Le Grand Voyage d'un rhume

Science et Nature · pourquoi attrape-t-on un rhume ?



Scanner pour voir la vidéo
5 min 22

Cycle 2 · CP – CE1 – CE2

Programme. Questionner le monde (CE1, CE2) et sciences et technologie (CP, programme de 2026), le corps humain et la santé : reconnaître des comportements favorables à sa santé, identifier quelques règles d'hygiène de vie au quotidien (se laver les mains, se moucher, dormir) et les relier à sa santé. Les virus et les défenses du corps sont abordés en prolongement, sans être au programme du cycle 2.

Objectifs pédagogiques

taxonomie de Bloom, du plus simple au plus complexe

	Intitulé · niveau	À la fin de la séance, l'élève est capable de…	Critère de réussite · évalué par
01	**Les mots du rhume** 1 Mémoriser	**Retrouver** les mots clés : mucus, virus, globules blancs, fièvre.	3 mots justes sur 4. Ex. 1
02	**Vrai ou faux ?** 2 Comprendre	**Dire** si une phrase sur le rhume est vraie ou fausse.	4 sur 5. Ex. 2
03	**Le voyage d'Atchi** 2 Comprendre	**Remettre** dans l'ordre les étapes du rhume.	Les 4 images dans l'ordre. Ex. 3
04	**Qui fait quoi ?** 2 Comprendre	**Relier** chaque acteur du rhume (poils du nez, virus, globules blancs, fièvre) à son rôle.	3 sur 4. Ex. 4
05	**Les bons gestes** 5 Évaluer	**Juger** si un geste aide à ne pas donner son rhume aux autres.	5 sur 6. Ex. 5
06	**Mon affiche** 6 Créer	**Dessiner** une affiche qui montre un bon geste.	L'affiche montre un geste de la vidéo et se comprend sans explication. Ex. 6

L'essentiel

- **Le nez se protège** : ses poils arrêtent les poussières, et la morve (le mucus) piège les poussières et les microbes. Le nez en fabrique tous les jours.
- **Le rhume, c'est un virus** : le froid tout seul ne donne pas de rhume. En hiver, on reste enfermés, tout près les uns des autres, et l'air froid et sec aide un peu les virus.
- **Le virus se copie** : il entre dans une cellule du nez et la fait travailler pour fabriquer des milliers de copies de lui.
- **Plus de 200 virus** donnent le rhume : c'est surtout pour ça qu'il n'existe pas de vaccin contre le rhume.
- **Le corps se défend** : le nez gonfle et fait plus de morve, l'éternuement chasse les intrus, les globules blancs attaquent le virus ; la fièvre aide ces défenses (on le dit à un adulte).
- **Une semaine** : en général, un rhume guérit tout seul en une semaine environ.
- **Les bons gestes** : un mouchoir jeté à la poubelle, le coude pour éternuer et tousser, les mains lavées à l'eau et au savon ; se reposer, dormir, boire de l'eau. Les antibiotiques ne marchent pas contre les virus ; les médicaments, c'est l'affaire des adultes.

Les mots à expliquer

Le mucus : le vrai nom de la morve, une gelée collante qui tapisse l'intérieur du nez
Un virus : un microbe si petit qu'on ne le voit ni à la loupe, ni au microscope ordinaire
Une cellule : une toute petite brique du corps
Les globules blancs : des cellules du sang, de petits gardiens qui combattent les microbes
La fièvre : quand le corps se réchauffe exprès pour aider ses défenses
Un antibiotique : un médicament qui ne marche pas contre les virus, donc pas contre le rhume

Le savais-tu ? (dans la vidéo)

Pendant un rhume, la morve devient parfois jaune ou verte : c'est souvent le signe que les globules blancs ont bien travaillé.
Quand on éternue, on ferme presque toujours les yeux : c'est un réflexe, le corps le fait tout seul.

Un thème de santé

La vidéo ne remplace pas l'avis d'un médecin. Rappeler qu'on ne prend jamais un médicament tout seul, et éviter de montrer du doigt un enfant enrhumé : tout le monde attrape des rhumes.

Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.

La petite étincelle

Vidéos éducatives pour les 6 à 12 ans

GUIDE ENSEIGNANT / PARENT · SCIENCES

Cycle 2 · CP – CE1 – CE2

Déroulé de la séance 1 séance de 45 min

5 min	**Avant**	« Qui a déjà eu un rhume ? Comment l'attrape-t-on ? » Noter les idées (souvent : « parce qu'on a froid »), à revoir après la vidéo.	
7 min	**Vidéo**	Toute la vidéo (0:00 à la fin). Questions 1 et 2 : on revient sur les idées du début.	
12 min	**Fiche**	Activités 1, 2 et 3 (revoir de 0:53 à 3:18 si besoin pour l'ordre). Question 3.	**O1 O2 O3**
8 min	**Fiche**	Activités 4 et 5, puis correction collective. Question 4.	**O4 O5**
13 min	**Mon affiche**	Tous ensemble, on fait le geste du coude, puis on mime « je me mouche, je jette, je me lave les mains ». Activité 6 : chacun dessine son affiche ; on les affiche près du lavabo ou de la porte. Question 5.	**O6**

Questions pour la classe du plus simple au plus complexe

1. **À quoi sert la morve, même quand on n'est pas malade ?** 2 Comprendre
   Réponse attendue : Elle colle les poussières et les microbes, comme un piège.
2. **Attrape-t-on un rhume parce qu'on a froid ?** 2 Comprendre
   Réponse attendue : Non : il faut un virus. En hiver, on reste enfermés tout près les uns des autres, alors les virus passent plus facilement.
3. **Pourquoi le nez coule-t-il pendant un rhume ?** 2 Comprendre
   Réponse attendue : Il gonfle et fabrique beaucoup plus de morve pour emporter les virus.
4. **Pourquoi les antibiotiques ne servent-ils à rien contre le rhume ?** 4 Analyser
   Réponse attendue : Le rhume est dû à un virus, et les antibiotiques ne marchent pas contre les virus.
5. **Léo a attrapé le virus après avoir touché la poignée de la porte. Pourquoi vaut-il mieux éternuer dans son coude que dans sa main ?** 5 Évaluer
   Réponse attendue : Avec la main, on pose ensuite les microbes sur les poignées ; dans le coude, on ne les envoie pas sur les autres.

Corrigé de la fiche élève

Exercice 1. mucus · virus · globules blancs · fièvre.
Exercice 2. 1 faux (il faut un virus) · 2 vrai · 3 faux (le nez en fait tous les jours) · 4 faux (même pas au microscope ordinaire) · 5 vrai.
Exercice 3. C (le copain éternue) 1 · A (Atchi se copie) 2 · D (le nez coule) 3 · B (les globules blancs attaquent) 4.
Exercice 4. les poils du nez : arrêtent les poussières · Atchi, le virus : se copie dans le nez · les globules blancs : attaquent le virus · la fièvre : aide les défenses du corps.
Exercice 5. bon geste : j'éternue et je tousse dans mon coude ; je me mouche dans un mouchoir, puis je le jette à la poubelle ; je me lave les mains avec de l'eau et du savon ; je me repose et je bois de l'eau · pas un bon geste : j'éternue juste à côté d'un copain ; je prends tout seul un médicament.
Exercice 6. Affiche libre : un geste de la vidéo (coude, mouchoir à la poubelle, mains lavées), dessiné clairement.

Pour aller plus loin

Expérience : mettre un peu de farine (ou de peinture lavable) sur les mains d'un élève, lui faire toucher une poignée et serrer des mains : la farine voyage comme les microbes. L'enlever à l'eau et au savon.

Rituel : relier l'activité 6 au lavage des mains avant la cantine et après la récréation.

Vidéos : « Le Grand Voyage d'un vaccin » et « Je sais faire ! Se laver les mains ».

Version DYS. Mêmes activités, même numérotation, même corrigé que la fiche élève, composées en OpenDyslexic, en plus gros caractères, avec des interlignes et des cases plus grands. Lire les consignes à voix haute ; accepter les réponses orales.

Différenciation. Au CP, l'adulte lit les phrases des activités 1, 2 et 5 et l'élève répond à l'oral ou coche. Au CE2, demander d'écrire une phrase qui explique pourquoi le nez coule pendant un rhume.

Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.