

■ L'EAU ■

1 RÔLE DE L'EAU

Indispensable à la vie : sans eau un homme ne survit que quelques jours.

L'eau a un rôle *plastique*.

Elle est le principal constituant de nos tissus.

La proportion baisse avec l'âge par exemple : nouveau-né 80 %, adulte 60 %.

L'eau est répartie de façon inégale dans l'organisme soit cœur 79 % et os 20 à 30 %.

L'eau a un rôle *fonctionnel*.

Réaction biologique soit la digestion

Elle transporte le dioxygène et élimine les déchets.

Elle permet la termo-régulation soit : sueur et vapeur pour lutter contre la chaleur.
Elle porte la chaleur lorsqu'il fait froid.

2 PERTE EN EAU

- Urine 1,5 L
 - Matières fécales 0,1 à 0,3 L
 - Vapeur 0,5 L
 - Sueur 0,4 L
- Soit au total
1,5L à 2,5L

L'apport doit compenser les pertes, moitié par les aliments, moitié par les boissons.