

Le rôle de la peau

Lis attentivement le texte ci-dessous et trouve où inscrire les mots manquants : **microbes - enveloppe - couches - corps**

La peau recouvre tout notre et en assure la protection.
 Plus qu'une simple pour le corps, elle joue un rôle de barrière
 contre les et empêche l'eau de pénétrer dans notre corps.
 La peau est formée de deux distinctes.

Déchiffre les rébus et tu découvriras comment se nomment les deux couches distinctes qui forment la peau.



Zoom sur notre peau

De minuscules ouvertures (les pores) servent à éliminer continuellement des substances toxiques pour le corps. En moyenne, nous éliminons chaque jour 1 litre de sueur* à travers notre peau. 1 cm² de peau contient des milliers de pores. Tu peux les observer au microscope.

*Moyenne pour un adulte

A quoi sert la transpiration ?

La transpiration permet à la sueur de s'évaporer. On dit alors que la peau joue un rôle d'isolant thermique. En effet, cette évaporation maintient constante la température du corps lorsqu'elle celle-ci tend à s'élever sous l'effet d'un effort physique ou par l'augmentation de la température extérieure.

Quand on transpire, on perd de l'eau. On est mouillé. Les microbes aiment beaucoup l'humidité pour se développer. Il faut donc prendre soin de laver les endroits humides du corps : l'aîne, les aisselles et entre les orteils. Il ne faut pas non plus oublier de prendre un bain ou une douche après le sport !

VRAI ou FAUX ?

- | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Les pores de la peau évacuent la sueur. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 2. La peau permet de digérer les aliments. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 3. La peau contient très peu de pores. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 4. Chaque jour, la peau évacue 1 litre de sueur. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 5. Quand on transpire, on perd du sang. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 6. La transpiration aide le corps à maintenir une température constante. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 7. Les microbes se développent dans les zones humides du corps. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 8. Après le sport, il ne faut surtout pas se laver ! | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 9. Quand il fait chaud, on transpire plus. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |
| 10. Les endroits humides du corps sont les mains, le nez et le ventre. | Vrai <input type="checkbox"/> | Faux <input type="checkbox"/> |