

Ensemble agissons à la  
source pour protéger  
l'eau, notre santé  
et la planète !



# DEVIENS WATER RESPONSABLE

ET REJOINS LA WATER FAMILY

« Séance 1 : L'eau et la santé humaine »

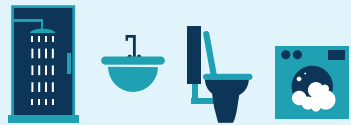


**WATER FAMILY**  
DU FLOCON À LA VAGUE



# L'EAU INVISIBLE OU CACHÉE

**l'eau visible = 5 %**  
de notre consommation d'eau quotidienne



**150 L**  
d'eau consommés

La douche, l'évier, les toilettes,  
la machine à laver...

**15 g**  
de pollution rejetés

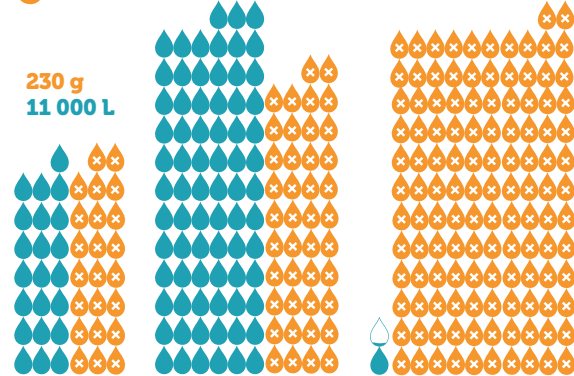
Les cosmétiques & les  
produits d'entretiens

## Cosmétiques

**Rappel :** un européen adulte porte en moyenne **400 substances chimiques** par jour sur sa peau ! **À la maison, le geste le plus important si on veut protéger l'eau, c'est privilégier les produits naturels.**

## Objets & transports

1 goutte = 500 L  
1 goutte = 10 g



**1 jean** **1 ordinateur** **1000 km en voiture**

**1 000 L**  
d'eau consommés

**50 g**  
de pollution rejetés

Nos objets du quotidien sont généralement **fabriqués loin avec des matières parfois très polluantes** (minerais rares, teinture, anti-tâches...) !  
Nos transports **fonctionnent principalement avec des énergies fossiles** qui sont de plus en plus **difficiles à extraire et qui génèrent beaucoup de pollution.**

**TOUS LES JOURS  
JE CONSOMME  
4150 L D'EAU  
(DONT 4000 L  
INVISIBLES)**

**l'eau  
invisible  
= 95 %**  
de notre consommation d'eau quotidienne

**4 000 L**  
d'eau consommés

**200 g**  
de pollution rejetés

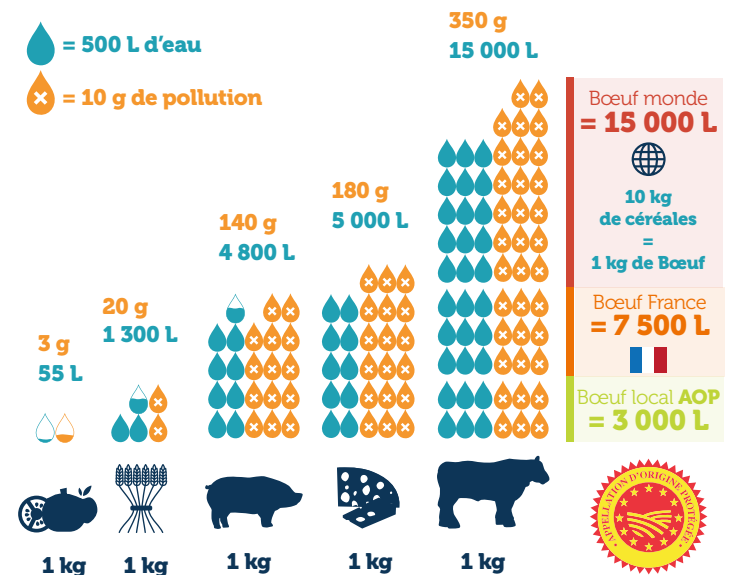
C'est l'eau qu'on ne voit pas mais qui est utilisée du début  
à la fin dans tout le cycle de vie de nos objets  
et de nos aliments.



## Alimentation

1 goutte = 500 L d'eau

1 goutte = 10 g de pollution



**3 000 L**  
d'eau consommés

**150 g**  
de pollution rejetés

Tout ce que nous mangeons nécessite de l'eau pour être produit. **L'élevage intensif, les transports lointains, les pesticides et engrais chimiques font de l'alimentation notre 1<sup>er</sup> impact sur l'eau !**

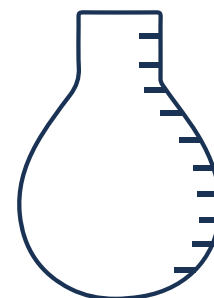
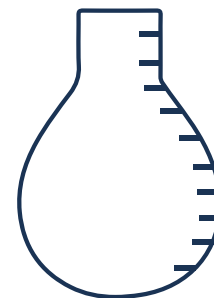
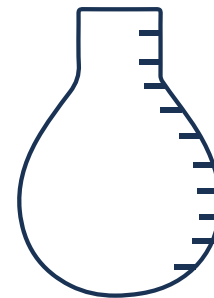
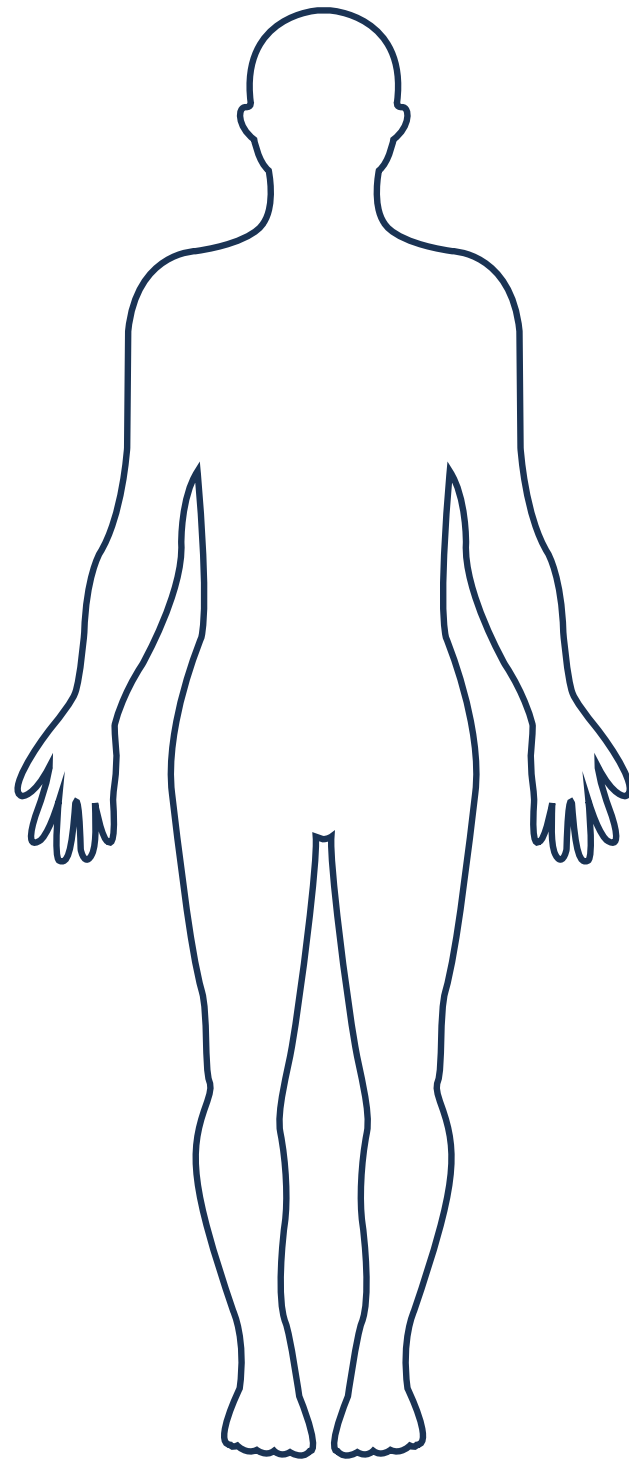
## Gaspillage alimentaire



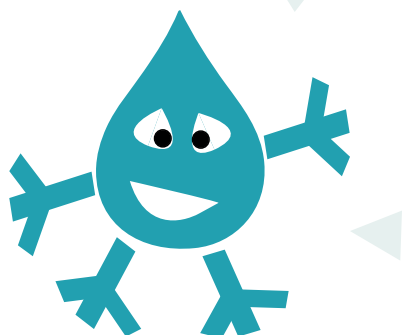
**1/3 de l'alimentation  
fabriquée est gaspillée ou perdue**

ce qui représente **1 000 L d'eau** gaspillés et + de **50 g de pollution** rejetés  
(par jour et par personne)

# L'EAU DANS LE CORPS

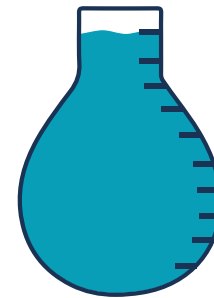
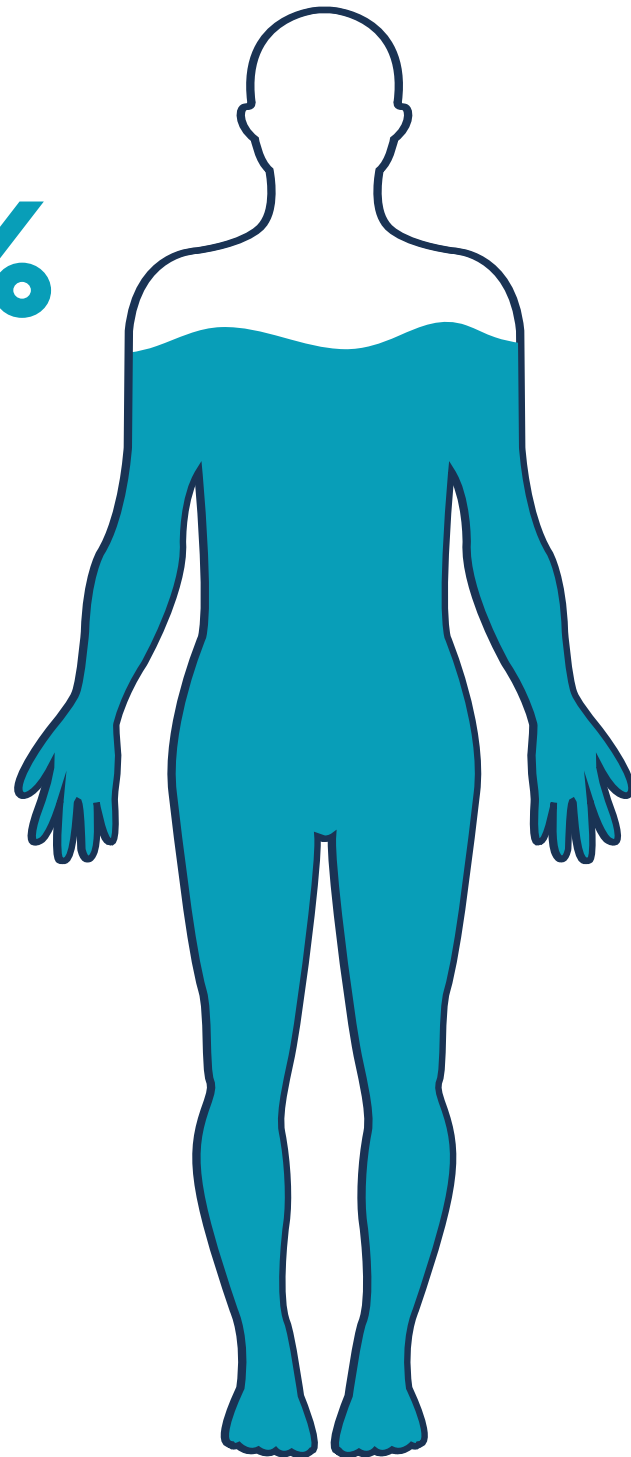


Quel  
pourcentage  
d'eau y a  
t-il dans le  
corps ?



# L'EAU DANS LE CORPS

**65 %**



**90 %**

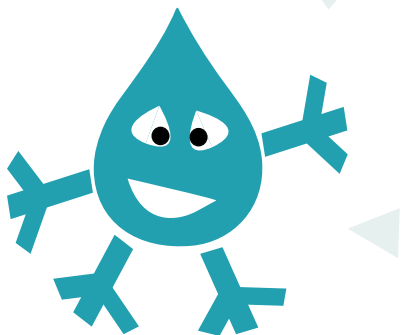


**75 %**



**75 %**

Ok tu as  
beaucoup d'eau  
dans ton corps  
mais à quoi  
sert-elle ?



# LES RÔLES DE L'EAU DANS LE CORPS



Assure le **transport des sels minéraux et des oligo-éléments** (calcium, magnésium...) essentiels au bon fonctionnement du corps

# LES RÔLES DE L'EAU DANS LE CORPS



Assure le **transport des sels minéraux et des oligo-éléments** (calcium, magnésium...) essentiels au bon fonctionnement du corps



Permet l'**élimination des déchets** du corps.

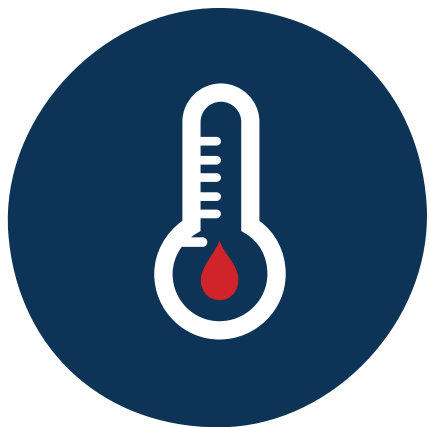
# LES RÔLES DE L'EAU DANS LE CORPS



Assure le **transport des sels minéraux et des oligo-éléments** (calcium, magnésium...) essentiels au bon fonctionnement du corps



Permet l'**élimination des déchets** du corps.



Aide au **maintien d'une température constante** à l'intérieur du corps



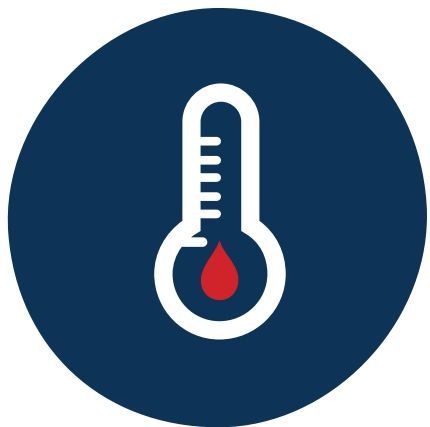
# LES RÔLES DE L'EAU DANS LE CORPS



Assure le **transport des sels minéraux et des oligo-éléments** (calcium, magnésium...) essentiels au bon fonctionnement du corps



Permet l'**élimination des déchets** du corps.



Aide au **maintien d'une température constante** à l'intérieur du corps



**Participe aux nombreuses réactions chimiques du corps:** fonctionnement des neurones dans le cerveau, digestion...



Combien de litre d'eau notre corps a-t-il besoin par jour ?

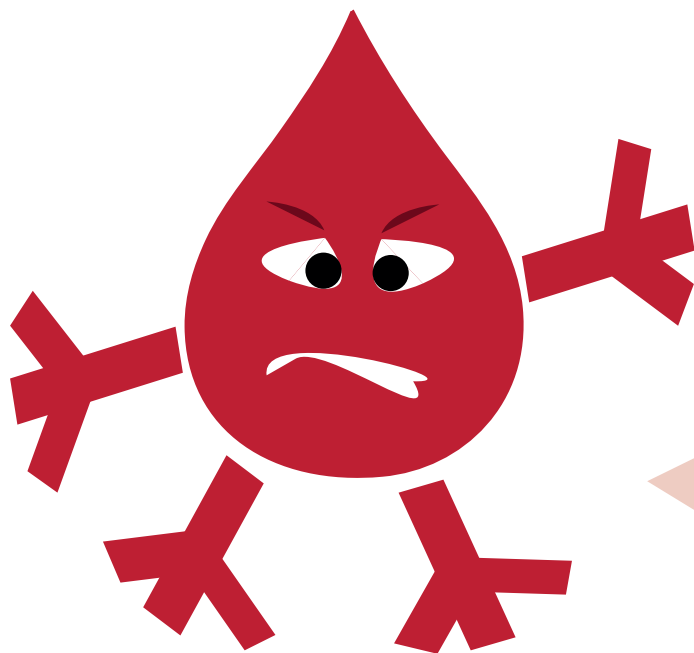


# L'EAU ET LA SANTÉ

Il faut **boire environ 1,5 L** d'eau par jour mais en réalité notre corps à besoin d'un **apport quotidien de 3,5 L** !

# L'EAU ET LA SANTÉ

Il faut **boire environ 1,5 L** d'eau par jour mais en réalité notre corps à besoin d'un **apport quotidien de 3,5 L** !



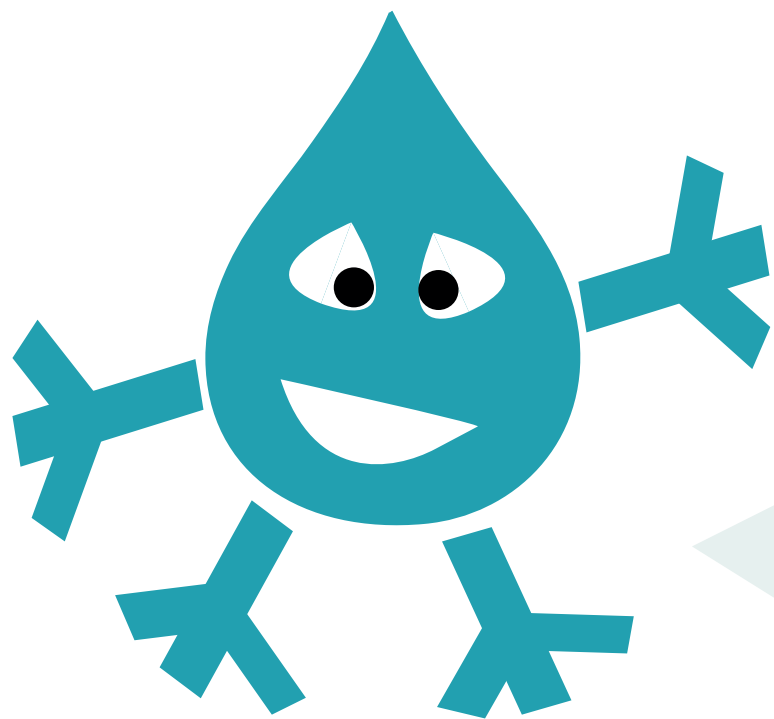
Seuls l'eau, les fruits et les légumes hydratent...  
Surtout pas les sodas et les boissons énergisantes !

# L'EAU ET LA SANTÉ

Il faut **boire environ 1,5 L** d'eau par jour mais en réalité notre corps à besoin d'un **apport quotidien de 3,5 L** !



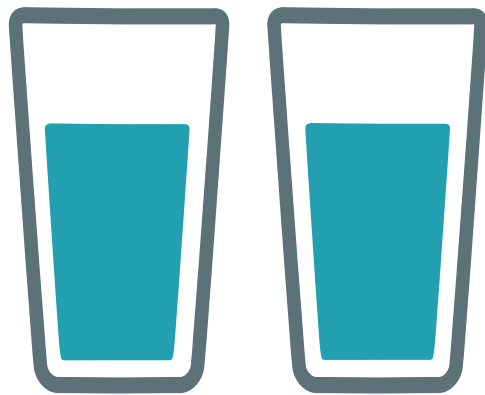
# L'EAU ET LA SANTÉ



Quelques petits  
conseils pour être au  
top toute la journée !

# L'EAU ET LA SANTÉ

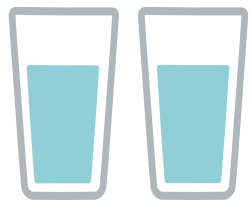
AU REVEIL



**Réhydrater le corps**

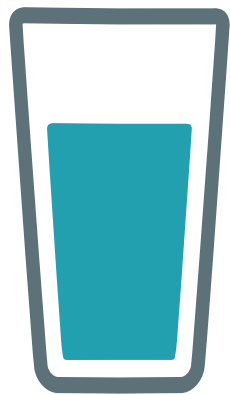
# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

AVANT LES REPAS

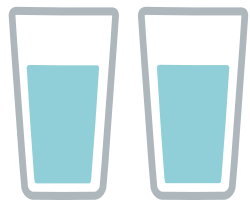


X2  
(déjeuner, dîner)

**Activer la digestion**

# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

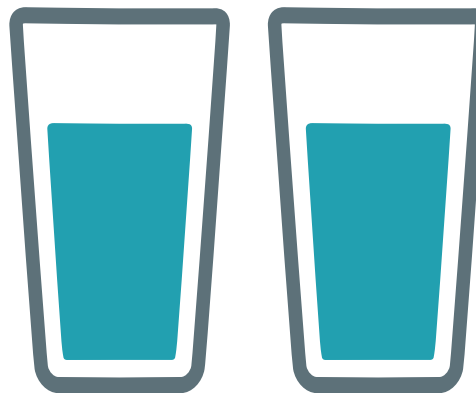
AVANT LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Activer la digestion

APRÈS LES REPAS



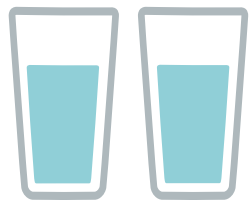
X2  
(déjeuner, dîner)

**Améliorer la digestion**



# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

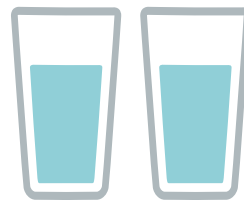
AVANT LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Activer la digestion

APRÈS LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Améliorer la digestion

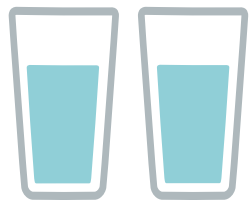
AVANT LES COURS



**Aider à être plus  
attentif en classe**

# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

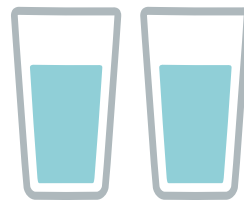
AVANT LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Activer la digestion

APRÈS LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

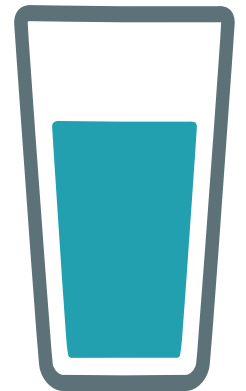
Améliorer la digestion

AVANT LES COURS



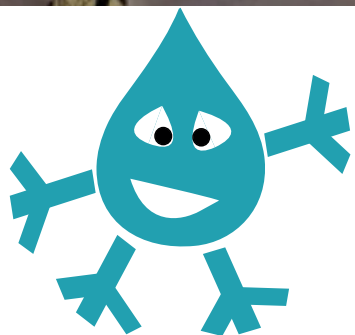
Aider à être plus  
attentif en classe

AVANT  
DE DORMIR



Pour faire de  
beaux rêves  
aquatiques

# L'EAU ET LA SANTÉ



Et alors les Lost In The Swell, combien de temps on peut survivre sans boire ?

# L'EAU ET LA SANTÉ

**-4 % = -20 %**

**D'EAU DANS LE  
CORPS**

**DE CAPACITÉS  
PHYSIQUES ET  
INTELECTUELLES**



**Mathieu Crépel**

**3X CHAMPION DU  
MONDE DE SNOW**

*« Boire peu mais boire souvent, c'est la clé de la performance ! »*