

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.