

À QUOI SERT L'EAU DANS TON CORPS?

Plus de 60 % du poids de ton corps est représenté par de l'eau; si tu pèses 40 kg, ton corps en contient au moins 24 litres.

Sans eau, personne ne peut vivre plus de 5 à 6 jours.

Cette eau circule dans ton corps:

ENTRÉE

- Les boissons
- L'eau contenue dans les aliments, notamment dans les fruits et les légumes



SORTIE

- La sueur, qui sert à refroidir ton corps
- L'évaporation, même si tu ne la vois pas, de l'eau sort en permanence des pores de ta peau
- La respiration; tu t'en rends compte lorsqu'il fait très froid, de la «fumée» sort de ta bouche
- L'urine, qui élimine les déchets de l'organisme



Chaque fois que tu as soif et lors des repas, bois de l'eau du robinet, avec ou sans bulle, comme tu la préfères.

