

# Le sel et l'être humain

Informations aux enseignants



1/4

<b>Tâche</b>	Le sel est un composant important de notre corps utilisé à des fins thérapeutiques depuis toujours. Il veille au bon déroulement des processus métaboliques dans notre corps. Les élèves lisent un texte sur l'importance du sel pour l'être humain et cherchent de vieux remèdes traditionnels.
<b>Objectif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves apprennent que le sel joue un rôle important en médecine.</li> <li>• Les élèves apprennent de vieux remèdes traditionnels contre des maladies bénignes.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Textes</li> <li>• Fiches de travail</li> <li>• Ordinateur</li> </ul>
<b>Forme sociale</b>	Travail par deux
<b>Durée</b>	30 minutes

Informations supplémentaires:

- A propos du devoir 1:  
Contrairement à une vieille croyance, les diverses régions de la langue ne sont pas associées à une saveur particulière. Les récepteurs gustatifs sont moins présents au centre de la langue que sur les côtés. Mais les récepteurs permettant d'identifier les différents goûts sont répartis à peu près uniformément.
- Images : Sauf indication contraire, les images sont de pixabay ou salines suisses.

# Le sel et l'être humain

Fiche de travail 1: texte à trous, feuille de discussion, texte à lire, etc.



## Pourquoi avons-nous besoin de sel?

Que tu sois assis, que tu dormes ou que tu bouges, ton corps a toujours besoin de sel car c'est un composant essentiel à la vie. Dans ton sang, on trouve l'équivalent d'une bonne cuillère à café de sel. Mais le sel est aussi présent dans tous les autres fluides corporels ainsi que dans les cellules, les muscles et les os. Chaque jour, tu perds une partie de ce sel en transpirant, en pleurant ou en allant aux toilettes. Pour rester en bonne santé, tes repas quotidiens doivent contenir du sel. Comme tu le sais déjà, de nombreux aliments tels que le pain, le fromage et la charcuterie contiennent déjà une quantité suffisante de sel. Les reins régulent la quantité de sel présente dans notre corps. Ils veillent à garantir le bon équilibre entre sel et eau. Si tu ingères trop de sel, tu as soif. Pour rétablir l'équilibre, tu vas donc boire de l'eau.

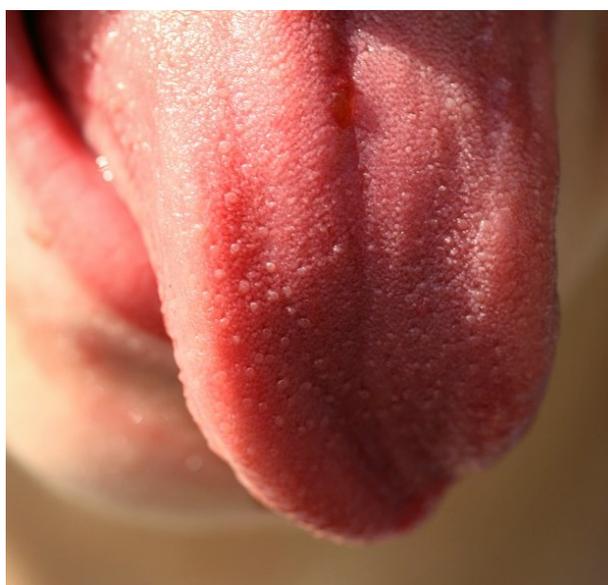


### Devoir 1:

Sur ta langue, où reconnais-tu le mieux le goût du sel?

Pour le savoir, plonge un coton-tige dans une solution salée. Place ensuite le coton-tige à divers endroits sur ta langue afin de trouver où tu sens le plus le goût salé. Commence par le milieu de la langue. Indique les différentes positions sur le dessin.

Pour ne plus sentir le sel, rince-toi la bouche avec un peu d'eau.



# Le sel et l'être humain

Fiche de travail 1: texte à trous, feuille de discussion, texte à lire, etc.



## Le sel comme remède

Si une personne a perdu beaucoup de fluide corporel suite à une maladie ou à un accident, on lui administre une solution saline. Ce type de solution contient exactement la quantité de sel dont le corps a besoin pour compenser les pertes.



Le sel est important pour notre santé. Ingérer une quantité de sel suffisante est essentiel à la vie, mais le sel possède également des propriétés thérapeutiques. Nos ancêtres le savaient déjà: ils profitaient surtout du pouvoir guérisseur du sel en prenant des bains dans des sources d'eau salée ou dans la mer. Encore aujourd'hui, les bains d'eau salée ou d'eau de mer servent à soulager les douleurs articulaires. De nombreuses maladies de peau se soignent également grâce à l'eau salée.

### Devoir 2:

- Connais-tu des maladies qui se soignent avec de l'eau salée?
- As-tu déjà reçu un traitement avec du sel, une solution saline ou de la vapeur d'eau salée?
- Demande à des personnes âgées telles que tes grands-parents si elles connaissent de vieux remèdes traditionnels à base de sel.

---



---



---



---



---



---



---

# Le sel et l'être humain

Fiche de travail 1: solution



## Solution:

Aide: suggestion pour résoudre le devoir, solutions, idées, etc.

### Contre la toux

Le sel est un vieux remède contre la toux et l'enrouement. En cas de rhume, nos grands-mères se penchaient au-dessus d'un grand saladier rempli d'eau salée très chaude avec une serviette sur la tête pour pouvoir inhaler les vapeurs d'eau salée qui s'en dégageaient. Attention: la vapeur d'eau est très chaude, ne te brûle pas le visage!

Si tu as de l'enrouement ou des maux de gorge, tu peux faire des gargarismes avec de l'eau salée froide.

### Contre le rhume

On peut aussi soigner les rhumes avec de l'eau salée. En cas de symptômes, la meilleure solution est de nettoyer ton nez chaque matin avec une solution d'eau salée achetée dans une droguerie. Voici comment faire: mets ta tête au-dessus du lavabo et injecte la solution saline dans ton nez à l'aide d'un spray (disponible également en pharmacie). Tu vas être surpris: le liquide retombe de l'autre côté du nez par l'autre narine! Au début c'est une sensation assez étrange, mais tu t'y habitueras vite. Les virus n'aiment pas les douches nasales et disparaissent.

### Contre la fatigue printanière

Te sens-tu souvent fatigué et abattu au printemps? Peut-être que ceci va t'aider: mange de façon saine et équilibrée pour que ton corps obtienne les vitamines et minéraux nécessaires. Le sel en fait partie, car il aide à maintenir une bonne circulation sanguine et à stabiliser la tension artérielle.

Pour lutter contre la fatigue printanière, tu peux aussi prendre des douches alternant le chaud et le froid le matin ainsi qu'un bain chaud avec des sels de bain le soir. Cela t'aidera à dormir et au matin tu te sentiras reposé et en forme pour la journée.