

L'eau

- L'eau est le constituant le plus important de l'organisme.
- Constituant de toute cellule vivante



Le corps humain contient plus des deux tiers de sa masse totale en eau



Fonctions

- Aide à la digestion (réaction chimique)
- Permet l'élimination des déchets
- Règle la température du corps
- Transport des éléments nutritifs dans le tube digestif, le sang et les cellules



Sources d'eau

- Eau
- Lait
- Boissons
- Légumes
- Fruits
- Soupes



Carence : déshydratation

- L'organisme perd de l'eau plus rapidement qu'il n'en absorbe.
- Effets
 - Nausée, faiblesse
 - Peau et muqueuses sèches
 - Coordination musculaire peut être perturbée.



Excès : éliminer



Boire suffisamment d'eau

- Voici un calcul vous permettant d'avoir une idée de la quantité d'eau dont vous avez besoin quotidiennement.
 - Gardez en tête que cette quantité n'est qu'un guide car plusieurs facteurs peuvent influencer la quantité d'eau nécessaire.
- Pour le nombre d'onces = $\frac{\text{votre poids en livres}}{2}$
- Pour la quantité de verre = $\frac{\text{votre poids en livres}}{16}$