands froids, seuls les mammouths et les rhinocéros laineux arrivaient à survivre.

1

A l'ombre des marronniers



Le soleil, ami ou ennemi?

Cet alignement de marronniers, devant l'église St-Martin, t'offre à la belle saison une ombre généreuse. Rester au soleil est aussi sympa, mais s'y exposer sans protection peut être dangereux. Les rayons qui arrivent sur ta peau peuvent te donner un coup de soleil sans que tu aies l'impression d'avoir chaud! Il faut donc prendre des précautions, comme mettre de la crème solaire avec un bon indice de protection, rester à l'ombre au milieu de la journée ou encore porter des lunettes, un chapeau et des habits légers comme un t-shirt.



Si tu apprécies le soleil, sais-tu comment l'apprivoiser?

- 1 Quelles sont les heures** où tu devrais te protéger du soleil?
 7h-10h 11h-15h 18h-21h
- 2 Que devrais-tu obligatoirement mettre sur ta peau?**
 Du jus de citron De la crème solaire Du ketchup mayonnaise
- 3 Avec quoi devrais-tu protéger ta tête?**
 Une casquette Une barrette Du gel

A ton avis, ces précautions devraient-elles être prises:



- A** Dès le plus jeune âge.
- B** Quand on devient ridé.
- C** Quand on devient tout rouge.

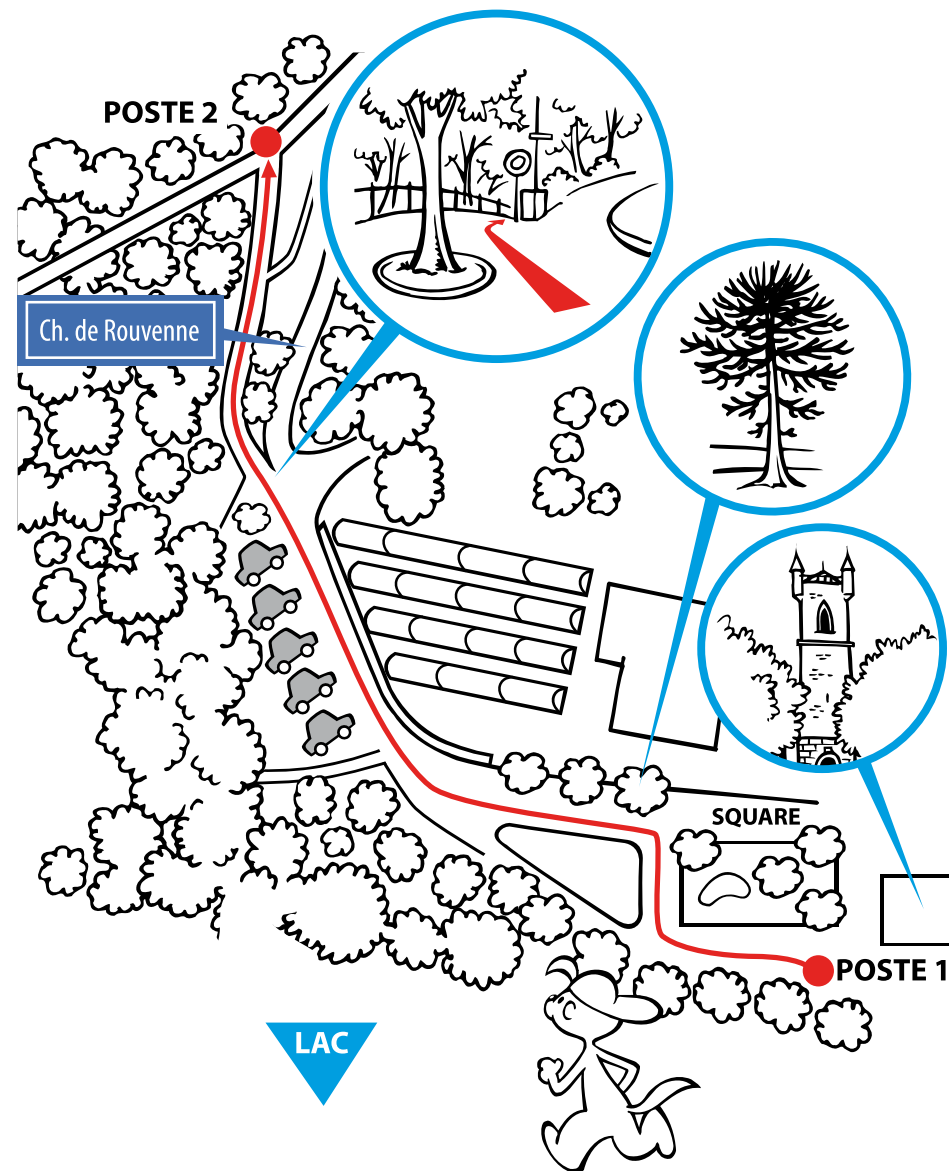
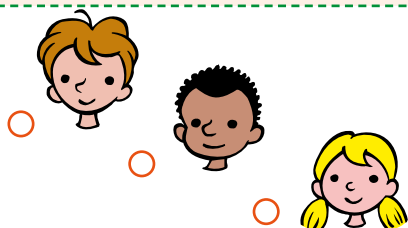
On n'est pas tous égaux face au soleil. Selon notre type de peau, on peut rester plus ou moins longtemps exposé(e) au soleil en pleine journée sans devenir rouge.

Après combien de temps ces personnages commencent-ils à avoir un coup de soleil? Relie les bonnes réponses.

15 minutes ■

30 minutes ■

45 minutes ■



à propos du lieu

Dans ce bois, la pente est particulièrement importante. Elle a été créée au fil des siècles par la rivière de la Veveyse qui a creusé une vallée (quand tu te trouveras au poste n°12, tu seras sur l'autre versant de cette vallée). La présence d'arbres sur ce versant pentu permet d'empêcher l'érosion des sols. Elle permet, par exemple, d'éviter les glissements de terrain lors de fortes pluies.

2 A travers bois







Energies renouvelables

Le bois fait partie des énergies renouvelables, car les arbres repoussent si on en replante. Le pétrole, avec lequel on fait le mazout pour chauffer l'eau de la plupart de nos maisons, est une énergie non-renouvelable car ses réserves vont disparaître un jour.







En 2012-2013, Vevey va inaugurer une centrale de chauffage à bois pour le quartier de Gilamont (qui se trouve près des postes n°8 et n°9). Le bois brûlé dans cette centrale permettra de chauffer de l'eau. Une conduite souterraine traversera le quartier et approvisionnera les bâtiments des alentours en eau chaude (pour les radiateurs, la douche, etc.). Le bois utilisé, principalement du sapin et du hêtre, proviendra des forêts de la région de Vevey. Certaines communes comme Blonay et St-Légier ont déjà une centrale de chauffage au bois.

? **A part le bois, parmi ces produits, lesquels permettent de se chauffer dans une maison?**

(Indice: il peut y avoir plusieurs réponses possibles.)

- A**  **Le mazout**
- B**  **Le gaz naturel**
- C**  **La bouse de vache séchée**
- D**  **Le soleil**

? En sachant que Corsier aime les rencontres, que Blonay aime qu'on l'aime, que Corseaux sourit, que Saint-Légier porte une croix, que La Tour-de-Peilz abrite un musée dans sa tour et que Vevey est fière de sa vieille ville, **relie les armoiries à sa commune.**

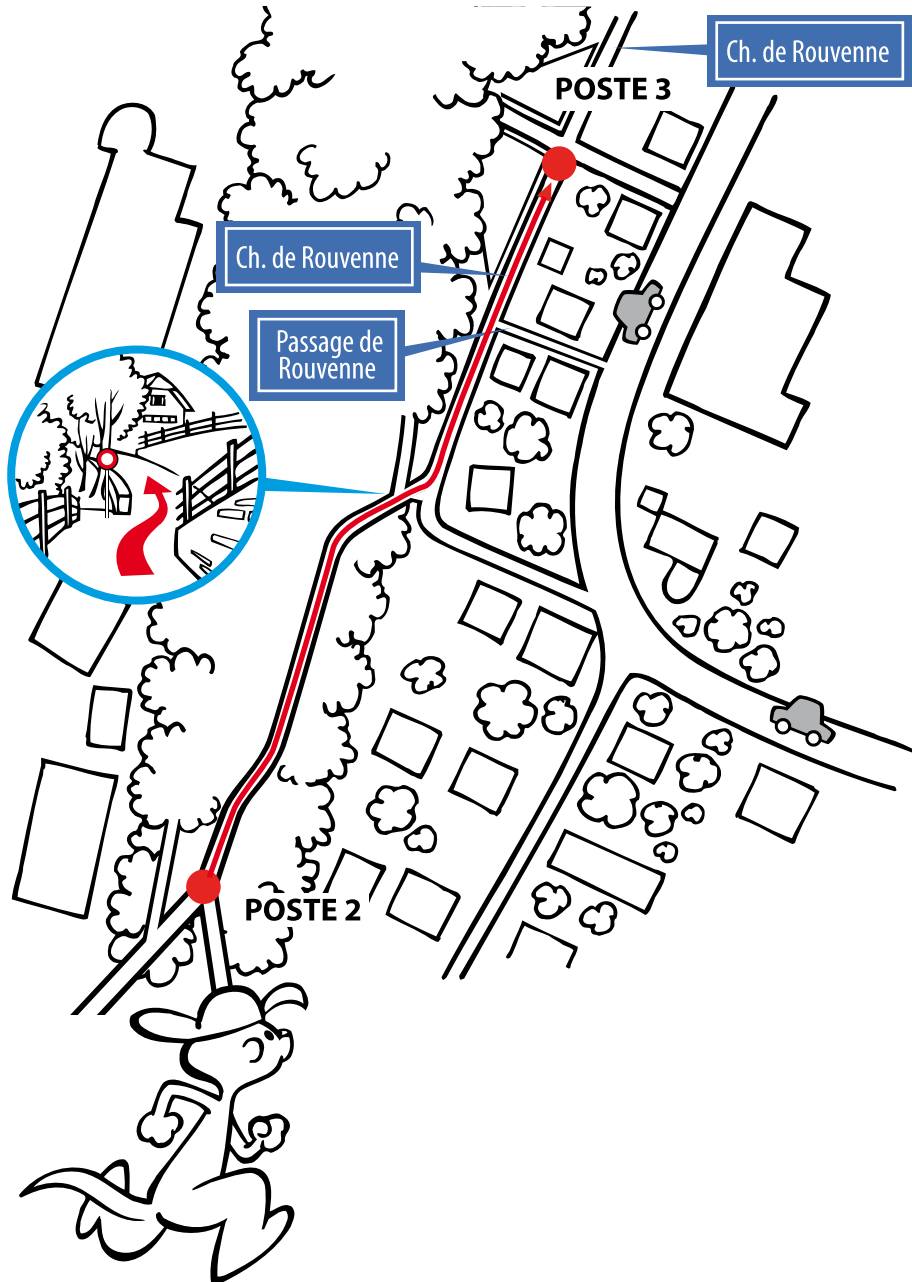
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Corseaux | Corsier | La Tour-de-Peilz | Blonay | Saint-Légier | Vevey |

à propos du lieu

Ces jardins potagers, répartis en quelques parcelles, sont cultivés par des habitants du quartier. Comme tu pourras le constater à la belle saison, chacun y fait pousser des fruits et légumes différents selon ses goûts. Des fleurs participent aussi à la beauté des lieux au gré des saisons.

3

Au royaume des fruits et des légumes



Jardins potagers en ville



? Dans ces jardins potagers, quels fruits et légumes reconnais-tu? Il y en a peu en hiver et au début du printemps, essaie d'imaginer ce qui pourrait pousser à d'autres saisons.



? Et toi, si c'était ton jardin, qu'y planterais-tu?







? Cite un plat avec un légume ou un fruit que tu as vu dans ces jardins ou que tu aimes bien.




Fruits et légumes


Pour être en bonne santé, il est recommandé de manger 5 portions de fruits et légumes par jour; 1 portion correspond au volume de ton poing fermé, soit une pomme ou une tomate, mais aussi un petit poireau ou une longue carotte.


? Tous les fruits et légumes ne poussent pas à la même saison. C'est quand ils sont mûrs qu'ils sont le plus savoureux.
Saurais-tu dire, pour les 4 exemples ci-dessous, quelles sont les saisons où on les récolte en Suisse?


	FRAISE	POIREAU	CERISES	BROCOLI
PRINTEMPS				
ÉTÉ				
AUTOMNE				
HIVER				

? Chaque fruit et légume a une couleur, une forme et un goût différents. On mange parfois les racines (qui se trouvent dans la terre), les tiges (hors du sol), les feuilles, les fleurs, les fruits ou les graines.
Selon toi, quelle partie des fruits et légumes ci-dessous mange-t-on? Relie les ronds à la bonne réponse.

framboise  ●

carotte  ●

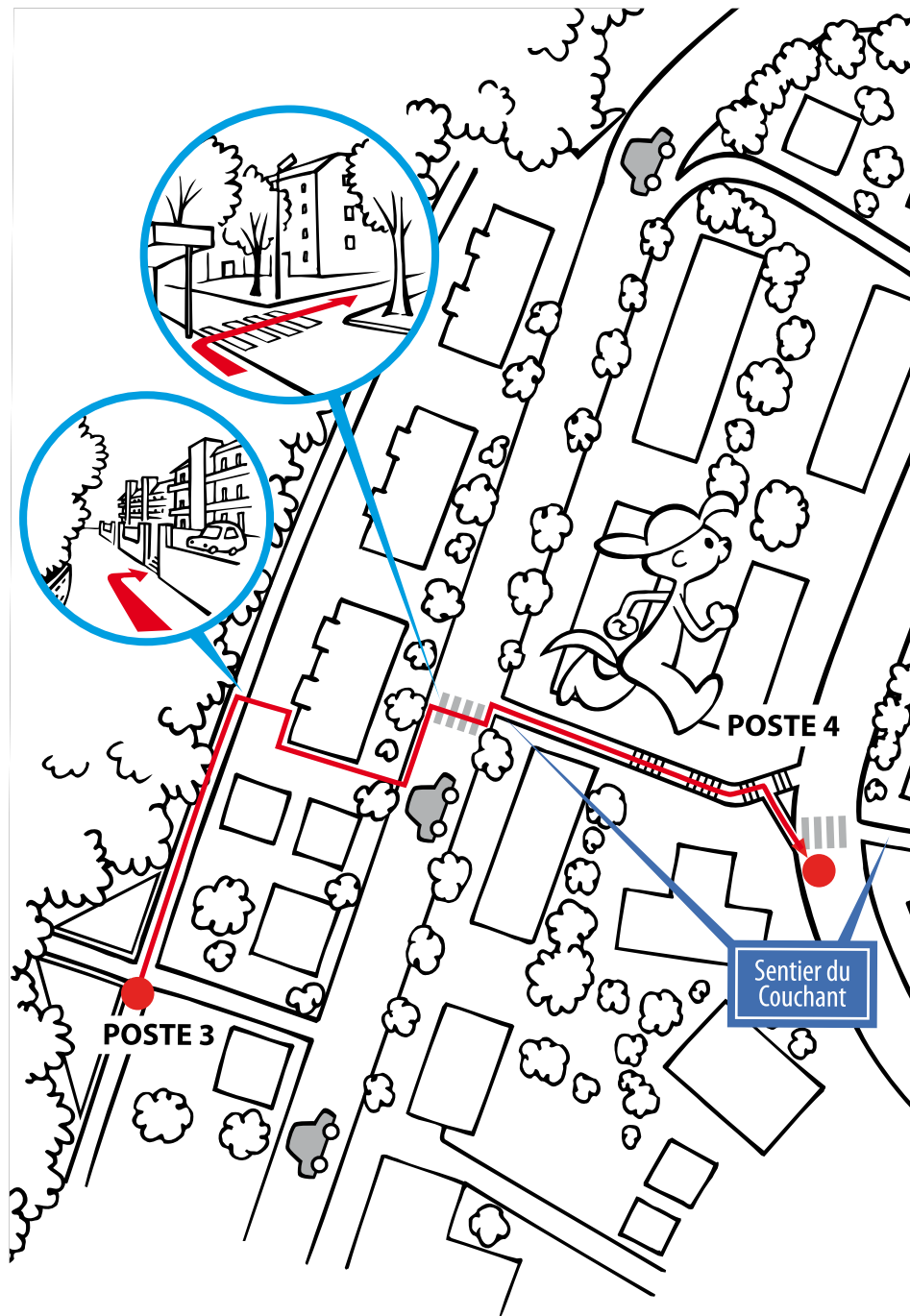
poireau  ●

chou-fleur  ●

RACINE	TIGE OU FEUILLE	FLEUR	FRUIT OU GRAINE
--------	-----------------	-------	-----------------

 ●
petits pois

● 
salade



à propos du lieu

Comme il n'est pas toujours facile d'avoir plusieurs poubelles chez soi pour trier ses déchets, la ville de Vevey a entreposé des containers dans les quartiers, proches des habitations; on peut venir y déposer ses déchets. Sais-tu que chaque Suisse produit chaque année plus de 700 kg de déchets de toutes sortes, ce qui correspond environ au poids d'une classe d'enfants de 10 ans.

4

Un endroit pour mieux trier



Recyclage

Près de la moitié des déchets est recyclé. Il est possible de faire encore mieux grâce à tes efforts! Sois attentif aux indications sur les emballages des produits, il est souvent noté comment le produit peut être recyclé.



Où jeter mes déchets?

Suis l'exemple et continue le jeu.

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Une boîte de conserve <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | container d'habits |
| Une bouteille plastique <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | déchets encombrants |
| Un emballage en plastique <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | container pour le PET |
| Un carton vide <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | container fer-alu. |
| Une bouteille de vin <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | vieux papier |
| Une grande armoire <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | poubelle |
| Une plante morte <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | container à verre |
| Un ordinateur <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | magasin |
| Une vieille veste <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | compost |



En jetant des déchets dans la nature, sais-tu combien de temps ils mettent pour disparaître?

Une bouteille en PET

- 10 ans 100 ans 1000 ans

Une pile

- 8 mois 8 ans 8000 ans

Un trognon de pomme

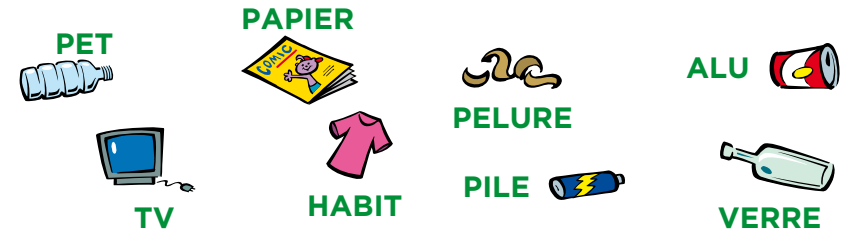
- 6 heures 6 jours 6 mois



Le mot mystérieux

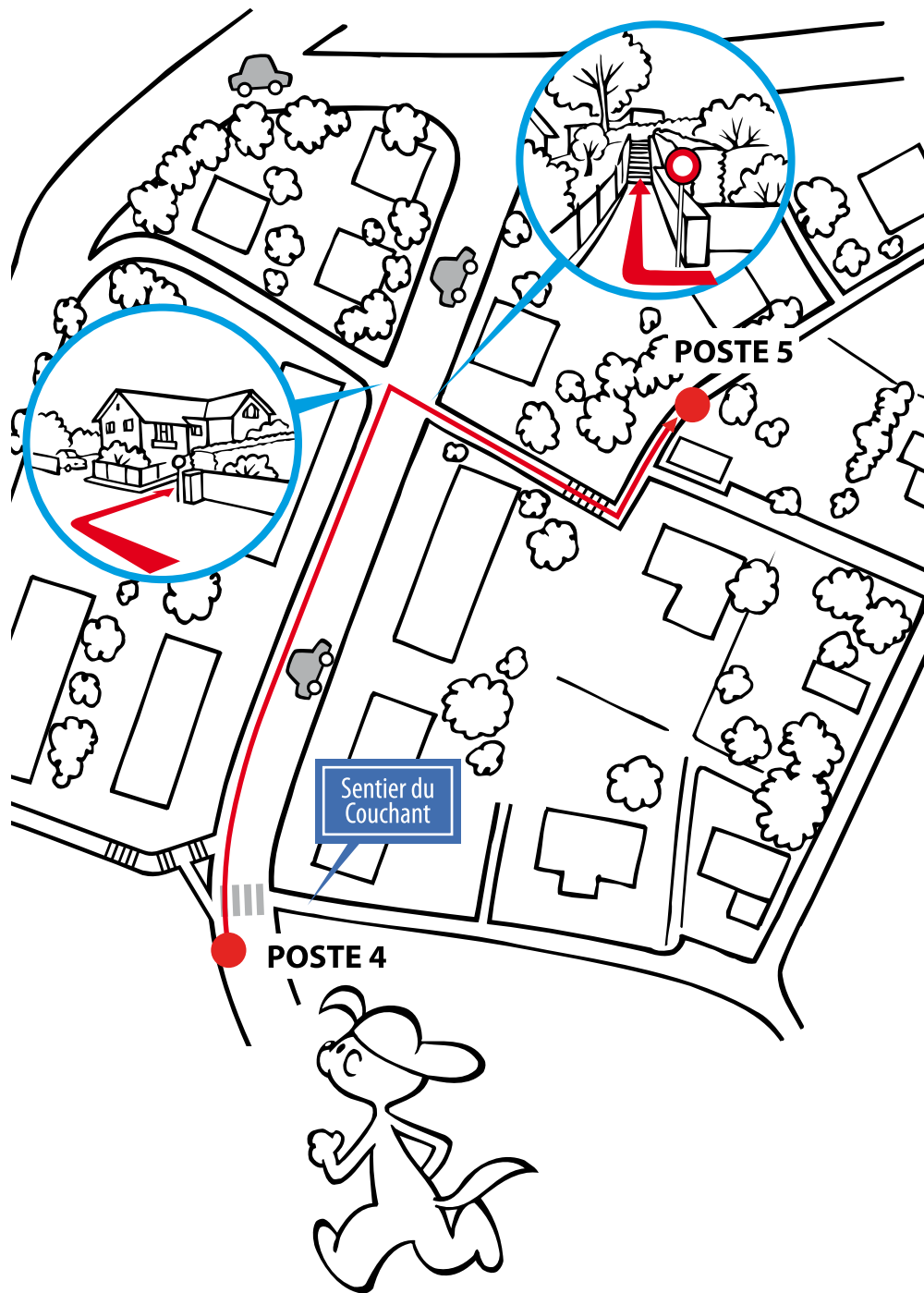
Voici une liste d'objets qu'il ne faut pas mettre à la poubelle.

Retrouve et coche, dans tous les sens, les mots dans la grille. Les 9 lettres restantes te permettent de trouver le mot mystérieux en allant de gauche à droite et de haut en bas.



R	T	E	P	T	P
E	C	Y	A	V	E
E	L	I	P	L	L
H	A	B	I	T	U
C	L	A	E	G	R
E	V	E	R	R	E

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



à propos du lieu

Depuis ce banc, tu as une jolie vue sur le célèbre vignoble de Lavaux qui s'étend presque jusqu'à Lausanne. A cause de la pente, ce vignoble est garni de nombreux murs de pierre qui permettent de créer des terrasses où le raisin pousse. Depuis son inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce vignoble est protégé. Cela veut dire qu'on ne peut plus arracher de la vigne pour bâtir de nouvelles constructions.

5

Un vignoble entre ciel et lac

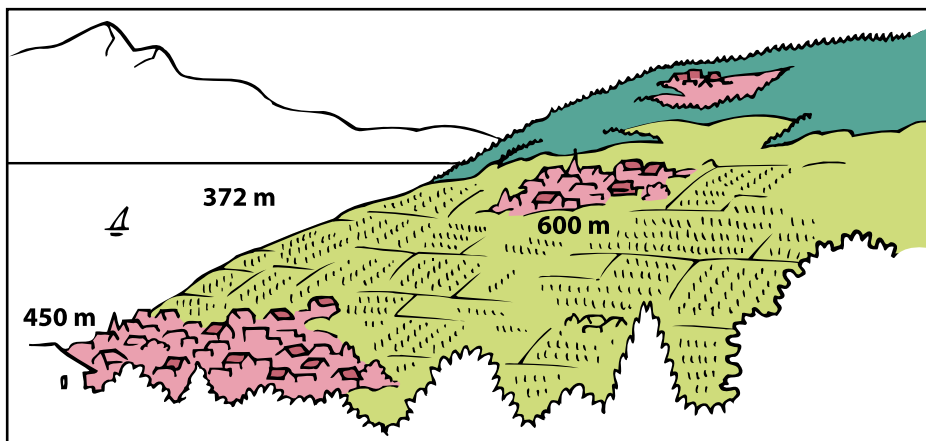


Lecture du paysage



Observe le paysage face à toi. Il est composé de différentes zones que tu trouveras dessinées ci-dessous.

Nomme les zones en fonction des mots suivants: village, vigne et forêt.



Relie chaque couleur à la bonne réponse.

Rose

Village

Vert clair

Forêt

Vert foncé

Vigne



En t'aidant des trois altitudes notées sur le plan, estime l'altitude du village du haut.

.....mètres

Essaie aussi de trouver à quelle altitude tu te situes.

.....mètres

Garde-manger



Le vignoble de Lavaux est connu loin à la ronde pour ses beaux paysages, mais aussi pour ses vins. Faire du vin avec du raisin, en le pressant, est un moyen de conserver plus longtemps cet aliment.

Connais-tu un autre moyen de conserver le raisin?

(Indice: le produit obtenu fait le bonheur des boulangers et des pâtisseries.)



Il y a beaucoup d'autres aliments que l'on transforme pour mieux les conserver, comme par exemple les fraises qui font de très bonnes confitures!

Dans la liste ci-dessous, relie les aliments qui vont ensemble:

The cartoon character is a purple creature with a red hat and blue pants, looking at a board. The board has two columns: 'Produits frais' and 'Produits Transformés'. The items are listed with blue squares next to them.

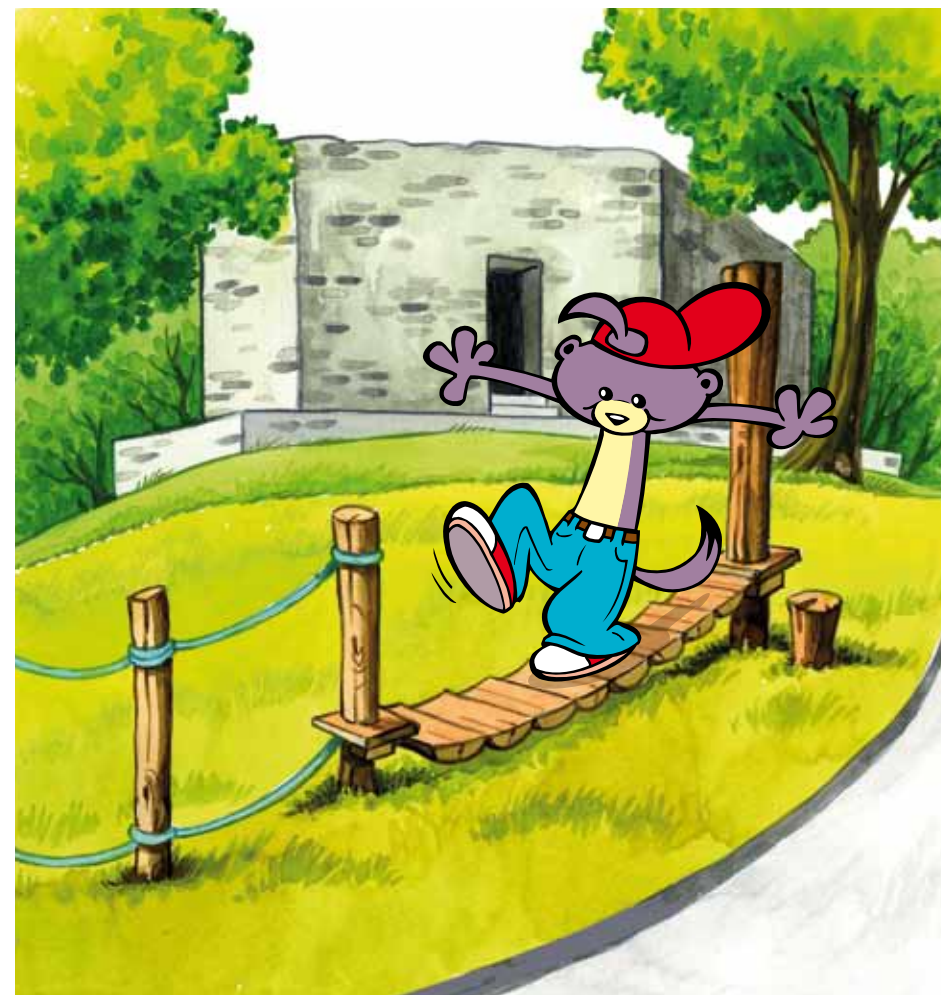
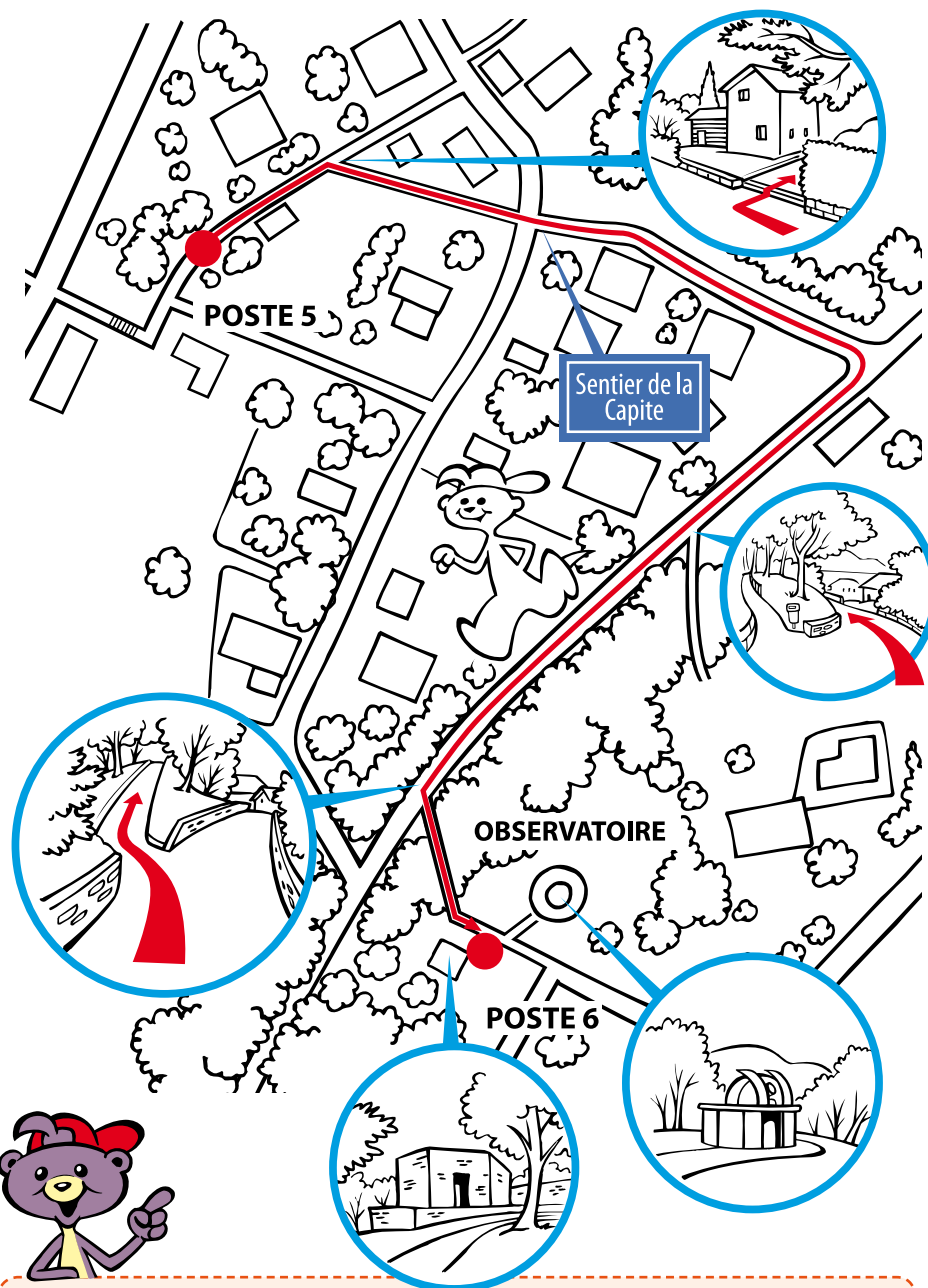
Produits frais	Produits Transformés
Cuisse de porc	Fromage
Lait	Jambon
Raisin	Vin ou moût
Colza	Huile

à propos du lieu

Comme tu peux le constater, cette Tour Carrée porte bien son nom. Il y a bien des siècles, des gens étaient là pour faire le guet jour et nuit et donner l'alerte en cas d'une éventuelle attaque d'ennemis ou d'incendie (il n'y avait pas les arbres comme aujourd'hui pour boucher la vue). A côté de cette tour, tu devines un petit bâtiment arrondi. C'est un observatoire qui te permettra d'avoir la tête dans les étoiles tous les mardis soirs par temps clair (dès 20h l'hiver et dès 21h l'été).

6

Au sommet de la colline



Raccourci pour atteindre la gare

Voici le descriptif pour rejoindre la gare de Vevey en une dizaine de minutes.

Descends par le chemin qui longe la place de jeu. Au prochain croisement, va à droite par la rue qui traverse les villas. Au bout du chemin Eugène-Couvreu, descends à gauche. Puis, continue tout droit par le chemin du Point du Jour pour rejoindre l'église St-Martin et atteindre la gare.

L'équilibre

Avoir la tête dans les étoiles peut te faire tourner la tête... Mais, au fait, sais-tu d'où vient ton équilibre? De l'oreille! L'oreille interne contient en effet les organes de l'ouïe pour entendre, mais aussi les organes qui donnent le sens de l'équilibre en coordonnant les mouvements de la tête, des yeux et de la position de ton corps dans l'espace.



Pourquoi perds-tu l'équilibre quand tu tournes sur toi-même?

- A** Le liquide qui se trouve dans l'oreille interne fait des «petites vagues».
- B** Tes oreilles se bouchent légèrement et le sens de l'équilibre disparaît.
- C** Car la Terre tourne elle aussi.



Souligne ou entoure les activités ci-dessous où tu as besoin de l'équilibre.

(Indice: il peut y en avoir plusieurs.)

jongler



faire du ski



jouer au tennis



jouer au foot



marcher

s'amuser à se pousser entre amis

faire du vélo



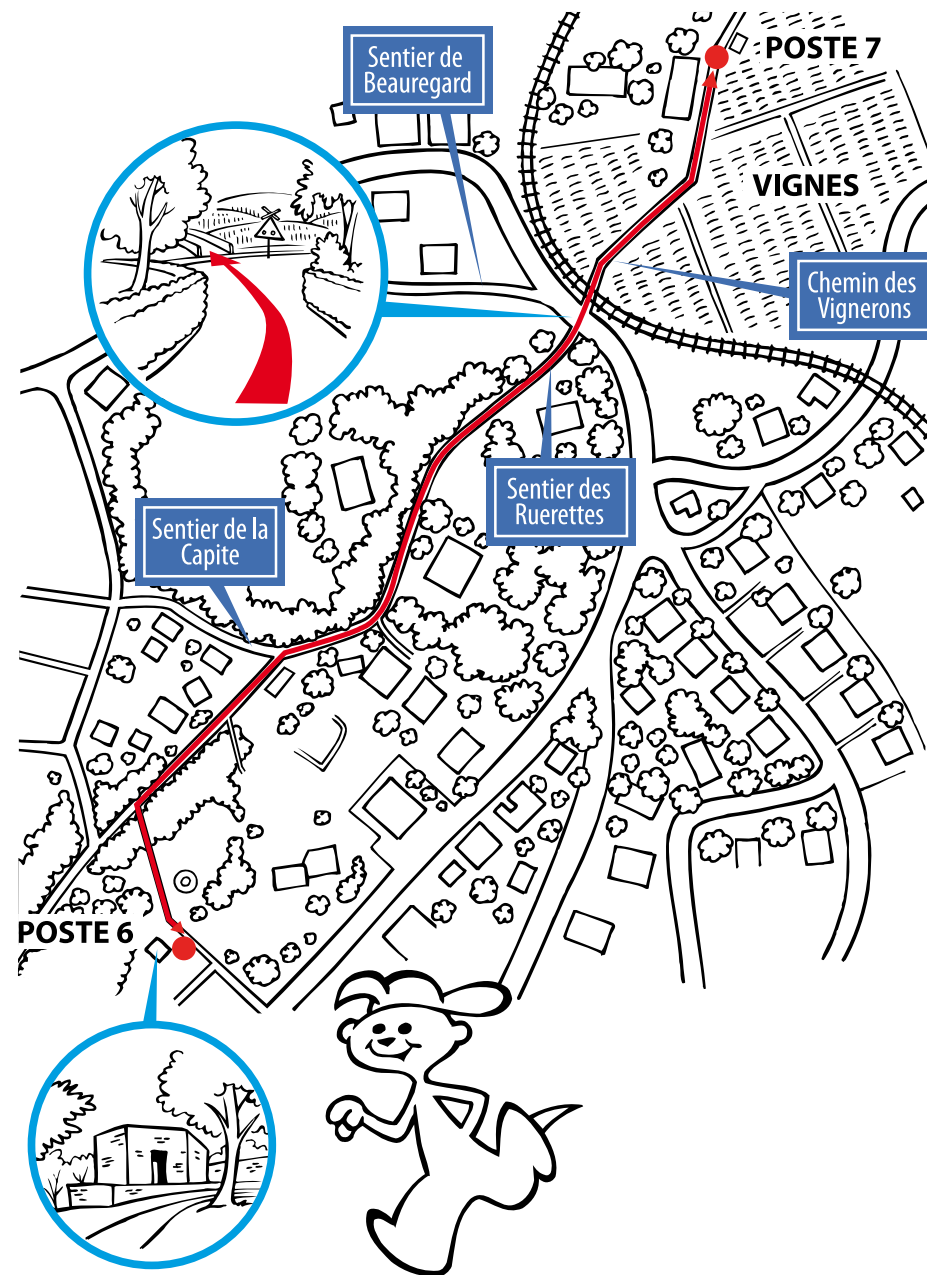
faire de la balançoire



être assis

Toi aussi tu peux exercer ton équilibre au pied de la Tour Carrée!

La ville de Vevey remet à neuf ses places de jeu et celle que tu trouves sous la Tour Carrée est dédiée au thème de l'équilibre.



à propos du lieu

Sur le bord des parcelles de vignes, il n'est pas rare de voir des rosiers comme ici. On pense souvent que ces roses sont là juste pour faire joli, mais elles ont aussi un autre rôle. Plus sensibles aux maladies que la vigne, les rosiers, s'ils ne poussent pas bien, permettent de prévenir une maladie future de la vigne. Le vigneron peut alors traiter sa vigne à temps pour empêcher le développement de la maladie.

7

Des roses et du raisin



Savoir se protéger

Tout comme les rosiers et la vigne, tu as besoin de te protéger à ta manière des dangers possibles. Par exemple, tu dois faire attention lorsque tu traverses une route ou quand tu roules à vélo.



Sais-tu avec quoi tu devrais protéger ta tête lorsque tu roules à vélo?

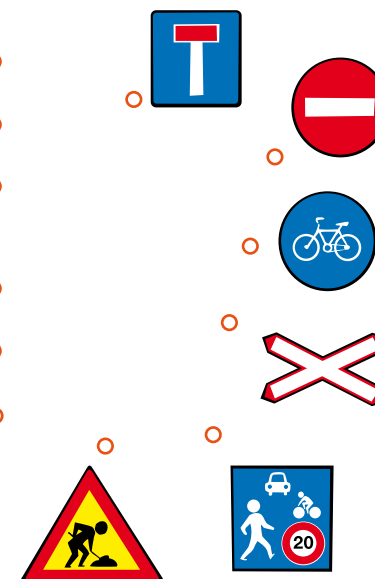
- A un bonnet
- B un casque
- C une casquette



En tout, il existe plus de 300 panneaux de signalisation. Penses-tu connaître les principaux panneaux ci-dessous?

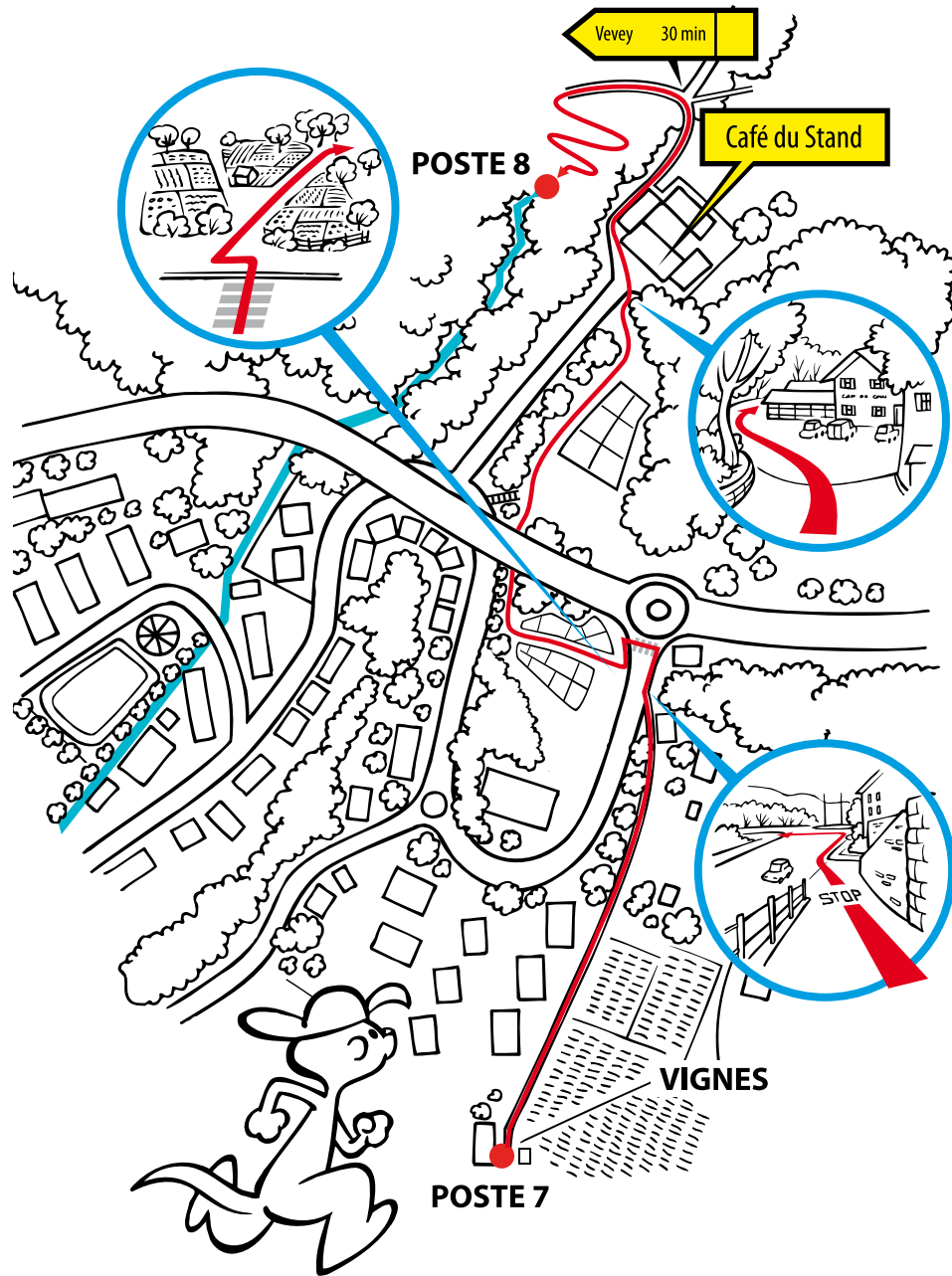
Ce petit jeu te permettra d'en savoir un peu plus sur tes connaissances. Relie les panneaux à leur signification.

- piste réservée aux vélos
- attention travaux
- piétons prioritaires sur les voitures
- sens interdit
- passage de train
- voie sans issue



à propos du lieu

La Veveyse prend sa source dans les Préalpes, aux abords de la station de ski des Paccots. Avec ses gros cailloux polis par l'eau, elle a vraiment un aspect sauvage, un peu comme un torrent. Un petit air de montagne aux portes de la ville !



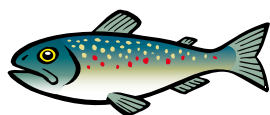
8 Une rivière sauvage en pleine ville



Le poisson mystérieux



Dans cette rivière, on trouve notamment une espèce de poisson. En t'aidant des indices ci-dessous, **essaie de trouver son nom en sachant que chaque point correspond à une lettre.**



T



Comme les saumons, les truites remontent les rivières pour se reproduire. Si tu vois ce type de poisson à cet endroit, à ton avis, vient-il du lac Léman?

oui

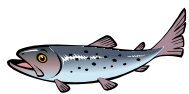
non

Cherche les intrus



Parmi ces espèces de poissons, lesquelles ne se trouvent pas dans le lac Léman?

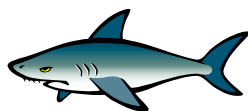
(Indice, il y en a trois!)



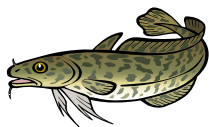
Saumon



Perche



Requin



Lotte



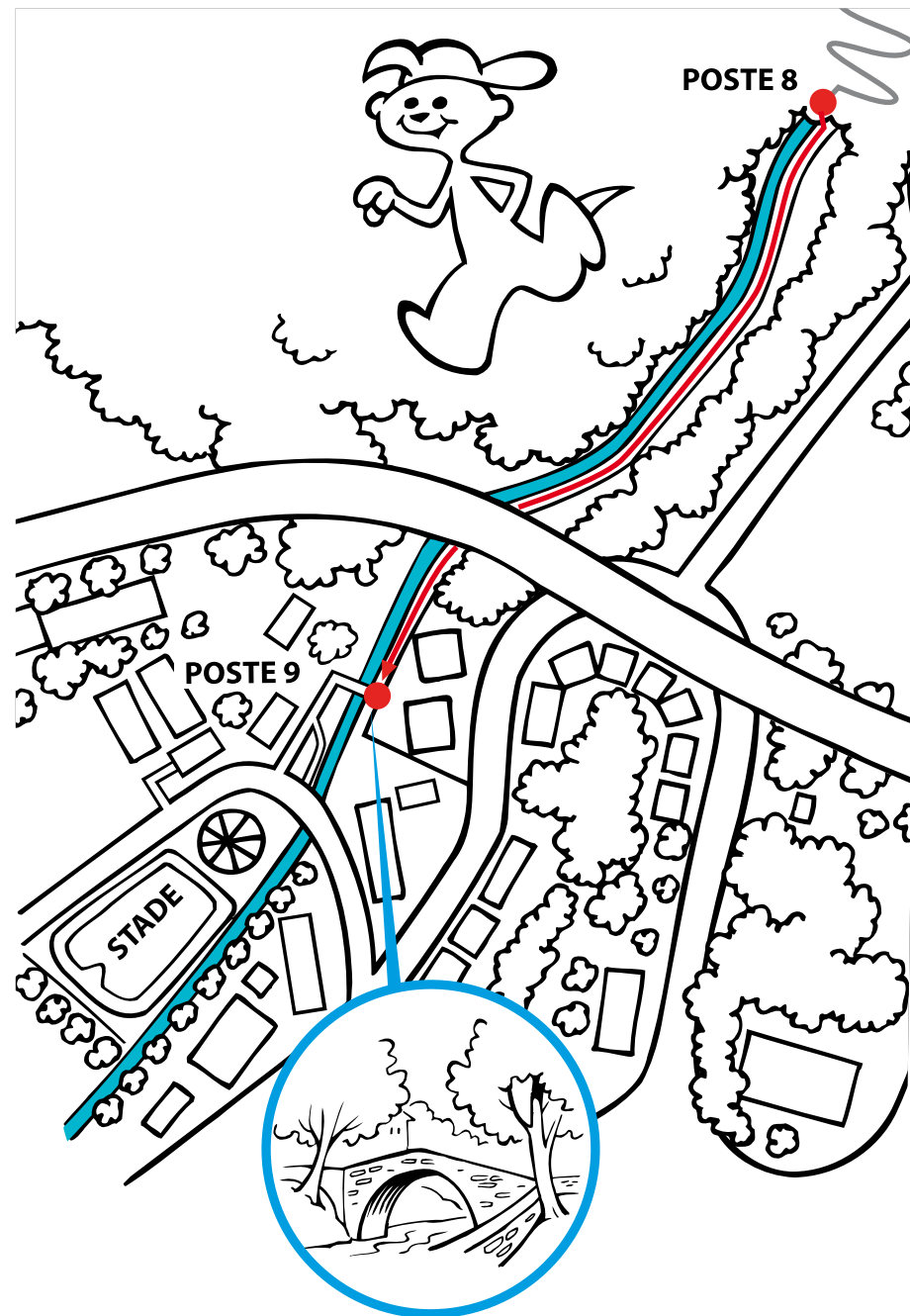
Brochet



Féra



Stick de poisson



à propos du lieu

Te voilà sur un vieux pont qui s'appelle le Pont Romain. On l'appelle ainsi car il emprunte le même style de construction que celui qu'utilisaient les Romains il y a de nombreux siècles. Depuis ce pont, tu peux voir en aval (en direction du lac) la rivière qui est canalisée, alors qu'en amont elle est encore sauvage. Jusqu'à son embouchure dans le lac, la rivière est ainsi canalisée pour éviter d'inonder les habitations lors de crues (quand il pleut beaucoup ou à la fonte des neiges au printemps).

9

Une rivière aux deux visages



Alimentation

Du temps des Romains, les riches étaient de gros consommateurs de viande; ils oubliaient parfois de manger d'autres aliments, comme des légumes par exemple. Pour être en bonne santé, on sait qu'il est important de manger varié à chaque repas.

Si tu manges au réfectoire, tu as peut-être vu ou goûté un menu du label «Fourchette verte » qui propose un repas équilibré:

- une petite quantité de viande, de poisson, d'œuf, de tofu ou de fromage
- beaucoup de légumes
- du riz, des pâtes, des pommes de terre et/ou du pain selon ton appétit
- un fruit ou un produit laitier pour le dessert
- un met gras (viande panée, charcuterie, friture, sauce grasse, pâtisserie, etc.) pas plus d'une fois par semaine, pour les 5 repas de midi



Dans la liste des menus ci-dessous, choisis ceux que tu penses être équilibrés s'ils sont accompagnés par de l'eau.

MENU 1
Pizza Margherita
Salade mêlée
Sorbet

MENU 2
Brochette d'agneau grillée
Semoule de couscous et ses légumes
Salade de fruits

MENU 4
Salade de carottes
Filet de féra sauce aux agrumes
Riz créole
Epinards en branches
Yoghourt

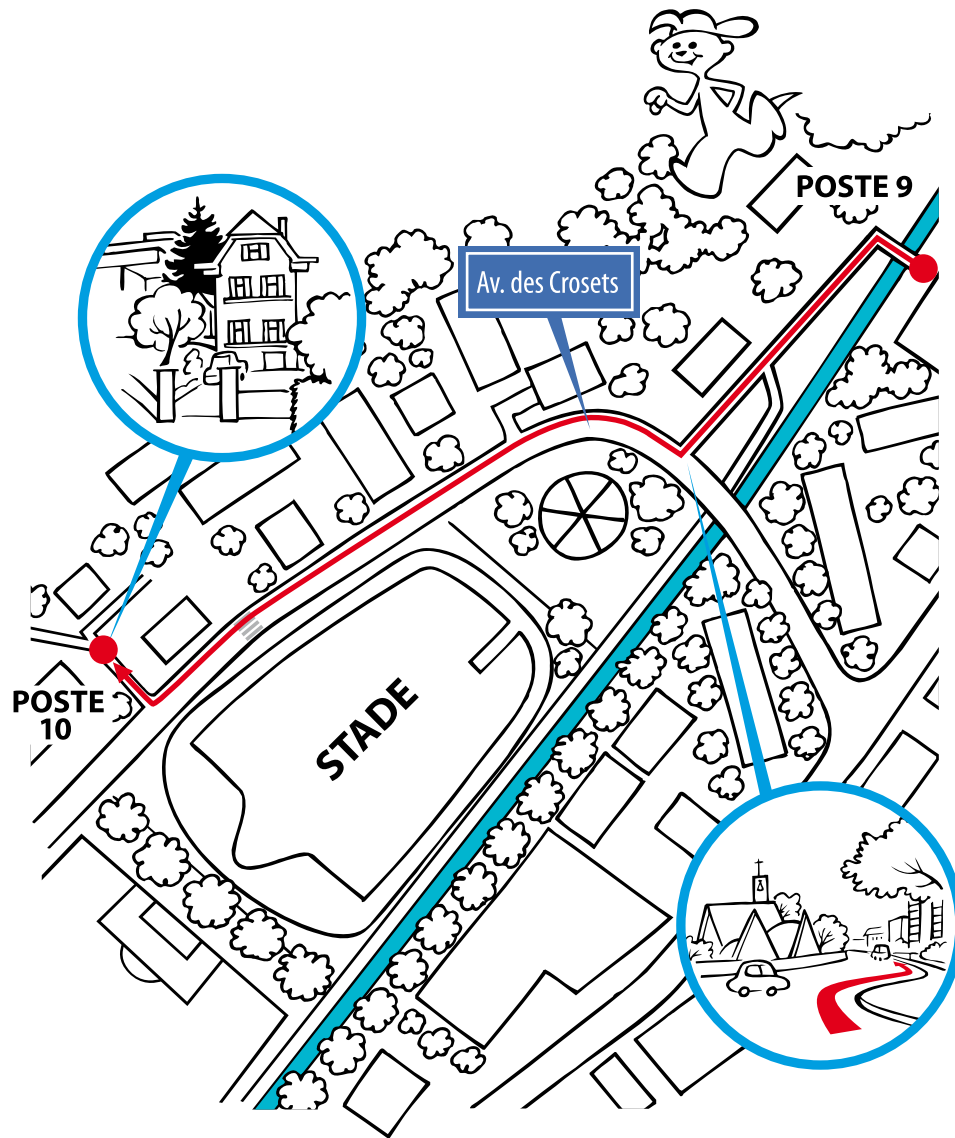
MENU 3
Tranche panée
Frites
Raisin



MENU 5
Curry de lentilles aux légumes
Riz basmati
Fraises

à propos du lieu

Sur le bord du chemin, tu peux voir une sorte de rigole recouverte de galets. Quand il pleut, l'eau s'écoule dans cette rigole formant ainsi un petit ruisseau. Au bas du chemin, cette eau s'enfile à travers une grille, puis passe sous la route par des tuyaux pour finir sa course plus loin dans la Veveyse. Ce système permet d'éviter que, lors de fortes pluies, l'eau n'inonde les rues et les routes.



10

Au pied d'une belle montée



L'eau

En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité et bon marché. Elle arrive facilement dans nos maisons par les canalisations. Même si dans notre région elle est parfois calcaire, elle reste parfaitement potable et apporte même des minéraux; il est donc inutile de la filtrer.



A ton avis, la fabrication d'un litre d'eau minérale en bouteille que tu trouves au magasin **demande...**

- ...moins** d'énergie
- ...autant** d'énergie **que celle d'un litre d'eau du robinet?**
- ...plus** d'énergie

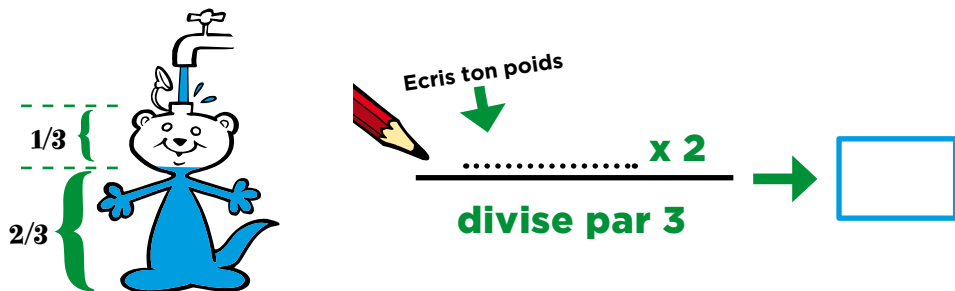


Un litre d'eau minérale en bouteille vendu en magasin **coûte-t-il...**

- ...moins** cher
- ...aussi** cher **qu'un litre d'eau du robinet?**
- ...plus** cher



En sachant que ton corps contient environ $\frac{2}{3}$ d'eau, voici comment connaître ton poids en eau:



Le jeu des pulsations

Le cœur est un muscle que tu peux entraîner tous les jours en pratiquant une activité physique. C'est ce que tu vas faire en gravissant la pente qui se trouve devant toi. L'occasion pour toi de jouer au jeu des pulsations. Tu vas mesurer le nombre de battements par minute que fait ton cœur au repos et à la fin de la montée. Tu pourras ainsi voir comment il a travaillé.



Compte le nombre de pulsations

pendant 30 secondes en mettant tes doigts sur le devant du cou (ou à l'intérieur de ton poignet).

Multiplie ensuite ce nombre par 2 pour obtenir ton nombre de pulsations par minute.

$$\boxed{} \times 2 = \boxed{}$$

Gravis la montée le plus rapidement possible et arrête-toi en haut de celle-ci.

Prends à nouveau tes pulsations pendant 30 secondes, puis multiplie par 2.

$$\boxed{} \times 2 = \boxed{}$$

Décris ensuite tes sensations (au niveau de ton souffle, par exemple)



.....

.....

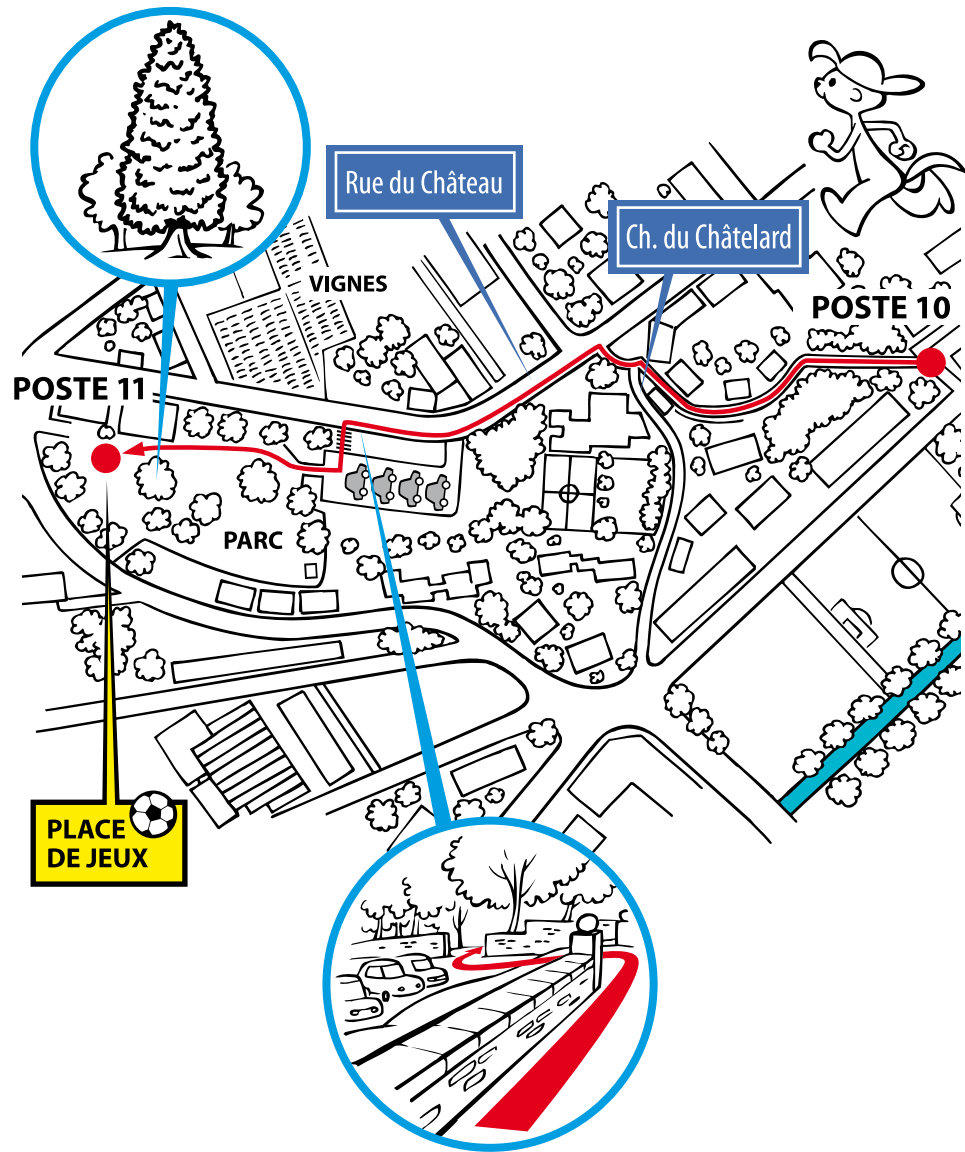
.....

.....



Entraîner son cœur

Pour que ton cœur puisse être fort, il est préférable de t'entraîner à un rythme moyen (un peu moins vite que ce que tu viens de faire) durant 1 heure par jour, plutôt que d'aller à fond pendant quelques minutes. Il faudrait pouvoir être légèrement essoufflé, mais pas trop, de façon à toujours pouvoir parler. Etre actif chaque jour est important pour ton cœur. Une bonne raison d'aller par exemple à pied à l'école, de faire du vélo ou de pratiquer certains sports.

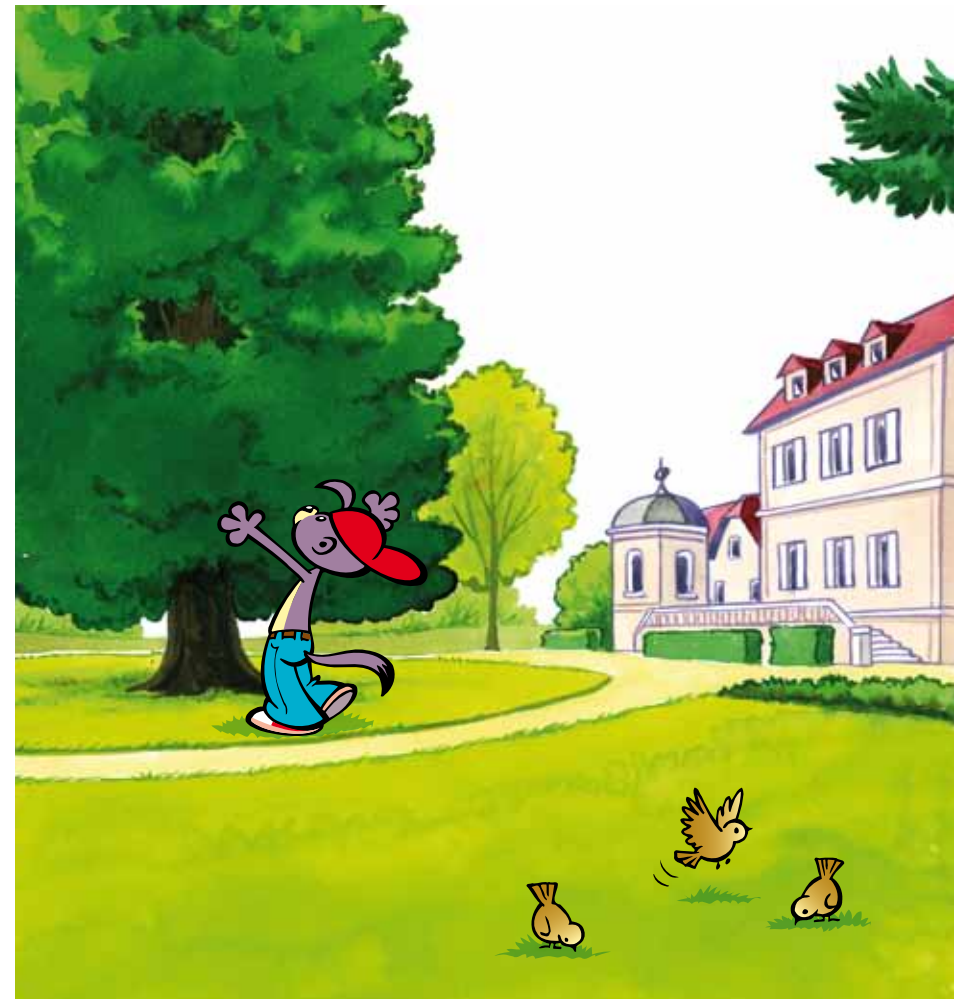


à propos du lieu

Dans le parc Chaplin, tu peux voir de magnifiques arbres, dont deux majestueux: un séquoia géant et un ginkgo biloba. Le séquoia géant (d'une même forme que le sapin) est un arbre qui peut mesurer dans certains cas près de 100 mètres de haut. On l'appelle l'arbre aux boxeurs, car son tronc un peu spongieux est parfait pour s'entraîner. A côté de cet arbre, se trouve un ginkgo biloba aux feuilles en forme d'éventail. Il s'agit de la plus vieille espèce d'arbre sur terre, puisqu'on en trouvait déjà du temps des dinosaures.

11

Un parc en souvenir d'une star



Charlot et les courses poursuites

Te voilà au parc Chaplin sur le territoire de la commune de Corsier. Le célèbre Charlie Chaplin, appelé aussi Charlot, a habité Corsier de nombreuses années à la fin de sa vie.

Dans ses films, Charlot avait la "bougeotte"; il se faisait poursuivre par des policiers, des chiens errants, dans des fêtes foraines ou sur des tricycles.

? Souligne ou entoure les activités où tu bouges.

jouer à la corde à sauter



danser



courir



porter des sacs remplis de courses

nager



travailler à l'ordinateur

aller à pied à l'école



regarder la TV



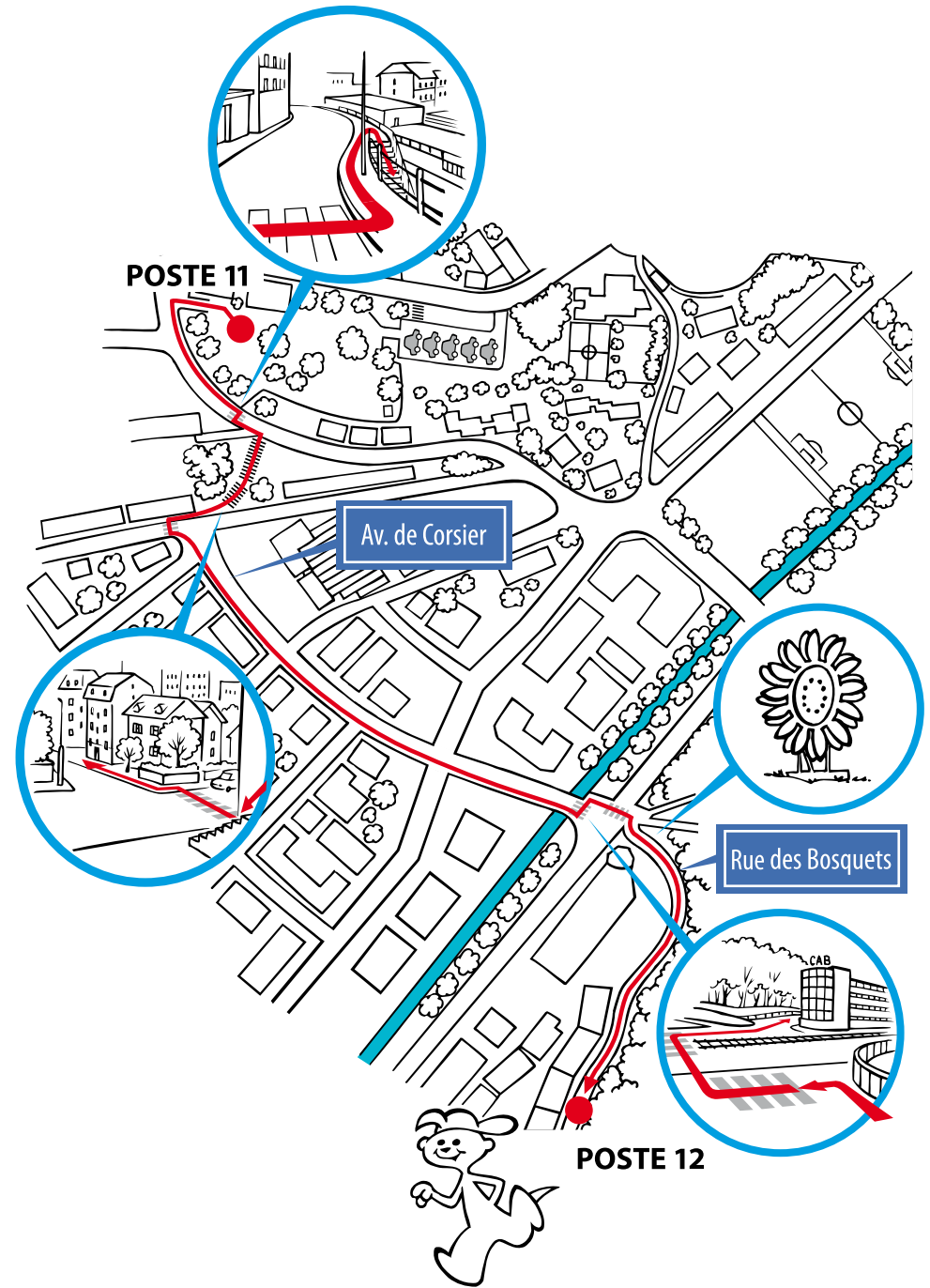
jouer au football



jouer au basket

? Lausanne a réfléchi à un moyen pour que les jeunes bougent plus. Quel est ce moyen?

- A** Les consoles de jeu sont vendues uniquement aux jeunes sportifs, car ils bougent déjà bien assez.
- B** Sur un terrain multisport, il faut pédaler pour que les lampadaires s'allument à la nuit tombée.
- C** Les bus et le métro sont interdits aux jeunes pour qu'ils marchent plus.



à propos du lieu

C'est dans cette maison qu'on a inventé en 1875 le chocolat au lait! Daniel Peter a eu l'idée de mélanger du cacao en poudre avec du lait pour rendre plus doux le goût du chocolat. Cette innovation a été possible grâce à une autre invention, celle du lait en poudre, faite par un certain Henri Nestlé...

12

Une invention bonne pour les papilles



Le chocolat

Le chocolat se décline en trois couleurs:

- noir, lorsque le confiseur a mélangé du cacao, du beurre de cacao et du sucre,
- brun, lorsqu'il y a encore mis du lait,
- blanc, s'il n'a pris que le lait, le sucre et le beurre de cacao.

Le contenu en sucre et en graisse est presque identique, quelle que soit la couleur du chocolat (sauf pour les chocolats particuliers, par exemple le chocolat noir 100% de cacao).



As-tu déjà goûté ces trois sortes de chocolat?
Mets une croix pour indiquer le goût de chaque chocolat.

noir



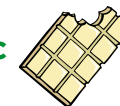
- A très doux
- B doux
- C amer

brun



- A très doux
- B doux
- C amer

blanc



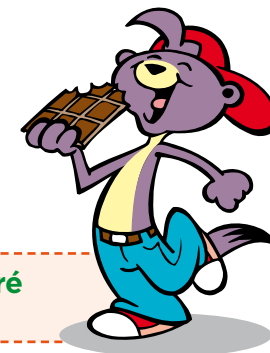
- A très doux
- B doux
- C amer

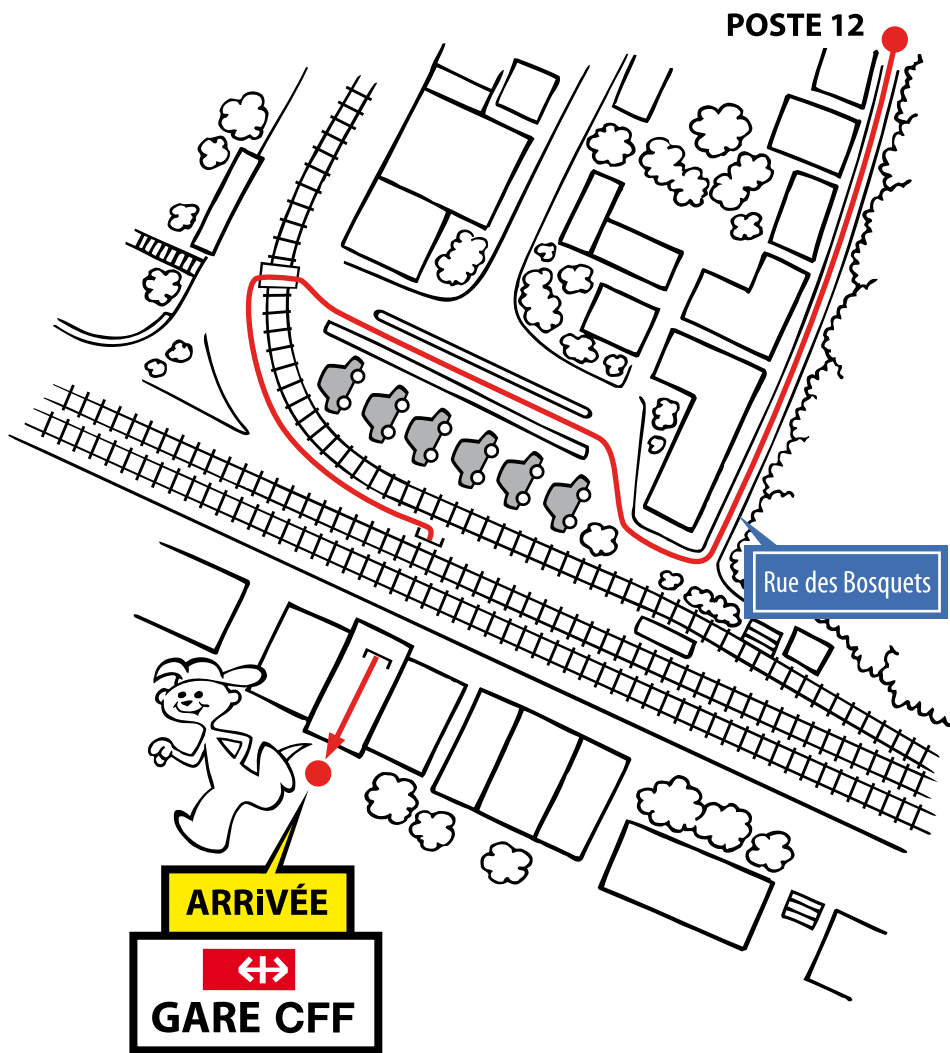


Lorsque tu manges du chocolat, quel est celui dont le goût reste le plus longtemps dans ta bouche?

- A noir
- B brun
- C blanc

Essaie chez toi en dégustant un carré de ces 3 types de chocolat.





Réponses

POSTE 1

Soleil, p.8

Question 1 = de **11h à 15h**, là où les rayons du soleil sont les plus forts.
 Question 2 = de la **crème solaire**, d'un indice de protection d'au moins 20.
 Question 3 = une **casquette**.

Protection, p.8

La bonne réponse est la **A**.
 Les cellules de la peau se souviennent de toutes les fois où l'on a pris un coup de soleil.

Type de peau, p.8

15 min pour une **peau claire**.
30 min pour une **peau normale**.
45 min pour une **peau mate foncée**.

Tu vois l'importance de mettre de la crème solaire rapidement.







POSTE 2

Produits pour se chauffer, p.11

Toutes les réponses sont justes.

En Suisse, on se chauffe principalement au mazout et au gaz naturel. On utilise aussi de plus en plus de bois dans les chaudières et la chaleur de la terre sous la maison par le système de pompe à chaleur. A quand l'utilisation de la bouse de vache séchée comme en Inde?

Armoiries des communes, p.11

 La Tour-de-Peilz	 Corseaux	 Blonay
 Corsier	 Vevey	 Saint-Légier

POSTE 3

Saisons, p.15

La **fraise** est récoltée au **printemps** et en **été**
 Le **poireau** **toute l'année**
 Les **cerises** en **été**

Le **brocoli** en **été** et en **automne**.

Si tu trouves dans les magasins ces fruits et légumes à d'autres moments de l'année, cela veut dire qu'il a fallu les amener en camion, en bateau ou en avion de l'autre bout du monde, ce qui consomme beaucoup d'énergie et pollue. Il est donc préférable de manger des fruits et légumes de saison.

Fruits et légumes, p.15

La **carotte** est une **racine**; le **chou-fleur** est une **fleur**; le **petit pois** est une **graine**;
 la **salade** est composée de **feuilles**; le **poireau** est à la fois une **tige** et une **feuille**;
 la **framboise** et la **tomate** sont des **fruits**.

Réponses

POSTE 4

Recyclage, p.18

Une boîte de conserve	container fer-aluminium
Une bouteille plastique	container pour le PET
Un emballage en plastique	poubelle
Un carton vide	vieux papier
Une bouteille de vin	container à verre
Une grande armoire	déchets encombrants
Une plante morte	compost
Un ordinateur	magasin
Une vieille veste	container d'habits

Temps de dégradation des déchets, p.18

Une **bouteille en PET: 1000 ans**

Une **pile: près de 8000 ans**

Un **trognon de pomme: 6 mois**

Tu comprends bien l'importance de ne pas jeter dans la nature ce type de déchets, sauf pour la pomme qui pourra régaler un écureuil, une petite souris ou un oiseau.

Mot mystérieux, p.19

La réponse est «**recyclage**».

Faire du recyclage c'est créer un nouveau produit à partir de déchets.

On peut par exemple faire du papier recyclé à partir de vieux papiers.

POSTE 5

Lecture du paysage, p.22

Les **villages** sont représentés en **rose**, les **vignes** en **vert clair** et la **forêt** en **vert foncé**.

Le grand **village du bas** est celui de **Corseaux**; le **village du milieu** est celui de **Chardonne**; il est composé principalement de maisons vigneronnes. Le **village du haut** est celui du **Mont-Pèlerin**; il est en dessus des vignes et composé principalement de villas. En dessus des vignes, se trouve la forêt. Il n'y a pas si longtemps, les vigneronnes de Chardonne étaient aussi forestiers et paysans; ils utilisaient le bois de la forêt pour faire tenir les pieds de vigne et pour se chauffer.

Altitude, p.22

Le **village du Mont-Pèlerin** se situe entre **800 mètres** et **900 mètres** d'altitude.

Pour ta part, **tu te trouves à 450 mètres** d'altitude.

Garde-manger, p.23

Raisin: il s'agit des fameux **raisins secs**, que l'on trouve dans les pains aux raisins, dans certains cakes et gâteaux, etc.

Armoire: on peut faire du **jambon** avec la **cuisse de porc**, du **fromage** avec du **lait**, du **vin** ou du **moût** avec du **raisin** et de **l'huile** avec le **colza**.

Réponses

POSTE 6

L'équilibre, p.26

La bonne réponse est la **A**.

Quand on tourne sur soi-même, le liquide qui se trouve dans l'oreille interne bouge, fait des vagues et nous fait perdre l'équilibre.

Activités, p.26

Toutes les activités demandent de l'équilibre, même les activités les plus simples comme marcher ou être assis.


POSTE 7


Vélo, p.29


La bonne réponse est la **B**.


Le casque de vélo te protège en cas de chute. Pour être efficace, il doit correspondre au tour de ta tête et être attaché correctement.


Panneaux, p.29


 piste réservée aux vélos

 voie sans issue

 piétons prioritaires

 sens interdit

 attention travaux

 passage de train

POSTE 8

Poisson mystérieux, p.32

C'est la **truite**.

Sais-tu que plusieurs dizaines de milliers de truitelles (âgées de 8 mois et de 5 cm de long) et d'alevins (encore plus jeunes et petits) sont introduits chaque année tout au long du parcours de la Veveyse. De quoi faire le bonheur des pêcheurs à la ligne!

Endroit, p.32

La réponse est **non**.

A cet endroit, les truites ne peuvent pas venir du lac Léman, car elles n'arrivent pas à franchir les chutes d'eau, situées aux abords de la gare de Vevey.

Les intrus, p.32

Le **saumon** - le **stick de poisson** - le **requin**.

POSTE 9

Alimentation, p.35

Les repas équilibrés sont la **pizza**, la **brochette d'agneau**, le **filet de féra**

et le **curry de lentilles**. Le menu tranche panée n'est pas équilibré car il contient 2 mets gras et aucun légume. Les personnes qui ne mangent pas de viande ou de poisson peuvent remplacer les protéines de la viande, du poisson, des œufs, du lait ou du fromage par des combinaisons de céréales avec des légumineuses, ce qui est le cas pour notre menu végétarien (menu n°5). Beaucoup de pays utilisent cette combinaison; par exemple en Amérique du Sud, on mélange le riz ou le maïs avec des haricots rouges.

Réponses

POSTE 10

Eau minérale, p.38

Energie: l'eau minérale en bouteille nécessite entre 100 fois et 1000 fois **plus d'énergie** que l'eau du robinet. Car sa source est le plus souvent très loin de ta maison et le transport nécessite une grande dépense d'énergie.

Coût: l'eau du robinet est très bon marché; l'eau en bouteille revient à environ 300 fois **plus cher** que celle du robinet.

POSTE 11

Bouger, p.42

Toutes les activités augmentent tes pulsations, **sauf deux: regarder la TV et travailler à l'ordinateur.**

Les périodes sans activité physique, accompagnées de grignotage, sont mauvaises pour la santé.

Lausanne, p.42

La bonne réponse est la **B.**

Pour éclairer le terrain multisport, ses utilisateurs peuvent produire de l'électricité par la force de leurs mollets. L'électricité est soit utilisée tout de suite en soirée, soit elle peut être stockée pendant la journée et utilisée la nuit.

POSTE 12

Chocolat, p.45

Le chocolat **noir** est **amer**, le **brun doux** et le **blanc très doux**.

Goût, p.45

La bonne réponse est **«noir»**.

Fais l'expérience la prochaine fois que tu manges du pain et du chocolat pour un goûter.

La forte teneur en cacao du chocolat noir permet de découvrir des arômes que n'ont pas les autres chocolats.

Ce livre est l'œuvre d'une démarche collective

Ligues de la santé

Pierre Corajoud (collaborateur, guide pédestre), Mélanie Gnerre (cheffe de projet), Laurence Margot (diététicienne), Carlo Trinco (illustrateur) et David Corradini (graphiste).

Ville de Vevey

Agenda 21 et Espaces publics.

Espace Prévention Est vaudois

Etablissement primaire de Vevey

Projet initié par les



LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch

**Pour toute information ou pour commander
cette brochure, contacter les Ligues de la santé,**

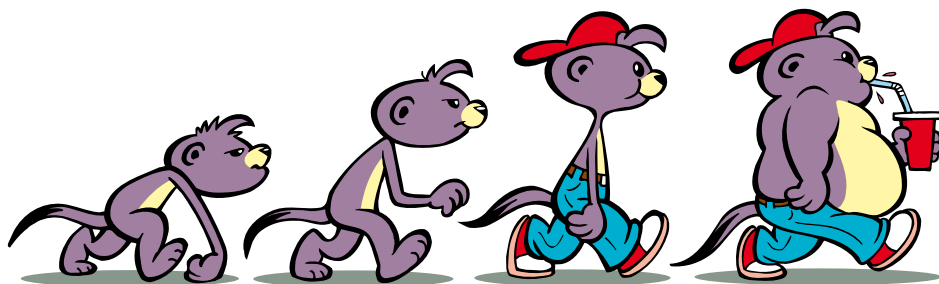
Avenue de Provence 12

1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 37

fvls@fvls.vd.ch

www.liguesdelasante.ch



L'évolution

AVEC LE SOUTIEN DE

la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires,
le Service de la santé publique du canton de Vaud et Nestlé.