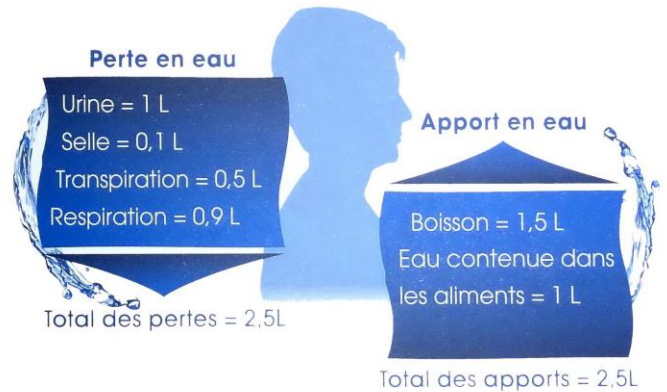


L'eau est notre premier aliment. C'est pourquoi bien s'hydrater est essentiel.

L'eau représente 60 % de notre corps !



70 % des Français ne boivent pas assez et vous ?

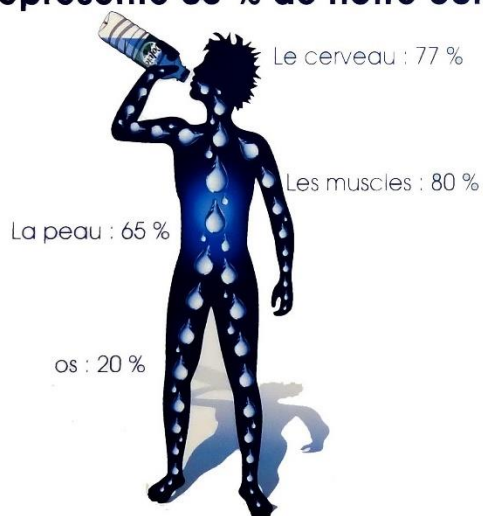


1,5 L d'eau c'est environ 8 verres

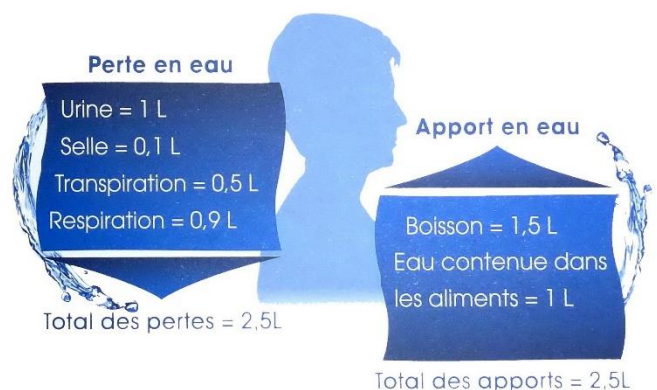
© VOLVIC

L'eau est notre premier aliment. C'est pourquoi bien s'hydrater est essentiel.

L'eau représente 60 % de notre corps !



70 % des Français ne boivent pas assez et vous ?



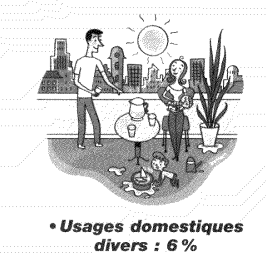
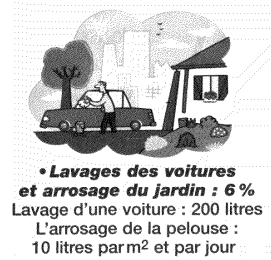
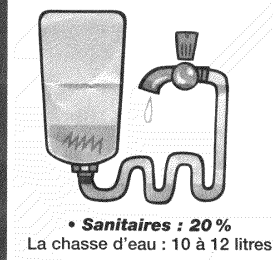
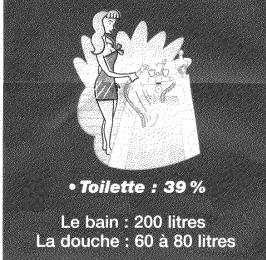
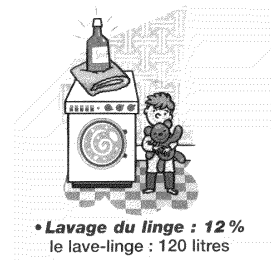
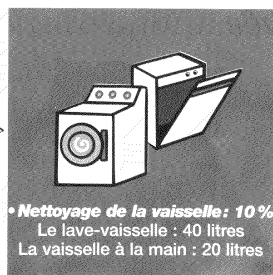
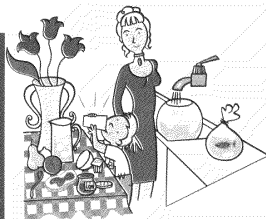
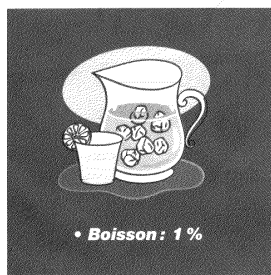
1,5 L d'eau c'est environ 8 verres

© VOLVIC

LES UTILISATIONS DE L'EAU COURANTE

Voici un document tiré d'une brochure du Syndicat des eaux d'Ile de France :

Comment l'eau est-elle utilisée?



Consommation moyenne en litres par jour, par personne :

Italie 220

Danemark 194

Suède : 175

Pays-bas : 159

1) Rangez par ordre croissant (du pourcentage le plus petit vers le pourcentage le plus élevé) les utilisations de l'eau et recopiez-les dans le tableau ci-dessous :

| | % | Utilisation : |
|-----|---|---------------|
| 1 : | | |
| 2 : | | |
| 3 : | | |
| 4 : | | |
| 5 : | | |
| 6 : | | |
| 7 : | | |
| 8 : | | |

2) Répondez aux questions suivantes (chaque réponse doit être justifiée) :

Quelle activité consomme le plus d'eau dans la maison ?

Pourquoi est-il recommandé de se doucher au lieu de prendre un bain ?

L'eau de boisson est-elle la principale utilisation de l'eau que l'on consomme à la maison ?

Lorsqu'on lave la vaisselle à la main, consomme-t-on plus d'eau que lorsque lorsqu'on utilise le lave-vaisselle ?

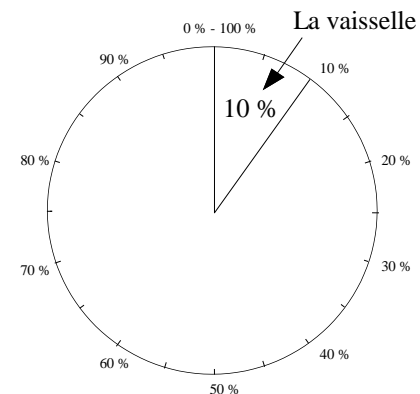
Est-ce que l'on consomme plus d'eau en lavant une voiture que lorsque l'on prend soi-même un bain ?

Le prix moyen du m³ (1000 litres) d'eau est de 3 euros. Ma pelouse mesure 30 m². En juin j'arrose ma pelouse tous les 5 jours. Quel volume d'eau ai-je consommé ? Quelle somme d'argent cela représente-t-il ?

3) Représentez les différentes utilisations de l'eau sur le "camembert" dans l'ordre suivant :

- vaisselle (10%)
- sanitaires (20%)
- toilette (39%)
- boisson (1%)
- repas (6%)
- linge (12%)
- autres (12%)

Le "camembert" est gradué de 5% en 5%.



EAUX DE SOURCES ET EAUX MINÉRALES

(extraits d'une publicité Leclerc)

Les eaux de source :

De plus en plus vendues grâce à leur prix abordable, ces eaux ne sont pas des eaux minérales. Elles doivent être simplement conformes aux normes de l'eau potable.

Leur composition minérale et leurs caractéristiques ne sont pas obligatoirement constantes. En aucun cas, elles ne peuvent prétendre avoir des effets bénéfiques pour la santé. L'exploitation d'une source nécessite une autorisation préfectorale et un avis favorable du Conseil départemental d'hygiène. L'origine locale de telle ou telle eau de source peut influencer sur leur prix de vente qui peut aller de 1,01 F à 2,98 F la bouteille. De nombreuses marques sont commercialisées couramment et parmi elles, Cristaline, Vittelloise, etc.

Les eaux minérales naturelles plates :

Le décret officiel du 6 juin 1989 est formel : une eau minérale naturelle est une eau ayant des propriétés favorables à la santé. Ces propriétés doivent être reconnues par l'Académie de Médecine et le Ministère de la Santé. La composition et la teneur en sels minéraux de l'eau minérale naturelle doivent être constantes. Sa pureté doit être garantie par une origine souterraine, à l'abri de tout risque de pollution. Elle doit être de température constante à la source, bactériologiquement saine. Une eau minérale naturelle reconnue d'intérêt public peut se voir attribuer un périmètre de protection (comme Evian). Tout travail souterrain dans ce périmètre est soumis alors à autorisation. Il existe en France environ 1200 sources d'eau minérale. Parmi les plates, les plus connues sont bien sûr Evian, Contrex, Volvic, Vittel, Thonon, etc. Leur prix ? De 2,67 F à 3,12 F la bouteille de 1.5 L.

Répondre aux questions en justifiant les réponses.

- ① Pourquoi les eaux de sources sont-elles de plus en plus achetées par les consommateurs ?
- ② Qui donne l'autorisation d'exploiter et de commercialiser une eau de source ?
- ③ Les eaux de source commercialisées peuvent-elles toutes être bues ?
- ④ Pourquoi certaines eaux de source sont-elles vendues plus cher ?
- ⑤ Un publicitaire peut-il affirmer qu'une eau de source est bonne pour la santé ?
- ⑥ Comment distingue-t-on une eau de minérale d'une eau de source ?
- ⑦ Qui donne l'autorisation d'exploiter et de commercialiser une eau minérale ?
- ⑧ La composition chimique d'une eau minérale peut-elle varier ?
- ⑨ Une eau commercialisée peut-elle contenir des microbes ?
- ⑩ Quelles sont les eaux protégées contre toute pollution ?

EAUX DE SOURCES ET EAUX MINÉRALES

(extraits d'une publicité Leclerc)

Les eaux de source :

De plus en plus vendues grâce à leur prix abordable, ces eaux ne sont pas des eaux minérales. Elles doivent être simplement conformes aux normes de l'eau potable.

Leur composition minérale et leurs caractéristiques ne sont pas obligatoirement constantes. En aucun cas, elles ne peuvent prétendre avoir des effets bénéfiques pour la santé. L'exploitation d'une source nécessite une autorisation préfectorale et un avis favorable du Conseil départemental d'hygiène. L'origine locale de telle ou telle eau de source peut influencer sur leur prix de vente qui peut aller de 1,01 F à 2,98 F la bouteille. De nombreuses marques sont commercialisées couramment et parmi elles, Cristaline, Vittelloise, etc.

Les eaux minérales naturelles plates :

Le décret officiel du 6 juin 1989 est formel : une eau minérale naturelle est une eau ayant des propriétés favorables à la santé. Ces propriétés doivent être reconnues par l'Académie de Médecine et le Ministère de la Santé. La composition et la teneur en sels minéraux de l'eau minérale naturelle doivent être constantes. Sa pureté doit être garantie par une origine souterraine, à l'abri de tout risque de pollution. Elle doit être de température constante à la source, bactériologiquement saine. Une eau minérale naturelle reconnue d'intérêt public peut se voir attribuer un périmètre de protection (comme Evian). Tout travail souterrain dans ce périmètre est soumis alors à autorisation. Il existe en France environ 1200 sources d'eau minérale. Parmi les plates, les plus connues sont bien sûr Evian, Contrex, Volvic, Vittel, Thonon, etc. Leur prix ? De 2,67 F à 3,12 F la bouteille de 1.5 L.

Répondre aux questions en justifiant les réponses.

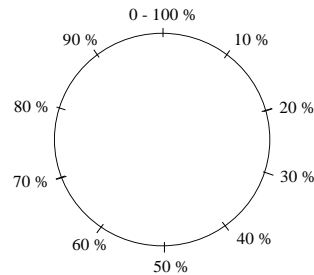
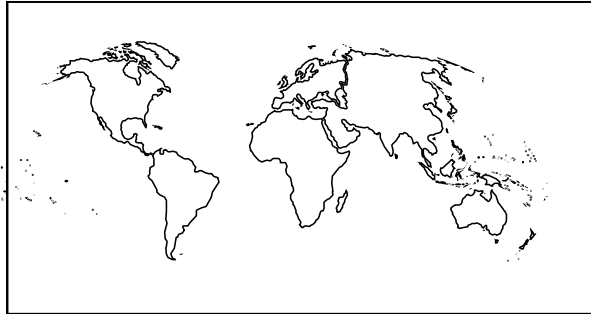
- ① Pourquoi les eaux de sources sont-elles de plus en plus achetées par les consommateurs ?
- ② Qui donne l'autorisation d'exploiter et de commercialiser une eau de source ?
- ③ Les eaux de source commercialisées peuvent-elles toutes être bues ?
- ④ Pourquoi certaines eaux de source sont-elles vendues plus cher ?
- ⑤ Un publicitaire peut-il affirmer qu'une eau de source est bonne pour la santé ?
- ⑥ Comment distingue-t-on une eau de minérale d'une eau de source ?
- ⑦ Qui donne l'autorisation d'exploiter et de commercialiser une eau minérale ?
- ⑧ La composition chimique d'une eau minérale peut-elle varier ?
- ⑨ Une eau commercialisée peut-elle contenir des microbes ?
- ⑩ Quelles sont les eaux protégées contre toute pollution ?

L'EAU SUR TERRE

1) La proportion en surface :

Plus de _____ % de la surface de la Terre sont recouverts d'eau.

Conclusion :



2) La proportion en volume :

Le volume de la Terre est d'environ 1 100 **milliards** de km³. L'ensemble des réserves d'eau sur Terre représente 1 400 **millions** de km³. L'ensemble de ces réserves d'eau s'appelle _____.

Conclusion :

Le rayon de la Terre est de **6400** kilomètres. Le _____, l'océan le plus profond, possède des fosses abyssales d'un peu plus de **11** kilomètres.

Conclusion :

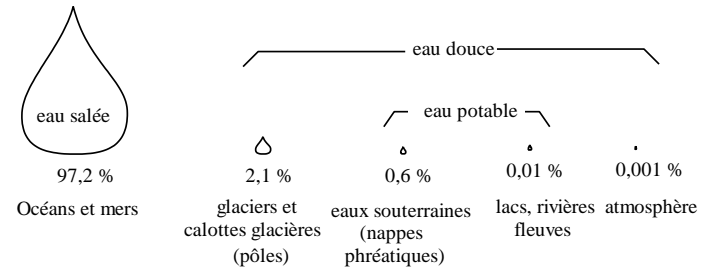
3) Sous quelle forme trouve-t-on l'eau ?

L'eau est sous forme _____ dans la banquise, les icebergs, la glace, la neige, les nuages de neige, le verglas, la grêle, les nuages de grêle...

L'eau est sous forme _____ dans la mer, les lacs, les torrents, les ruisseaux, les rivières, les fleuves, les nuages de pluie, le brouillard...

Elle est sous forme de _____ (vapeur d'eau **invisible**) dans l'air, l'atmosphère.

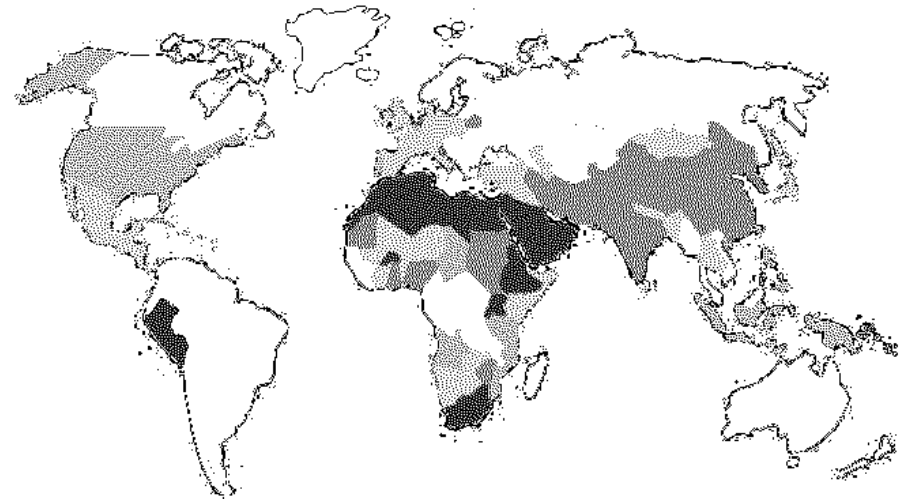
3) Comment est répartie cette eau ?



Ecrire au-dessus de chaque catégorie : solide, liquide, gaz

Conclusion : La presque totalité de l'eau sur terre est concentrée dans les _____ et les _____ : c'est de l'eau _____ (non potable directement).

Les _____ sont des zones arides privées d'eau (Sahara, Kalahari, Sonora, Atacama, Californie, Nevada, Australie centrale, Asie centrale, désert de Gobi. Ils représentent _____ % des terres émergées.

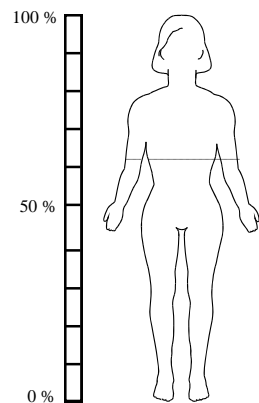


Plus le pays est foncé, plus les ressources en eau sont faibles.

Les déserts progressent à cause du _____, de la _____ humaine, de l'excès de _____ apporté par les cours d'eau.

Conclusion :

L'EAU DANS LE CORPS HUMAIN



La quantité d'eau présente dans le corps humain dépasse _____%.

1) La quantité d'eau dans le corps humain :

_____ litres de sang circulent dans l'organisme.
Le reste de l'eau se trouve dans les _____ ou entre les _____.

2) Les pertes d'eau.

Le corps humain élimine 0,5 L d'eau par jour par la _____.
L'_____ contient les déchets du corps, soit 1,5 à 2 L d'eau par jour.
Sans faire d'efforts, 0,5 L d'eau s'évaporent sous forme de _____. Les sportifs doivent boire _____ d'eau, car ils en éliminent plusieurs litres par jour (l'évaporation de la sueur refroidit le corps).

3) Le renouvellement de l'eau :

Nous devons trouver 2,5 à 3 litres d'eau par jour au minimum dans notre alimentation, sinon notre corps se déshydrate.

La boisson doit représenter au moins _____ d'eau par jour.

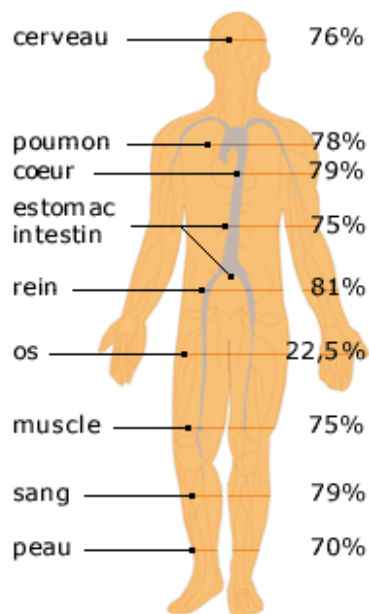
Lorsque notre corps perd trop d'eau, il se _____. (fatigue, perte de connaissance, coma, mort...)

On doit consommer plus d'eau s'il fait _____, que l'on pratique un _____, lorsque l'on est en plein _____.

LA COMPOSITION DE QUELQUES BOISSONS

| | |
|---|--|
| <p>SCHWEPES DRY ORANGE</p> <p>Eau gazéifiée Sucres (saccharose, glucose) Jus + extrait d'orange Acidifiant : acide citrique Arômes naturels Anti oxygène : acide L ascorbique Conservateur : benzoate de sodium Stabilisant : E 414 Colorants : E 104, E 110</p> | <p>ORANGINA</p> <p>Eau gazéifiée Jus d'orange + autres agrumes Sucre : fructose Acidifiant : acide phosphorique Arômes naturels Conservateur : benzoate de sodium Anti oxygène : acide L ascorbique</p> |
| <p>COCA COLA</p> <p>Eau gazéifiée Sucre Colorant : caramel Acidifiants : E 338 E 330 Extraits végétaux Caféine</p> | <p>PEPSI MAX</p> <p>Eau gazéifiée Colorant : caramel Édulcorants : aspartame, Acésulfame K Acide phosphorique Acide citrique Caféine</p> |
| <p>DIABOLO MENTHE</p> <p>Eau gazéifiée Sucres : saccharose sirop de glucose Acidifiant : acide citrique Extraits naturels de plantes et fruits Colorants E102 + E 131</p> | <p>DIABOLO GRENADINE</p> <p>Eau gazéifiée Sucres : saccharose sirop de glucose Acidifiant : acide citrique Extraits naturels de plantes et fruits Colorants E 122 + E 124</p> |
| <p>CANADA DRY</p> <p>Eau gazéifiée Sucres : saccharose sirop de glucose Colorant : caramel Acidifiant : acide citrique Arômes naturels</p> | <p>BANGA</p> <p>Eau Fruits Sucres : saccharose sirop de glucose Anti oxygène : acide ascorbique Colorant : βcarotène</p> |

LE CORPS HUMAIN ET L'EAU



L'eau est le principal constituant du corps humain.

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

À l'intérieur de l'organisme, l'eau n'est pas répartie uniformément. Sa concentration varie d'un organe à l'autre, de 1 % dans l'ivoire des dents à 90 % dans le plasma sanguin. Outre le sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et le cerveau.

Le corps humain ne peut pas stocker l'eau. En effet, l'organisme élimine en permanence de l'eau par l'urine, la respiration, et la

transpiration. Les quantités d'eau ainsi perdues varient : plus la chaleur et l'activité physique sont importantes, plus la transpiration est abondante.

L'homme doit donc chaque jour subvenir à ses besoins en eau, en buvant, et en mangeant car les aliments en contiennent beaucoup. Pour maintenir l'organisme en bonne santé, les pertes en eau doivent toujours être compensées. La soif est d'ailleurs un mécanisme par lequel l'organisme "avertit" qu'il est en état de déshydratation et c'est pourquoi il n'est pas bon d'attendre d'avoir soif pour boire.

La quantité globale d'eau nécessaire à un adulte de taille moyenne, vivant en région tempérée et ne fournissant pas d'effort physique particulier, est d'environ 2,5 litres par jour dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons. Sans apport d'eau d'aucune sorte, il ne peut vivre plus de deux ou trois jours ; s'il boit sans manger, il peut survivre au maximum un mois.

La plus grande part de toute l'eau de l'organisme se trouve à l'intérieur des cellules. Une autre partie occupe l'espace entre les cellules. Le

reste est contenu dans le sang et la lymphe, et circule en permanence dans tout l'organisme.

En plus d'être le constituant essentiel des cellules, l'eau remplit plusieurs fonctions :

- elle participe aux nombreuses réactions chimiques qui permettent au corps de fonctionner correctement.
- elle assure le transport d'un certain nombre de substances dissoutes indispensables aux cellules,
- elle permet l'élimination des déchets,
- elle aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps.

En fin de digestion, la plus grande part de l'eau traverse les parois de l'intestin grêle et du colon pour aller rejoindre le sang et la lymphe, qui la transportent dans tout l'organisme, notamment vers les reins, la peau et les poumons.

Elle sera ensuite rejetée de diverses manières :

- les reins filtrent le sang : ils en retirent les déchets en vue de leur élimination par l'urine,
- les glandes sudoripares situées dans la peau filtrent l'eau des capillaires sanguins. La sueur qui est ensuite éliminée par les pores de la peau. Lorsqu'il fait chaud, ou lorsqu'on fait du sport, l'évaporation de la sueur refroidit le corps.
- à chaque expiration, les poumons rejettent de l'air qui contient de la vapeur d'eau.

© 2008 R. BALDERACCHI. Source : Sagascience@cnrs-dir.fr

NOM : L'EAU ET LE CORPS HUMAIN CLASSE :

Que peut-on dire du pourcentage d'eau contenue dans le corps humain ?

On trouve la plus grande part de l'eau à quatre endroits différents. Lesquels ?

Comment l'eau est-elle rejetée par l'organisme ? (3 réponses justifiées) :

Pourquoi doit-on boire régulièrement ?

Quel est le rôle du sang ?

Quel sont les deux principaux rôles de la sueur ?

Quel est le rôle de l'urine ?

Quels sont les deux facteurs qui augmentent la transpiration et donc les besoins en eau ?

NOM : L'EAU ET LE CORPS HUMAIN CLASSE :

Que peut-on dire du pourcentage d'eau contenue dans le corps humain ?

Le corps humain est composé de près des deux tiers en eau. C'est beaucoup.

On trouve la plus grande part de l'eau à quatre endroits différents. Lesquels ?

On trouve l'eau d'abord dans le cytoplasme des cellules, ensuite entre les cellules, dans le sang et aussi la lymphe.

Comment l'eau est-elle rejetée par l'organisme ? (3 réponses justifiées) :

Les reins rejettent l'urine. Les glandes sudoripares excrètent la sueur à travers les pores de la peau. Les poumons rejettent de la vapeur d'eau.

Pourquoi doit-on boire régulièrement ?

On doit boire régulièrement pour compenser les pertes en eau par l'urine, la sueur et la respiration.

Quel est le rôle du sang ?

Le sang apporte les aliments et le dioxygène aux cellules et remportent les déchets des cellules, comme le dioxyde de carbone.

Quel sont les deux principaux rôles de la sueur ?

La sueur élimine une partie des déchets des cellules et refroidit le corps par évaporation.

Quel est le rôle de l'urine ?

L'urine permet d'éliminer les déchets produits par les cellules.

Quels sont les deux facteurs qui augmentent la transpiration et donc les besoins en eau ?

La chaleur et l'exercice physique augmentent la transpiration et forcent à boire plus.

NOM : **L'EAU SUR TERRE**

CLASSE :

☺ 72 % de la surface (étendue) de la Terre est recouverte par les mers et les océans.

↳ Que pouvez-vous dire sur la surface de l'eau qui recouvre la Terre ?

☺ Le volume de la Terre mesure 1 083 milliards de km³. Le volume total de l'eau sur Terre est d'environ 1,4 milliards de km³.

↳ Que pouvez-vous dire sur le volume de l'eau par rapport au volume de la Terre ?

☺ La répartition de l'eau sur Terre :

| Lieu : | Le volume estimé : | Le pourcentage : |
|--------------------------|----------------------------------|------------------|
| Les océans et les mers | 1,35 milliard de km ³ | 97,4 % |
| Les glaces | 27,5 millions de km ³ | 1,98 % |
| Les eaux souterraines | 8,2 millions de km ³ | 0,59 % |
| Les lacs et les rivières | 207 000 km ³ | 0,015 % |
| L'humidité de l'air | 13 000 km ³ | 0,001 % |

↳ Où se trouve le plus grand volume d'eau ?

L'eau potable (que l'on peut boire) doit être liquide et non salée.

↳ Y a-t-il une grande quantité d'eau potable sur Terre ?

NOM : **LES ETATS DE L'EAU**

CLASSE :

Classer dans les trois colonnes du tableau les expressions suivantes :

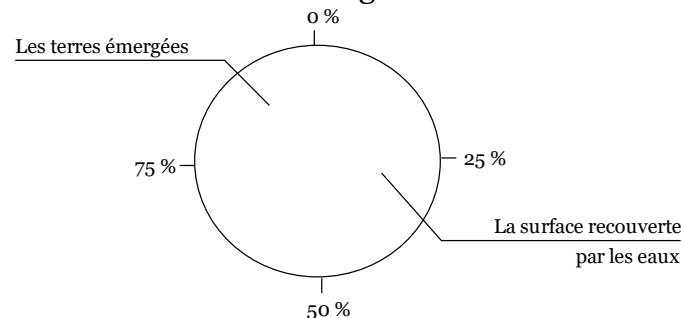
La banquise, le brouillard, la brume, la buée sur les vitres, la calotte glaciaire, un iceberg, un fleuve, un glacier, la grêle, un grêlon, une mer, une nappe phréatique, la neige, un nuage de grêle, un nuage de neige, un nuage de pluie, un océan, une rivière, un ruisseau, un torrent, la vapeur d'eau qui sort de nos poumons.

| Eau sous forme solide : elle a une forme propre. | Eau sous forme liquide : elle coule. | Eau sous forme gazeuse : elle est invisible. |
|--|--------------------------------------|--|
| | | |

NOM : _____ L'IMPORTANCE DE L'EAU _____ CLASSE : _____

La surface recouverte par l'eau :

72 % de la surface de la Terre est recouverte par les mers et les océans. Représentez cette surface sur le diagramme suivant :



Que pouvez-vous dire sur la proportion de la surface de la Terre recouverte par les eaux ?

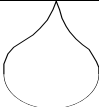


Le volume d'eau sur Terre :

Volume de la Terre : 1 083 milliards de km³

Volume total de l'eau sur Terre : 1,4 milliards de km³

Que pouvez-vous dire du volume de l'eau par rapport au volume de la Terre ?

La répartition de l'eau :

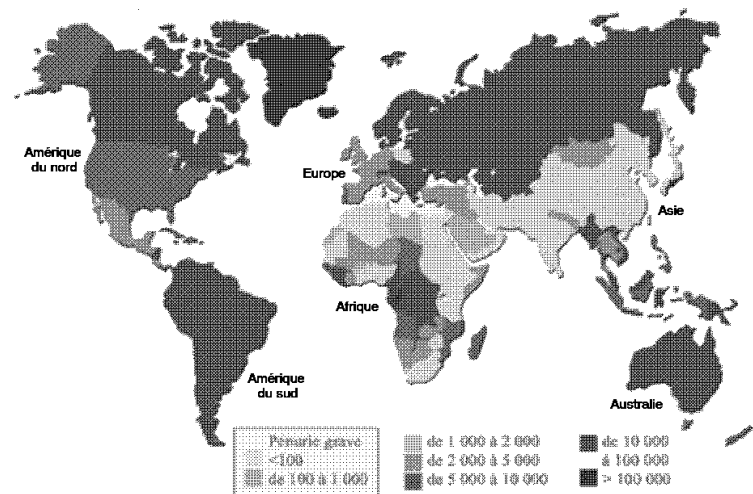
| Localisation : | Volume : | Pourcentage : | |
|-------------------|----------------------------------|---------------|--|
| Océans, mers | 1,35 milliard de km ³ | 97,4 % |  |
| Glaces | 27,5 millions de km ³ | 1,98 % |  |
| Eaux souterraines | 8,2 millions de km ³ | 0,59 % |  |

| | | | |
|-------------------|-------------------------|---------|--|
| Lacs, rivières | 207 000 km ³ | 0,015 % | |
| Humidité de l'air | 13 000 km ³ | 0,001 % | |

Où se trouve la plus grande quantité d'eau ? Pourquoi est-elle difficilement utilisable, par exemple comme boisson ?

Que pouvez-vous dire de la quantité d'eau douce utilisable ?

Les ressources en eau (en m³ par an et par habitant) :



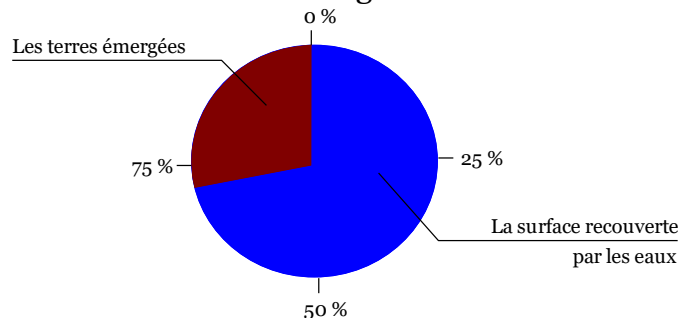
(© Sciences et vie 1996)

L'eau est-elle répartie également dans le monde ?

NOM : L'IMPORTANCE DE L'EAU CLASSE :

La surface recouverte par l'eau :

72 % de la surface de la Terre est recouverte par les mers et les océans. Représentez cette surface sur le diagramme suivant :



Que pouvez-vous dire sur la proportion de la surface de la Terre recouverte par les eaux ?

L'eau recouvre une très grande surface de la Terre.

Le volume d'eau sur Terre :

Volume de la Terre : 1 083 milliards de km³

Volume total de l'eau sur Terre : 1,4 milliards de km³

Que pouvez-vous dire du volume de l'eau par rapport au volume de la Terre ?

Le volume de l'eau est faible par rapport à celui de la Terre (773 fois moins). C'est une fine pellicule d'eau à la surface de notre planète.

La répartition de l'eau :

| Localisation : | Volume : | Pourcentage : | |
|-------------------|----------------------------------|---------------|--|
| Océans, mers | 1,35 milliard de km ³ | 97,4 % | |
| Glaces | 27,5 millions de km ³ | 1,98 % | |
| Eaux souterraines | 8,2 millions de km ³ | 0,59 % | |

| | | | |
|-------------------|-------------------------|---------|--|
| Lacs, rivières | 207 000 km ³ | 0,015 % | |
| Humidité de l'air | 13 000 km ³ | 0,001 % | |

Où se trouve la plus grande quantité d'eau ? Pourquoi est-elle difficilement utilisable, par exemple comme boisson ?

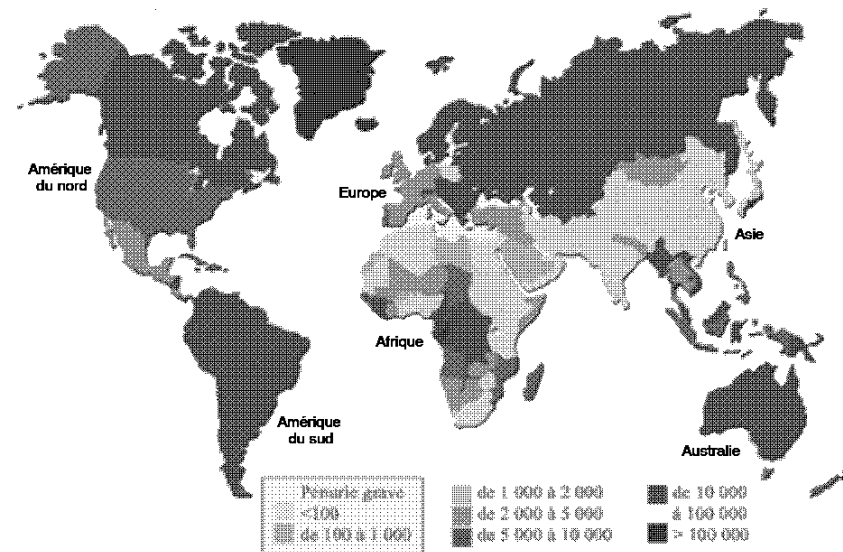
La quasi-totalité de l'eau se trouve dans les mers et les océans.

C'est de l'eau salée, donc difficilement utilisable pour irriguer les plantations ou la boire.

Que pouvez-vous dire de la quantité d'eau douce utilisable ?

L'eau douce liquide représente moins de 1 % de l'eau présente sur Terre. Il faut donc l'économiser.

Les ressources en eau (en m³ par an et par habitant) :



(© Sciences et vie 1996)

L'eau est-elle répartie également dans le monde ?

Certains pays, en Amérique centrale, en Afrique, en Asie comportent des déserts. L'eau est mal répartie sur Terre.

Document :

L'eau est le principal constituant du corps humain. La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est de 65 %, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70 kilogrammes.

À l'intérieur de l'organisme, la concentration en eau varie d'un organe à l'autre, de 1 % dans l'ivoire des dents à 90 % dans le plasma sanguin. Outre le sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et le cerveau. L'eau est le constituant essentiel des cellules. La plus grande part de toute l'eau de l'organisme se trouve à l'intérieur des cellules. Une autre partie occupe l'espace entre les cellules. Le reste est contenu dans le sang et la lymphe, et circule en permanence dans tout l'organisme.

L'organisme élimine en permanence de l'eau. En fin de digestion la plus grande part de l'eau traverse les parois de l'intestin pour aller rejoindre le sang et la lymphe, qui la transportent dans tout l'organisme, notamment vers les reins, la peau et les poumons ; elle sera ensuite éliminée de diverses manières :

- les reins filtrent le sang : ils en retirent les déchets fabriqués par le corps en vue de leur élimination par l'urine,

- les glandes dites sudoripares situées dans la peau extraient l'eau des capillaires sanguins et l'éliminent par les pores cutanés sous la forme de sueur ; lorsqu'il fait chaud, la sueur, qui refroidit la peau en s'évaporant, permet de maintenir égale la température du corps ; plus la chaleur et/ou l'activité physique sont importantes, plus la transpiration est abondante,

- à chaque expiration, les poumons rejettent de l'air qui contient de la vapeur d'eau.

L'Homme doit donc chaque jour remplacer l'eau qu'il a perdue, en buvant, mais aussi en mangeant car les aliments en contiennent beaucoup. Pour maintenir l'organisme en bonne santé, les pertes en eau doivent toujours être compensées par les apports. La soif est d'ailleurs un mécanisme par lequel l'organisme " avertit " qu'il est en état de déshydratation et c'est pourquoi il n'est pas bon d'attendre d'avoir soif pour boire.

La quantité globale d'eau nécessaire à un adulte de taille moyenne, vivant en région tempérée et ne fournissant pas d'effort physique particulier, est d'environ 2,5 litres par jour dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons.

Questionnaire :

Répondez le plus complètement possible aux questions ci-dessous en retirant des arguments du texte de gauche.

Quelle est la proportion moyenne d'eau dans le corps ?

Dans l'organisme, où se trouve la plus grande part de l'eau ?

Quel est le rôle des reins ?

Quel est le rôle principal de la sueur ?

Pourquoi se déshydrate-t-on en respirant ?

Pourquoi doit-on boire ?

Combien de litres d'eau doit-on boire chaque jour ?

Correction :

Quelle est la proportion moyenne d'eau dans le corps ?

Le corps humain adulte est formé d'environ 65 % d'eau.

Dans l'organisme, où se trouve la plus grande part de l'eau ?

On trouve beaucoup d'eau dans nos cellules.

Quel est le rôle des reins ?

Les reins retirent du sang les déchets fabriqués par le corps et les éliminent par l'urine.

Quel est le rôle principal de la sueur ?

En s'évaporant, la sueur permet de maintenir constante la température

la température de notre corps.

Pourquoi se déshydrate-t-on en respirant ?

Les poumons rejettent de l'air qui contient de la vapeur d'eau. Nous perdons donc de l'eau en respirant.

Pourquoi doit-on boire ?

Nous perdons chaque jour de l'eau par l'urine, la respiration, la sueur.

Il faut donc boire pour la remplacer.

Combien de litres d'eau doit-on boire chaque jour ?

Nos boissons doivent apporter à notre corps un litre et demi d'eau par jour.
