

3 Pourquoi avons-nous besoin d'eau ?

L'eau est le principal constituant du corps humain : dans une personne de 75 kg, il y a environ 47 litres d'eau ! En dehors du sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et les poumons (Fig. 3).

Toutefois, le corps humain ne peut pas stocker l'eau. Il l'élimine continuellement, sous forme de transpiration et d'urine essentiellement. L'homme doit donc subvenir à ses besoins journaliers en eau en buvant et en mangeant. La quantité moyenne d'eau nécessaire à un adulte vivant en région tempérée est 2,5 litres par jour. Les boissons lui apportent en moyenne 1,5 litre et les aliments 1 litre. Sans eau, l'homme ne peut survivre que deux ou trois jours.

1. Quelles sont les parties de notre corps qui contiennent le plus d'eau ?
2. Notre organisme peut-il stocker de l'eau ? Quelle en est la conséquence ?
3. À quoi sont dues les pertes d'eau dans l'organisme ?

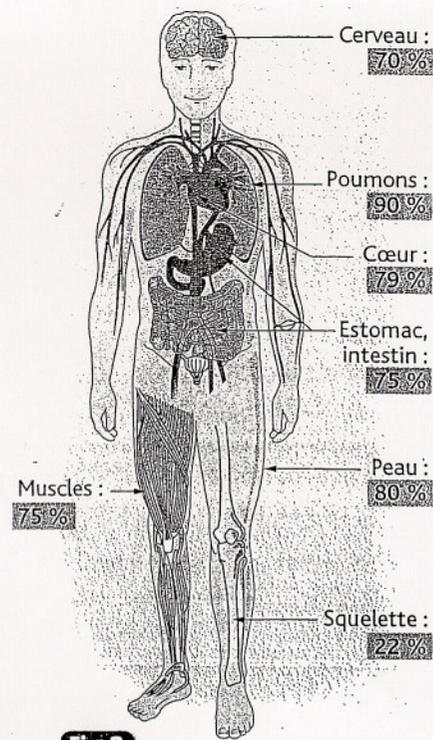


Fig. 3

Pourcentages d'eau dans les différentes parties du corps humain.

3 Pourquoi avons-nous besoin d'eau ?

L'eau est le principal constituant du corps humain : dans une personne de 75 kg, il y a environ 47 litres d'eau ! En dehors du sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et les poumons (Fig. 3).

Toutefois, le corps humain ne peut pas stocker l'eau. Il l'élimine continuellement, sous forme de transpiration et d'urine essentiellement. L'homme doit donc subvenir à ses besoins journaliers en eau en buvant et en mangeant. La quantité moyenne d'eau nécessaire à un adulte vivant en région tempérée est 2,5 litres par jour. Les boissons lui apportent en moyenne 1,5 litre et les aliments 1 litre. Sans eau, l'homme ne peut survivre que deux ou trois jours.

1. Quelles sont les parties de notre corps qui contiennent le plus d'eau ?
2. Notre organisme peut-il stocker de l'eau ? Quelle en est la conséquence ?
3. À quoi sont dues les pertes d'eau dans l'organisme ?

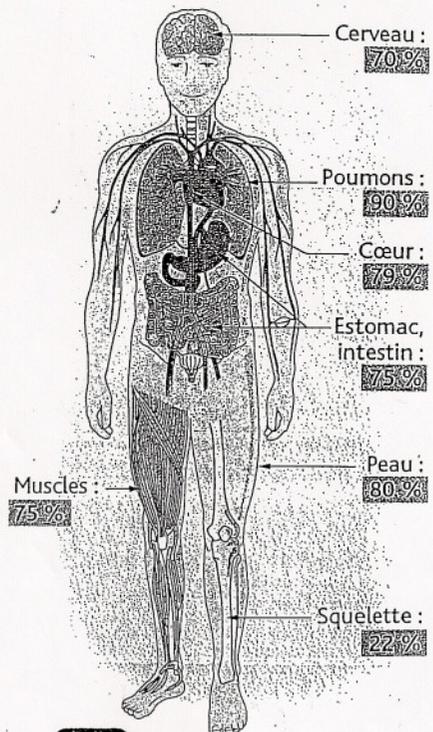


Fig. 3

Pourcentages d'eau dans les différentes parties du corps humain.