

À la
DÉCOUVERTE
du MONDE
avec
Rigol'eau



C'est l'automne sur la petite ville d'Aqua.



À la garderie,
les enfants terminent
leurs exercices
de gymnastique,
et prennent chacun
leur gourde d'eau
pour s'hydrater.



Mais Mathéo refuse
de toucher à sa gourde:
« Comme ce n'est pas l'été,
je n'ai pas besoin de boire
de l'eau ».

Myriam a une idée.

Elle fait appel
à Rigol'eau!



**Rigol'eau s'approche
de Mathéo : « Tu sais,
c'est important de boire
après chaque effort ».**



**Mais Mathéo refuse
de toucher à sa gourde :
« Ça ne sert à rien de boire.
Il n'y a qu'en été que c'est utile ».**

**Rigol'eau a une idée :
« Les enfants, je vous propose
un petit voyage. Nous allons
découvrir pourquoi boire
de l'eau est utile à tous
les moments de l'année ».**



Rigol'eau invite les six enfants et Myriam à monter sur son tapis magique : « C'est un tapis qui permet de voyager à travers l'espace et le temps. Tenez-vous bien et ouvrez grand vos yeux ».

« Wow ! » répondent tous les enfants en chœur.



C'EST EN ISLANDE, EN PLEIN HIVER, QUE LE TAPIS
CONDUIT TOUT D'ABORD NOTRE GROUPE.

« En hiver, comme ici en Islande, les corps
combattent le froid et ont besoin d'eau
pour garder leur température »,
indique Rigol'eau.



Hop! Julie voit apparaître
dans ses mains un chandail
lopi. C'est un vêtement
traditionnel islandais.

DIRECTION LE JAPON, C'EST LE PRINTEMPS.

Au printemps, temps de la renaissance comme ici au Japon, l'eau est nécessaire aux plantes comme aux animaux et aux humains pour permettre aux corps de s'activer.



Et hop ! Un petit chat en porcelaine apparaît dans les mains de Jasmine, et un bel éventail dans celles d'Alphonse.



LE TAPIS SURVOLE DÉSORMAIS LE MAROC. C'EST L'ÉTÉ.

Durant cette saison, et en particulier dans les zones arides comme au Maroc où l'eau est rare, il ne faut pas la gaspiller. Elle est vitale pour compenser la transpiration et pour se rafraîchir.



**Hop! Ludovic reçoit une théière,
et Yara, un petit verre à thé.**

DERNIÈRE ÉTAPE DU VOYAGE : LE CANADA EN AUTOMNE

Rigol'eau explique que durant cette saison, chez nous au Canada, à l'approche de l'hiver, on peut se sentir plus fatigué. Boire de l'eau peut aider à nous sentir bien et plus réveillé. C'est essentiel pour faire des activités, comme de la gymnastique.



Et hop! Sitôt dit, Mathéo reçoit une belle feuille d'érable toute rouge.



« Alors les enfants, vous avez apprécié ce voyage extraordinaire ? », demande Rigol'eau.



Les six répondent « oui! » tous ensemble.

Chacun des enfants expose fièrement
l'objet qu'il a rapporté du voyage.



« Nous allons mettre
ces trésors en exposition
pour les montrer à vos parents
à la fin de la journée »,
propose Myriam.



Dehors, les feuilles dorées volent au vent et Rigol'eau retourne vers le soleil ! Tous les enfants trinquent avec leur verre à cette belle journée « tchin-tchin ! », puis dansent et chantent en chœur la chanson du verre d'eau !



Toi aussi, chante et danse avec Rigol'eau en visionnant la chanson sur un téléphone.

ISBN: 978-2-924956-04-5

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Auteur : Philippe Régnoux

Illustrations : Marc Chouinard

Mise en page et conception graphique des couvertures : Françoise Abbate

Édition : ©GALA ÉDITIONS Inc. – une société du groupe GALA MÉDIA Inc.
550 avenue Beaumont, suite 420, Montréal, Qc, H3N 1V1

Association pour la santé publique du Québec (Coalition Poids)

5455 Av. de Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec) H2T 3B3

Le livre *Une journée à la garderie avec Rigol'eau* est une initiative du *Défi Rigol'eau* qui s'inscrit dans la campagne de sensibilisation *J'ai soif de santé !*. Développée par la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids), une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec, *J'ai soif de santé !* vise à faire de l'eau la boisson de premier choix, en encourageant, normalisant et valorisant sa consommation. La campagne propose des actions simples pour améliorer nos milieux de vie, en vue de favoriser l'adoption de saines habitudes d'hydratation qui contribueront à une santé durable pour tous.

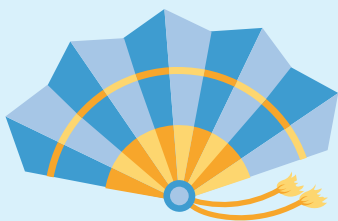
Tous droits réservés.

Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids)

SUR LA CARTE DU MONDE,
identifie clairement les 4 pays visités et
relie les 6 objets à leur pays d'origine.



Chat en porcelaine



Éventail



Feuille d'érable



Chandail lopi



Théière



Verre à thé

J'ai soif de Santé!

Une initiative de la Coalition Poids



soifdesante.ca