



L'eau est un besoin vital, juste après l'oxygène

# L'eau et la vie... ...un duo inséparable

**S**ans eau, il n'y a pas de vie possible.

C'est dans l'eau que **la vie** est apparue sur la Terre il y a plus de 3,5 milliards d'années. L'eau est aujourd'hui encore le principal constituant de tous les êtres vivants. Elle est indispensable pour être en bonne santé.



## 1. Pourquoi la planète bleue ?

Vue de l'espace, notre planète apparaît bleue, comme l'eau dont elle est recouverte aux **trois quarts** !

Mais sur la Terre, **99,7%** des réserves en eau ne sont pas exploitées car elles sont salées ou gelées. Il ne reste donc que **0,3%** d'eau douce disponible.

## 2. L'eau est partout !

A ton avis, quelle est la quantité moyenne d'eau contenue dans :

- Une tomate ?  51%     71%     91%
- Une pomme de terre ?  68%     78%     88%
- Un poisson ?  80%     85%     90%
- De la viande ?  45%     50%     60%

Réponses : 1 - 91% / 2 - 78% / 3 - 80% / 4 - 60%

Et dans le corps humain, c'est aussi impressionnant ! Le corps d'un adulte est constitué en moyenne de **65%** d'eau. Celui d'un enfant de **70%**. Un fœtus de 2 mois, dans le ventre de sa maman, est constitué de **97%** d'eau !



Cela permet de se **débarrasser des microbes** qui peuvent apporter des maladies.

## 4. L'eau et l'hygiène

**La santé**, c'est aussi l'hygiène. Tu dois te laver chaque jour sans oublier de te brosser les dents après chaque repas pour les protéger des caries.

### Se laver les mains

avant les repas et après être allé aux toilettes, c'est aussi très important.

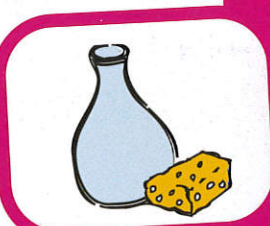


## 3. L'eau et la santé, ça coule de source !

L'eau circule dans notre corps en permanence. Elle irrigue nos cellules, transporte les aliments et permet l'élimination des déchets. De plus, les sels minéraux qu'elle contient (le fluor et le calcium par exemple) apportent des éléments indispensables à l'équilibre de notre organisme.

Notre corps élimine quotidiennement **2,5 litres d'eau** par la transpiration, la respiration et l'urine.

Les aliments que nous mangeons nous procurent environ 1 litre d'eau. Il faut donc boire en plus **1,5 litre d'eau** par jour (6 à 9 verres) pour rester en bonne santé.



## Les secrets du bon buveur d'eau

1. Je laisse couler l'eau quelques instants avant de la boire, surtout après une période d'absence, pour évacuer l'eau qui a stagné dans les canalisations.

2. Je conserve l'eau au réfrigérateur, pour qu'elle perde le léger goût de chlore qu'elle a parfois.

3. Dans le réfrigérateur, je protège l'eau en la mettant dans une bouteille fermée ou en posant un film plastique sur la carafe, afin qu'elle ne prenne pas le goût des aliments du réfrigérateur.

4. Je ne laisse pas l'eau stagner trop longtemps (c'est un produit alimentaire comme les autres).

5. Je lave la carafe après chaque utilisation et je la détartre de temps en temps avec du vinaigre et du gros sel afin d'éviter le dépôt de calcaire.

6. Pour faire du thé, du café ou cuire les aliments, je prends de l'eau froide et non pas de l'eau chaude (l'eau chaude qui stagne dans le ballon n'est pas bonne à consommer).

7. Je change les glaçons régulièrement pour qu'ils ne prennent pas un mauvais goût.