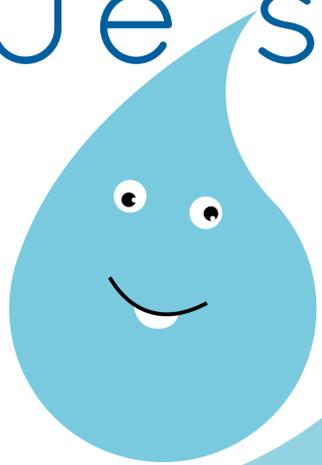


Je suis indispensable à la vie

2



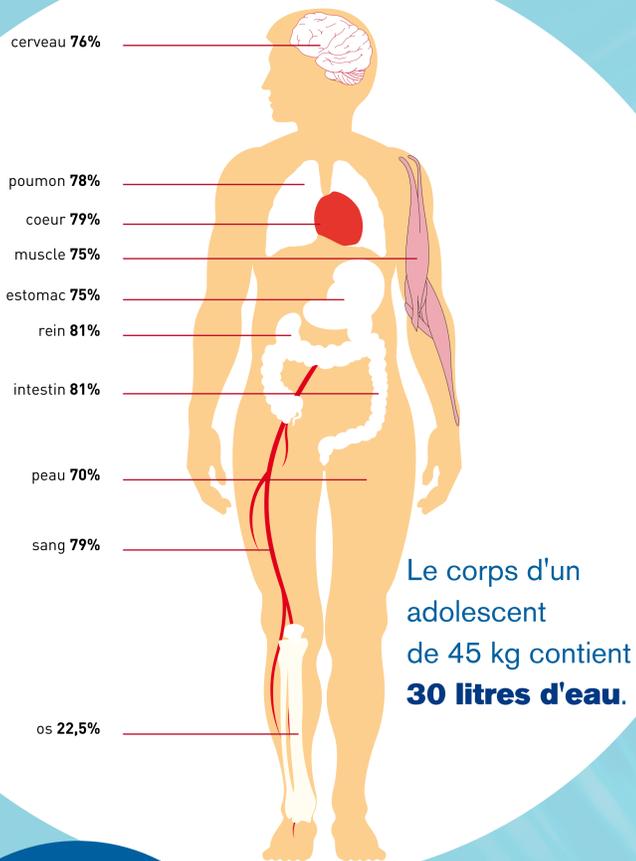
La laitue contient
95 % d'eau.
C'est pour cela
qu'elle n'est pas
très nourrissante !

Il y a de l'eau à l'intérieur de chaque **cellule vivante**. La pression de cette eau rend la cellule rigide.

Voilà ce qui arrive quand on oublie d'arroser une plante : elle devient toute **ramollie** à cause du manque d'eau.



Proportions d'eau dans différentes parties du corps



L'eau dans le corps humain

L'eau utilisée par l'organisme

la salive : environ 1 L par jour
le suc gastrique : 2 à 2,5 L
la bile : 0,5 L
le suc pancréatique : 0,7 L
les sécrétions intestinales : environ 3 L
le sang : 3 à 4 L



À quoi l'eau sert-elle ?

- L'eau a un rôle de **transport** : elle amène aux cellules les éléments dont elles ont besoin (substances issues des aliments, oxygène transporté par le sang...) et les débarrasse de leurs déchets.
- L'eau participe aux **milliers de réactions chimiques** qui ont lieu chaque seconde dans notre corps.
- Elle aide à maintenir notre **température constante** grâce à la transpiration.

Le saviez-vous ?

Quelle est la partie du corps qui contient le moins d'eau ?

Réponse : l'ivoire des dents

L'organisme ne peut pas stocker l'eau à long terme

Or on en perd constamment via l'urine (de 1 à 1,5 L par jour), la transpiration (de 0,5 à 1 L selon la chaleur et les activités) et également la respiration, au moment de l'expiration (0,5 L par jour).

Une perte de 10 à 15 % d'eau peut entraîner la mort : **sans boire (ni manger), notre espérance de vie n'excède pas 3 jours.**



Un adolescent doit ingérer environ **2,2 L d'eau** par jour dont 1 L peut être fourni par les aliments, le reste par les boissons.