

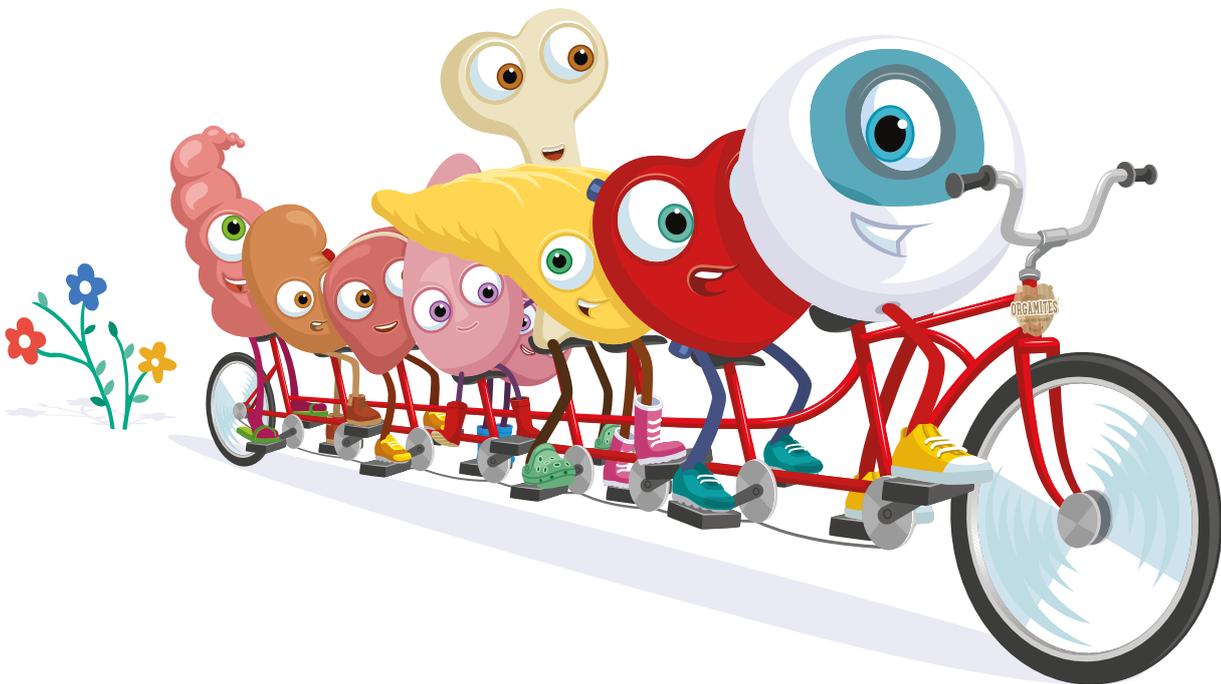
LES  
**ORGAMITES™**

TROUSSE ÉDUCATIVE

**BOÎTE À OUTILS N°2:  
LES ORGAMITES ET LA SANTÉ**

Plan de cours

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



NOS PARTENAIRES



ONASSIS  
FOUNDATION



Canadian  
Blood  
Services  
BLOOD  
PLASMA  
STEM CELLS  
ORGANS  
& TISSUES



Giving  
to help  
others

SOUTENU PAR



Blood and Transplant

ORGAN  
DONATION  
SCOTLAND



# TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction	1
2. Pourquoi se garder en santé?	2
3. Astuce n° 1 : Bouge	2
4. Astuce n° 2 : Prends des pauses d'écran	4
5. Astuce n° 3 : Mange bien	5
6. Astuce n° 4 : Bois beaucoup d'eau	6
7. Astuce n° 5 : Dodo	7

## LES ORGAMITES

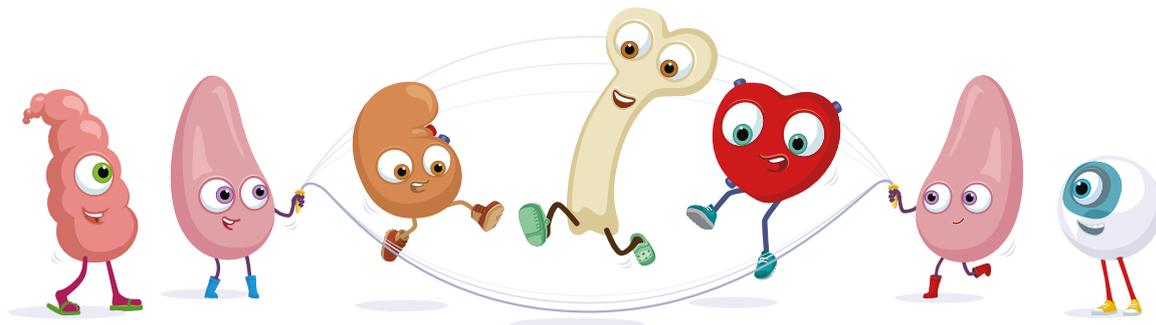
**...une joyeuse bande de neuf super organes que nous avons tous à l'intérieur de nous.**

Les Orgamites sont une petite bande de personnages animés représentant neuf organes que nous avons tous en nous. Menés par leur chef, Capitaine Moelle, ils sont qualifiés de « super organes » parce qu'ils sauvent des vies par l'intermédiaire du don et de la greffe. Ces sympathiques personnages éveillent les enfants au rôle et à l'importance des organes tout en les initiant au don et à la greffe d'organes. Ils amènent également les enfants à adopter de bonnes habitudes de vie, à être bienveillants et à prendre soin de la planète.

La trousse éducative des Orgamites se compose de ressources instructives et amusantes conçues pour aider parents, enseignants et professionnels de la santé à discuter avec les enfants. L'objectif ultime : faire de la sensibilisation afin que le don d'organes devienne la norme plutôt que l'exception et que plus de vies soient sauvées.

Chacune de nos ressources est conçue pour fournir aux adultes des outils informatifs et intéressants qui les aideront à instruire les enfants.

Venez discuter en ligne @MightyOrgamites   . Vous utilisez nos ressources? Faites-nous signe! #SuperOrgamites #OrgamitesCanada Pour trouver d'autres ressources et boîtes à outils à télécharger, visitez [Orgamites.ca](https://www.orgamites.ca)



# INTRODUCTION

Être en santé, ce n'est pas juste « avoir l'air » en forme, c'est être bien dans son corps. Si tu prends soin de tes organes, tu te sentiras bien et tu pourras faire tout un tas 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 en suivant les astuces des Orgamites!

## Témoignages

« **J'avais des élèves et la possibilité de leur enseigner des choses, mais je n'avais pas les ressources.**

*Je suis la mère d'un adolescent qui a fait don de ses organes et une enseignante de 2<sup>e</sup> année. Pour la Journée du chandail vert, je voulais partager l'histoire de mon fils avec ma classe pour encourager les discussions en famille sur le don d'organes et de tissus. J'ai cherché du matériel pédagogique pour les enfants de l'élémentaire, mais je n'ai rien trouvé. Il est important d'enseigner l'altruisme aux enfants. Le don d'organes n'est pas qu'associé à la mort, il fait partie d'un traitement médical. Nous devons l'aborder de la même manière que le don de sang, comme quelque chose que l'on peut faire pour aider les autres. »*

**Bernie Boulet**

Enseignante et mère de Logan Boulet, Lethbridge (Alberta), Canada

« **Éduquer les jeunes est le meilleur moyen de changer le monde.**

*Le pire moment pour prendre une décision sur le don d'organes est aux soins intensifs. Il faut en parler à l'école et expliquer aux enfants que le don d'organes sauve des vies. Éduquer les jeunes est le meilleur moyen de changer le monde; on le voit avec d'autres enjeux comme les changements climatiques, la diversité, l'égalité des sexes et la justice sociale. Les mouvements importants commencent avec les jeunes générations. »*

**D' William Wall**

Chirurgien transplanteur à la retraite

Centre des sciences de la santé de London, London (Ontario), Canada



## Pourquoi se garder en santé?

**Peux-tu penser à des raisons? En voici quelques-unes :**

- Quand ton corps est en santé, tu te sens plus heureux.
- Quand ton corps est en santé, tu es moins souvent malade.
- Quand ton corps est fort et en santé, tu peux faire tout un tas de choses super comme jouer, courir, sauter et danser.
- Et quand ton corps est en santé, tes organes sont heureux.

Comme le disent toujours les Orgamites...

**c'est ce qui est à l'intérieur qui compte!**

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.

**C'est quoi, ça, des organes?**

Excellente question! 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.

Il y a parmi eux neuf super organes : les Orgamites. 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!

**Astuce n° 1**

**1 BOUGE!**



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.

**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 cœur et tes poumons se développent le mieux et prennent le plus de force.

### Parlant de bouger, sais-tu lequel des organes bouge le plus vite?

Si tu as répondu l'œil, tu as visé juste. Le muscle de l'œil se contracte en moins d'un centième de seconde. Et un clignement d'yeux ne dure généralement que 100 millisecondes. As-tu une idée du nombre de fois que tu cligneras des yeux pendant ta vie? Au moins 4,2 MILLIONS de fois!

Bravo, les yeux!

Maintenant, à ton tour de bouger!

## SUGGESTION

Organisez une marche avec vos élèves, faites jouer de la musique entraînante et dansez avec eux. Peu importe l'activité que vous organiserez, montrez-leur que bouger est tout sauf ennuyant.

Une fois qu'ils auront tous dépensé une bonne dose d'énergie, demandez-leur comment ils se sentent. Peuvent-ils sentir que leur cœur bat plus vite? D'après eux, Cœur est-il content? Aucun doute là-dessus! Peuvent-ils sentir qu'ils respirent plus profondément? Deviennent-ils pourquoi? C'est bien ça, c'est parce que les Poumons aussi ont travaillé fort. Comme Cœur, eux aussi sont contents. Les enfants ont-ils des muscles qui sont fatigués ou qui brûlent un peu? Si oui, c'est parfait; c'est signe qu'ils prennent des forces.

### Défi familial

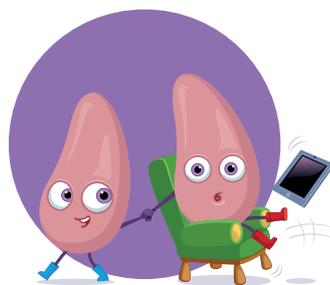
Les enfants pourraient mettre leur famille au défi de commencer chaque jour de la semaine suivante par de l'exercice. Les options ne manquent pas : aller marcher, suivre un cours d'exercice amusant en ligne, faire un entraînement quotidien de dix minutes adapté aux familles ou simplement mettre de la musique et danser.

**N'oubliez pas que nos outils comprennent des fiches de travail, des activités à faire en classe et des ressources que les élèves peuvent ramener à la maison.**



## Astuce n° 2

# 2 PRENDS DES PAUSES D'ÉCRAN!



Des tout-petits aux adolescents, la plupart des enfants passent plusieurs heures par jour devant un écran : télé, tablette, Xbox, téléphones intelligents...

Selon de récentes estimations, les enfants passent plus de temps à regarder un écran - télé, jeux vidéos ou téléphone - qu'à pratiquer toute autre activité, exception faite du sommeil. Bref, leur temps d'écran totalise environ huit heures par jour!

Sais-tu combien de temps tu passes devant un écran, en moyenne? 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.

D'ici là, essayons de comprendre pourquoi ce n'est pas une super idée de passer des heures et des heures devant un 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.

Quel est le maximum de temps que tu devrais passer devant un écran? Selon de récentes études, pas plus de deux heures par jour.

**N'oublie pas :** pour rester en santé, prendre des pauses d'écran, c'est important!

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

## SUGGESTION

Rien de tel qu'un jeu pour faire comprendre aux enfants à quel point il est difficile pour nos organes de rester inactifs. Faites jouer de la musique que les enfants aiment. Tant que la musique joue, ils peuvent danser et bouger, mais sitôt que la musique s'arrête, tout le monde doit se figer. Absolument aucun mouvement n'est autorisé. Dès que quelqu'un bouge, il ou elle doit s'asseoir. Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne debout, puis demandez aux enfants comment ils se sont sentis quand ils ne pouvaient plus bouger ou devaient rester assis. Il était plus agréable de bouger, non?

Parlez-leur aussi de l'importance de laisser leurs yeux se reposer. Trop d'écran les fatigue..

Cligner des yeux et regarder au loin — pas juste devant soi —, c'est comme donner de petites vacances à ses yeux!

### Défi familial

Demandez aux élèves et aux familles de noter leur temps d'écran chaque jour pendant une semaine. Mettez-les ensuite au défi de diviser ce temps par deux pendant une semaine. Pour la dernière étape, discutez de l'exercice avec eux : réduire leur temps d'écran leur a-t-il été bénéfique?

**N'oubliez pas que nos outils comprennent des fiches de travail, des activités à faire en classe et des ressources que les élèves peuvent ramener à la maison.**

## Astuce n° 3

# 3 MANGE 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...

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.
- La malbouffe fait travailler tes intestins 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, dans les pays développés, la consommation de sucre d'une personne moyenne est passée de 1,8 kg (4 lbs) par année à près de 90 (200 lbs)! Ça en fait des cuillerées de sucre!

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.

Le corps est vraiment intelligent! Prends soin de tes organes comme ils prennent soin de toi. Rends-les heureux en mangeant moins de malbouffe et plus d'aliments sains.

## SUGGESTION

Qui dit malbouffe dit généralement aliments hautement transformés et pleins de sucre, d'huile, de sel, d'arômes artificiels et de glucides raffinés. La plupart des enfants ne le savent pas et ne savent pas non plus comment lire les étiquettes pour vérifier.

Demandez à vos élèves d'apporter quelques emballages alimentaires à l'école, puis, peut-être en petits groupes, de lire la liste des ingrédients pour découvrir ce que cachent leurs gâteries préférées. Expliquez-leur que le sucre emprunte souvent d'autres noms : saccharose, glucose, fructose, dextrose, sirop...

Demandez-leur de faire des comparaisons pour déterminer les choix qui contiennent le plus d'agents de conservation, ceux qui contiennent le moins de sucre, etc.

Demandez-leur ensuite quels choix sont les plus sains et lesquels devraient être réservés aux occasions spéciales.

### Défi familial

Le sucre est partout : aussi bien dans le pain et les céréales du déjeuner que dans les pâtes du souper. Pourquoi ne pas mettre vos élèves et leur famille au défi de se passer de sucre pendant une journée, voire une semaine ?

Autre idée : demandez-leur de tenir un journal alimentaire pour noter combien de fruits et légumes ils mangent, l'objectif étant d'atteindre au moins cinq portions par jour.

**N'oubliez pas que nos outils comprennent des fiches de travail, des activités à faire en classe et des ressources que les élèves peuvent ramener à la maison.**

## Astuce n° 4

# 4 BOIS BEAUCOUP D'EAU!



Voyons maintenant 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? L'eau, bien sûr.

### Pourquoi l'eau est-elle le meilleur choix?

Simplement 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?

L'eau que tu bois doit être filtrée et amenée là où elle doit aller. Ça, c'est le travail de tes reins. Ces super petits organes se trouvent de chaque côté de ta colonne vertébrale, juste en dessous de ta cage thoracique. Ils filtrent les déchets et les toxines de ton sang et équilibrent les niveaux naturels d'acide, de potassium et de sel de ton corps.

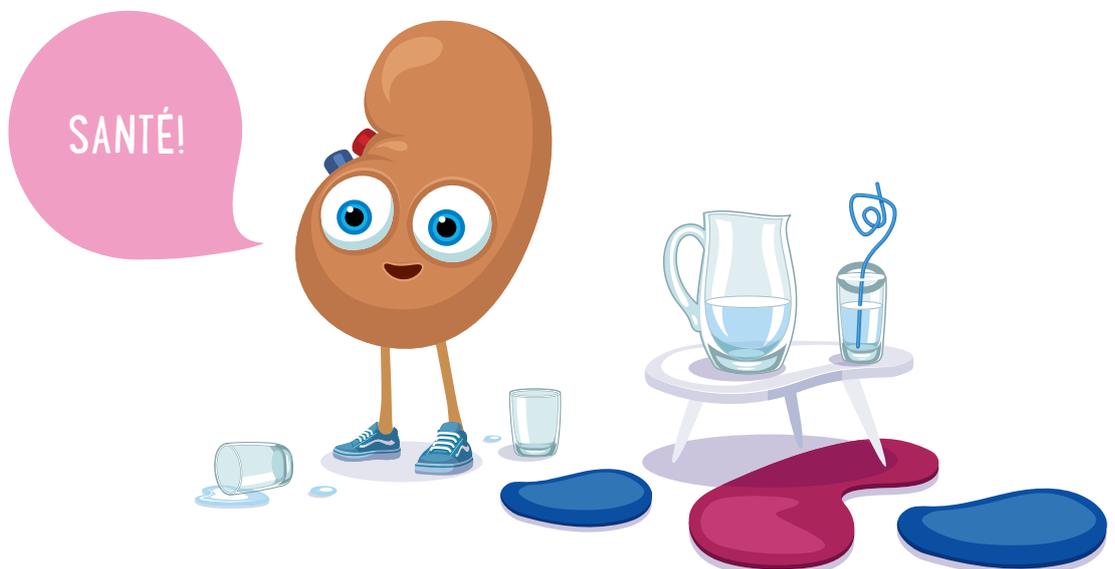
Quand tu ne bois pas assez d'eau, tu rends la tâche de ces super organes deux fois plus difficile. Ils travaillent très fort pour toi; tu devrais les remercier! Bon travail, les reins!

### Pourquoi faut-il boire 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.

### C'est combien, « beaucoup » d'eau?

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.



# SUGGESTION

Demandez aux enfants d'apporter une bouteille, qu'ils décoreront en classe pour en faire leur bouteille d'eau personnalisée. Encouragez-les à garder leur nouvelle bouteille avec eux en tout temps, même à leur bureau.

Autre idée : organisez un « bar à eau ». Vous aurez besoin de quelques pichets ou récipients d'eau avec robinets. Demandez aux enfants d'apporter des aliments sains pour aromatiser l'eau : citron, fraises, bleuets, feuilles de menthe, bâtonnets de concombre, etc. Installez différentes stations de dégustation, puis demandez aux enfants de faire une dégustation à l'aveugle : sans savoir quelle eau provient de quel pichet, ils doivent deviner ce qui a été ajouté à leur eau simplement en la goûtant.

## Défi familial

Encouragez les élèves et les familles à faire une croix sur les jus de fruits pendant une journée (ou mieux encore, une semaine). Profitez de l'exercice pour demander aux enfants de noter la quantité d'eau qu'ils boivent chaque jour, puis mettez-les au défi d'atteindre six verres par jour. À la fin du défi, demandez-leur comment ils se sont sentis après avoir augmenté leur consommation d'eau – mieux ou moins bien?

**N'oubliez pas que nos outils comprennent des fiches de travail, des activités à faire en classe et des ressources que les élèves peuvent ramener à la maison.**

## Astuce n° 5

### 5 DODO!



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

**Le savais-tu?** Ce n'est pas parce que tu dors chaque nuit que tu obtiens forcément assez de sommeil. Les enfants doivent dormir une dizaine d'heures par nuit.

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.

**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.
- Pas de boissons gazeuses ni d'autres boissons caféinées en soirée.
- 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.

### 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 a la forme d'une mini pomme de pin – de là le mot « pinéale » – et se situe au centre du cerveau.

## Mais assez parlé de sommeil, voyons voir qui est bien réveillé...

Qui se souvient des cinq super astuces pour vivre en santé?

1. BOUGE
2. PRENDS DES PAUSES D'ÉCRAN
3. MANGE BIEN
4. BOIS BEAUCOUP D'EAU
5. DODO

Voilà, c'est tout!

Vivre en santé est aussi simple que compter jusqu'à cinq!

## SUGGESTION

Faites un jeu pour vérifier que les enfants se souviennent des cinq astuces des Orgamites. Comme les astuces sont numérotées de 1 à 5, demandez-leur de mimer l'action correspondant au chiffre que vous allez lancer. Par exemple, si vous lancez « 4 », les enfants doivent faire semblant de boire de l'eau; si vous dites « 5 », ils doivent s'allonger pour dormir.

**N'oubliez pas que nos outils comprennent des fiches de travail, des activités à faire en classe et des ressources que les élèves peuvent ramener à la maison.**

### Défi familial

Lancez aux enfants le défi d'aller se coucher et de se lever exactement à la même heure pendant sept jours d'affilée (oui, week-ends compris). Selon des études, si leur horloge biologique était dérégulée, cette régularité l'aidera à se réinitialiser. Demandez aussi aux enfants de noter combien d'heures ils ont dormi chaque nuit au cours de cette semaine, puis amenez-les à constater à quel point la quantité de sommeil affecte la qualité de leurs journées.