

# L'eau DL, patiente source de ta vie

La quantité d'eau présente sur la Terre et dans toute matière vivante montre bien que la vie a commencé dans le milieu aquatique.

Les organismes vivants ont du, au cours de l'évolution, trouver les « trucs » pour garder et renouveler cette eau : l'eau est en poids la matière la plus importante de ton corps.

Les reins sont les organes chargés de maintenir l'équilibre en eau dans ton organisme, entre son entrée, son utilisation et son évacuation.



## Où se trouve-t-elle dans ton corps ?

Le corps d'un adulte contient de 60 à 70% d'eau, celui d'un nouveau-né 78% : un corps de 50 kilos peut contenir jusqu'à 30 kilos d'eau.

Elle n'est pas également répartie entre les différents organes : par exemple, les muscles en contiennent 83 %, le cerveau 78 % et les os 25 %.

L'eau est libre dans ton corps : elle circule dans le sang, la lymphe, les sucs, les cellules, ...

Elle est aussi associée aux molécules d'autres matières.

C'est au niveau du gros intestin qu'elle passe dans ton sang.

## À quoi l'eau sert-elle ?

L'eau favorise toutes les fonctions de ton corps.

Dans les mers et les océans, l'eau se réchauffe ou se refroidit lentement, ainsi, elle stabilise le climat.

Le même phénomène se passe dans ton corps : l'eau stabilise ta température intérieure.

Tes organes utilisent l'eau. Entre autres :

- Tes muscles sont bien plus efficaces quand ils sont bien hydratés (chargés d'eau).
- Tes reins se servent de l'eau pour filtrer les impuretés de ton sang.
- Ton cerveau en a un besoin indispensable pour bien fonctionner.
- Ta peau évacue l'excès de chaleur par la transpiration.
- Tes poumons rejettent de la vapeur d'eau lors de l'expiration.
- Tes intestins l'utilisent pour dissoudre de nombreuses substances.

## Quelles quantités faut-il boire et quand ?

Les quantités bues devraient être égales aux quantités évacuées au cours d'une journée.

Dans nos régions, un adulte de taille moyenne élimine environ 2,5 litres d'eau par jour : par l'urine (+/- 1 litre), par la sueur, les selles, la respiration.

Les pertes augmentent par temps chaud, pendant les activités physiques, en cas de fièvre, de diarrhée, d'allaitement,...

L'alimentation fournit environ 20 % des besoins en eau surtout par les fruits et les légumes.

Les 80 % restants sont apportés par les différentes boissons: les potages, les jus, les boissons diverses, et bien sûr par l'eau du robinet ou en bouteille.

A chaque heure une boisson, de l'eau de préférence, sans attendre la sensation de soif : l'important est de boire suffisamment.

Avant le coucher, ce n'est pas conseillé, afin de ne pas perturber l'endormissement et de ne pas devoir se lever pendant la nuit. Par contre, un verre d'eau au lever réactive tout ton organisme.

Si tu te sens fatigué(e) en classe, hop, un verre d'eau et ton cerveau te dit merci !

## Pourquoi as-tu soif ?

Quand ton corps manque d'eau, les cellules de ton corps le signalent à ton cerveau. Celui-ci réagit en déclenchant la sensation de soif.

## Que se passe-t-il si tu ne bois pas assez ?

Ton corps se déshydrate: le poids de ton corps diminue à cause d'une perte d'eau non compensée.

La déshydratation commence dès que le manque est de 1 à 2 %, ce déséquilibre perturbe déjà ton organisme.

Si la perte atteint 2%, on a soif.

Si la perte atteint 4%, le pouls s'accélère,

si la perte atteint 10%, on peut délirer, le rein réduit son débit d'urine.

A partir de 15%, la mort peut survenir !

Les autres signes de déshydratation sont : l'urine foncée, la bouche et la gorge sèches, un manque d'énergie, la peau sèche, des maux de tête, des étourdissements, une intolérance à la chaleur, des crampes.

Sans eau, tu ne pourrais pas vivre plus de 5 à 6 jours : dès le troisième jour, les reins et le cerveau commencent déjà à se dégrader.

Ce sont les bébés, les jeunes enfants et les personnes âgées qui sont les plus sensibles à la déshydratation.

Si l'on ne boit que de l'eau de mer, on peut mourir en 3 jours : la forte concentration en sel accélère la déshydratation.

Le rein ne se fatigue pas plus s'il fait plus d'urine, donc, il vaut mieux boire un peu trop d'eau que trop peu.

L'eau n'est pas nécessaire à la vie, elle est la vie !  
Elle répand en nous un bonheur infiniment simple.

A. de Saint-Exupéry, *Terre des Hommes*