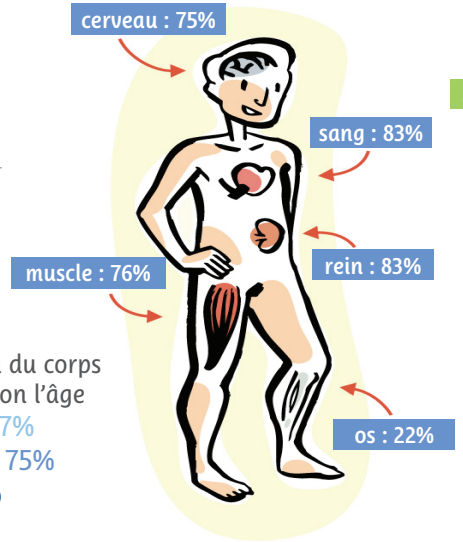
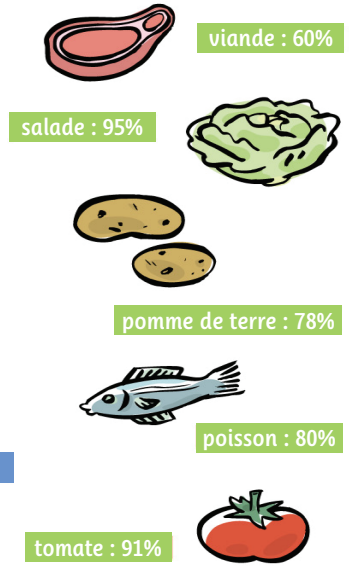
Besoins et comparaisons

La teneur en eau du corps humain varie selon l'âge

- embryon 97%
- nourrisson 75%
- adulte 65%
- senior 55%





L'eau dans notre vie

L'eau est intimement liée à la vie. Ainsi, l'homme vient au monde après un séjour aquatique, dans l'eau du liquide amiotique du ventre maternel. Lorsque notre organisme n'est plus suffisamment irrigué, il nous en avertit par la soif. Cette alarme se manifeste lorsque notre corps perd 2% de son eau. Avec 10% de perte, la peau se rétracte et les hallucinations commencent. A 15% c'est la mort assurée... Tandis que l'homme peut rester plusieurs semaines sans manger, il ne peut se passer d'eau pendant plus de 4 jours.

L'eau est essentielle parce qu'elle constitue la matière même des cellules de notre organisme. De plus, l'eau apporte à ces cellules leur nourriture et draîne leurs déchets.

Zoom sur les sels minéraux

121 mg C'est la quantité de calcium contenue dans 1 litre d'eau du robinet dans le dunkerquois. Une eau qui contient aussi 3,9 mg de magnésium par litre. Riche en sels minéraux, l'eau est une boisson saine, écologique, bon marché et à portée de main.

LA SANTÉ EST DANS L'EAU

L'eau est le principal constituant du corps humain

La quantité moyenne d'eau contenue dans l'organisme d'un adulte est de 65 %, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70 kilos.

l'eau du Dunkerquois

L'eau est indispensable au fonctionnement du corps humain, dont les réserves en eau doivent être alimentées en permanence pour ne jamais être déshydraté.

Pour un adulte, une consommation quotidienne minimale de 1,5 litre d'eau est nécessaire. Au total, pour boire et satisfaire ses besoins d'hygiène, chaque personne a besoin chaque jour de 20 à 50 litres d'eau ne contenant ni produits chimiques dangereux ni contaminants microbiens.

En circulant dans le corps suivant un cycle ininterrompu, l'eau assure de multiples fonctions : elle irrigue les tissus, permet la digestion en dissolvant les aliments, assure l'équilibre thermique du corps, permet l'évacuation des déchets. L'eau contient une multitude d'éléments présents dans les milieux qu'elle traverse, notamment des sels minéraux pris au contact des roches (sodium, potassium, calcium, fer, magnésium et phosphore) et des oligo-éléments (iode, cuivre, fluor, chlore, zinc, cobalt, sélénium, manganèse) nécessaires au métabolisme et au bon fonctionnement de notre corps.

L'eau et la vie !

Avant sa naissance, l'homme passe par une phase "aquatique". Il baigne dans un liquide appelé liquide amniotique. Un embryon humain de trois jours est formé de 97 % d'eau et un fœtus de six mois de 94 %. Si, chez un nourrisson, l'eau représente 75 % de son poids total, chez l'adulte, elle descend à 65 % (soit par exemple 50 litres d'eau pour un homme de 70 kg)

L'eau élément vital

L'individu perd en moyenne deux litres d'eau par jour : 0,5 litre par transpiration et perspiration (diffusion de vapeur d'eau à travers l'épiderme), 0,5 litre par respiration et un peu plus d'un litre par les urines. Pour compenser ces pertes d'eau quotidiennes, l'homme doit absorber 2 litres d'eau en moyenne par jour. Il les trouve dans les boissons et les aliments qu'il consomme mais aussi dans son propre corps : on appelle alors cette eau, l'eau métabolique. L'homme éprouve le besoin de boire s'il perd 2 % de son eau. S'il en perd 10 %, il a des hallucinations et sa peau se rétracte s'il en perd 15 %, il meurt.

L'eau en mouvement

Chez l'être humain, l'eau circule suivant un cycle ininterrompu et forme en quelque sorte un véritable courant d'eau. Il n'y a pas d'eau stagnante dans notre corps. En effet, l'eau irrigue les tissus (par exemple la peau, à laquelle elle donne sa souplesse) et permet la fabrication des différentes molécules. L'eau rend possible la digestion en rompant les grosses molécules des aliments (glucides, protides…) pour les réduire en molécules simples qui pourront traverser la muqueuse intestinale. L'eau assure l'équilibre thermique du corps et permet l'évacuation des déchets, grâce notamment au travail des reins.

L'eau et l'effort

Lorsque l'on pratique une activité sportive, il est possible de perdre rapidement une grande quantité d'eau en transpirant beaucoup. Une perte imperceptible de 1% de son volume d'eau peut entraîner une perte de 10% de ses performances musculaires et physiques.

Une eau riche en calcium et magnésium est indispensable au sportif
Une eau riche en sodium est importante pour l'endurance

Astuces et conseils

Il faut boire de l'eau en priorité ! C'est la seule boisson bénéfique au corps. Pour les épreuves d'endurance, il est possible d'y ajouter du sel (1 à 2 g/L d'eau) et du sucre. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. Avant, pendant et après l'effort, il faut penser à s'hydrater à petites gorgées, et contrairement aux idées reçues, boire pendant l'effort ne coupe pas les jambes.