

Hydratation, circulation et nettoyage

EAU

Chaque nutriment a un rôle spécifique dans l'organisme, et tous sont indispensables, l'eau aussi. L'eau ne fournit pas d'énergie mais elle est le principal constituant du corps humain et on la retrouve dans toutes nos cellules. On parle d'ailleurs d'**eau intracellulaire** lorsqu'on veut faire référence à l'eau contenue dans nos cellules, et d'**eau extracellulaire** pour désigner l'eau dans laquelle nos cellules sont plongées. L'eau représente en moyenne 60% de notre poids, mais cette proportion dépend de l'âge et de la corpulence. Plus une personne est maigre, plus la proportion d'eau est importante. En revanche, cette proportion diminue avec l'âge parce que nos tissus se déshydratent lorsqu'ils vieillissent.

HYDRATATION

Certains comparent notre corps à une éponge qu'il faut sans cesse garder mouillée pour qu'elle ne se déshydrate pas. L'organisme élimine de l'eau en permanence à travers la **transpiration**, les **excrétions** et même la **respiration**. Et bien qu'il puisse stocker de l'énergie, il ne peut pas stocker d'eau. Ce qui veut dire que les pertes en eau doivent être compensées tous les jours par de nouveaux apports. C'est aussi pour ça qu'on ne peut pas vivre longtemps sans boire. On ne peut pas se priver d'eau pendant plus de 2 à 5 jours parce qu'une perte de 20% d'eau est mortel.

AUTRES FONCTIONS DE L'EAU

Le rôle de l'eau ne s'arrête pas là. Elle participe à de nombreuses réactions chimiques. Elle a donc un rôle important dans le **fonctionnement** du corps. Elle aide aussi à maintenir la température du corps constante par le biais de la transpiration.

Mots-clés > Circulation

L'eau véhicule nos globules mais aussi les nutriments. Elle transporte donc jusqu'à l'intérieur de nos cellules les substances dont elles ont besoin, comme par exemple les vitamines et les sels minéraux.

Elle participe enfin au **nettoyage** de l'organisme en facilitant le travail des reins et en éliminant les déchets par les urines.

En résumé, on peut considérer l'eau comme une substance à part. Une substance qui compose la majorité de notre corps et qui lui permet de fonctionner. Une substance « multifonction » qui régule, transporte, et nettoie. Une substance si anodine qu'on oublie parfois à quel point elle est vitale.

Hydratation, circulation et nettoyage

Quel pourcentage de notre poids représente l'eau en moyenne ?

- 40%
- 60%
- 80%

Nos cellules contiennent de l'eau.

- Vrai
- Faux

La proportion d'eau dans notre corps ne dépend pas de...

- notre âge
- notre corpulence
- notre humeur

Boire de l'eau permet d'éviter...

- la distillation
- la déshydratation
- la dépression

Nous éliminons de l'eau en respirant.

- Vrai
- Faux

À partir de quel pourcentage la perte d'eau peut-elle être mortelle ?

- 20%
- 30%
- 40%

Concernant le rôle de l'eau dans notre corps, quelle affirmation suivante est fausse ?

- Participe aux réactions chimiques
- Apporte de l'énergie
- Sert au transport des nutriments

Quel mécanisme permet de garder son corps à la même température ?

- Alimentation
- Transpiration
- Condensation

Les aliments que nous consommons contribuent à l'apport en eau utile à notre corps.

- Vrai
- Faux

L'eau permet de nettoyer notre corps.

- Vrai
- Faux

Réponses

Quel pourcentage de notre poids représente l'eau en moyenne ?

- 40%
Faux ! C'est plus.
- 60%
Bravo ! C'est la bonne réponse.
- 80%
Faux ! C'est moins.

Nos cellules contiennent de l'eau.

- Vrai
Bravo ! Il s'agit de l'eau intracellulaire.
- Faux
Faux ! Essaie encore !

La proportion d'eau dans notre corps ne dépend pas de...

- notre âge
Faux ! Plus une personne est âgée, plus ses tissus se déshydratent.
- notre corpulence
Bravo ! Plus une personne est maigre, plus la proportion d'eau est importante.
- notre humeur
Bravo ! La proportion d'eau dans l'organisme est indépendante de l'humeur.

Boire de l'eau permet d'éviter...

- la distillation
Faux ! Bien essayé, mais ce n'est pas la bonne réponse.
- la déshydratation
Bravo ! L'eau n'est pas stockée dans le corps. Il est donc nécessaire de compenser les pertes par de nouveaux apports.
- la dépression
Faux ! Essaie encore !

Nous éliminons de l'eau en respirant.

- Vrai
Bravo ! C'est exact. C'est ce que tu peux observer en soufflant sur une vitre froide par exemple.
- Faux
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

À partir de quel pourcentage la perte d'eau peut-elle être mortelle ?

- 20%
Bravo ! C'est peu car nous n'avons pas de réserve.
- 30%
Faux ! C'est moins.
- 40%
Faux ! C'est beaucoup moins.

Concernant le rôle de l'eau dans notre corps, quelle affirmation suivante est fausse ?

- Participe aux réactions chimiques
Faux ! En participant aux réactions chimiques, l'eau joue un rôle important dans le fonctionnement du corps.
- Apporte de l'énergie
Bravo ! L'eau n'apporte aucune énergie au corps, mais elle est indispensable à son fonctionnement.
- Sert au transport des nutriments
Faux ! L'eau transporte les nutriments à l'intérieur des cellules.

Quel mécanisme permet de garder son corps à la même température ?

- Alimentation
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.
- Transpiration
Bravo ! La transpiration permet de refroidir le corps.
- Condensation
Faux ! Essaie encore !

Les aliments que nous consommons contribuent à l'apport en eau utile à notre corps.

- Vrai
Bravo ! Les aliments contiennent de l'eau et apportent à l'organisme environ 1 à 2 litres par jour.
- Faux
Faux ! Essaie encore !

L'eau permet de nettoyer notre corps.

- Vrai
Bravo ! L'eau facilite le travail des reins et l'élimination des déchets par les urines.
- Faux
Faux ! Ce n'est pas la bonne réponse.

Quel est le rôle des nutriments ?

[14-16 ans]

Répondre aux questions suivantes.

1. Quelles sont les deux fonctions principales des protéines.

2. Quel est l'apport énergétique des lipides ?

3. Notre corps peut-il stocker les nutriments énergétiques ?

4. Au début d'un effort, quels sont les nutriments énergétiques utilisés ?

5. Quel est la différence entre les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles ?

6. Quel est le rôle de la vitamine C ?

7. Donner le nom de trois minéraux.

8. Dans quelles parties du corps trouve-t-on une quantité importante de calcium ?

9. Quelle est le rôle des fibres alimentaires ?

10. Comment l'eau est-elle éliminée de notre corps ?
