

De l'eau dans ton corps.

Compétence : **Compréhension générale**

Perfectionnement **Fiche n°4**

Niveau de classe : **CM2**

Lis le texte puis réponds aux questions.

De l'eau dans ton corps.

1.

Il y a de l'eau dans toutes les parties de ton corps : dans tes muscles, dans ton cerveau, dans ton foie, dans ta peau et même dans tes os. Il y en a partout et il y en a beaucoup ! Si tu pèses 30 kilos, tu as 20 kilos d'eau dans ton corps. C'est plus que la moitié.

2.

Ton corps rejette régulièrement de l'eau, à l'extérieur de ton corps, à chaque fois que tu vas faire pipi. Ton corps rejette aussi de l'eau lorsque tu respires. Tu ne vois cette eau que si la sueur coule sur ta peau. La plupart du temps, elle s'évapore très vite dans l'air et tu ne vois rien. Ton corps rejette aussi de l'eau en respirant. Tu ne la vois pas car c'est de la vapeur. Tu la vois si tu respires devant une glace ; ça fait de la buée.

3.

Chaque jour, tu perds en moyenne 3 litres d'eau : un litre dans l'urine, un litre dans la sueur, un litre en respirant. Il faut donc que, chaque jour, tu fournisses à ton corps 3 nouveaux litres. Il y a de l'eau dans les boissons, mais aussi dans les aliments. Tu prends donc de l'eau en buvant, mais aussi en mangeant.

4.

Lorsque ton corps manque d'eau, il envoie un signal à ton cerveau. Alors ton cerveau t'ordonne de boire et, pour que tu lui obéisses, il provoque la soif. On peut rester très longtemps sans manger, mais si en plus on ne boit pas, on meurt au bout de quelques jours.

Pierre Varenne, *Lecture science*, éditions Odilon

De l'eau dans ton corps.

De l'eau dans ton corps.

1. De quel type de texte s'agit-il ?

Un texte narratif ☐

Un texte explicatif. ☐

Un texte prescriptif. ☐

2. Parmi les titres proposés ci-dessous, retrouve celui qui correspond à chaque paragraphe. Écris-le sur la ligne, au-dessus du bon paragraphe.

Titres proposés :

- Bien s'hydrater
- Une grande quantité d'eau dans l'organisme
- L'eau, un élément vital
- L'élimination de l'eau

De l'eau dans ton corps

Fiche autocorrective n°4

Tu vas maintenant comparer tes réponses avec celles du corrigé.

1. De quel type de texte s'agit-il ?

Un texte narratif ☐

Un texte explicatif. ☒

Un texte prescriptif. ☐

2. Retrouve le titre de chaque paragraphe et écris-le dans le texte, au bon endroit.

De l'eau dans ton corps.

1. Une grande quantité d'eau dans l'organisme

Il y a de l'eau dans toutes les parties de ton corps : dans tes muscles, dans ton cerveau, dans ton foie, dans ta peau et même dans tes os. Il y en a partout et il y en a beaucoup ! Si tu pèses 30 kilos, tu as 20 kilos d'eau dans ton corps. C'est plus que la moitié.

2. L'élimination de l'eau

Ton corps rejette régulièrement de l'eau, à l'extérieur de ton corps, à chaque fois que tu vas faire pipi. Ton corps rejette aussi de l'eau lorsque tu respires. Tu ne vois cette eau que si la sueur coule sur ta peau. La plupart du temps, elle s'évapore très vite dans l'air et tu ne vois rien. Ton corps rejette aussi de l'eau en respirant. Tu ne la vois pas car c'est de la vapeur. Tu la vois si tu respires devant une glace ; ça fait de la buée.

3. Bien s'hydrater.

Chaque jour, tu perds en moyenne 3 litres d'eau : un litre dans l'urine, un litre dans la sueur, un litre en respirant. Il faut donc que, chaque jour, tu fournisses à ton corps 3 nouveaux litres. Il y a de l'eau dans les boissons, mais aussi dans les aliments. Tu prends donc de l'eau en buvant, mais aussi en mangeant.

4. L'eau, un élément vital

Lorsque ton corps manque d'eau, il envoie un signal à ton cerveau. Alors ton cerveau t'ordonne de boire et, pour que tu lui obéisses, il provoque la soif. On peut rester très longtemps sans manger, mais si en plus on ne boit pas, on meurt au bout de quelques jours.