

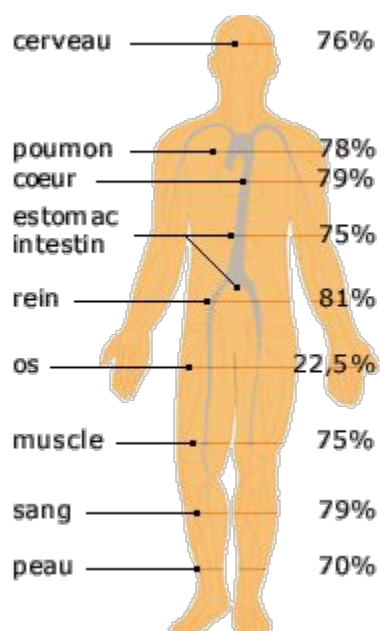
## L'EAU DANS LE CORPS HUMAIN

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.

**Les muscles sont constitués à 75 % d'eau.**



Le corps humain ne peut pas stocker l'eau.

En effet, l'organisme élimine en permanence de l'eau via :

- les excréctions (principalement l'urine),
- la respiration (pendant l'expiration),
- et surtout la transpiration.

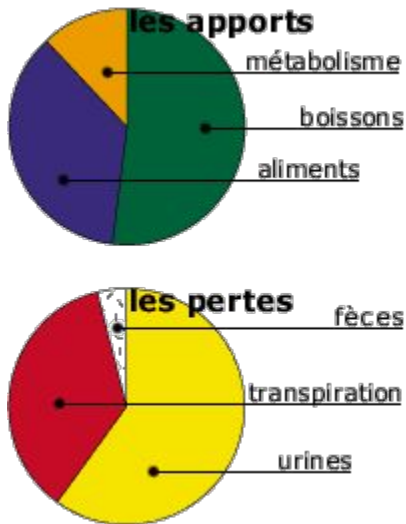
Les quantités d'eau ainsi perdues varient en fonction des conditions atmosphériques et des activités : plus la chaleur et/ou l'activité physique sont importantes, plus la transpiration est abondante.

L'homme doit donc chaque jour **subvenir à ses besoins en eau, en buvant, et en mangeant** car les aliments en contiennent beaucoup.

La respiration apporte également de l'eau mais pour une faible part.

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.**



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

- elle participe aux nombreuses réactions chimiques dont le corps humain est le siège,
- elle assure le transit d'un certain nombre de substances dissoutes indispensables aux cellules,
- elle permet l'élimination des déchets métaboliques,
- elle aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps.

L'eau est éliminée de diverses manières :

- les reins éliminent les déchets métaboliques par l'urine,
- les glandes sudoripares fabriquent la sueur ;
- à chaque expiration, les poumons rejettent de l'air qui contient de la vapeur d'eau.

Source : Sagascience – CNRS