

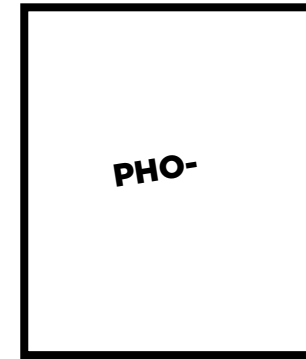


LA CLÉ DES PRÈS

FURET FUTÉ
À CHESEAUX-NORÉAZ, TOUT PRÈS
D'YVERDON-LES-BAINS



CE CAHIER APPARTIENT À:



PRÉNOM

NOM

ADRESSE

ÂGE

INTRODUCTION

La Clé des Prés

Furet Futé à Cheseaux-Noréaz, à 2 pas d'Yverdon-les-Bains.

Destiné aux enfants de 8 à 12 ans, «La Clé des Prés» est un parcours en boucle d'environ 5 km à travers les vergers, prés et bois de Cheseaux-Noréaz, près d'Yverdon-les-Bains. Le départ et l'arrivée se situent au Centre Pro Natura de Champ-Pittet (fléchage depuis le parking). L'accès est possible en train (ligne Yverdon-les-Bains-Payerne, descente à l'arrêt «Champ-Pittet»), en bus (ligne n°1 depuis la gare d'Yverdon-les-Bains, direction Gymnase, descente à l'arrêt «Pré du Châtaignier»), mais aussi à pied depuis la gare d'Yverdon-les-Bains (environ 45 minutes par le bord du lac).

En suivant les flèches, tu découvriras de jolis chemins et sentiers, mais aussi des postes numérotés de 1 à 13. 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.



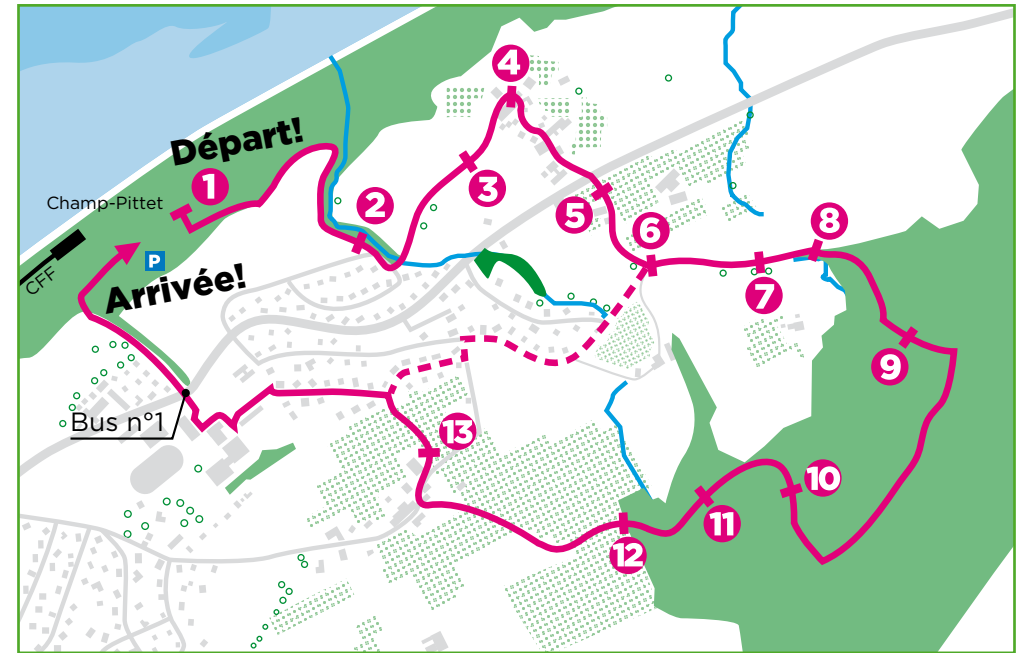
**Certains des chemins sont privés.
Merci pour ton respect qui ravira les propriétaires!**

**Attention à bien respecter les
panneaux sur ta route, surtout
dans la forêt quand les bûcherons
coupent du bois!**



© Ligues de la santé & Eventime Solutions
www.liguesdelasante.ch - www.eventime.ch
Tous droits de reproduction strictement réservés pour tous pays.
2008 - Imprimerie Vallorbe

PLAN



Reproduit avec autorisation de swisstopo

EN AVANT POUR 3 BONNES HEURES...

Il est aussi possible de faire une boucle plus courte (d'une durée de 1h30) en empruntant un raccourci au niveau du poste n°6 comme indiqué en trait-tillés sur le plan.

A PROPOS DU LIEU

Te voici au Centre Pro Natura de Champ-Pittet. Il offre des jardins que tu peux visiter, un grand jeu de piste sur les insectes et des expositions à l'intérieur. Ce centre est aussi la porte d'entrée aux marais de la Grande Caricaie. Si tu empruntes les pontons de bois, tu arriveras à plusieurs places d'observation idéales pour admirer les oiseaux migrateurs et la vie du marais. Mais chuuut, il faut être très discret pour ne pas déranger la faune!

AU CŒUR D'UNE RÉSERVE NATURELLE

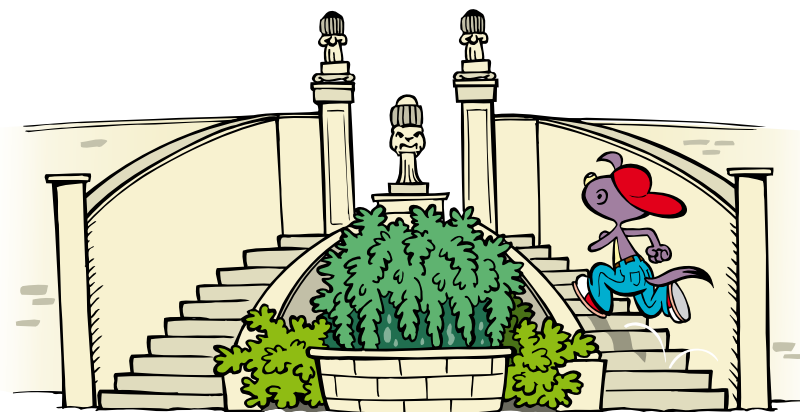


LA MENTHE

Depuis le panneau de départ, le long de la maison, tu peux voir une grande plate-bande d'une plante aromatique. Celle-ci pousse même à travers la bordure de cailloux! Si tu en chiffonnes une feuille dans ta main, tu sentiras le parfum de la menthe.

LA MENTHE EST UTILISÉE DEPUIS TRÈS LONGTEMPS À TRAVERS LE MONDE. DANS LA LISTE CI-DESSOUS, TROUVE LA (OU LES) QUALITÉ(S) QU'ON LUI PRÊTE:

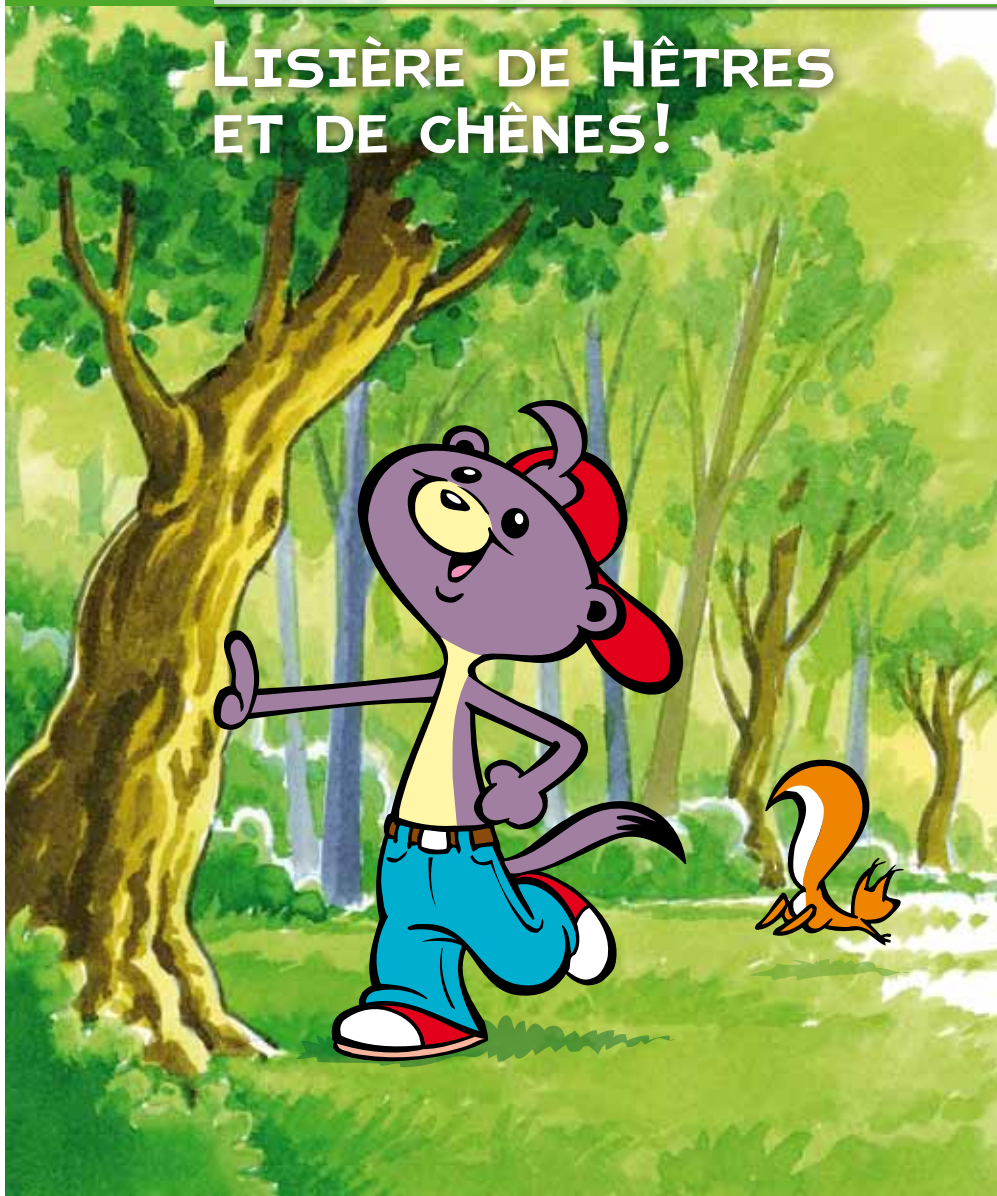
- A ☐ Le thé à la menthe est la **boisson de l'amitié** dans les pays arabes et dans le Sahara. On l'offre aux visiteurs pour qu'ils puissent se désaltérer.
- B ☐ Dans les montagnes de l'Himalaya, un bouquet de menthe est pendu sur les portes d'entrée des maisons pour **faire fuir le yéti**, car ce dernier déteste son odeur.
- C ☐ Une infusion de menthe avec de l'eau chaude prise après le repas **facilite la digestion**.



A PROPOS DU LIEU

Cette lisière est composée de deux arbres différents que l'on trouve souvent dans nos régions. Les arbres au tronc lisse, droit et plutôt clair sont des hêtres. Ceux au tronc plissé et un peu courbé sont des chênes. Ces deux arbres apprécient le soleil différemment. Le hêtre aime l'ombre. Il pousse à l'abri des autres arbres quand il est petit, car son tronc clair craint les coups de soleil. Le chêne, pour sa part, adore le soleil et ne peut grandir sans lui.

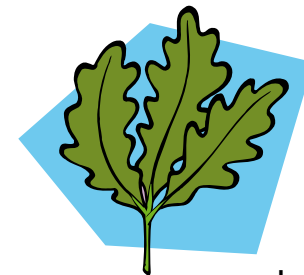
LISIÈRE DE HÊTRES ET DE CHÊNES!



COMMENT RECONNAÎTRE LEURS FEUILLES ?



Le



Le chêne

LE SOLEIL, AMI ET ENNEMI

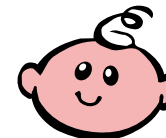
Jouer dehors et profiter du soleil, c'est sympa! Le soleil développe de la vitamine D qui est importante pour tes os et tes dents. Mais le soleil n'a pas que des avantages et, s'y exposer sans protection, peut être dangereux. Les rayons qui arrivent sur ta peau peuvent te donner un coup de soleil sans 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 d'au moins 20, rester à l'ombre au milieu de la journée ou encore porter des lunettes, un chapeau et des habits légers comme un t-shirt.

A TON AVIS, CES PRÉCAUTIONS DEVRAIENT-ELLES ÊTRE PRISES:

A

☐

Dès le plus jeune âge.



B

☐

Quand la peau devient ridée.



C

☐

Seulement quand on devient tout rouge.





EN AUSTRALIE, ON A ADOPTÉ UNE MESURE
POUR MIEUX SE PROTÉGER DU SOLEIL.
QUELLE EST-ELLE?



On recouvre les piscines **d'une bulle protectrice** (sorte de toit).



On dort le jour et on vit la nuit,
comme les chauves-souris.



On enfile **une combinaison de ski**, hiver
comme été, chaque fois que l'on est dehors.



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
- ☐ Un entonnoir
- ☐ Un casque de moto



LE
SAVAIS-TU?



Ta peau a une grande mémoire. Chaque fois que tu as un coup de soleil, elle le comptabilise et devient de plus en plus sensible au soleil. Voilà donc une raison supplémentaire de ne pas s'exposer au soleil sans protection!

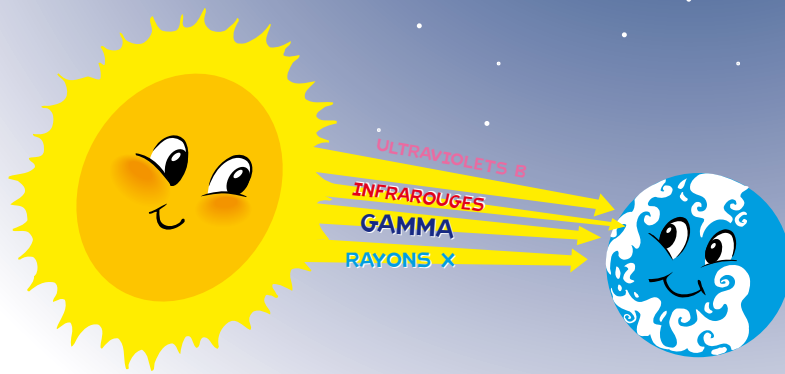
A PROPOS DU LIÉU

3

Sur le toit d'un des bâtiments de la ferme, tu peux voir un grand panneau métallique et noir. Il s'agit d'un capteur solaire utilisant le soleil pour faire chauffer de l'eau qui s'écoule dans des tuyaux à l'intérieur de ce panneau. L'eau chauffée est ensuite récoltée afin d'être utilisée dans la ferme pour se chauffer ou prendre une douche.

UTILISER L'ÉNERGIE DU SOLEIL





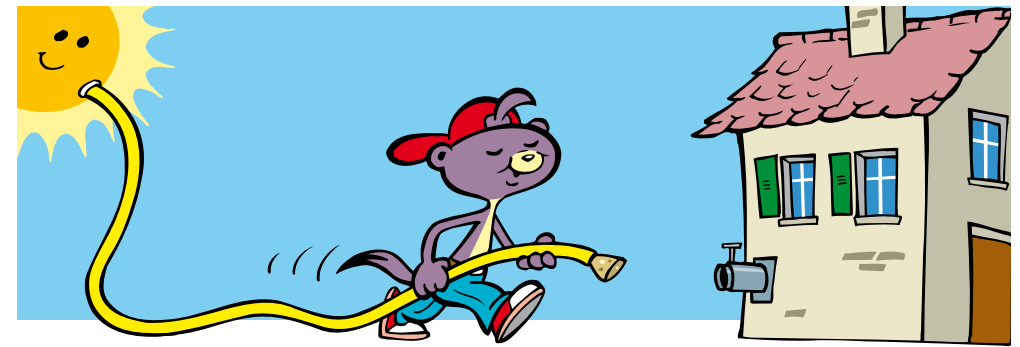
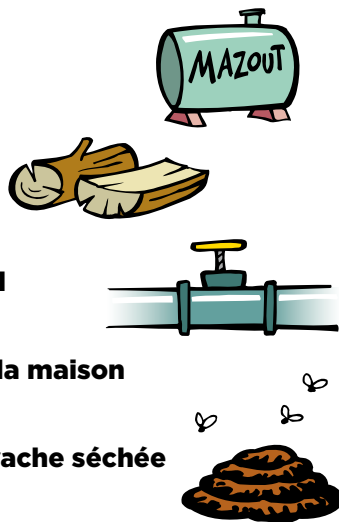
LE SOLEIL

Distant de plusieurs millions de kilomètres de la terre, il reste une source d'énergie importante pour notre planète.

Contrairement à l'énergie apportée par le pétrole et le gaz naturel qui un jour vont disparaître (**on parle donc d'énergies non-renouvelables**), l'énergie solaire est une énergie renouvelable qui existera toujours.

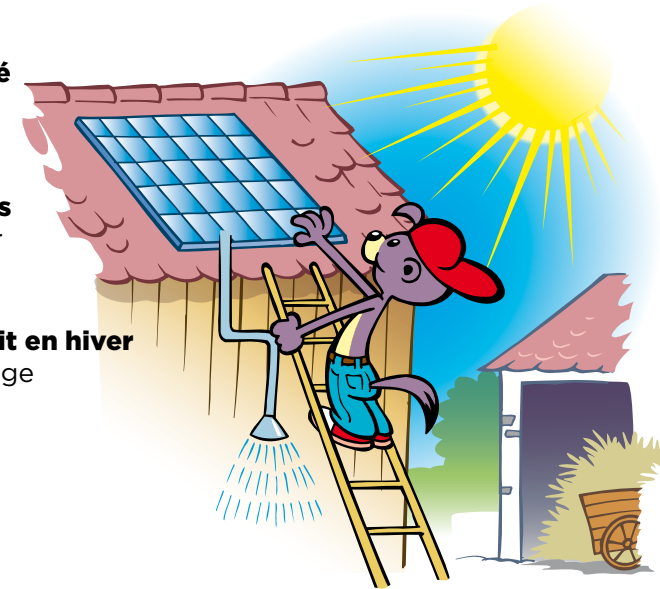
A PART LE SOLEIL, PARMIS CES PRODUITS, LESQUELS PERMETTENT DE SE CHAUFFER DANS UNE MAISON? (INDICE: IL PEUT Y AVOIR PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES)

- A** ☐ Le mazout
- B** ☐ Le bois
- C** ☐ Le gaz naturel
- D** ☐ La terre sous la maison
- E** ☐ La bouse de vache séchée



LES PANNEAUX SUR LE TOIT DE LA FERME SERVENT À CHAUFFER DE L'EAU, MAIS IL EXISTE D'AUTRES PANNEAUX QUI PERMETTENT DE RÉCOLTER DE L'ÉNERGIE SOLAIRE. À 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.



Un bateau solaire, construit tout près d'ici à Yvonand, est parti d'Espagne pour traverser l'Atlantique en 5 mois et arriver à New York, aux États-Unis. Il a ainsi parcouru plus de 12000 km grâce à l'énergie du soleil!

A PROPOS DU LIEU

En regardant la façade de la ferme, tu peux voir de grandes ouvertures. Ces trous permettent d'aérer la pièce où du foin est entreposé. Sans cette aération, le foin fermenterait et pourrait prendre feu! D'autres plantes, comme les feuilles de tabac par exemple, doivent également être séchées avant d'être consommées.

DES RÉSERVES DE FOIN POUR LE BÉTAIL!



EN PARLANT DE FEUILLES DE TABAC, VOICI QUELQUES PRODUITS CONTENUS DANS UNE CIGARETTE. LES CONNAIS-TU?

LE GOUDRON, c'est bon pour le corps!

Ca bétonne les tuyaux.



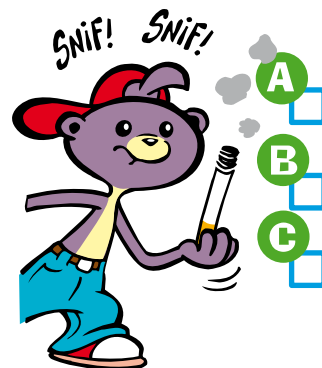
L'AMMONIAC, c'est pratique!

On se lave l'intérieur du corps en fumant une cigarette.



Ces produits, rajoutés dans les cigarettes, sont dangereux pour la santé, autant pour la personne qui fume que pour celle qui respire la fumée des autres.

À LA MAISON, LES GENS QUI FUMENT DEVRAIENT LE FAIRE...



A ☐

...dans **la cuisine** ou dans **les toilettes**.

B ☐

...dans **la chambre à coucher**.

C ☐

...**dehors**, sur le balcon.



La cigarette a été importée des Amériques par Christophe Colomb. A cette époque déjà, de nombreuses personnes n'aimaient pas l'odeur ni le goût des cigarettes et ceux pris en flagrant délit de fumer étaient accusés de sorcellerie!

Projet initié par les



Liges
de la santé

**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

