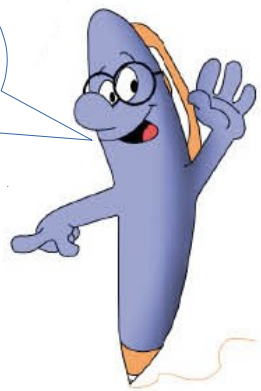
Recapitout
Au service de la vie quotidienne

Sciences
Le corps humain
L'eau
Correction



1- Quel pourcentage l'eau représente-t-elle dans le poids de notre corps ?

- Chez le nouveau né ? 75 %
- Chez le jeune adulte ? 60 %
- Chez les seniors ? 50 %

2- D'où notre organisme retire-t-il les apports en eau ?

- Des aliments : 1 à 1,2 l
- Des boissons : 1 à 1,5 l
- Du métabolisme : 0,3 l

3- Comment notre organisme perd-t-il l'eau ?

- Urine : 1,5 l
- Selles : 0,11 l
- Sueur et perspiration (perte par la peau) : 0,5 à 1 l
- Air expiré : 0,4 l

4- Quel est le rôle de l'eau ?

Elle est indispensable à la vie, sans boire on ne peut vivre que quelques jours.

A- L'eau a un rôle fonctionnel, elle permet de nombreuses réactions biologiques, comme les réactions d'hydrolyse. Ce sont les minéraux qu'elle contient qui permettent les échanges avec les cellules humaines,

B- Elle permet le transport des substances hydrosolubles et des déchets de l'organisme (selles, urines...),

C- Elle intervient dans la thermorégulation (régulation permettant de maintenir la température de notre corps entre 36,1°C et 37,8°C),

D- Elle nous apporte des minéraux.

5- Quels sont nos besoins quotidiens en eau ?

- Le nouveau né : 100 ml/kg/jour voire 150 ml – de 1 à 6 mois : 90 ml/kg/jour
- De 6 mois à 18 mois : 80 ml/kg/jour
- La femme enceinte ou allaitante : au moins 2,5 l/jour
- L'adulte de 60 kg : 35 à 45 ml/kg/jour
- Le sportif : en fonction de l'intensité et la durée, environ 1,5 l / heure
- Au delà de 55 ans : idem que pour l'adulte

6- Quand faut-il boire plus d'eau ?

- Quand nos urines sont foncées et peu abondantes,
- Quand on a des maux de tête,
- En cas de forte chaleur (à partir de 30°C les pertes d'eau sont plus importantes),
- En cas d'exposition au soleil,
- Lors d'une sollicitation plus importante des muscles (pratique d'un sport par exemple). Les crampes sont souvent la conséquence d'une insuffisance hydrique.

7- L'eau en bouteille est-elle meilleure que l'eau du robinet ?

Non, l'eau du robinet est très contrôlée (une analyse vous parvient avec votre facture d'eau ou peut vous être communiquée par le service des eaux), beaucoup moins chère et plus écolo que l'eau en bouteille.

8- Pourquoi est-il bon de changer de marque d'eau ?

Oui, car toutes les eaux ne contiennent pas la même richesse en minéraux. L'étiquette alimentaire vous indique le taux des minéraux présents.

9- Avec l'âge, boit-on moins ?

Oui, la perception de soif diminue car le système de régulation est moins performant et n'envoie plus correctement les messages hormonaux au cerveau pour provoquer le signal de soif. Parfois le volume alimentaire aussi, ce qui diminue les apports.

10- Est-ce dangereux de boire trop d'eau ?

Oui, cela peut entraîner une intoxication à l'eau : insuffisance rénale, potomanie (6 à 10 litres/jour), œdèmes cérébral, coma, décès.

11- Que se passe-t-il si on ne boit pas assez d'eau ?

- D'éventuels maux de tête,
- Déshydratation, accélérée lors de vomissement, diarrhées, hyperthermie (fièvre),
- Dans les cas extrêmes s'en suit la mort.

Conclusion :

Boire de l'eau régulièrement et cela dès le plus jeune âge. N'attendez pas d'avoir soif pour boire, car la soif est déjà un signal de détresse !