Un humain de 100 kg est composé de 65 L d'eau

Le corps humain ne stocke pas l'eau. Elle est éliminée en permanence par les **excrétions** (urine et selles), la **transpiration** et la **respiration** (quand on expire, on rejette de l'eau sous forme de vapeur).

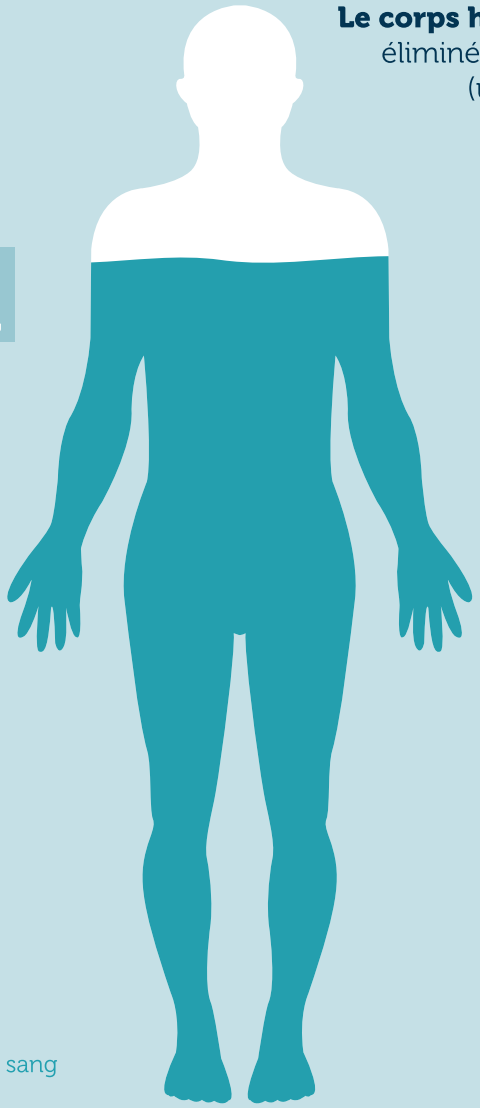
RÉPARTITION DE L'EAU DANS CHAQUE ORGANE

SANG
90 %
EAU

CERVEAU
75 %*
EAU

MUSCLES
75 %*
EAU

* % d'eau contenu dans les organes, hors sang présent lors de leur fonctionnement



RÔLE DE L'EAU DANS LE CORPS

- Transporter les sels minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium...)
- Éliminer Les déchets du corps
- Maintenir le corps à une température constante (37 °C)
- Participe aux réactions chimiques (naturels) du corps : neurone, digestion...

AU REVEIL
Réhydrater le corps

AVANT LES REPAS
X2 (déjeuner, dîner)
Active la digestion

APRÈS LES REPAS
X2 (déjeuner, dîner)
Améliore la digestion

AVANT LES COURS
Aide à être plus attentif en classe

AVANT DE DORMIR
Pour faire de beaux rêves aquatiques

-4% = -20%

d'eau dans le corps
(quand on a les lèvres sèches)

de capacités physiques et intellectuelles