

# Info-Intox

# HYDRATATION

Fiche réalisée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut dans l'objectif d'encourager la consommation d'eau au quotidien et de soutenir les projets de développement durable valorisant l'utilisation raisonnée de l'eau.

A partir d'un jeu de classement «Info-Intox» et d'une dégustation d'eau aromatisée, l'activité favorise la transmission d'informations sur la thématique de l'eau et le vécu d'expériences positives sensorielles en faveur de la santé.

# Contexte

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) est l'institut de promotion de la Santé de la Province de Hainaut. Ses activités s'inscrivent dans le champ de la santé publique. Par la promotion de la santé, l'institution a pour mission de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en Hainaut et de favoriser le mieux-vivre au quotidien pour tous.

Dans ce cadre, les thématiques abordées sont la promotion d'une alimentation saine, équilibrée et durable, la promotion d'un environnement sans fumée (tabac), la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité.

Afin d'aborder de manière positive ces thématiques, l'OSH développe des outils et des animations. Celle présentée ici propose de se questionner sur la thématique de l'eau et de l'hydratation.

Elle a été testée lors de manifestations publiques de santé, ainsi que lors d'activités scolaires et extra-scolaires.

# Public

L'activité est accessible au tout public, sans prérequis, et le niveau de difficulté peut être adapté en fonction des âges. Avec les enfants, elle se réalise idéalement en intergénérationnel.

# Objectifs

- ✓ Susciter la réflexion sur base de deux activités ludiques et accessibles à tous :
  - un quizz "Info-Intox" ;
  - une dégustation d'eau(x) aromatisée(s).
- ✓ Favoriser le questionnement des représentations en matière d'hydratation et d'utilisation de l'eau comme ressource naturelle.
- ✓ Encourager la consommation d'eau au quotidien.

# Quizz "Info-Intox" sur l'eau

## Matériel

- ✓ 20 cartes avec des affirmations sur la thématique choisie dont :
  - 10 vraies - info ;
  - 10 fausses - intox.
- ✓ 1 support cartonné en 2 parties de couleurs distinctes. Un côté pour les infos et l'autre pour les intox.
- ✓ 1 livret pour l'animateur (Questions – Réponses, apport de contenu et références).
- ✓ 1 guirlande de photos (à sélectionner).



## Déroulement

Le matériel est installé préalablement. Le support peut être placé à plat sur une table ou à la verticale.

L'animateur invite le(s) participant(s) à piocher une carte à la fois. Après lecture de la phrase affirmative, le(s) participant(s) place(nt) la carte du côté info s'il(s) pense(nt) que l'information est vraie ou du côté intox dans le cas contraire.

L'animateur rectifie au besoin et apporte quelques précisions afin de susciter les échanges et la réflexion autour de la thématique abordée. Une autocorrection est également possible. Le verso des cartes correspond à la couleur de la catégorie à laquelle les cartes appartiennent ("Info ou l'Intox").

Des photos sur feuilles A4 plastifiées représentatives de la thématique "EAU" sont à disposition. Vous avez la possibilité de sélectionner celles qui correspondent le plus aux réflexions que vous souhaitez susciter et de les placer sur une corde à suspendre pour décorer votre stand.

## Dégustation d'eaux aromatisées

Une dégustation d'eaux aromatisées/infusées peut être proposée à l'aveugle ou non. Dans l'idéal, les ingrédients sont à adapter en fonction des saisons et de la météo (froid = eau infusée, chaud = tisane).

## Matériel

- ✓ Fontaines à eau.
- ✓ Eaux aromatisées préalablement préparées.
- ✓ Éventuellement tissus pour recouvrir les fontaines.
- ✓ Supports plastifiés pour les corrections.
- ✓ Petits gobelets en carton ou gobelets recyclables.
- ✓ Sacs poubelles.

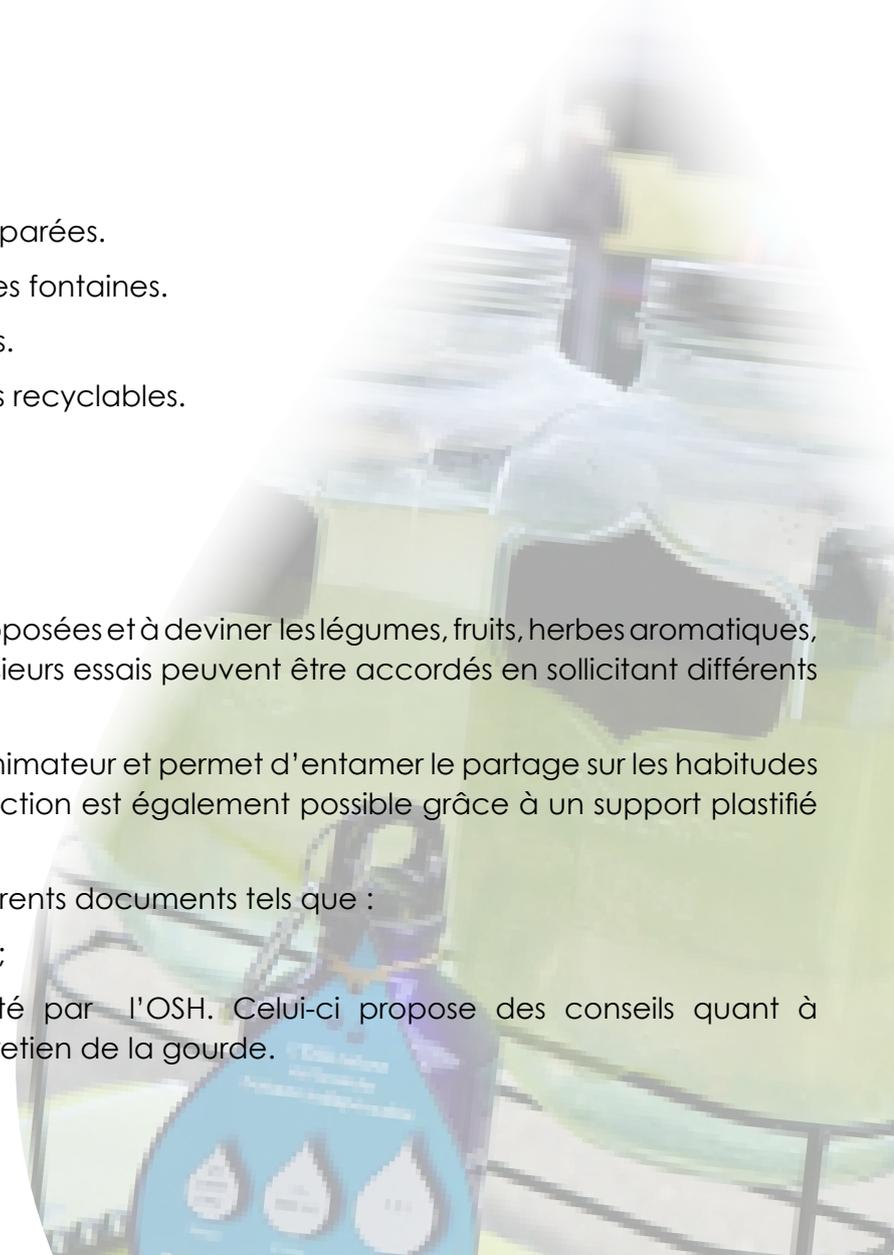
## Déroulement

Inviter les participants à goûter les eaux proposées et à deviner les légumes, fruits, herbes aromatiques, épices utilisés dans chaque fontaine. Plusieurs essais peuvent être accordés en sollicitant différents sens (odorat, vue, goût).

La réponse correcte est apportée par l'animateur et permet d'entamer le partage sur les habitudes de consommation d'eau. Une autocorrection est également possible grâce à un support plastifié contenant les recettes.

Mettre à disposition des participants différents documents tels que :

- les recettes d'eaux aromatisées ;
- le support "Goutte d'eau" édité par l'OSH. Celui-ci propose des conseils quant à la consommation d'eau et l'entretien de la gourde.



# Pour s'inspirer...

Cette activité a déjà été proposée :

- ✓ dans le cadre d'une manifestation publique ;
- ✓ dans le cadre d'une activité Action en Milieu Ouvert (AMO) destinée aux jeunes ;
- ✓ dans le cadre scolaire : les élèves de 6<sup>ème</sup> secondaire au collège du centre d'enseignement Saint Joseph de Chimay ont animé le jeu "Info-Intox" lors d'une journée portes ouvertes ;
- ✓ en complément d'une exposition ou d'outils proposés par l'OSH (exposition "Fruits et légumes dans tous leurs états", le Game Truck...)
- ✓ en lien avec des activités telles que des parcours Geocaching, des balades thématiques intergénérationnelles, des histoires contées...

N'hésitez pas à faire appel à l'Observatoire de la Santé du Hainaut pour l'accompagnement de projets et/ou la mise à disposition de ressources pédagogiques.



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré



[observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)



+32 (0)65 87 96 00



[observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

