



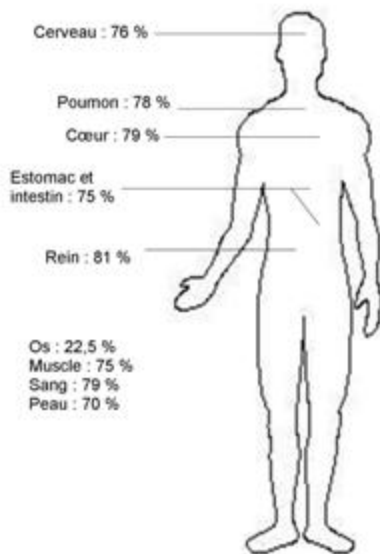
Eau et corps humain

Privé de nourriture, l'homme peut survivre environ 1 mois; par contre, il ne peut se priver d'eau plus de 3 ou 4 jours.

Les besoins en eau du corps humain varient en fonction de l'âge, du poids, des efforts physiques, de la température, du stress...

Pourcentage d'eau dans notre corps :

- **Adulte : 60 %**
- **Nourrisson : 75 %**
- **Enfant (+/- 5 ans) : 70 %**
- **Personne âgée : 55 %**



Tout organisme vivant a besoin d'eau pour vivre car l'eau est une composante essentielle de son corps. L'eau facilite la circulation du sang, la respiration ; elle transporte les nutriments, les vitamines et minéraux nécessaires au fonctionnement des cellules. Elle assure l'élimination des déchets, le drainage des reins, des poumons, de la peau, de l'appareil digestif...

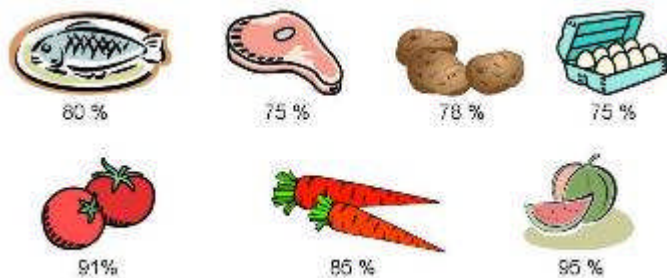
L'eau est ensuite éliminée à plusieurs niveaux : par les urines, la respiration, la transpiration.

Nous éliminons environ 2,5 litres eau par jour :

- urines : +/- 1 litre par jour
- selles : +/- 0,1 litre par jour
- transpiration : de 0,5 à 1 litre par jour
- respiration : 0,5 litre

Une perte de plus de 15 % de notre eau peut entraîner la déshydratation et la mort. **Boire de l'eau, c'est vital.**

Il est donc nécessaire de compenser ces pertes en buvant de l'eau régulièrement et en mangeant (car les aliments tels que les fruits, légumes, viandes, poissons... contiennent beaucoup d'eau).



Il est recommandé d'absorber 2,5 litres d'eau par jour : 1,5 litre sous forme de boissons et 1 litre par l'apport des aliments solides.

Bien s'hydrater !

Nos besoins en eau augmentent :

- quand il fait chaud et que nous transpirons beaucoup
- quand nous faisons du sport
- quand nous avons de la fièvre
- quand nous allons uriner

Il est important de bien s'hydrater avant le sport. Boire de l'eau, c'est le bon réflexe du sportif avant l'effort !

Astuce : boire 1 à 3 verres d'eau avant de pratiquer un sport. Eviter de boire dans le dernier 1/4 h avant l'effort physique.

Prenez l'habitude de boire régulièrement même sans sensation de soif, surtout lorsqu'il fait chaud et durant un effort physique.

L'eau = 0 calorie et apport nutritionnel

L'eau est la boisson la plus désaltérante et la plus saine.

Buvez de l'eau pour garder la ligne : elle ne contient ni calorie ni sucre !

Les sodas, jus de fruits "reconstitués" sont des glucides qui poussent à l'obésité et contribuent à la carie dentaire.

Réservez les boissons sucrées pour les grandes occasions : anniversaires, fêtes...

!! Si l'eau ne fait pas grossir, n'abusez pas des sirops :

un grand verre d'eau avec du sirop = 4 morceaux de sucre !

Peut-on boire l'eau du robinet ?

L'eau du robinet, en Région wallonne, provient essentiellement des nappes souterraines. L'eau s'enrichit en sels minéraux et en oligo-éléments sur son parcours naturel (au contact du sol et des roches). Les teneurs varient selon leur origine. Ces minéraux (cuivre, zinc, fer, calcium, magnésium...) sont indispensables pour notre organisme.

Le fluor contribue à la prévention des caries dentaires. Une eau riche en calcaire apporte un complément en calcium indispensable à la construction de notre squelette, en magnésium important pour l'équilibre nerveux.

Oui, mais l'eau du robinet a de temps en temps un goût de chlore !

Le chlore est utilisé, en faible quantité, dans le traitement de l'eau, dans un but essentiellement préventif, afin d'éviter la prolifération de bactéries dans les canalisations.

Le goût de chlore est désagréable mais sans danger ! Il s'élimine en versant l'eau dans une carafe et en la laissant quelques heures au réfrigérateur. Le chlore est volatile, il s'évaporera.

Une rondelle de citron, d'orange ou une feuille de menthe dans la carafe agrémentera votre boisson.

Se laver les mains, mesure d'hygiène élémentaire !

Se laver les mains est un principe d'hygiène corporelle, c'est le meilleur moyen d'éviter la transmission de microbes.

Les mains sont le vecteur privilégié de maladies comme les troubles gastro-intestinaux, les rhumes, la grippe...

Quand faut-il se laver les mains ?

- avant et après avoir mangé
- après être allé aux toilettes
- après avoir travaillé dans le jardin ou bricolé
- après avoir joué dehors, surtout après avoir joué dans la terre ou le sable