

CHIFFRES CLÉS:

- Vitesse : 28 000 km/h ; 400 km d'altitude ; 16 tours de la Terre par jour
- Dimensions : 110 mètres de long = taille d'un terrain de football
- Énergie : alimentée par d'immenses panneaux solaires

La Station Spatiale Internationale (ISS)

avec Sophie Adenot

L'astronaute française Sophie Adenot a rejoint la station spatiale internationale en février 2026 pour une mission de 8 mois.



MANGER

En apesanteur, tout s'envole ! La nourriture est lyophilisée (séchée) ou en conserve. Les miettes sont interdites car elles flotteraient partout. Les astronautes boivent avec une paille sinon l'eau forme des bulles qui se baladent.



DORMIR

Les astronautes dorment dans des sacs de couchage accrochés au mur. Ils s'attachent pour ne pas flotter ! Leur chambre est minuscule. Et avec 16 levers de soleil par jour, heureusement qu'il y a des volets pour dormir.

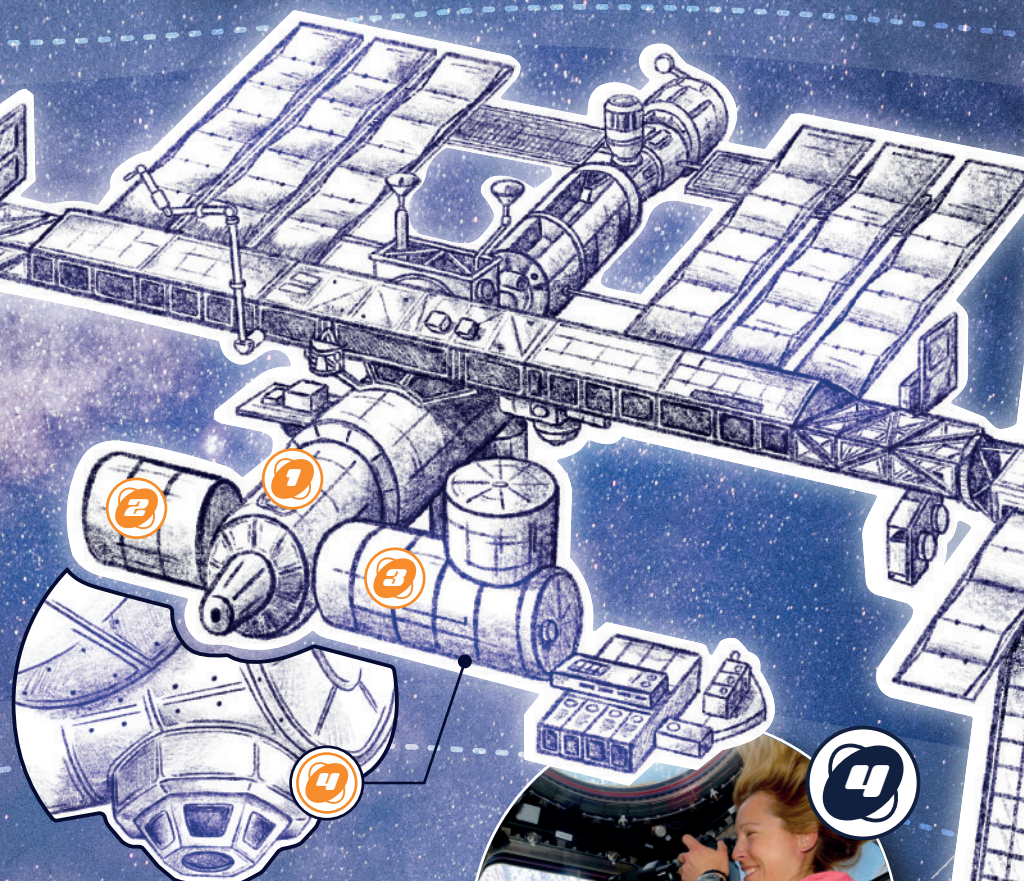
LES DÉCHETS

Les déchets sont stockés dans des sacs, puis chargés dans des cargos qui brûlent en rentrant dans l'atmosphère terrestre comme des étoiles filantes. En plus de leurs nombreux travaux scientifiques, les astronautes doivent aussi veiller à maintenir l'ISS en bon état et faire des réparations si nécessaire.



LE SAVAIS-TU ?

Dans l'ISS, le haut et le bas n'existent pas ! Pour sortir dans l'espace, les astronautes enfilent un scaphandre de 120 kg. En apesanteur, il ne pèse rien !



LA CUPOLA

7 hublots avec une vue magnifique sur la Terre.



FAIRE DE L'EXERCICE

Sans gravité, les muscles fondent et les os se fragilisent. Les astronautes doivent faire 2h30 de sport par jour : musculation, tapis de course, vélo...



L'HYGIÈNE

Les astronautes se lavent avec de l'eau savonneuse et des lingettes, et utilisent du shampoing sans rinçage. Et devine quoi : ils avalent leur dentifrice ! L'eau est trop précieuse : elle est filtrée, recyclée... et bue à nouveau. Oui oui, même celle des toilettes ! Aller aux toilettes dans l'espace est compliqué : on ne peut pas s'asseoir car on flotte, les matières ne tombent pas dans la cuvette. Il a donc fallu inventer un système d'aspiration.