



## L'eau dans le corps humain

**Je m'hydrate, donc je vis !**

### ► L'homme est fait d'eau

L'eau représente plus de 60% du poids d'un adulte. Cette quantité varie en fonction de l'âge, du sexe et du poids. Elle varie également selon la composition du corps : elle diminue quand le corps est riche en graisse et augmente quand le corps est très musclé.

L'eau dans notre corps	
Adulte	50 à 65%
Enfants de +de 5 ans	60%
Nourisson	75%



### ► L'eau est présente dans tout l'organisme

Une partie de l'eau présente dans notre corps compose le sang et irrigue nos organes : c'est l'eau dite circulante. Le reste entre dans la composition des organes. Le cerveau, par exemple, est fait à 90% d'eau !

Pourcentage d'eau dans nos organes	
Cerveau	90%
Coeur, poumons, sang	80%
Muscles	76%
Peau	71%
Foie	70%
Os	22%
Dents	10%

### ► L'homme a besoin d'eau

Il peut rester jusqu'à 40 jours sans manger, mais pas plus de deux jours sans boire. Si son organisme perd plus de 15% de son eau, il peut mourir. Il est essentiel de boire régulièrement au cours de la journée sans attendre la sensation de soif, qui est un signal d'alarme indiquant la déshydratation.

## ► Les entrées et les sorties d'eau

Nous éliminons 2,5 à 3 litres d'eau par jour. Via les urines, les selles, la transpiration et la respiration. Une perte qui peut aller au-delà quand il fait chaud, au cours d'un effort physique ou en cas de fièvre. Il est capital de compenser ces sorties et de reconstituer nos réserves.

Les apports en eau (en litres)	
Aliments	0.9
Eau endogène (produite par l'organisme)	0.6
Boisson	1.5
<b>Total apports</b>	<b>3</b>

Les pertes en eau (en litres)	
Respiration	0.9
Transpiration	0.5
Urine	1,5
Selles	0,1
<b>Total pertes</b>	<b>3</b>

La boisson d'eau et les aliments nous apportent chaque jour la quantité d'eau nécessaire pour rétablir l'équilibre hydrique de notre corps. La différence entre les pertes en eau et les apports, c'est ce fameux 1,5 litres que l'on recommande de boire quotidiennement.

L'eau est dans les aliments	
Sucre	0%
Huile	0%
chocolat	2%
Pain	35%
Poisson	70%
Viande	75%
Fromage blanc	75%
Pomme de terre	78%
Cerises	83%
Carotte	89%
Tomate	91%
Salade	95%

## ► Le voyage de l'eau dans le corps

- L'eau absorbée grâce aux aliments et à la boisson passe dans le sang qui la transporte vers les différents organes et les cellules.
- Le sang passe dans les reins qui filtre les déchets. Le sang épuré repart dans le corps. Une partie de l'eau et des déchets se dirigent vers la vessie : c'est l'urine.



- Une partie de l'eau est éliminée lorsque tu respires. Quand tu expires, tu rejettes de la vapeur d'eau et du gaz carbonique.
- La transpiration utilise de l'eau pour maintenir ton corps à une température constante. Lorsque ta température augmente, le cerveau commande au sang d'aller sous la peau. De l'eau et du sel passent du sang dans la peau, puis sortent par les pores de la peau. Cela entraîne un refroidissement de ton corps.
- 1 litre d'eau est évacué avec les déchets solides par l'anus.



Imprimer la fiche