



AU DE LA TOUR DE SAUVABELIN

FURET FUTÉ
À LAUSANNE



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

©TRINCO

Introduction

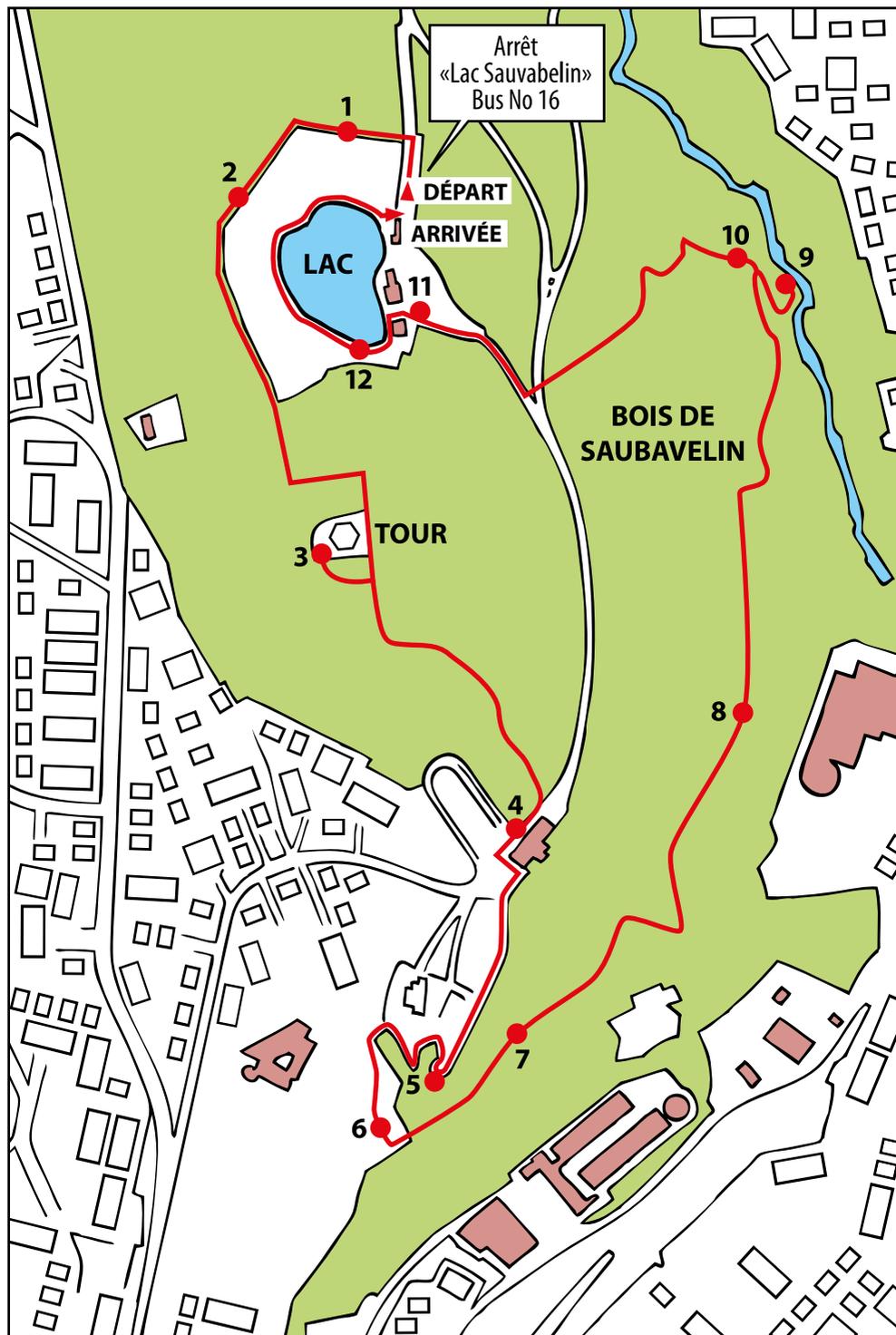
FURET FUTÉ DANS LE BOIS DE SAUVABELIN PAR DES CHEMINS DE TRAVERSE

Destiné aux enfants de 8 à 12 ans, « Autour de la tour » est un parcours en boucle d'environ 5 km à travers le bois de Sauvabelin pour apprécier toute sa diversité (sentiers, rivière et lac, prairie, parc animalier, vue sur les alentours, forêt de hêtres, etc.). Le départ et l'arrivée se situent au lac de Sauvabelin.

Le parcours dans son entier représente environ 1h15 de marche. A cela, il faut ajouter le temps passé aux postes.

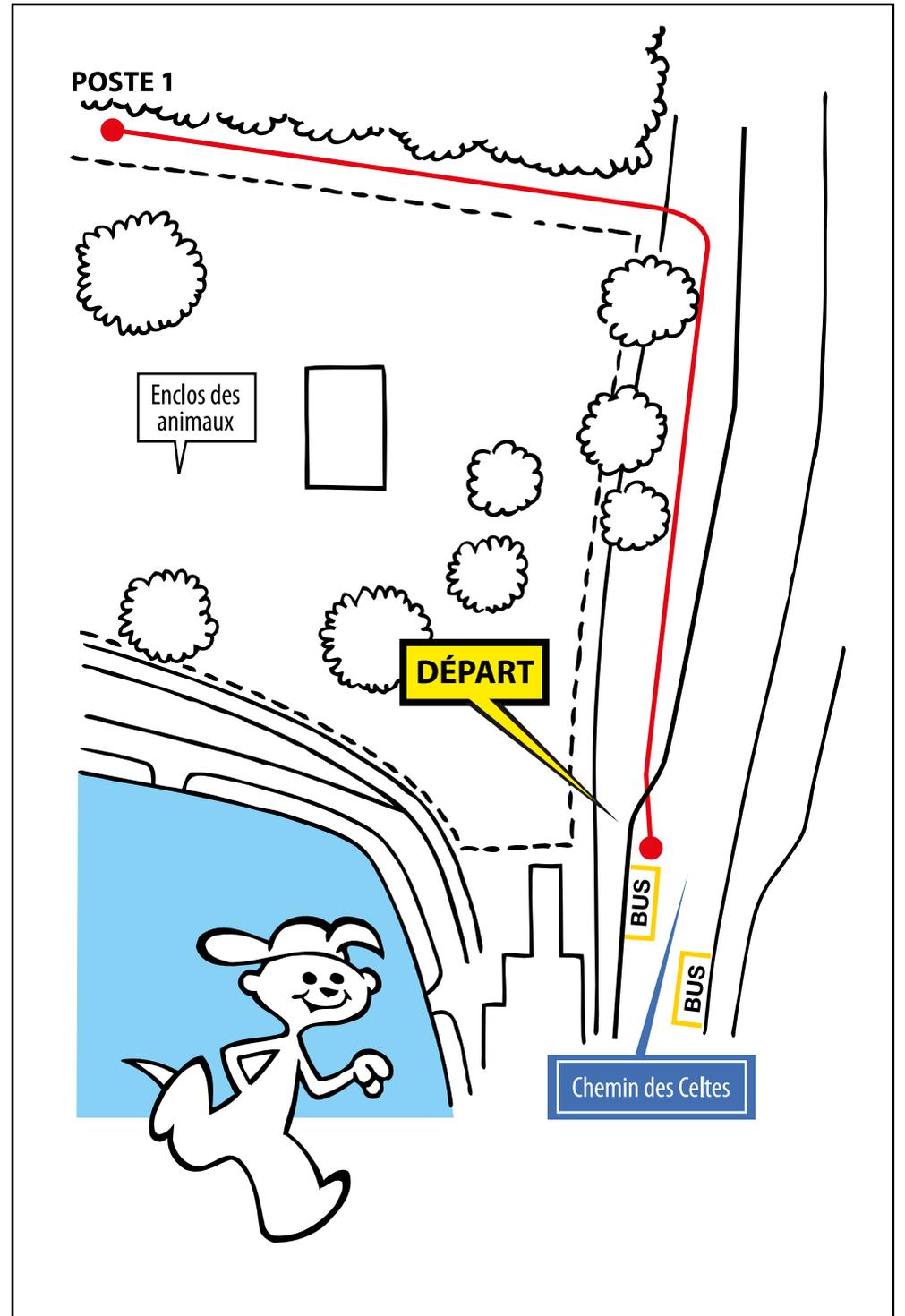
Tu découvriras des cheminements jolis et calmes, mais aussi des postes numérotés de 1 à 12 dans ton livre. A chacun d'entre eux, te seront proposés des questions et des jeux sur l'alimentation, l'activité physique et l'environnement ; les réponses se trouvent à la fin du livre.

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 dans la forêt, sans circulation automobile. Sois quand même attentif lors de la traversée de routes sur des passages piétons à deux reprises dans le parcours !





1

Des hêtres et des chênes

à propos du lieu

Le bois de Sauvabelin est composé principalement de hêtres, reconnaissables par leur tronc lisse, droit et plus clair, un peu comme de la peau d'éléphant. On y trouve aussi des chênes qui ont un tronc plissé (donc pas lisse) et parfois un peu courbé. Tu peux voir ici ces deux types d'arbres. En automne, les graines de ces arbres tombent au sol pour le plus grand bonheur des animaux qui s'en nourrissent. Les graines des hêtres sont les faines (de forme pyramidale) et celles du chêne les glands.

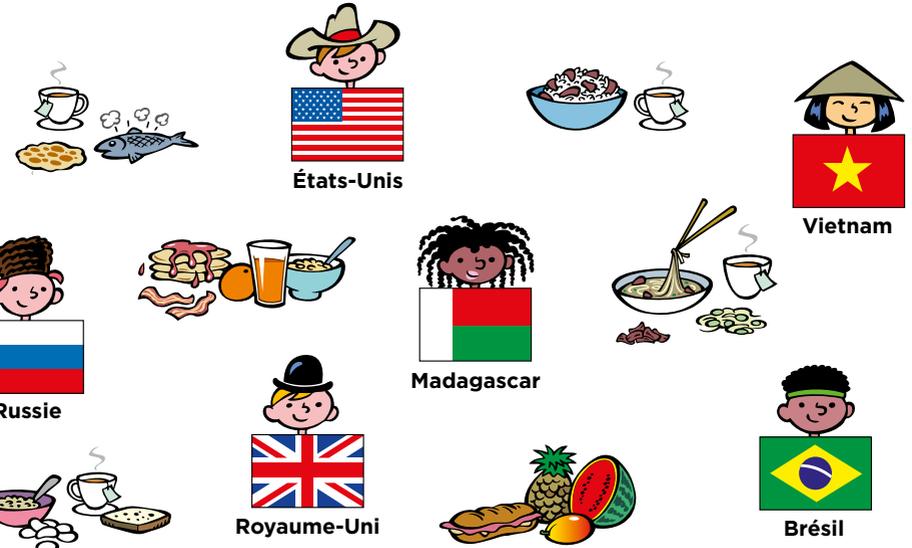


Le petit-déjeuner

Peut-être as-tu plaisir à manger des aliments venant des arbres pour le petit-déjeuner comme la compote de pommes ou la confiture de cerises? Le premier repas de la journée varie selon les jours, mais aussi selon les lieux où il est consommé.



Relie ces exemples de petits-déjeuners avec les enfants originaires de différents pays.

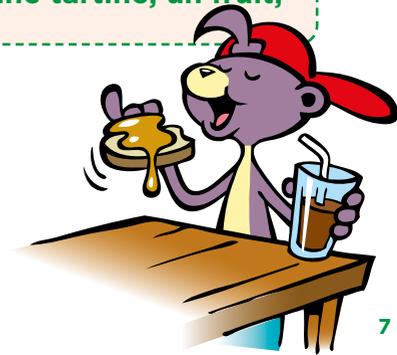


Les aliments qui composent le petit-déjeuner sont ceux qui sont à disposition dans chaque pays. Il n'y a donc pas un seul petit-déjeuner idéal. Certains mangent du riz le matin, d'autres du pain, du miel et des produits laitiers.



Avant de partir à l'école le matin, est-il indispensable de manger un petit-déjeuner complet (une tartine, un fruit, un verre de lait)?

- Oui
- Non



2

Près des cochons laineux

à propos du lieu

Tous les animaux présents dans les enclos autour du lac font partie d'espèces suisses en voie de disparition dans nos campagnes. Tu as pu voir par exemple les poules appenzelloises huppées ou les vaches grises rhétiques des Grisons (plus petites que les autres), et ici les cochons laineux au pelage généreux.



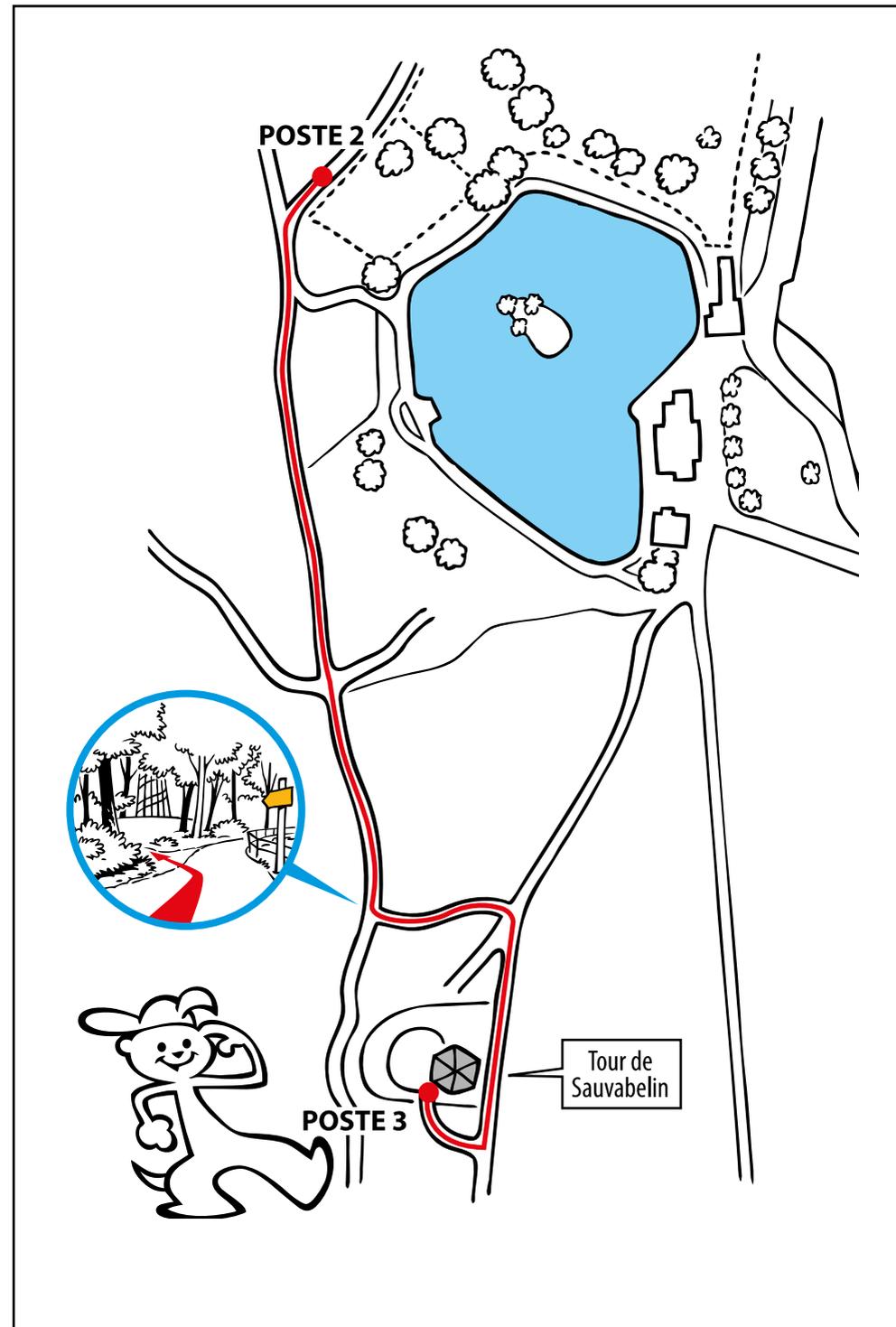
Se protéger

Les enclos des cochons laineux servent à les protéger des intempéries et peut-être parfois du regard des passants. Toi aussi, tu dois te protéger dans certaines des activités de tous les jours. La tête est l'une des parties du corps les plus fragiles en cas de chute.

? Pour quelles activités de loisirs devrais-tu porter un casque? Entoure la ou les bonne(s) réponse(s).



? Pour assurer une parfaite protection de la tête, comment le casque devrait-il être porté? Entoure la bonne réponse.



3 Une tour en bois haute de 35 mètres

à propos du lieu

Construite en 2003, cette tour en bois est à gravir en utilisant les 151 marches de l'escalier en colimaçon! Plutôt que d'utiliser du bois venant de l'autre bout du monde, on a construit cette tour avec des arbres des forêts lausannoises, coupés à quelques kilomètres de là. Une méthode beaucoup moins polluante, car impliquant moins de transports. Quand tu seras au sommet de cette tour, tu pourras voir d'un seul coup d'œil toute la ville de Lausanne et ses environs.



Les activités qui te font bouger

Tu es toi-même en train de bouger en suivant les pas de Furet Futé. Et d'autant plus en montant au sommet de cette tour. Essaie d'imaginer des espaces dans la ville où l'on peut bouger, ailleurs que sur des terrains de sport prévus pour cela. Il y a par exemple le lac pour y faire trempette, les rues pour s'y déplacer à vélo, etc.



Souligne ou entoure les activités où tu bouges.

jouer à la corde à sauter



danser

aller à pied à l'école



regarder la TV



travailler à l'ordinateur

jouer au football

courir



porter des sacs remplis de courses

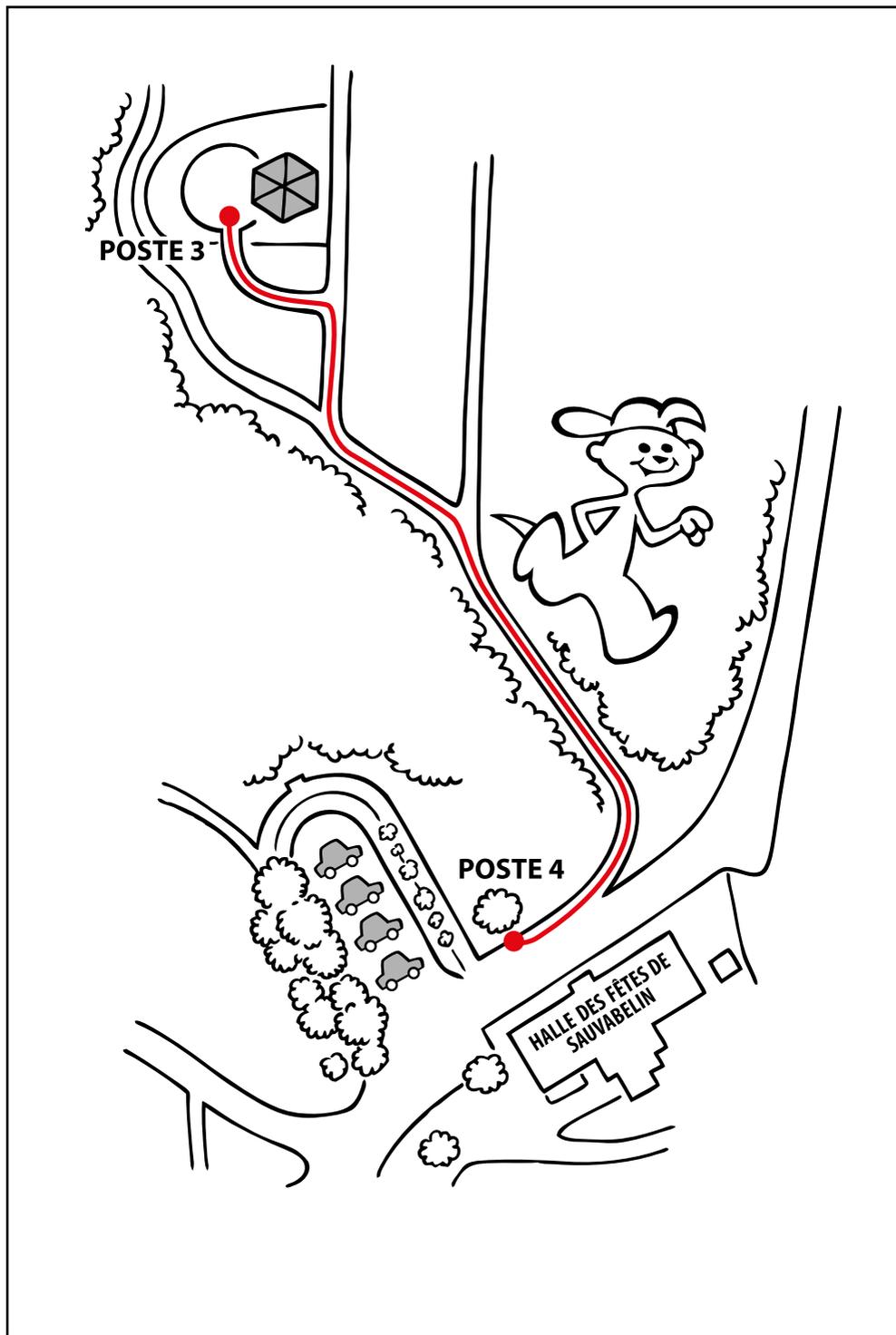
jouer au basket



Depuis plusieurs années, la Ville de Lausanne a mis en place un projet pour que les jeunes bougent plus. De quoi s'agit-il?

- A** Les consoles de jeux sont vendues uniquement aux jeunes sportifs, car ils bougent déjà bien assez.
- B** Sur certains terrains de sport, il faut pédaler pour que les lampadaires s'allument quand il fait nuit.
- C** Des salles de gym de plusieurs collèges sont ouvertes durant les week-end en automne et en hiver.

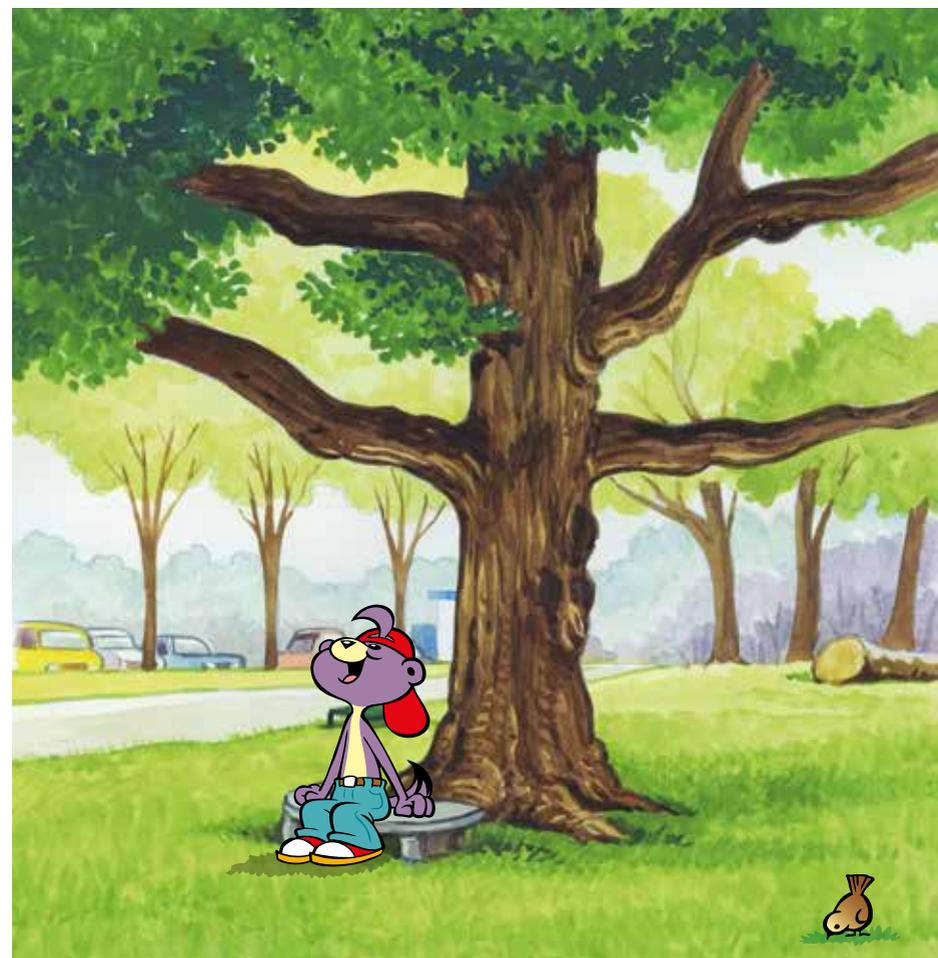




4 Au pied d'un chêne à la silhouette généreuse

à propos du lieu

Le bâtiment en bois face à ce chêne s'appelle la Halle des Fêtes. C'est là que l'on venait danser du temps de tes grands-parents. Un peu plus bas le long de la route du Signal se trouve un grand chalet en bois qui a été construit vers 1900. Avec d'autres chalets, aussi disparus, il constituait le Village Suisse destiné aux touristes qui voulaient avoir le sentiment d'être à la montagne tout en étant proche de la ville.



Le soleil, ami ou ennemi ?

Comme la grande majorité des arbres, ce chêne 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 indice de protection élevé, 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 s'en protéger ?

- 1 **Quelles sont les heures** entre lesquelles 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 De l'huile d'olive
- 3 Avec quoi devrais-tu **protéger ta tête ?**
 Une casquette Une barrette Du gel



À 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.



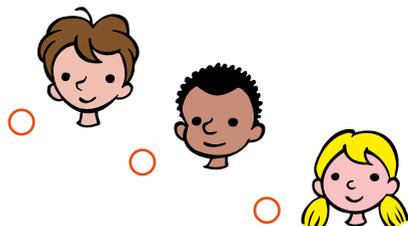
On n'est pas tous égaux face au soleil. Selon notre type de peau, on peut rester plus ou moins longtemps exposé(e) au soleil en pleine journée sans devenir rouge.

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

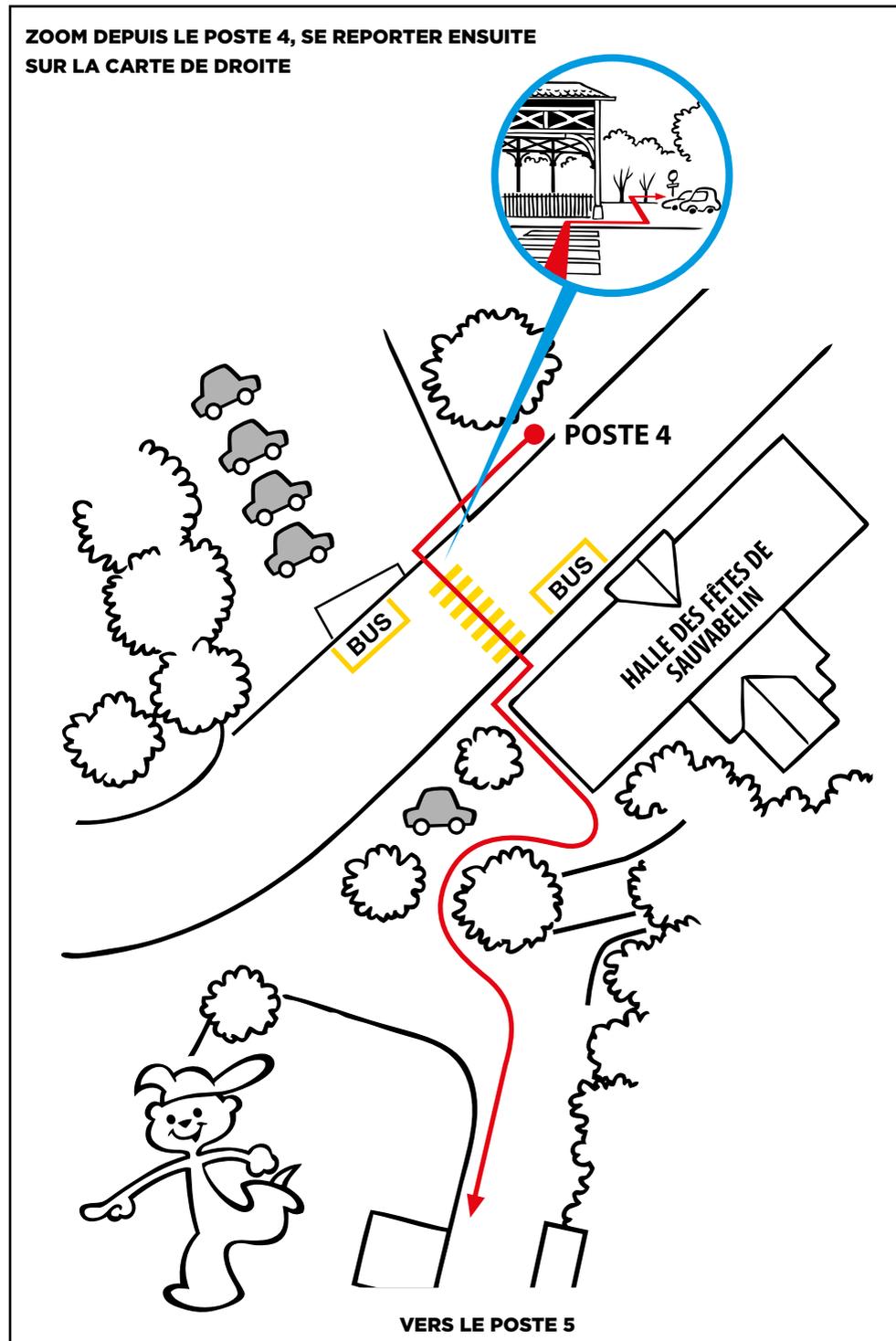
15 minutes ■

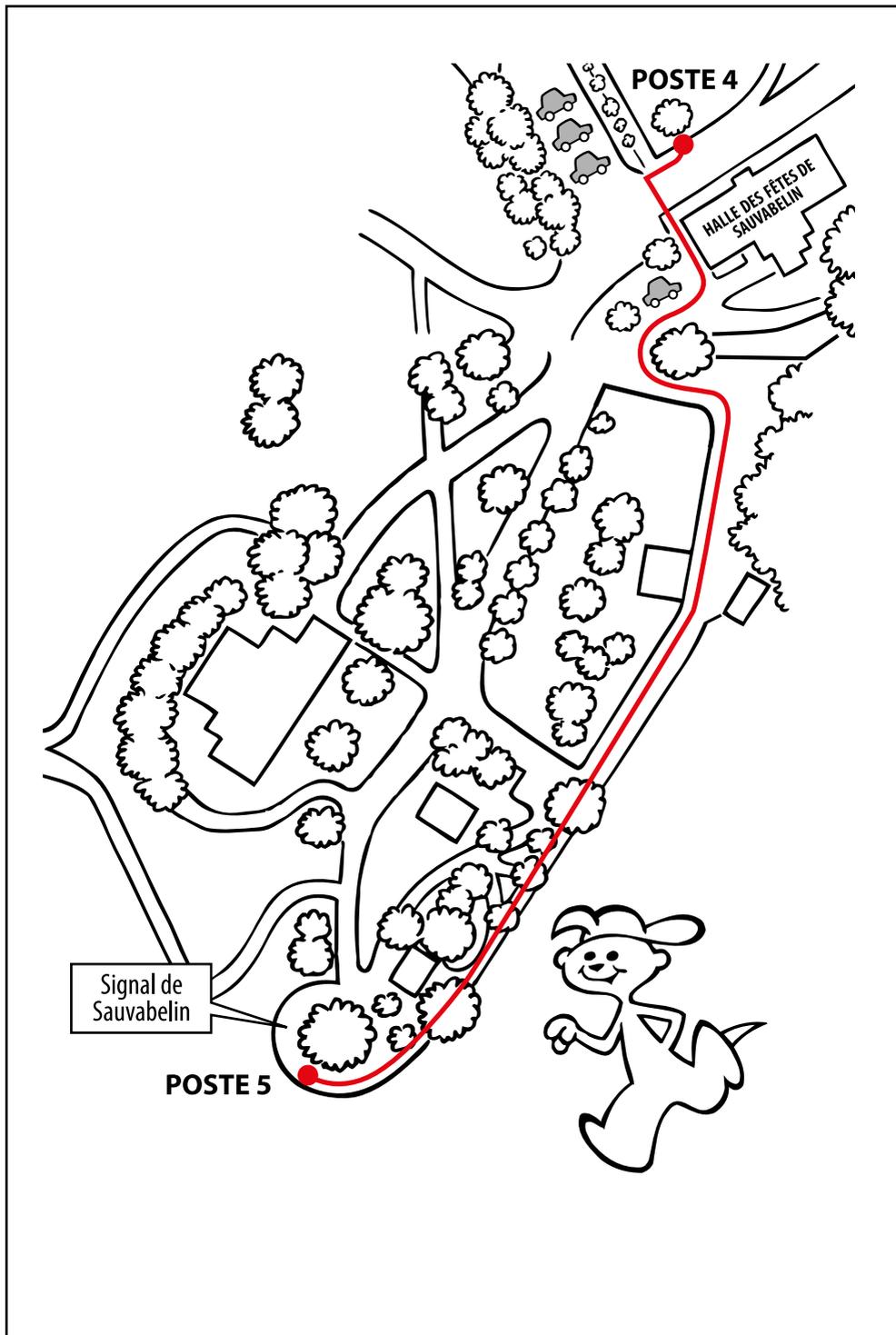
30 minutes ■

45 minutes ■



ZOOM DEPUIS LE POSTE 4, SE REPORTER ENSUITE SUR LA CARTE DE DROITE





5 Un lieu qui porte bien son nom

à propos du lieu

Te voici au Signal de Sauvabelin. Il y a bien des siècles, des gens étaient là pour faire le guet jour et nuit et prévenir en cas d'une attaque d'ennemis. On raconte même qu'un tas de bois était toujours prêt à être brûlé pour donner l'alerte. Un peu comme chez les Indiens!



Énergies renouvelables

L'usine de Pierre-de-Plan avec les deux tours (que tu vois au loin) produit de l'électricité et participe aussi au chauffage à distance de l'hôpital tout proche depuis 1934. La plupart du temps en Suisse, on se chauffe avec du mazout qui est un produit venant du pétrole. Le pétrole est appelé une énergie fossile, car ses réserves vont un jour disparaître. Au contraire du bois, faisant partie des énergies renouvelables, car les arbres repoussent si on en replante.



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 te promenant à Lausanne, tu as peut-être déjà vu des panneaux solaires situés sur le toit de quelques maisons. Ils servent à chauffer de l'eau pour les douches, les radiateurs, etc. Il existe d'autres panneaux qui permettent de récolter de l'énergie solaire. A ton avis, à quoi servent-ils ?

A

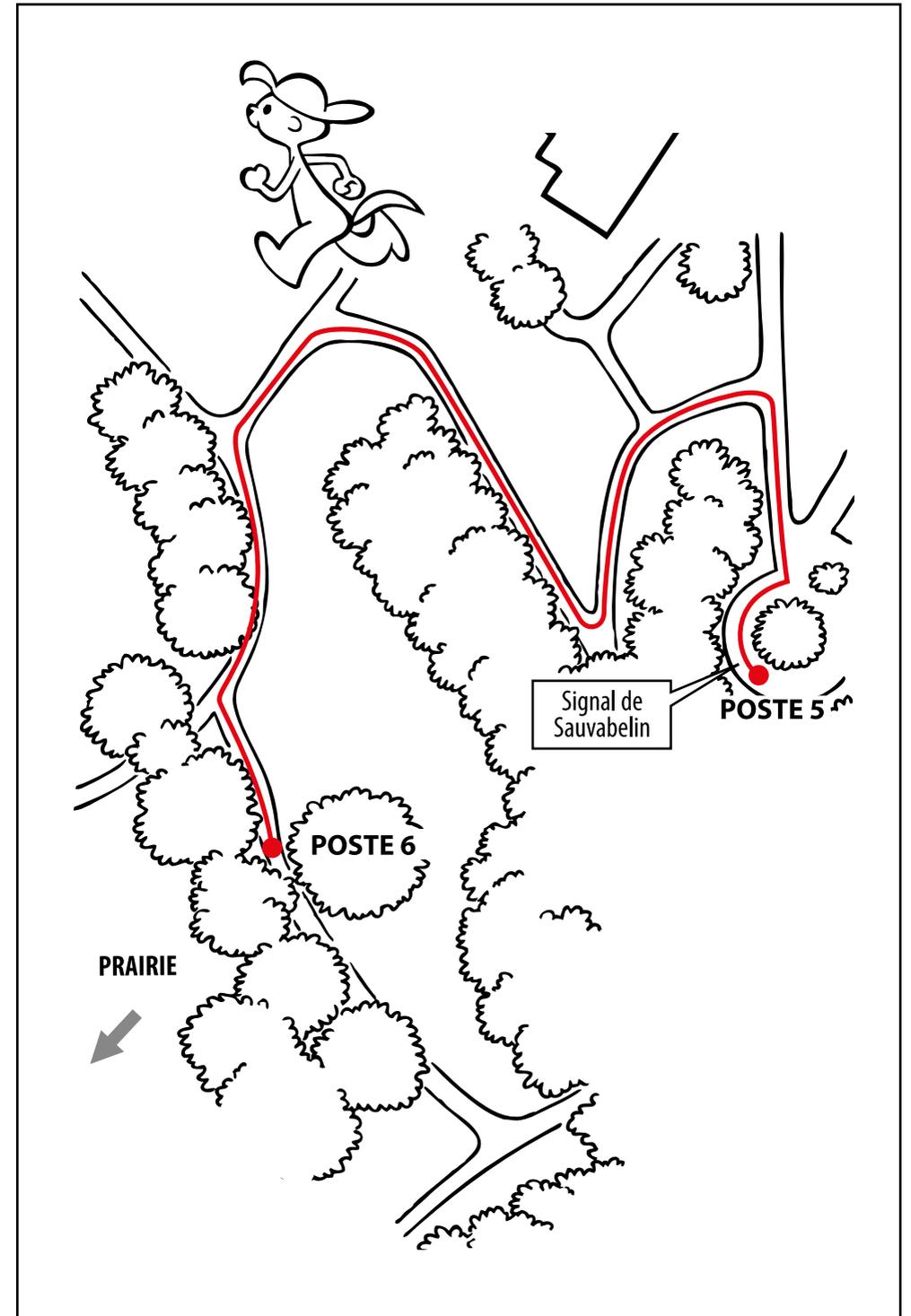
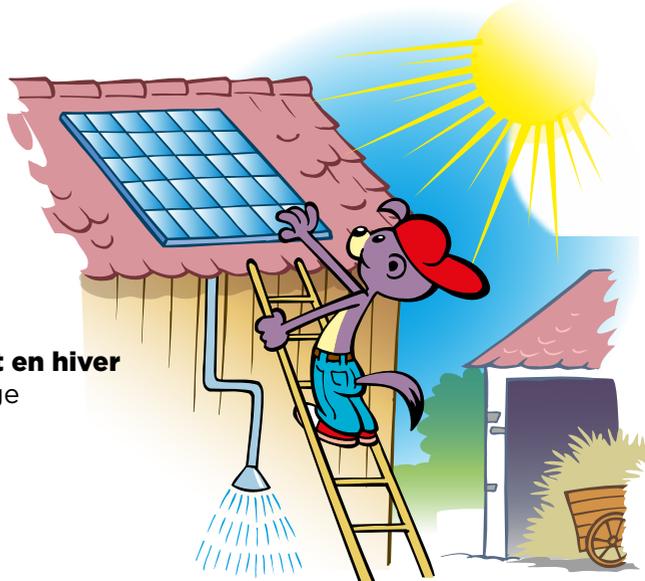
A faire de l'électricité en utilisant la lumière du soleil.

B

A créer des solariums pour pouvoir bronzer toute l'année.

C

A faire chauffer le toit en hiver pour éviter que la neige ne s'y accumule.



6 Des ruches en ville

à propos du lieu

Depuis quelques années, tu trouves des ruches à travers le verger de l'Hermitage, gérées par la Ville de Lausanne (qui possède plusieurs endroits comme celui-là à travers l'espace urbain). Une ruche peut accueillir plusieurs dizaines de milliers d'abeilles, réunies autour d'une seule reine, qui vont participer au processus de pollinisation des arbres. Avant que les ruches ne soient installées ici, le lieu accueillait un jardin potager. Aujourd'hui à travers Lausanne, il y a plusieurs dizaines d'endroits où se trouvent des parcelles potagères.



Jardins potagers en ville



Dans les jardins potagers en ville ou ailleurs en Suisse, quels légumes et fruits poussent au fil des saisons ?



Et toi, si tu avais un jardin, qu'y planterais-tu ?



Cite un plat avec un légume ou un fruit que tu aimes bien.



Légumes et fruits

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



Tous les légumes et les fruits 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 | | | | |



Lorsqu'on mange un légume ou un fruit, on mange principalement une partie d'une plante. Ce sont 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 de la plante mange-t-on dans les exemples ci-dessous? Relie les ronds à la bonne réponse.**

framboise



carotte



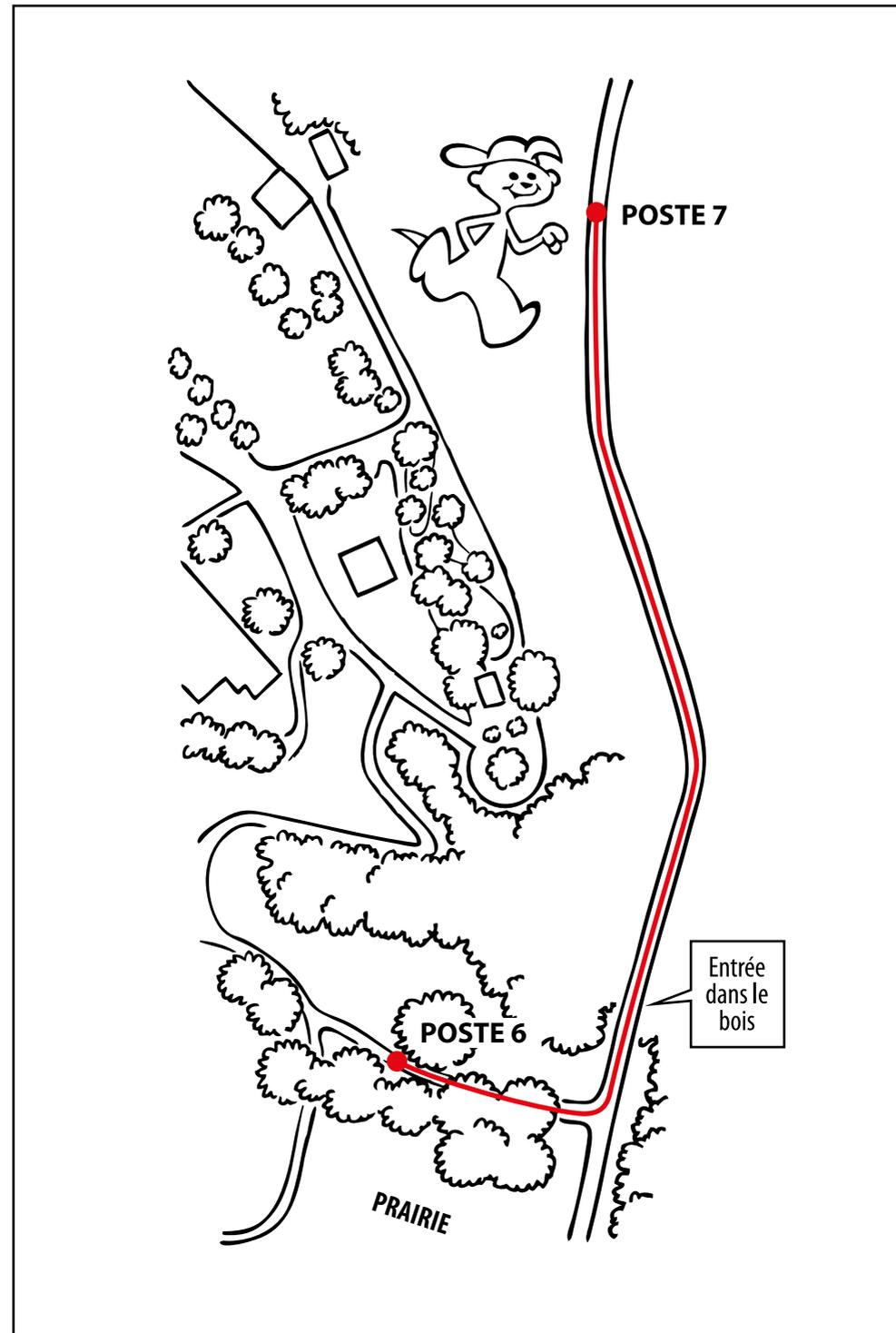
poireau



chou-fleur



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



7

Racines généreuses des hêtres

à propos du lieu

Les racines des arbres servent à ces végétaux à bien s'ancrez dans le sol. Elles leur permettent aussi de puiser dans le sol de la sève brute, de l'eau contenant des minéraux, qui va remonter jusqu'aux feuilles ou aiguilles par le tronc et ceci juste derrière l'écorce. Va alors s'opérer le processus de la photosynthèse (notamment avec la chlorophylle et la lumière du soleil), qui transforme cette sève brute en sève élaborée - la nourriture de l'arbre.



L'eau

En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité et bon marché. Elle arrive facilement dans nos maisons par les canalisations.



À 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



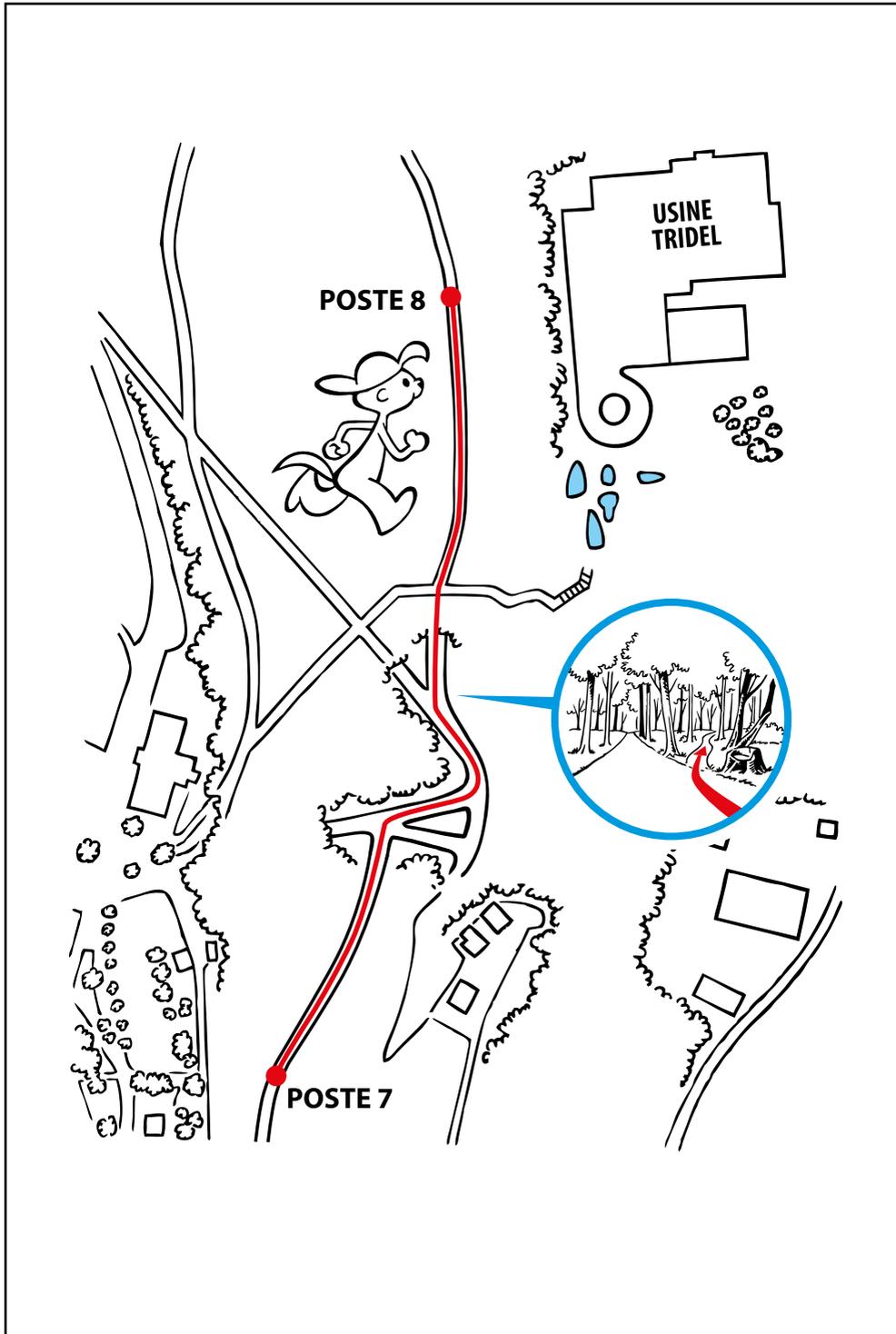
En sachant que plus de la moitié de ton corps est composé d'eau, voici le calcul pour connaître ton poids en eau (tu peux utiliser une calculatrice si nécessaire):

Écris ton poids

..... x 2

divise par 3

→



8

Près de l'usine Tridel d'incinération des déchets

à propos du lieu

Sais-tu qu'en Suisse chaque habitant produit plus de 700 kg de déchets de toutes sortes par année, ce qui correspond environ au poids d'une classe d'enfants de 10 ans ? L'usine Tridel brûle ces déchets et utilise la vapeur liée à l'incinération pour faire tourner une turbine qui permet de produire de l'électricité pour l'équivalent de la consommation de 23'000 personnes ! La chaleur récupérée est quant à elle utilisée pour le chauffage à distance de 18'000 habitants des alentours.



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 mettre les déchets? Suis l'exemple pour continuer le jeu en reliant chaque rond rouge de gauche au rond rouge de droite correspondant.

- | | | |
|---|-----------------------|-------------------------|
| Une boîte de conserve <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conteneur d'habits |
| Une bouteille de boisson en plastique <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | déchets encombrants |
| Un mouchoir utilisé <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conteneur pour le PET |
| Un journal <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | conteneur alu/fer blanc |
| 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"/> | conteneur à verre |
| Un ordinateur <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | magasin |
| Une vieille veste <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | déchets organiques |



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

Une bouteille en PET 

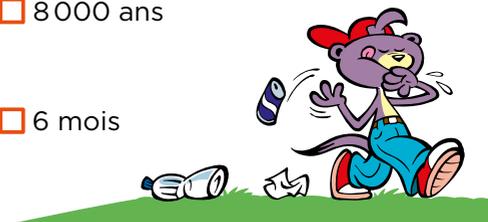
- 10 ans 100 ans 1000 ans

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 |

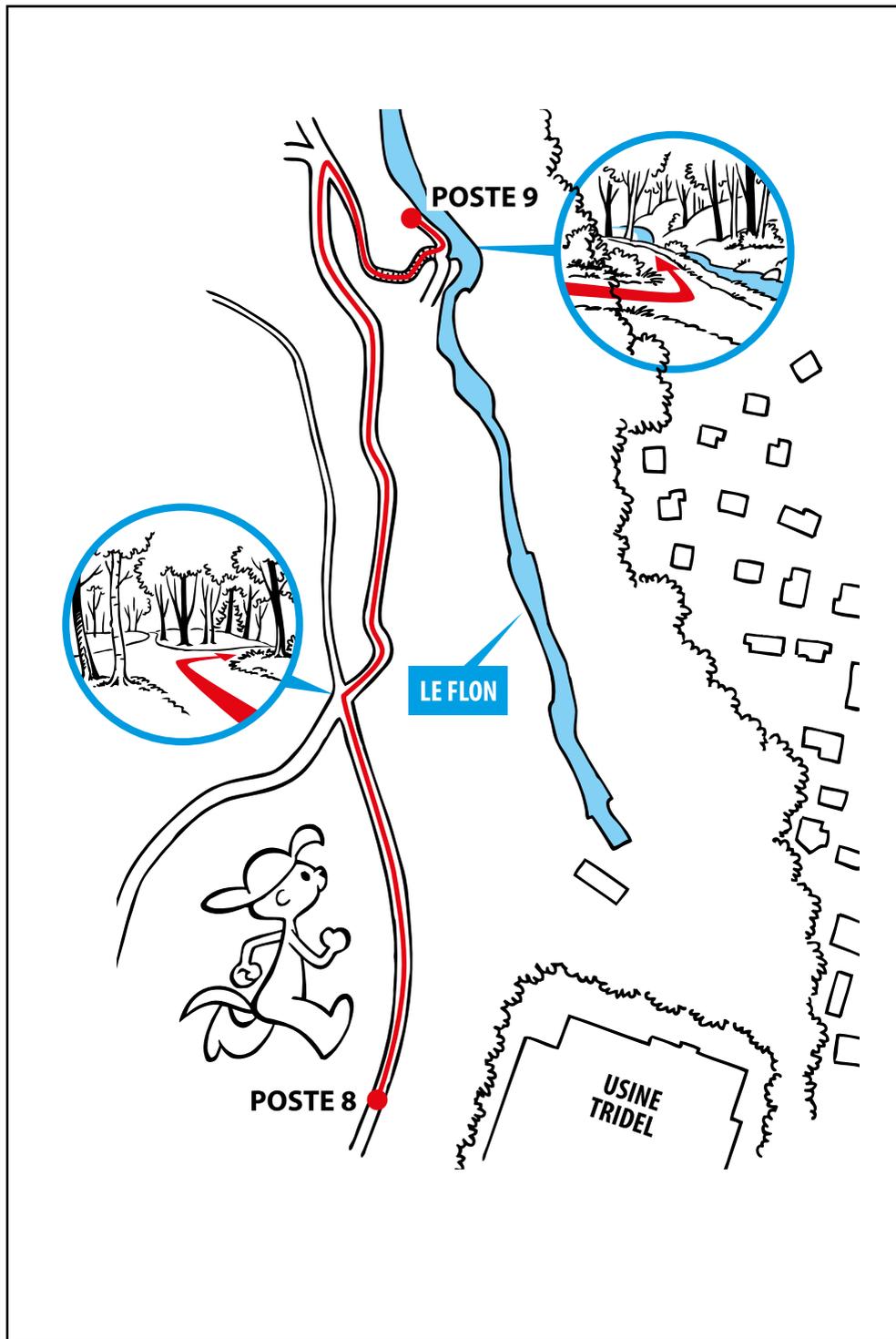
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

9

La cascade du Flon

à propos du lieu

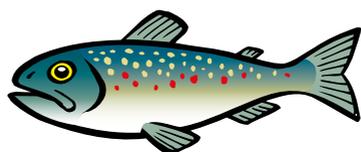
Quelle belle cascade! C'est sûrement un des plus beaux coins de nature si proche du centre de Lausanne. Le Flon est une rivière qui prend sa source vers le Chalet-à-Gobet dans les bois du Jorat. Ce cours d'eau se faufile ensuite entre les communes du Mont-sur-Lausanne et d'Epalinges pour arriver dans le centre de Lausanne où il est souterrain. Il a même donné son nom à un quartier de la Ville.



Le poisson mystérieux



Dans cette rivière, on trouve notamment une espèce de poisson.
Essaie de trouver son nom en sachant que chaque point correspond à une lettre.



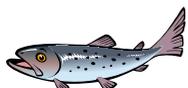
T

Cherche les intrus



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

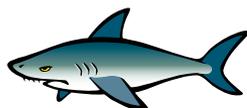
(Indice: il y en a trois!)



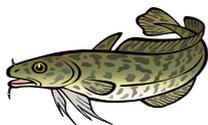
Saumon



Perche



Requin



Lotte



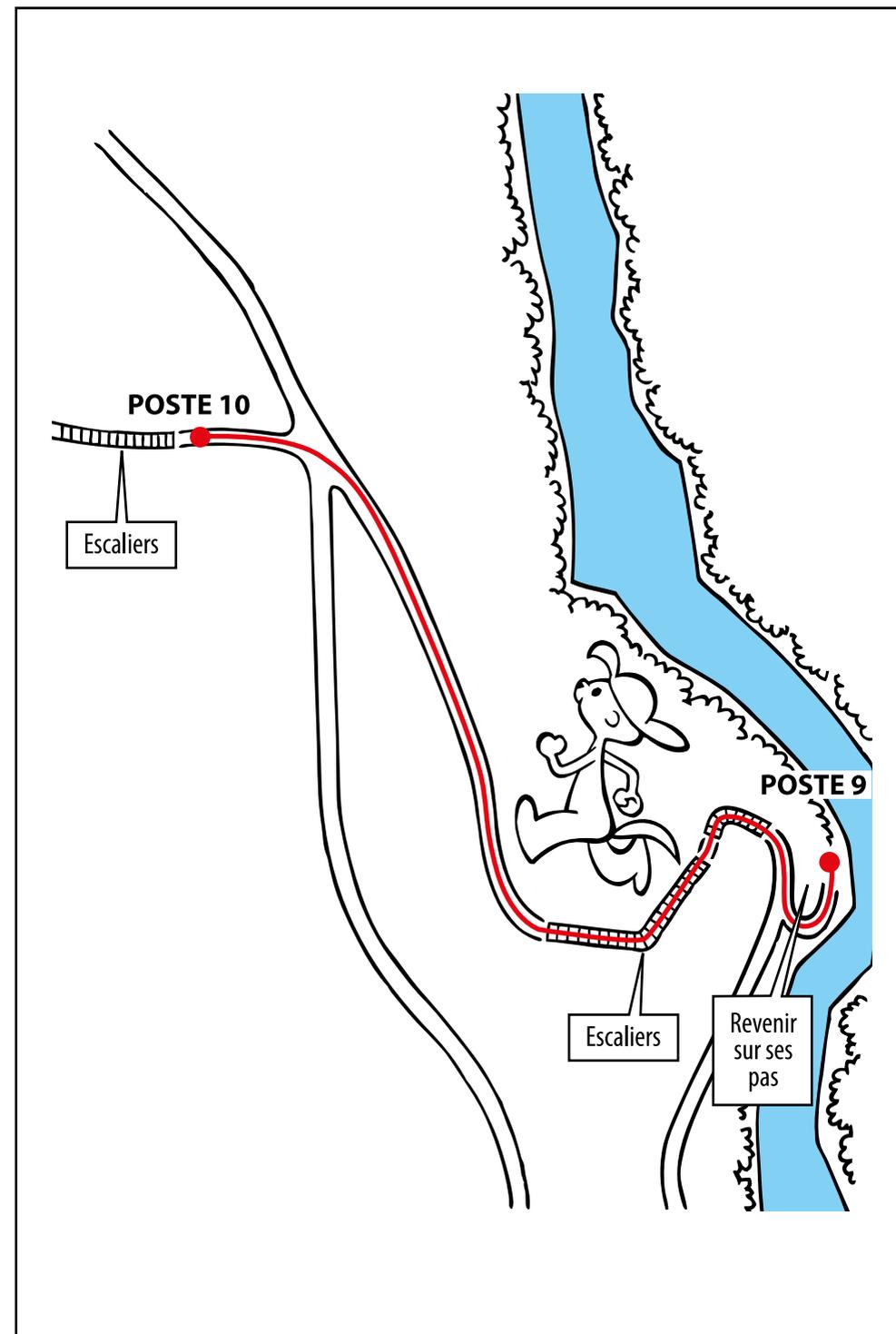
Brochet



Féra



Stick de poisson



10

Au pied d'une belle montée

à propos du lieu

Comme déjà dit, le bois de Sauvabelin est composé principalement de hêtres, dont les graines -les fâines- régaler les animaux (chevreuils, sangliers, écureuils, ...). Cette graine est aussi comestible pour les êtres humains en quantité limitée. Lors de la deuxième Guerre Mondiale, la population suisse faisait de l'huile avec ces fâines, pour compenser le fait de l'absence d'autres huiles habituellement disponibles.



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 au bas de la montée, puis 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.

 x2=

Gravis la montée d'un bon pas et arrête-toi en haut de celle-ci.

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

 x2=

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



.....

.....

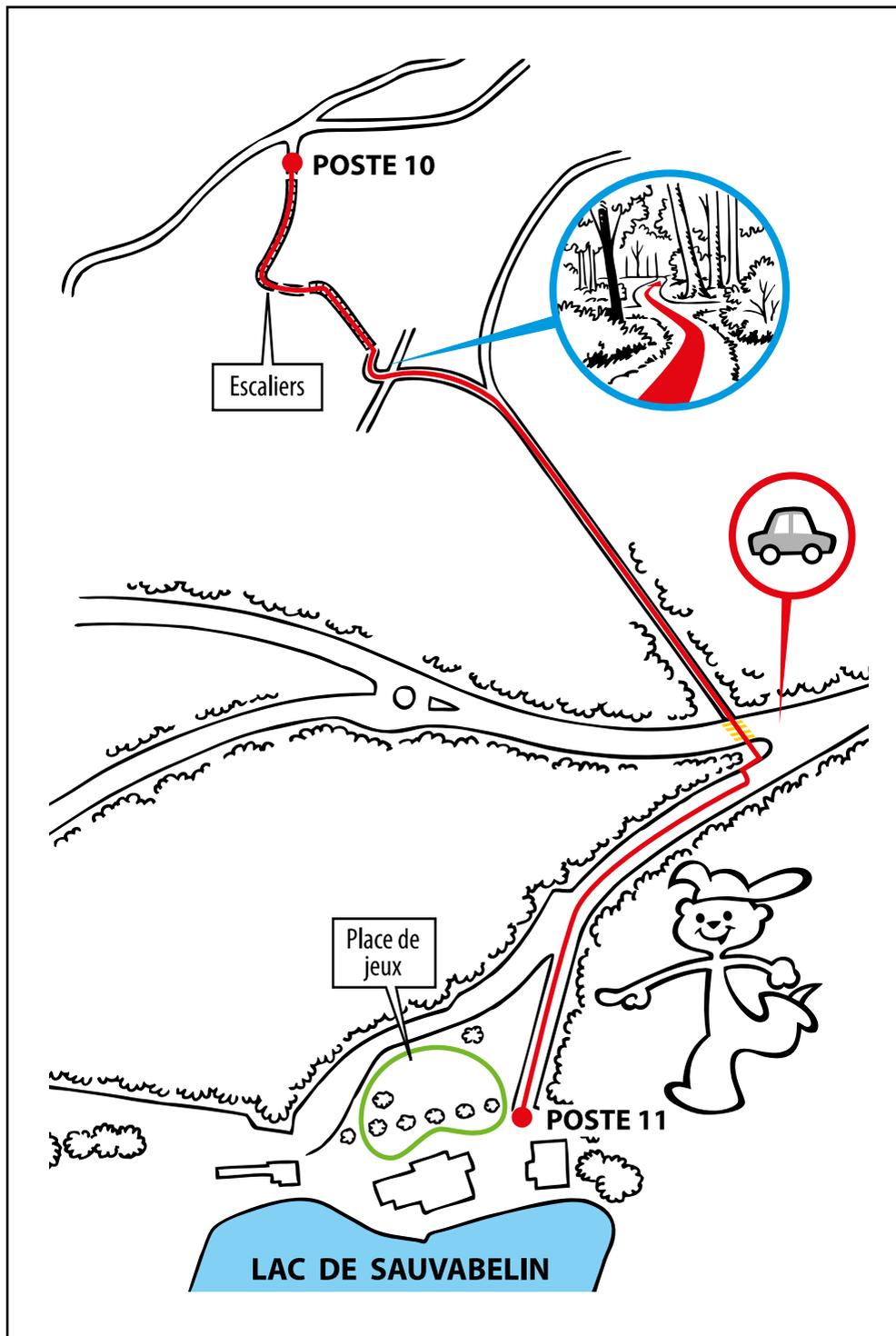
.....

.....



Entraîner son cœur

Les exercices de courte durée à une intensité élevée, comme tu viens de faire, renforcent ton cœur. Pour bien t'entraîner, il est important de faire tous les jours des exercices à un rythme moyen pendant une heure. Il faudrait pouvoir être légèrement essoufflé, mais pas trop, de façon à toujours pouvoir parler. Une bonne raison d'aller par exemple à pied à l'école, de faire du vélo ou de pratiquer un sport.



11

Un espace de jeux d'une belle variété

à propos du lieu

Aujourd'hui, la Ville de Lausanne possède une centaine de places de jeux. Celles qui sont restaurées, ou créées comme ici, font la part belle aux éléments en bois et proposent une belle variété d'usage pour les enfants. Les premières places de jeux ont été mises sur pied à Lausanne dans les années 1950, à l'époque où la ville s'agrandissait en accueillant beaucoup de nouveaux habitants.



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 qui te permettent d'entendre, mais aussi les organes qui te permettent d'avoir le sens de l'équilibre.



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

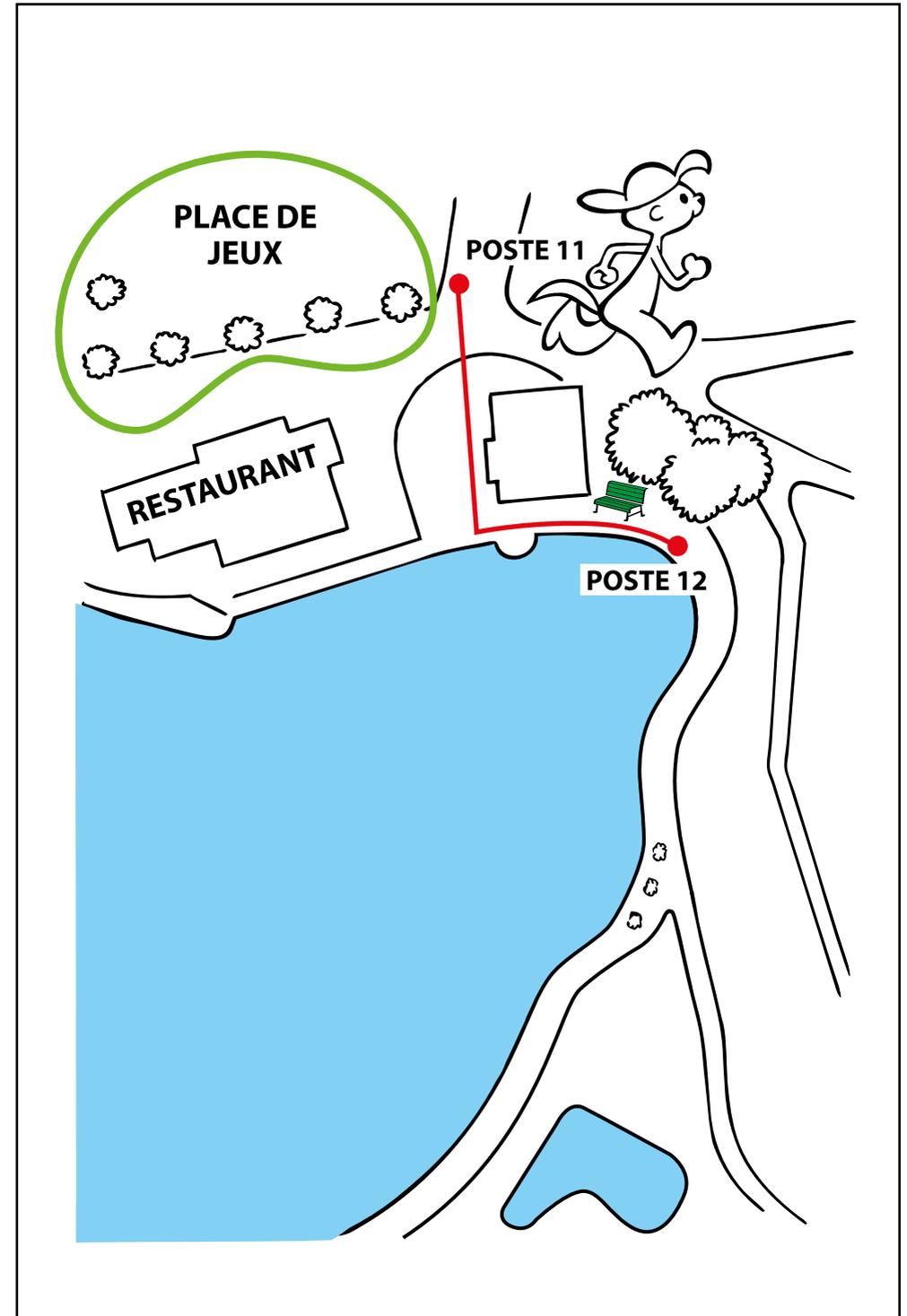
s'amuser à se pousser entre amis

faire du vélo

faire de la balançoire



être assis



12 Un lac aux rives naturelles

à propos du lieu

Ce lac créé en 1888 a été totalement réaménagé ces dernières années. Au fil des rives, on trouve aujourd'hui plusieurs plantes indigènes aimant les milieux aquatiques. Les pentes douces des nouvelles rives permettent aux grenouilles de sortir aisément du plan d'eau après avoir été têtards. A l'époque, ce lac à fond plat, donc de faible profondeur, était pensé ainsi pour pouvoir faire de la barque en été et du patin en hiver.

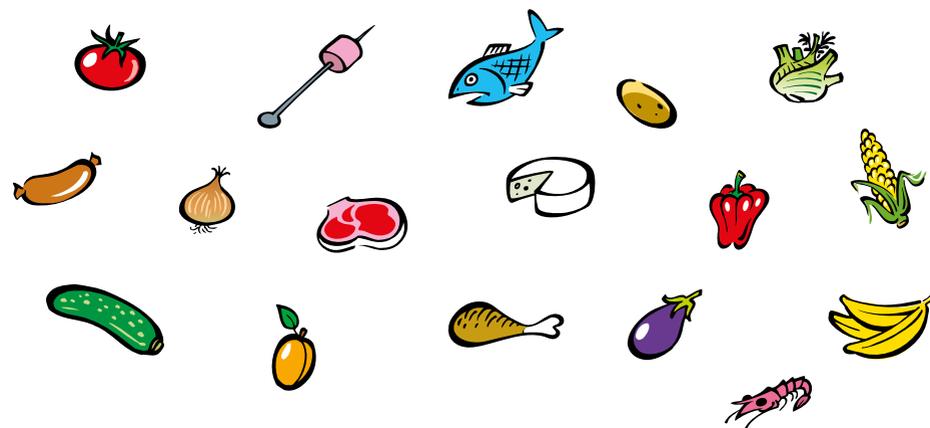


Le barbecue

Il n'y a pas d'espace pour faire des grillades directement autour de ce lac ; ce type d'endroits existe dans d'autres lieux à Lausanne, notamment au bord du lac à Vidy.



Que peut-on griller sur le barbecue? Entoure la (ou les) bonne(s) réponses.



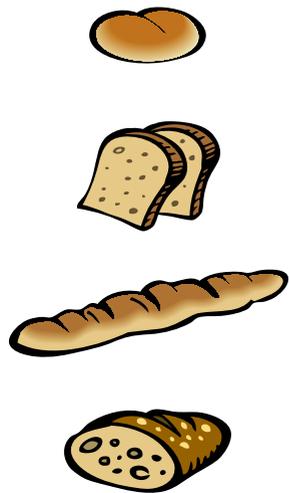
La cuisine sur le barbecue est délicieuse grâce à son goût de grillé. Et « grillé » ne veut pas dire « noirci ». Cherche parmi les affirmations suivantes, celles qui te permettent de devenir le champion du barbecue.

| | VRAI | FAUX |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Je cuisine toujours sur le barbecue en présence d'un adulte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je laisse les graisses des aliments couler sur le feu pour qu'elles fassent de belles flammes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je mets les aliments suffisamment loin des braises pour qu'ils puissent cuire lentement sans brûler. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'utilise un bac ou une papillote en aluminium pour cuire sur le barbecue. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je nettoie le barbecue seulement à la fin de l'été, car les restes de nourriture noircis protègent les grilles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Compose ton sandwich

Tout le monde connaît les sandwiches au jambon, à la poitrine de dinde ou au gruyère. Pour ton prochain pique-nique, compose un sandwich selon tes goûts.

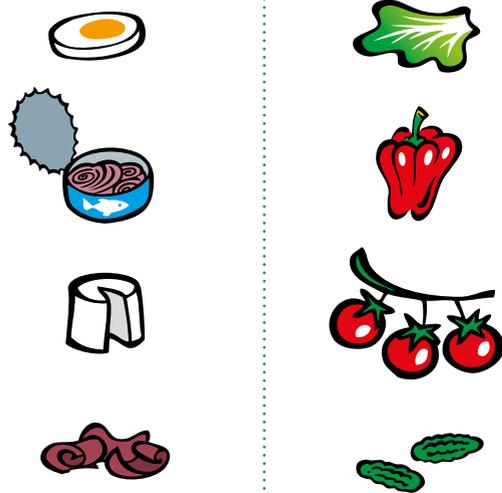
Pain



D'autres idées

.....

À mettre dedans



Toutes les possibilités sont équilibrées car chacune comporte une source de protéines (viande, poisson, œuf ou fromage) utile pour grandir, du pain pour se rassasier et amener de l'énergie, ainsi que des légumes ou des fruits (à mettre si possible en grande quantité) apportant des vitamines, des sels minéraux ainsi que de belles couleurs. Complète ton sandwich par des bâtonnets de légumes, une salade de concombres à la grecque, un potage froid comme le gazpacho, etc. N'oublie pas de boire de l'eau, la seule boisson indispensable, quand tu manges ton sandwich!

Varie tes sandwiches tout au long de l'année, les repas froids ne seront ainsi pas monotones.

Idée de recette pour un pique-nique

Une autre façon de pique-niquer est de composer une salade. Pour que ta salade mérite bien son nom, ajoute suffisamment de légumes, comme par exemple dans la recette de la salade de pâtes ci-dessous. Tu peux faire la même chose avec la salade de riz ou le taboulé.

Recette estivale de salade de pâtes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de pâtes papillons
- 1 concombre pelé et coupé en dés
- 10 tomates séchées coupées en lamelles
- 2 poivrons (orange et jaune) coupés en fines lanières
- 1 boule de mozzarella coupée en dés
- 1 bouquet de basilic
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 2 c.s. de jus de citron
- Sel

Préparation (avec l'aide d'un adulte) :

Cuire les pâtes.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce (huile, citron, sel), ajouter les légumes coupés, la mozzarella, puis les pâtes. Selon tes envies, tu peux ajouter quelques tranches de jambon cru, une poignée d'olives noires, une cuillère à soupe de pignons, du poivre, du piment d'Espelette. Mélanger et parsemer les feuilles de basilic coupées au ciseau.

Conserver au frais.

Quand tu pique-niques en hiver, n'oublie pas de remplacer ces légumes d'été par des légumes hivernaux comme le chou, la courge, le poireau blanchi, etc.

Pour cette recette, tu peux remplacer les pâtes par du couscous, du boulgour, du riz, etc.



Le chocolat

Aliment que certains aiment bien déguster lors d'un pique-nique, 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



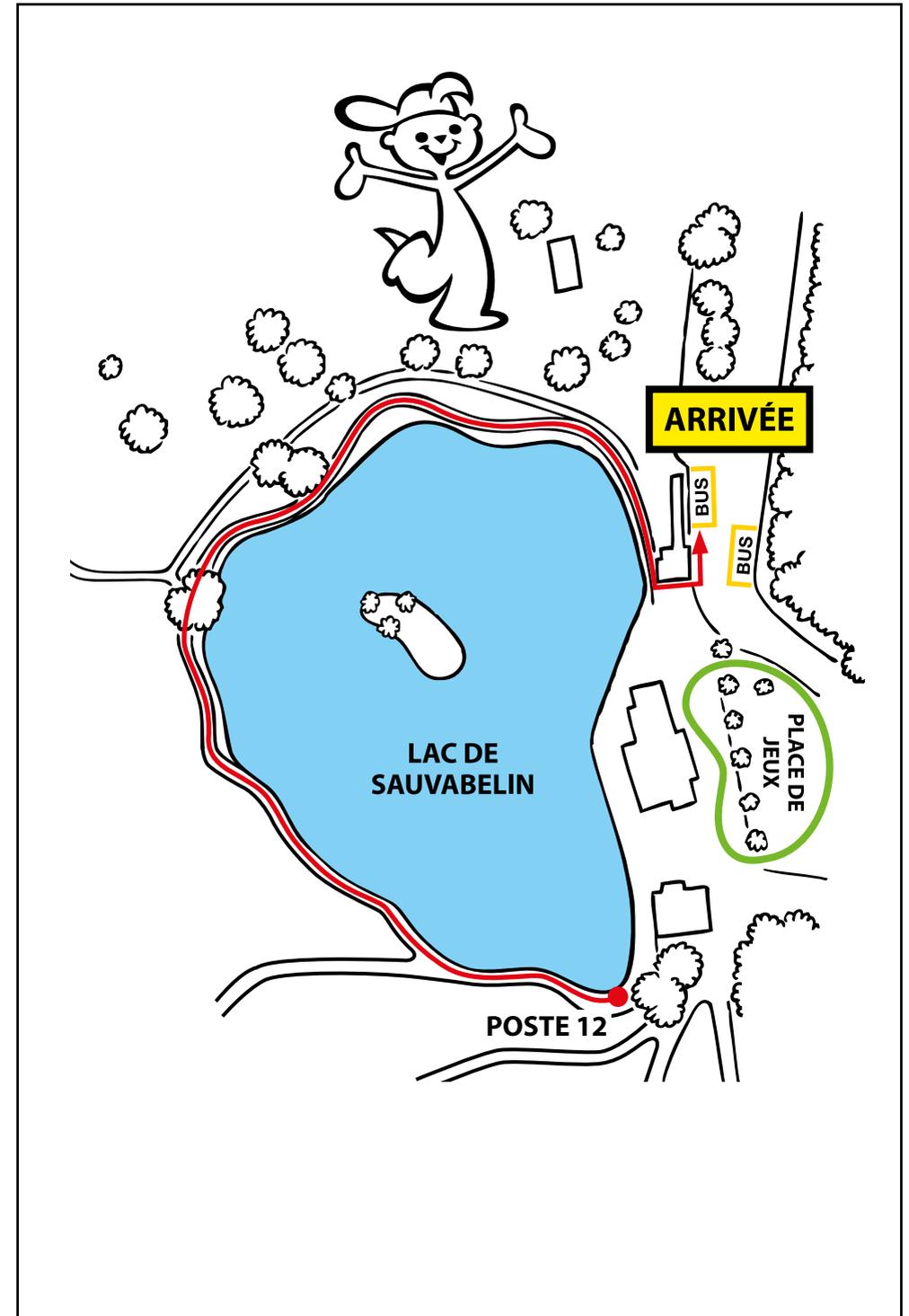
- A très doux
- B doux
- C amer



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.



VOUS ÊTES
ARRIVÉS,
BRAVO LES
AMIS!



Réponses

POSTE 1

Le petit-déjeuner, p. 7

 Au Brésil, on mange des sandwichs jambon-fromage et des fruits (mangue, pastèque, ananas) et on boit du jus de fruit.

 En Russie, on mange du poisson fumé, des blinis et on boit du thé.

 Au Royaume-Uni, on mange des toasts, du porridge, des haricots blancs et on boit du thé.

 Aux USA, on mange des pancakes au sirop d'érable, du bacon, des céréales avec du lait et on boit du jus d'orange.

 A Madagascar, on mange du riz sauté avec de la viande et on boit du thé.

 Au Vietnam, on mange de la soupe avec des nouilles au bœuf et aux pousses de soja et on boit du thé.

Le petit-déjeuner, p. 7

Non, ce n'est pas indispensable, cela dépend de l'appétit au moment de sortir du lit. Manger le matin permet de se recharger en énergie après la nuit. Pourtant certains se lèvent en ayant faim et apprécient un petit-déjeuner copieux puis plus rien jusqu'à midi, d'autres ont besoin d'un peu de temps avant de pouvoir manger. Ceux-là vont par exemple seulement choisir une boisson avant de partir à l'école et se rattraperont sur la collation de 10 heures avec des galettes de céréales ou un petit sandwich au fromage et/ou un fruit selon leur faim.

Réponses

POSTE 2

Se protéger, p. 10

Les casques de vélo sont recommandés **dans tous les cas, sauf pour les places de jeux**, car ils peuvent provoquer des accidents. En effet, les normes utilisées pour les places de jeux se basent sur les têtes des enfants sans casques. Les mesures (par exemple les mailles des filets) sont calculées pour qu'il ne soit pas possible de rester pendu par la tête. Si les enfants portent des casques, les mesures ne sont plus valables. Dans ce cas précis, porter un casque est fortement déconseillé.

Les revêtements au sol sont d'ailleurs le plus souvent un peu mous pour absorber les chocs en cas de chute.

Les casques pour le ski ou la luge ne sont pas les mêmes que ceux pour le vélo ou la trottinette.

Se protéger, p. 10

La largeur entre le sommet du nez et le casque doit être de **deux largeurs de doigts tendus** et la lanière doit être **bien serrée**. C'est donc le premier dessin qu'il fallait entourer. Le casque est placé correctement lorsqu'il ne serre pas au niveau du cou, mais en même temps ne bouge pas.

POSTE 3

Bouger, p. 13

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. 13

La bonne réponse est la **C**.

En automne et en hiver, les salles de gymnastique d'un certain nombre de collèges sont ouvertes les week-ends pour les enfants et les jeunes. Plus d'infos sur le site officiel de la Ville de Lausanne.

Réponses

POSTE 4

Soleil, p. 16

Question 1 = Les rayons du soleil sont les plus forts entre **11h et 15h**, mais en été où les journées sont longues il est aussi important de se protéger avant et après. Cette remarque est aussi valable dans des circonstances particulières, comme lorsque l'on pratique le ski.

Question 2 = de la **crème solaire**, d'un indice de protection d'au moins 20.

Question 3 = une **casquette**.

Protection, p. 16

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. 16

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 5

Produits pour se chauffer, p. 20

Toutes les réponses sont justes.

En Suisse, on se chauffe principalement au mazout et au gaz naturel. On utilise aussi de plus en plus le bois dans les chaudières, l'énergie du soleil 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?

Panneaux solaires, p.20

La bonne réponse est la **A**.

On peut donc faire de l'électricité avec la lumière du soleil grâce à des panneaux spéciaux (cellules photovoltaïques). Tu trouves aussi ces cellules sur les calculatrices solaires qui n'ont pas besoin de piles pour fonctionner. Il existe également des voitures solaires possédant ces cellules sur le toit, tout comme des avions ou des bateaux.

Réponses

POSTE 6

Légumes et fruits, p. 24

Fraise : printemps et été

Poireau : toute l'année

Cerises : été

Brocoli : été et automne

Légumes et fruits, p. 24

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** est un **fruit**. Dans le langage courant, dans les commerces et quand on cuisine, on parle de fruits et légumes. En botanique par contre, le terme « légumes » n'existe pas. On parle alors de différentes parties de la plante.

POSTE 7

Eau minérale, p. 27

Énergie : 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. Son emballage demande aussi de l'énergie.

Prix : l'eau du robinet est très bon marché ; l'eau en bouteille revient à environ 1000 fois **plus cher** que celle du robinet. L'eau du robinet a pourtant souvent autant de bons minéraux que l'eau en bouteille.

Réponses

POSTE 8

Recyclage, p. 30

Une boîte de conserve conteneur alu/fer blanc

Une bouteille de boisson en plastique conteneur pour le PET

Un mouchoir utilisé poubelle

Un journal vieux papier

Une bouteille de vin conteneur à verre

Une grande armoire déchets encombrants

Une plante morte déchets organiques

Un ordinateur magasin

Une vieille veste conteneur d'habits

Temps de dégradation des déchets, p.30

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.

Mot mystérieux, p.31

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 9

Poisson mystérieux, p. 34

C'est la **truite**.

Sais-tu que des truitelles (âgées de 8 mois et de 5 cm de long) et des alevins (encore plus jeunes et petits) sont introduits chaque année dans la plupart des rivières du canton de Vaud. C'est le cas aussi du Flon, mais plus dans sa partie supérieure plus près des sources.

Les intrus, p. 34

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

Réponses

POSTE 10

Le jeu des pulsations, p. 37

Grâce à l'augmentation de la fréquence cardiaque, le sang circule plus vite dans ton corps ce qui permet d'apporter rapidement à tes muscles l'énergie nécessaire pour gravir ces marches en courant.

POSTE 11

L'équilibre, p. 40

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. 40

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

POSTE 12

Le barbecue, p. 43

Tous les aliments présentés peuvent se griller. En effet, beaucoup d'aliments se prêtent très bien aux barbecues, comme par exemple: le fromage, le tofu, les légumes, les pommes de terre et les épis de maïs. Il convient de leur laisser le temps de cuire sans les laisser brûler, car les parties noircies des aliments peuvent être toxiques.

Le barbecue, p. 43

Vrai, faux, vrai, vrai, faux.

Chocolat, p. 46

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

Goût, p. 46

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

Pierre Corajoud (guide pédestre), Carlo Trinco (illustrateur)
Wafa Badran-Amstutz, Jérôme Spring et Vanessa Prince (Unisanté)
Service des parcs et domaines (Ville de Lausanne)

Parcours testé par une classe 6P du Collège de Montriond -
Etablissement primaire de Floréal.



Imprimé sur papier Refutura **100% recyclé**, certifié **FSC** et **neutre en CO₂**

Projet initié par

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Cette brochure est disponible gratuitement :

**Centre universitaire de médecine générale
et santé publique (Unisanté)**

Département promotion de la santé et préventions

021 545 11 00

dpsp.info@unisante.ch



L'évolution

Avec le soutien de



Ligue vaudoise
contre les maladies
cardiovasculaires



Ville de Lausanne