

AU-DELÀ DES ÉTOILES

AU-DELÀ DES ÉTOILES



S1 T2
STORY 1ST
TECHNOLOGY 2ND



SECONDMUSE



INNOVATION X CHANGE

AU-DELÀ DES ÉTOILES

Guide pour découvrir les secrets des gardiens

Il y a très longtemps, des gardiens qui connaissaient les secrets de la nature vivaient parmi nous. Ces secrets se sont perdus au fil du temps.

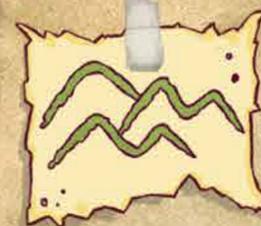
D'après la légende, les gardiens auraient caché leurs secrets dans des reliques magiques avant leur départ.

À toi de retrouver ces reliques et de rétablir la santé et le bonheur sur l'île.

Ton nom:



Eau



Terre



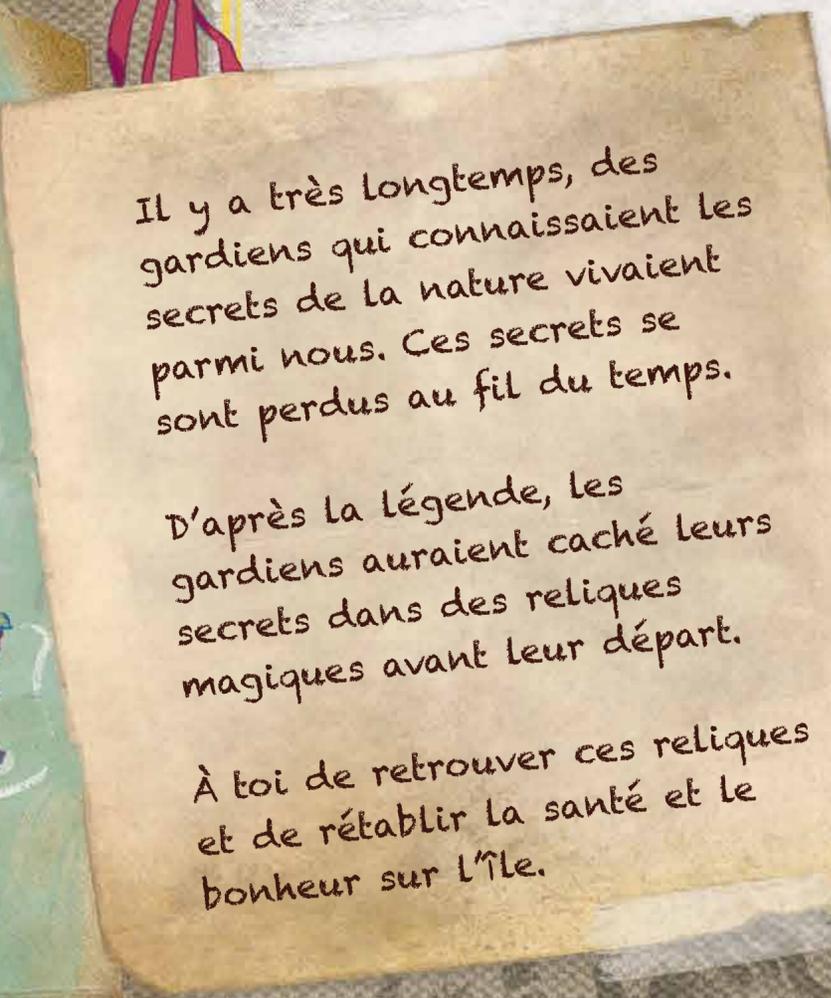
Lumière



Pierre



Vent



Chapitre Un

Une vie saine

Lorsque les gardiens vivaient parmi nous, notre peuple était heureux et en bonne santé. Nous consommions la nourriture issue de la terre et de la mer, et nous prenions soin du monde qui nous entourait.

Auparavant, notre peuple était en bonne santé. Les gens consommaient des repas composés de fruits et de légumes locaux. Ils buvaient de l'eau propre et faisaient beaucoup d'exercice.



Avec les gardiens, notre peuple avait appris les secrets de la nature pour vivre en harmonie avec la terre.

Quels comportements bons pour la santé sont représentés sur cette image ?

Les aliments consommés par les gardiens leur permettaient d'être forts et de prendre soin de la terre et de la mer. Pourquoi ces aliments sont-ils bons pour la santé ?

Santé

nom

1. État de bien-être physique et mental.

Exemple: « Je suis en forme et en bonne santé. »



VIANDE,
LÉGUMES ET TARO



POISSON CRU
AU LAIT DE COCO



CHAO MEN
VEGETARIEN

Une vie saine

Depuis le départ des gardiens, tout a changé. Leurs secrets ont disparu, et beaucoup de gens sont tombés malades. Notre île est en mauvaise santé.

Aujourd'hui, de nombreux habitants ne sont pas au meilleur de leur forme. Ils mangent des aliments industriels qui contiennent beaucoup de sel, de sucre et de graisse ajoutés. Ils ne dorment pas suffisamment et font peu d'exercice.

Les personnes sur l'image ont pris de mauvaises habitudes. Lesquelles ?



La Gazette de Coloma

Trop de Nourriture !

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant de personnes sont malades et fatiguées ? Notre alimentation est peut-être en cause !

Pour rester en bonne santé, notre corps a besoin d'aliments, mais il est important d'en consommer en quantités

adaptées. Si nous mangeons trop, le risque d'obésité, de diabète et de maladie cardiaque augmente.

Pour garder un esprit sain dans un corps sain, nous devons prendre des repas équilibrés composés de nombreux fruits et légumes locaux. Nous devons également faire beaucoup d'exercice. Il s'agit par exemple de jouer au rugby ou au volley, de nager, de faire des étirements ou encore de courir. Même le jardinage peut nous aider à rester en forme et en bonne santé !

Ce manuel t'aidera à découvrir les secrets des gardiens et à trouver les reliques cachées afin que notre peuple et notre île retrouvent la santé.

Les aliments que nous mangeons aujourd'hui sont très différents de ceux que consommaient les gardiens. Pourquoi ?



POISSON EN
CONSERVE



NOUILLES
INSTANTANÉES



POULET
ET FRITES

Chapitre Deux

Lorsqu'on y regarde de près, on voit bien l'effet qu'ont eu sur notre île certains aliments que nous avons pris l'habitude de consommer.

Beaucoup de gens sont fatigués, prennent du poids et ont des problèmes cardiaques.



Une grande partie de ces problèmes sont dus à ces aliments que nous consommons en trop grande quantité.

Ces aliments sont souvent vendus dans des emballages néfastes pour l'environnement.

Les nutriments dans nos aliments

En fonction de son mode de préparation, un aliment bon pour la santé peut devenir néfaste si on le consomme en trop grande quantité.



ANANAS CONFIT



ANANAS EN CONSERVE



ANANAS SÉCHÉ

Sucres

Les sucres naturels présents dans les fruits frais et entiers sont bons pour la santé. Mais les sucres ajoutés dans certains produits comme les boissons gazeuses peuvent causer de l'obésité, du diabète et des caries.

Graisses

Consommer un peu de graisse et d'huile ne pose pas de problème. Mais ingérer trop de graisse peut nous faire prendre du poids et augmente les risques de diabète, de maladie cardiaque et de cancer.

Sel

Consommer trop de sel est mauvais pour le cœur. Pour conserver un corps vigoureux, nous devons manger moins d'aliments salés tels que nouilles, frites ou chips.

Les nutriments dans nos aliments

Tous les secrets des gardiens n'ont pas été oubliés. Si tu cherches bien, tu trouveras des informations sur les aliments qui nous permettent de rester en bonne santé.

Tous les êtres vivants ont besoin de nourriture pour rester en vie. Les aliments sont composés de différents nutriments et de fibres qui permettent à notre corps et à notre esprit d'être forts.

Aujourd'hui, nombreuses sont les personnes qui ne puisent pas suffisamment de nutriments dans leur nourriture.

- ① Le calcium présent dans les légumes locaux, le lait et le fromage assure la solidité de nos os.
- ② Les protéines présentes dans la viande ou le poisson et le fer des légumes-feuilles nous permettent de développer des muscles puissants.
- ③ Les glucides présents par exemple dans le taro, le manioc et le riz nous apportent de l'énergie.
- ④ Les vitamines et les minéraux présents dans les fruits et les légumes nous protègent et assurent le bon fonctionnement de nos organes.

Nutriments

nom

1. Élément nécessaire à la vie et à la croissance.
Exemple: « Le poisson contient de nombreux nutriments importants. »

Bien que les habitants de notre île consomment parfois des aliments sains, ils mangent trop souvent des aliments sucrés, gras et salés. Cela explique peut-être pourquoi ils sont si malades et si fatigués.

Quels aliments sont à privilégier pour rester en bonne santé ?

PAPAYE



HARICOTS VERTS



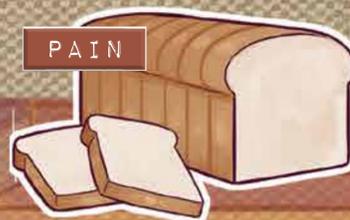
SAUCISSES



NOIX



PAIN



TARO



CHIPS



BOISSONS GAZEUSES



Quels aliments sont à limiter pour rester en bonne santé ?

Tu as déjà percé quelques-uns des secrets des gardiens, mais d'autres découvertes t'attendent dans la suite de l'aventure.

Chapitre Trois

Les choix alimentaires

À mesure que tu découvres les secrets des gardiens, tu peux utiliser ce que tu as appris pour aider les habitants de L'Île à retrouver la santé.

Lorsque les gardiens vivaient parmi nous, nous mangions de la nourriture issue des trois groupes d'aliments pour être forts et en bonne santé.

Constructeurs : Ces aliments contiennent beaucoup de protéines qui renforcent notre corps.

Protecteurs : Ces aliments contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux qui nous permettent de rester en bonne santé.

Énergétiques : Ces aliments contiennent beaucoup de glucides qui fournissent de l'énergie à notre corps.

À manger en plus petites quantités : Ces aliments contiennent du sel, du sucre ou des graisses ajoutés mauvais pour la santé. Les étiquettes ci-dessous t'indiquent les aliments à éviter.

Les repas sains et équilibrés des gardiens étaient composés d'aliments des trois groupes, en bonnes quantités.

Les aliments qui portent cette étiquette contiennent trop de **SEL**.

Les aliments qui portent cette étiquette contiennent trop de **SUCRE**.

Les aliments qui portent cette étiquette contiennent trop de **GRAISSE**.



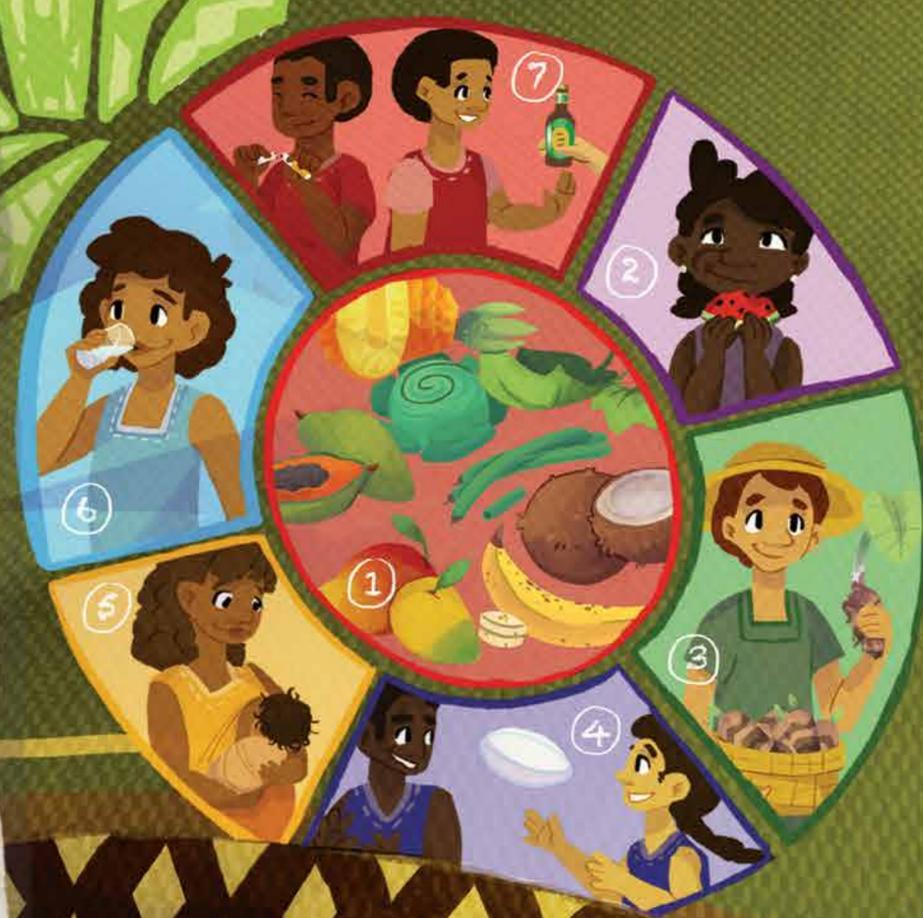
Les choix alimentaires

Tu devras te rendre sur d'autres îles pour découvrir tous les secrets des gardiens et trouver leurs reliques cachées.

Cette peinture très ancienne a été laissée par les gardiens. On dirait un guide pour grandir en bonne santé. Parviendras-tu à le comprendre?

Pour être en bonne santé, nous devons...

- 1 Manger des fruits et légumes locaux au lieu d'aliments riches en sel, en sucre et en graisse.
- 2 Manger des aliments et des en-cas appartenant à tous les groupes d'aliments.
- 3 Cultiver nos propres aliments lorsque c'est possible.
- 4 Bouger tous les jours pour conserver un corps vigoureux.
- 5 S'assurer que les bébés sont allaités pendant au moins six mois.
- 6 Boire de l'eau propre.
- 7 Ne pas fumer ni boire d'alcool.



Les gardiens ont laissé leurs embarcations pour t'aider dans ton voyage.

Au cours de ton périple, tu découvriras d'autres îles. Tu trouveras peut-être aussi les reliques que les gardiens ont cachées pour protéger leurs secrets.

Voici quelques recettes de sandwiches que tu peux emporter avec toi pour rester en bonne santé pendant le voyage.

Sandwichs océaniques

Mélange simplement tous les ingrédients et conserve au frais.

Restes de poulet

Ôter la chair des os du poulet
(2 tasses de poulet émincé)
1 cuillère à soupe de moutarde (facultatif)
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 oignon finement émincé
1 avocat écrasé
Poivre à volonté

Œufs au curry

Pour un déjeuner riche en protéines !

4 œufs durs écalés et coupés en morceaux
2 cuillères à soupe de mayonnaise
1 cuillère à café de curry en poudre
Une pincée de sel et du poivre moulu
Coriandre fraîche ciselée

Pour plus de goût et de vitalité : plus il y en a, mieux c'est !

- Carotte râpée
- Tranches de concombre
- Avocat
- Herbes aromatiques
- Cresson
- Tomates
- Graines germées
- Céleri
- Laitue
- Fromage râpé

Chapitre Quatre

Sur la première île que tu découvres, il y a un grand volcan et beaucoup de terre riche pour cultiver des aliments. Pourtant, le volcan n'a pas l'air très heureux...

Tubercules

Les féculents comme le taro, le manioc et l'igname contiennent beaucoup de glucides qui nous fournissent de l'énergie pour grandir.

Légumes-feuilles

Les feuilles comestibles telles que le chou et les feuilles de taro ou de patates douces sont riches en fer, en calcium et en fibre pour nous aider à rester en forme.

Fruits

Les fruits frais comme la mangue, la papaye et la goyave sont riches en fibres et en vitamines pour nous permettre de rester en bonne santé.

Produits de la mer

Le poisson, les palourdes et les crevettes que l'on pêche dans les rivières ou dans la mer contiennent énormément de protéines et de minéraux qui nous permettent de rester forts.

Il y a beaucoup d'aliments sains et locaux sur cette île. Combien en as-tu trouvé ?

Les aliments locaux



Chaque communauté est composée de nombreuses personnes différentes. Où peux-tu aller pour les rencontrer ?

Les aliments locaux

On trouve beaucoup d'aliments locaux sur cette île, mais peu de personnes prêtes à les consommer.

À mesure que tu découvres les secrets des gardiens, tu peux utiliser ce que tu as appris pour aider ton peuple et l'île à retrouver le chemin du bonheur.

Voici une liste d'aliments que nous devrions manger en moins grande quantité. Par quoi peut-on les remplacer ?

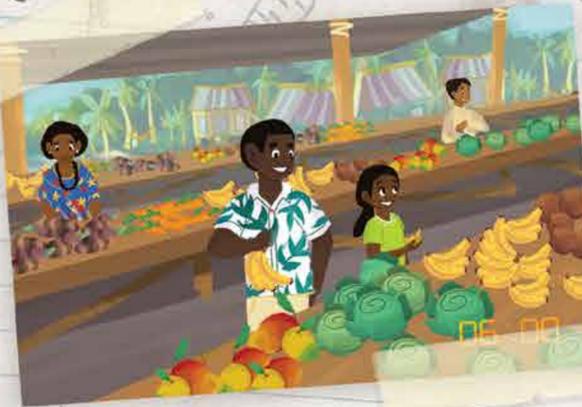
Les aliments **salés** comme le poisson en conserve, les frites et les nouilles, consommés en trop grande quantité, sont mauvais pour notre santé.



Les aliments frits contiennent beaucoup de **graisse**. En manger trop est mauvais pour le cœur.



Les aliments comme les sucettes, les boissons gazeuses et les jus de fruits contiennent beaucoup de **sucre** ajouté.



Non seulement manger des aliments locaux est bon pour la santé, mais cela aide également les habitants qui les cultivent, les pêchent et les vendent.

Faire du sport est un bon moyen de rencontrer de nouveaux membres de la communauté tout en s'amusant.



Partager un bon repas avec d'autres personnes est un bon moyen de permettre à chacun de rester en bonne santé et d'être heureux.



Sans les gardiens, les habitants ont arrêté de prendre soin de l'île et des autres. Tu peux peut-être les aider à redécouvrir les aliments locaux et certains autres secrets perdus qui permettent de rester en bonne santé.

Chapitre Cinq

Certains des habitants de l'île mangent beaucoup plus que nécessaire. Ils remplissent leurs assiettes à ras bords, ce qui est néfaste pour eux et pour l'environnement.

Les quantités que nous consommons ont des conséquences sur notre santé. Manger chaque jour la bonne quantité de nourriture nous permet d'être plus en forme.

Observez ces repas. Quelle est la différence entre les deux ?



Si nos repas sont toujours composés d'une quantité trop importante de taro, de manioc ou de riz, c'est mauvais pour notre santé.

Un repas sain doit contenir des aliments appartenant à tous les groupes, beaucoup de fruits et de légumes et une cuillère à soupe d'huile au maximum.

Des repas sains

Manger la bonne quantité de nourriture nous permet de rester en bonne santé, mais c'est aussi meilleur pour l'environnement.

Les gardiens nous ont appris que nous devons prélever dans le sol et dans l'océan uniquement ce dont nous avons besoin.

Pourtant, avec le temps, la population a pêché des quantités de produits de la mer supérieures à ses besoins.



Des repas sains

Imagine à quoi pourrait ressembler l'île si la population prenait soin d'elle et de la terre !

Si nous apprenons à manger des repas sains et équilibrés, l'île pourra récupérer avec le temps.

Voici quelques exemples de repas sains que toi et les habitants de l'île pouvez partager. Est-ce que d'autres repas te viennent à l'esprit ?



LUN MAR MER JEU VEN

 TARTINES DE PAIN GRILLÉ	?	 CÉRÉALES ET FRUITS	 OEUFS BROUILLÉS ET JAMBON	?
 POISSON CRU AU LAIT DE COCO	?	 OMELETTE ET LÉGUMES	 SANDWICH DE CRUDITÉS	?
 POULET CRUDITÉS	 POISSON ET LÉGUMES	?	 STEAK HARICOTS VERTS	?

Lorsque l'île sera guérie, la mer se remplira de plantes et d'animaux et l'air sera plus pur.

Sur cette île, tu as appris beaucoup de choses concernant les modes de vie sains. Ces connaissances t'aideront dans le voyage qui t'attend.

Prendre soin de l'île, c'est aussi prendre soin de l'océan.



Ramasse les débris qui peuvent blesser les animaux marins



Ne prends que ce dont tu as besoin



Évite d'utiliser du plastique lorsque c'est possible

Chapitre Six

L'île sur laquelle tu te rends ensuite est recouverte de déchets. On y trouve peu de nourriture permettant à la population de rester en bonne santé.

Depuis le départ des gardiens, les habitants ont arrêté de cultiver leurs propres aliments.

Au lieu de cela, ils mangent trop de produits transformés dont les emballages sont néfastes pour l'environnement.

Trouver de la nourriture

On trouve beaucoup de sources d'aliments sur cette île, mais peu de produits frais.

Le problème des emballages

Avec tout le plastique jeté chaque année, on pourrait faire quatre fois le tour de la Terre.

Les déchets plastiques recouvrent plus de 40% de la surface des océans.

Le plastique peut mettre plus de 1 000 ans à se décomposer.



Quelles sources d'aliments vois-tu ?

Trouver de la nourriture

La création de potagers permettra de consommer davantage d'aliments frais. Cela redonnera également vie à l'île.



Les déchets alimentaires compostés sont excellents pour le potager !

Cultiver nos propres aliments offre de nombreux avantages :

- Les aliments frais contiennent plus de nutriments
- Cela permet de faire des économies
- Les aliments frais sont bons pour la santé
- C'est bon pour l'environnement

RÉDUIRE LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

PLANIFIE



Planifie tes repas et n'achète que ce dont tu as besoin

SERS DES PORTIONS ADÉQUATES



Ne mets sur ton assiette que les quantités que tu peux manger

UTILISE LES DÉCHETS



Utilise les déchets alimentaires et les restes de manière créative

RÉDUIRE LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

MOIS					
JANVIER		✓			✓
FÉVRIER	✓	✓			✓
MARS	✓	✓			✓
AVRIL	✓	✓		✓	✓
MAI	✓	✓		✓	✓
JUIN	✓	✓		✓	✓
JUILLET	✓	✓	✓	✓	✓
AOÛT	✓	✓	✓	✓	✓
SEPTEMBRE	✓	✓	✓	✓	✓
OCTOBRE		✓	✓	✓	✓
NOVEMBRE		✓		✓	✓
DÉCEMBRE		✓		✓	✓

Ce calendrier des semis peut t'aider à mettre en place un potager, ici et chez toi.

Sur l'île, il y a beaucoup de nourriture gaspillée. Cela diminue la quantité d'aliments disponibles pour la population et augmente le volume de déchets néfastes pour l'environnement.

Les gardiens cultivaient beaucoup de fruits et légumes. Ils nous ont appris que si nous prenions soin de la terre, elle prenait soin de nous.

Chapitre Sept

Pour que les habitants de L'île restent en bonne santé, ils doivent redécouvrir comment les gardiens cuisinaient et prenaient soin de la terre.

Beaucoup d'habitants utilisent des modes de préparation trop gras ou trop salés. Mais certains se rappellent comment préparer des plats sains et nutritifs.



CE QUI REND LES ALIMENTS NÉFASTES

Les aliments frits sont très gras et donc mauvais pour le cœur.



Le sel donne du goût aux aliments, mais une trop grande quantité peut nous rendre malades.



L'ajout de sucre peut nous faire manger davantage et prendre du poids.



Lorsque l'on prépare les repas, il n'est pas sain d'ajouter du sel, du sucre ou de la graisse en trop grande quantité.

Apprendre à cuisiner

MODES DE PRÉPARATION

1. Manger les aliments frais

Il n'est pas toujours nécessaire d'éplucher les légumes frais. La peau est parfois bonne pour la santé.



2. Cuire au four traditionnel

La cuisson au four traditionnel est bonne pour la santé, car elle ne nécessite pas d'huile.



3. Cuire à la vapeur

Les légumes cuits à la vapeur avec un peu d'eau restent sains.



4. Cuire à l'eau bouillante

Coupe les tubercules en morceaux et cuis-les dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient mous.



5. Faire sauter

Profite des nutriments présents dans les légumes en les faisant revenir dans une poêle avec un peu d'huile.



6. Blanchir

Fais bouillir les légumes à feuilles vertes pendant 30 secondes puis mets-les dans de l'eau froide.



Apprendre à cuisiner

Lorsque les habitants cultiveront leurs propres aliments et les prépareront de façon plus saine, ils auront plus d'énergie pour prendre soin de l'île et des autres.

De quelle façon peut-on prendre soin de la terre ?



Cuisiner ses repas est très utile pour plusieurs raisons.

EN CUISINANT À LA MAISON



Nous utilisons des ingrédients frais et locaux.



Nous rassemblons les membres de la famille.



Nous développons de nouvelles compétences.



Nous utilisons moins de sel, de sucre et de graisse.

Voici les recettes de deux plats que les gardiens cuisinaient.

Quelles recettes peux-tu partager avec les habitants de l'île ?

Flan de légumes

Ingrédients :

- 1 oignon émincé
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 tasses de légumes de saison découpés en petits cubes
- 1/2 tasse de fromage râpé
- 4 œufs
- 1,5 tasse de lait écrémé
- 3/4 tasse de farine avec levure
- Poivre
- Un peu d'huile pour la cuisson

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °C. Graisser un plat à tarte avec un peu d'huile ou de beurre.
2. Faire revenir les légumes à la poêle dans un peu d'huile.
3. Battre les œufs avec le lait. Ajouter la farine et bien mélanger.
4. Ajouter les légumes cuits et verser dans le plat à tarte.
5. Ajouter le poivre et le fromage.
6. Cuire au four environ 30 minutes.

Servir chaud ou froid.

Galettes de thon et taro

Ingrédients :

- 1 taro de taille moyenne
- Quelques feuilles de taro bien cuites
- 1 oignon coupé en dés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 morceau de gingembre de 2 cm râpé
- 150g de thon cuit émietté
- Poivre, piment émincé (facultatif)

Préparation :

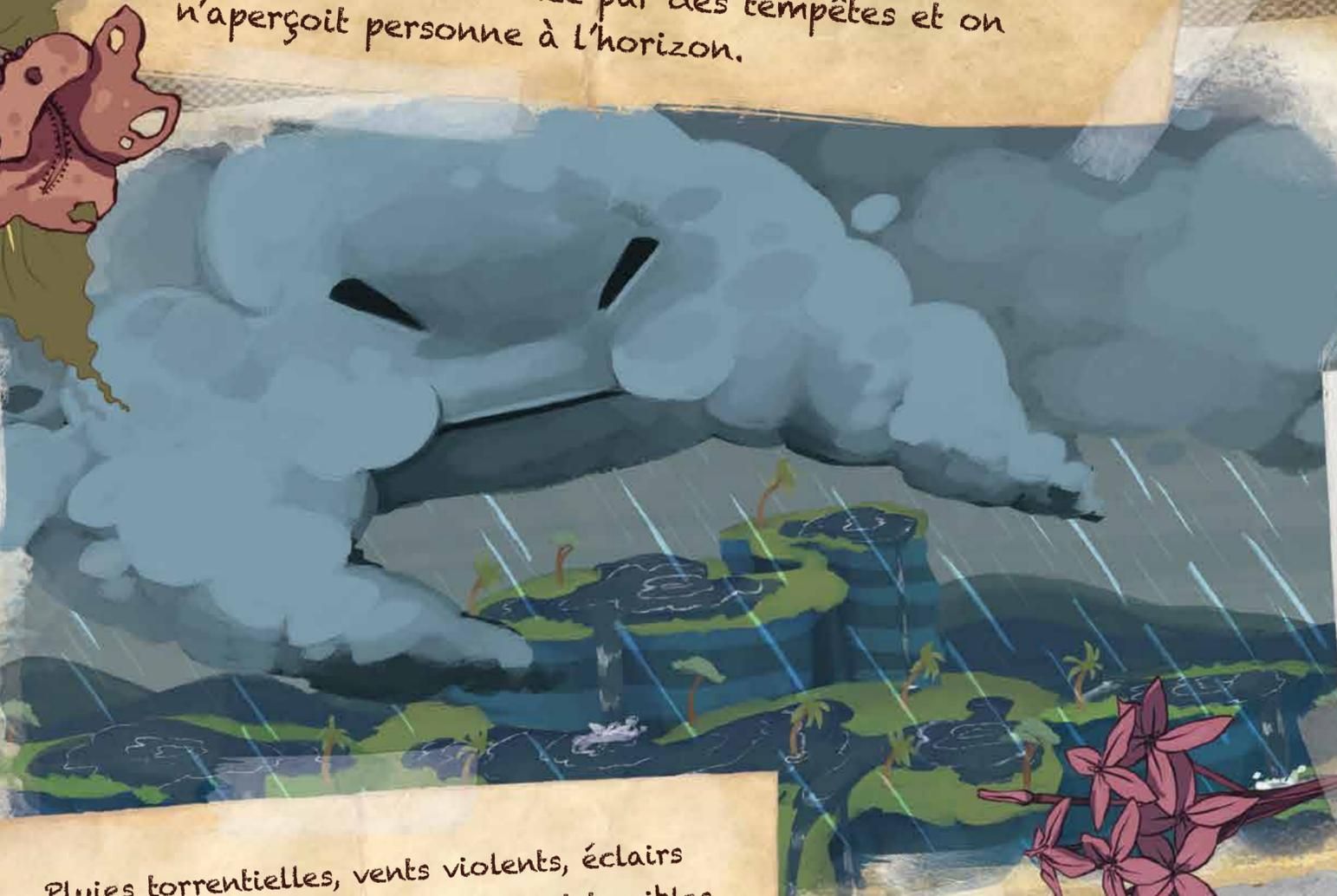
1. Peler et découper le taro avant de le faire bouillir dans une casserole.
2. Ecraser le taro en purée et y ajouter tous les autres ingrédients.
3. Former des galettes. Si le mélange est trop collant, rouler les galettes dans la farine avant cuisson.
4. Faire dorer les galettes dans une poêle avec un peu d'huile.
5. Servir avec une salade.

Recettes issues de Pasifika Plates, des assiettes équilibrées aux saveurs du Pacifique. Communauté du Pacifique 2017, consulté le 4 avril 2017. <https://www.spc.int/sites/default/files/resources/2018-07/web_French_Pasifika_Plates.compressed.pdf> La Communauté du Pacifique est le seul détenteur des droits de Pasifika Plates (www.spc.int)

Maintenant que les habitants et leur île ont retrouvé le bonheur, il est temps pour toi de poursuivre ta route. Mais attention, le trajet qui te conduira vers la prochaine île est semé d'embûches.

Chapitre Huit

Cette île est empreinte d'une beauté mystérieuse, mais elle a été abîmée par des tempêtes et on n'aperçoit personne à l'horizon.



Pluies torrentielles, vents violents, éclairs et tonnerre : ici, les tempêtes sont terribles. Souvent, la mer monte et submerge l'île.

Raz-de-marée

Le changement climatique préoccupe tout le monde. Qui en subit les conséquences ? Comment y mettre un terme ? Ce n'est pas simple, mais nous pouvons agir. Le changement climatique est dû à la pollution et au fait que tout le monde ne prend pas soin de l'environnement. Cela aggrave les phénomènes météorologiques. Le changement climatique a également des conséquences sur nos océans : il entraîne une élévation du niveau de la mer. Lorsque cela se produit, les inondations peuvent détruire les habitations. L'eau potable peut également devenir impropre à la consommation. Si nous ne faisons rien pour freiner le changement climatique, des villages entiers devront être éloignés de la côte pour éviter les raz-de-marée.

Changement climatique

nom

1. Évolution à long terme du climat de la terre essentiellement due aux activités humaines. Exemple : « L'élévation du niveau de la mer est une conséquence du changement climatique. »

Une eau propre



MANGE DE L'EAU !

Certains aliments permettent de s'hydrater. Ainsi, les pastèques, les oranges, les concombres, les pommes et la laitue contiennent beaucoup d'eau.



Le corps humain est composé de 2/3 d'eau. Sans eau, nous mourons en quelques jours. L'eau propre nous permet de rester en bonne santé, mais l'eau sale peut nous rendre très malades.

Beaucoup d'habitants de l'île ont contracté une maladie transmise par l'eau sale.

ALERTE SANITAIRE : MALADIES TRANSMISES PAR L'EAU

La **leptospirose** se contracte lors d'une activité en relation avec de l'eau douce souillée par l'urine ou avec des animaux contaminés. Les symptômes les plus fréquents sont : fièvre élevée, douleurs musculaires, articulaires, abdominales et forts maux de tête.

La **fièvre typhoïde** est provoquée par une bactérie transmise par de l'eau ou des aliments sales. Les symptômes sont les suivants : fièvre élevée, maux de tête, douleurs abdominales, constipation et diarrhée.

L'eau souillée par les tempêtes est à l'origine de certaines maladies, « à savoir la leptospirose, la fièvre typhoïde et la diarrhée.

La **diarrhée** se transmet par la consommation d'eau ou d'aliments contaminés, ou d'une personne à l'autre du fait d'une mauvaise hygiène (pas de lavage des mains). La diarrhée sévère peut être mortelle, en particulier chez les enfants en bas âge.

Toutes ces maladies peuvent être traitées par des médecins qui réhydratent le malade, et lui administrent des solutions intraveineuses et des antibiotiques.



Constipation, diarrhée



Fièvre



Douleurs et crampes abdominales



Fatigue



Maux de tête



Déshydratation

Une eau propre

L'eau sale a rendu beaucoup d'habitants malades. Si tu les aides à trouver de l'eau propre, ils commenceront à se sentir mieux.

À cause des tempêtes, beaucoup de sources d'eau ne sont plus sûres. Tu dois aider les habitants à trouver des endroits sûrs pour s'approvisionner en eau.

RENDRE L'EAU POTABLE

L'eau non potable...



Est trouble



Sent mauvais



Est sale

L'eau potable est...



Filtrée



Traitée

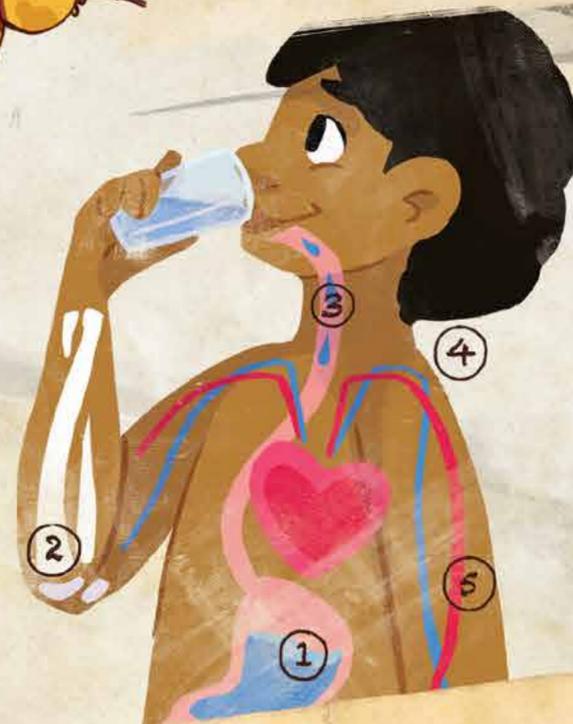


Bouillie

Comment peux-tu t'assurer que l'eau est potable?

Il est important de boire de l'eau propre, car:

- ① Elle permet à ton corps d'absorber les nutriments.
- ② Elle permet le bon fonctionnement de tes articulations et protège tes organes.
- ③ Elle t'aide à mâcher et à avaler.
- ④ Elle permet de maintenir ton corps à une température adaptée.
- ⑤ Elle permet à ton sang de transporter l'oxygène dans l'ensemble de ton corps.



Chaque année, la mer se rapproche du village. Les habitants ont besoin de ton aide pour mettre fin aux tempêtes.

Voici une carte ancienne sur laquelle figurent des sources d'eau propre. Peux-tu les citer ?

Chapitre Neuf

L'absence d'eau potable n'est pas le seul problème sur l'île. Les habitants ont trop peur de sortir et leurs corps se sont affaiblis.

L'activité physique nous permet de rester en bonne santé, car :

- Elle aide à contrôler son poids
- Elle réduit le risque de maladies cardiaques
- Elle renforce les os et les muscles
- Elle rend plus heureux
- Elle permet de vivre plus longtemps



Condition physique et environnement

L'activité physique nous aide à garder la forme, mais notre alimentation reste importante. Nous devons manger 2 000 calories par jour.

2 000 CALORIES, QU'EST-CE QUE ÇA REPRÉSENTE ?



1 360 CAL



140 CAL



500 CAL

OR



530 CAL



600 CAL



70 CAL



700 CAL



100 CAL

Il existe de nombreuses manières de faire de l'activité physique. Combien en as-tu trouvé ?

Que choisiras-tu pour bénéficier de la bonne quantité de nutriments pour toute la journée ?

Condition physique et environnement

Passer plus de temps à l'extérieur, c'est bon non seulement pour nous, mais aussi pour l'île.

À mesure que les habitants retrouveront la forme et commenceront à prendre soin de la terre, les tempêtes faibliront et les îles iront mieux.

Il existe de nombreuses manières de faire de l'exercice physique. Tu peux aider tous les habitants à trouver des activités physiques qui leur plaisent afin qu'ils gardent la forme et restent en bonne santé.

GARDER LA FORME, C'EST FACILE !



FAIRE UNE PROMENADE À VÉLO



JARDINER EN FAMILLE



NAGER



FAIRE DES ÉTIREMENTS



FAIRE UNE PROMENADE À PIED



FAIRE DU SPORT AVEC DES AMIS

Protège l'environnement

Économise l'eau

Essaye de prendre des douches plus courtes et veille à bien fermer les robinets.



Réduis les déchets

Achète des produits locaux avec moins d'emballages.



Fais des économies d'énergie

Éteins les appareils et la lumière lorsqu'ils ne sont pas utilisés.



Utilise un mode de transport doux

Va à l'école à pied ou à vélo lorsque c'est possible.



Utilise des énergies propres

L'énergie solaire est bonne pour l'environnement.



Si tout le monde fait sa part en faveur de l'environnement, les îles retrouveront progressivement la santé.

Combien d'activités physiques différentes repères-tu ?

Bon à savoir

Nous devrions faire une heure d'exercice par jour !



Chapitre dix



Prendre soin
de la terre et
de la mer

Ton voyage touche à sa fin, mais tu dois encore trouver L'île magique au fond de la mer.

Si on ne fait pas attention, nos déchets peuvent être très nocifs pour l'océan. De nombreux déchets présents dans l'océan blessent les plantes et les animaux qui y vivent.

Les gardiens ont caché cette île tout au fond de l'océan afin de protéger ses secrets.

Seuls celles et ceux qui ont commencé à adopter le mode de vie des gardiens peuvent la voir.



Nous pouvons réduire nos déchets et protéger l'environnement par de nombreux moyens.

En chemin, tu devras faire très attention. Comment vas-tu te rendre sur l'île en toute sécurité ?

Si nous voulons vivre comme les gardiens, nous devons suivre leurs enseignements... Nous devons prendre soin de l'océan, de l'île et des autres habitants.

RÉDUIRE



- Dire non aux sacs en plastique
- Consommer moins d'électricité

RÉUTILISER



- Choisir des produits locaux
- Réutiliser lorsque c'est possible

RECYCLER



- Recycler le papier/le carton
- Composter les déchets alimentaires



Prendre soin de la terre et de la mer

Cette île est en bien meilleure santé que celles que tu as visitées auparavant. On y trouve beaucoup de plantes et d'animaux différents qui vivent en harmonie.

L'air est pur, la mer est étincelante et on aperçoit de tous côtés des paysages magnifiques.



Fournit de l'eau potable

Permet de cultiver des aliments frais et locaux à savourer

Abrite de nombreux remèdes et ressources naturels

Permet de purifier l'air

Abrite de nombreuses espèces animales et végétales différentes

Splendide pour l'exploration

Tout ce qu'on mange, boit et respire sur cette île provient de la terre et de la mer.

Écosystème

nom
1. Ensemble de plantes et d'animaux qui dépendent les uns des autres.
Exemple : « Les oiseaux et les arbres de l'écosystème forestier doivent être protégés. »

Certains de ces animaux sont endémiques. Les as-tu déjà rencontrés ?



Peut-être les gardiens savaient-ils qu'un jour, nous ne prendrions plus soin de la terre et de la mer...



Chapitre onze

Alors que cette île a été protégée par les gardiens, les autres îles ont changé : leur état s'est dégradé.

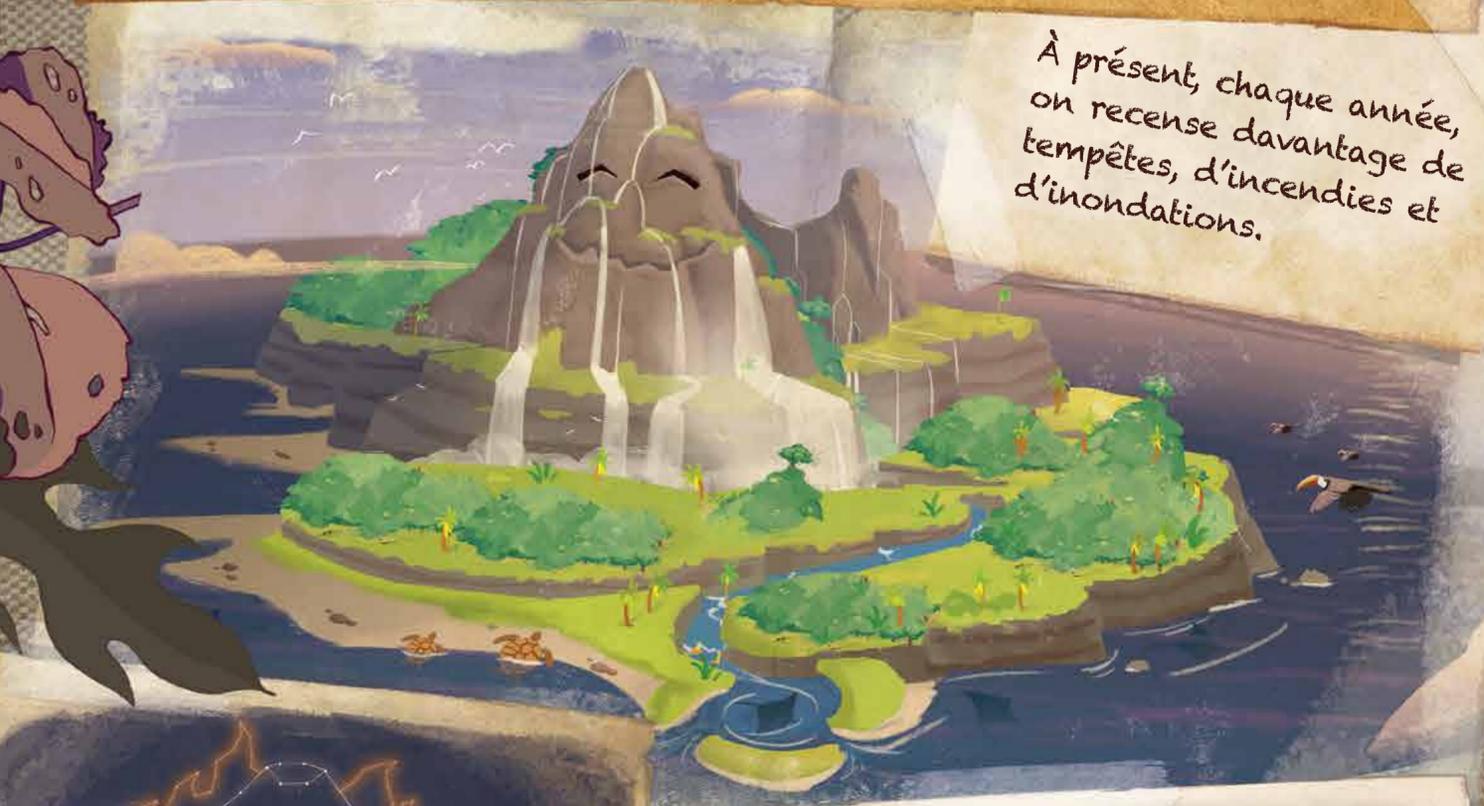
À présent, chaque année, on recense davantage de tempêtes, d'incendies et d'inondations.

Quels autres phénomènes se produisent lorsque le climat change ?

Le changement climatique

De nombreux facteurs expliquent le changement climatique. Beaucoup sont dus à l'action de personnes comme nous.

Il n'est pas trop tard pour utiliser ce que tu as appris et sauver les autres îles.



Le changement climatique

En poursuivant ton exploration, tu t'aperçois que les secrets des gardiens sont visibles partout sur l'île. Tu les repères dans les peintures, sur des papiers anciens et cachés dans les reliques.

Notre peuple pense que le savoir des gardiens peut être redécouvert sur cette île cachée.



Les gardiens ont tenté de nous avertir de ce qu'il se produirait si nous oublions comment mener une vie saine.

Mais ils ont aussi voulu nous montrer que chacun d'entre nous a le pouvoir de changer les choses.



Si nous œuvrons ensemble, nous pouvons utiliser les secrets des gardiens pour aider les autres îles à être en aussi bonne santé !

Chapitre douze

Au cours de ton périple, tu as appris beaucoup de choses sur les modes de vie sains. À présent, il est temps de rentrer.

Maintenant que tu as percé les secrets des gardiens, il est important de les transmettre à d'autres.



Qu'as-tu appris jusqu'ici ?

Grandir en
bonne santé

N'oublie pas de partager
ce que tu as appris avec
ta famille et des amis
pour que les secrets des
gardiens ne disparaissent
pas de nouveau.

Montre à un ami
comment rester
en forme tout en
s'amusant.



Prévois des actions
pour protéger
l'environnement
au sein de ta
communauté.

Prépare et partage
des repas sains
avec ta famille.



Il existe de nombreuses façons de
partager ce que tu as appris.

À qui peux-tu transmettre
les secrets des gardiens qui
permettent d'être fort et en
bonne santé ?



Grandir en
bonne santé

Tu as fait un long voyage et tu as beaucoup appris
au cours de ton aventure. À présent, il est temps pour
toi de te reposer et de transmettre tes connaissances.

D'après la
légende, beaucoup
d'autres reliques
sont cachées sur
différentes îles.

Alors que ton voyage se poursuit, il est important de
repenser aux personnes que tu as aidées sur les îles.



EXEKE ÎLE DE LOLOMA



Tu devras poursuivre ton
périple pour les trouver,
découvrir d'autres secrets
des gardiens et sauver
les îles.



ÎLE DE
TOTOKA



ÎLE DE RARAMA



ÎLE DES GARDIENS



Remerciements

Le projet « Au-delà des étoiles » n'aurait pas pu voir le jour sans l'aide de nombreux amis au grand cœur.

Nous tenons à remercier tout particulièrement...

Dave et Davar - les deux rêveurs grâce à qui tout a commencé
Oncle Michael - un membre de la famille dans tous les sens du terme
Vanisha, Patrick et Rafa - notre équipe de cerveaux et de soutien
Arieta - notre amie et conseillère qui n'en finira jamais de s'excuser
Releshni - qui nous a donné notre chance lorsque personne d'autre n'était prêt à le faire
Tom - qui est au cœur de tout ce qui est bon
Ken - un ami, et bien plus lorsque c'est nécessaire
Katrin - la scientifique qui a osé y croire
Ron - camarade gourmet et compagnon de voyage
Lenora - symbole de compassion et de force
2M - notre équipe à la déontologie irréprochable.

À la mémoire de
Fred Brooker

Et l'équipe de S1T2:

Aiyana	Tash
Jack	Emerenciana
Nicky	Ella
Steve	Cola
Inge	Scott
Denise	Liam OL
Willo	Lily
Liam S	Parker
Sarah	David
Chris	Lukas
JK	Matt
Naimul	Lucas
Hoan	Stuart
Tommy	Lyle
Adam	Tal
Ben	Emily
Inaz	

Si tu souhaites adresser un message à l'équipe, envoie-nous un e-mail !
beyondthestars@s1t2.com.au

