

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 A LA VAGUE



AGENCE DE L'EAU  
**ADOUR-GARONNE**

ETABLISSEMENT PUBLIC DU MINISTERE  
DU DEVELOPPEMENT DURABLE

# 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

**1 000 L**  
d'eau consommés

**50 g**  
de pollution rejetés

**3 g = 55 L**

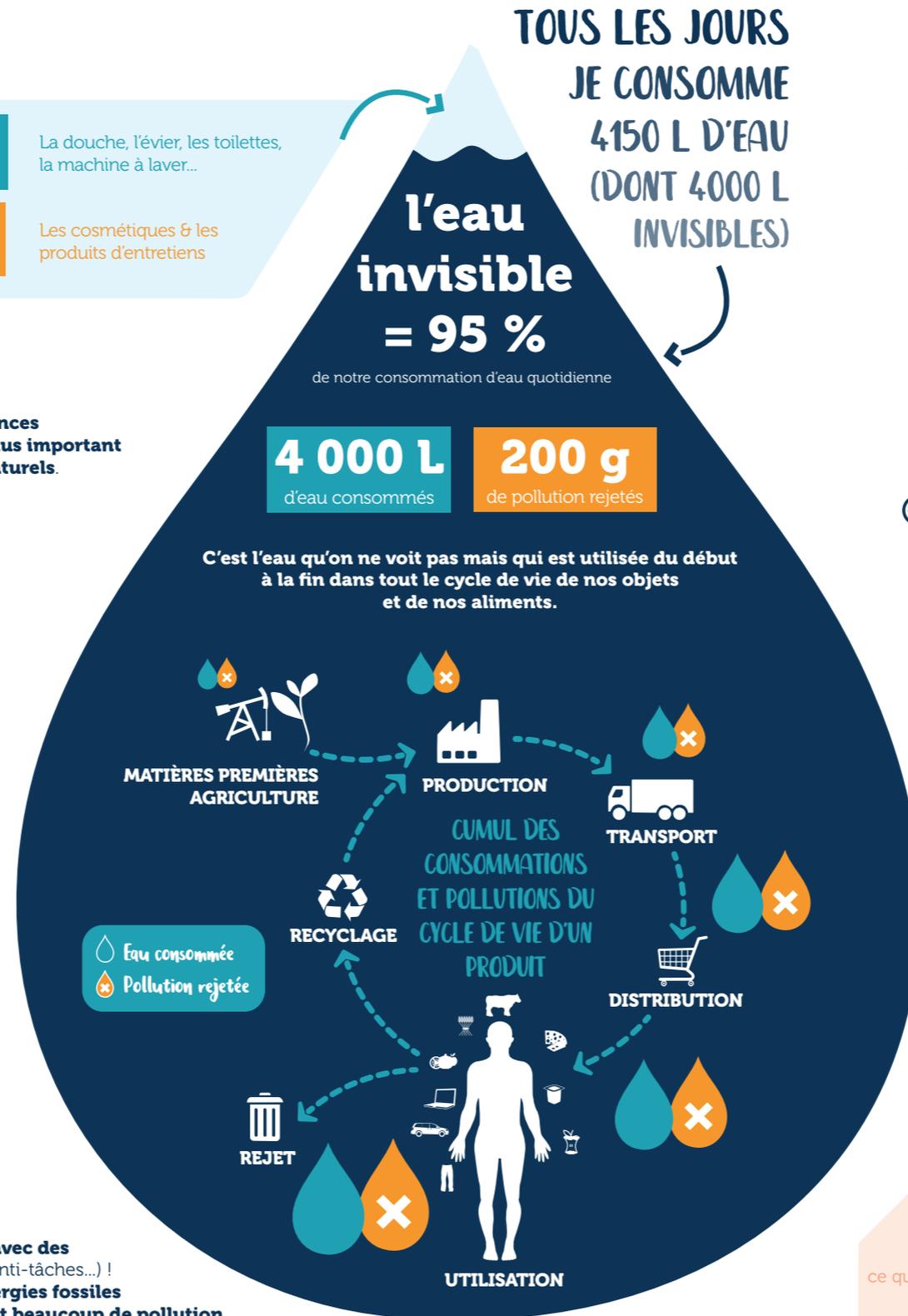
**230 g = 11 000 L**

**420 g = 35 000 L**

**1,22 kg = 555 L**

1 jean, 1 ordinateur, 1000 km en voiture

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.**



## Alimentation

**3 000 L** d'eau consommés

**150 g** de pollution rejetés

**350 g = 15 000 L**

**180 g = 5 000 L**

**140 g = 4 800 L**

**20 g = 1 300 L**

**3 g = 55 L**

1 kg (apple), 1 kg (wheat), 1 kg (pig), 1 kg (cheese), 1 kg (cow)

**Boeuf monde = 15 000 L**

**10 kg de céréales = 1 kg de Boeuf**

**Boeuf France = 7 500 L**

**Boeuf local AOP = 3 000 L**

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 !**

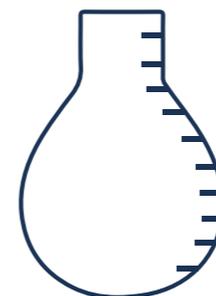
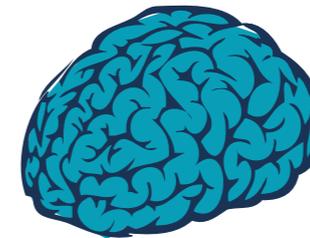
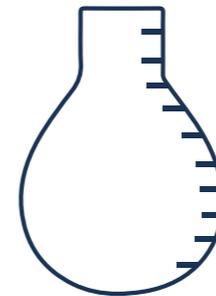
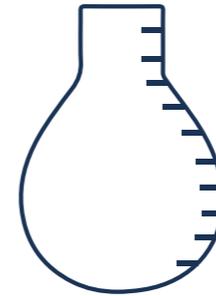
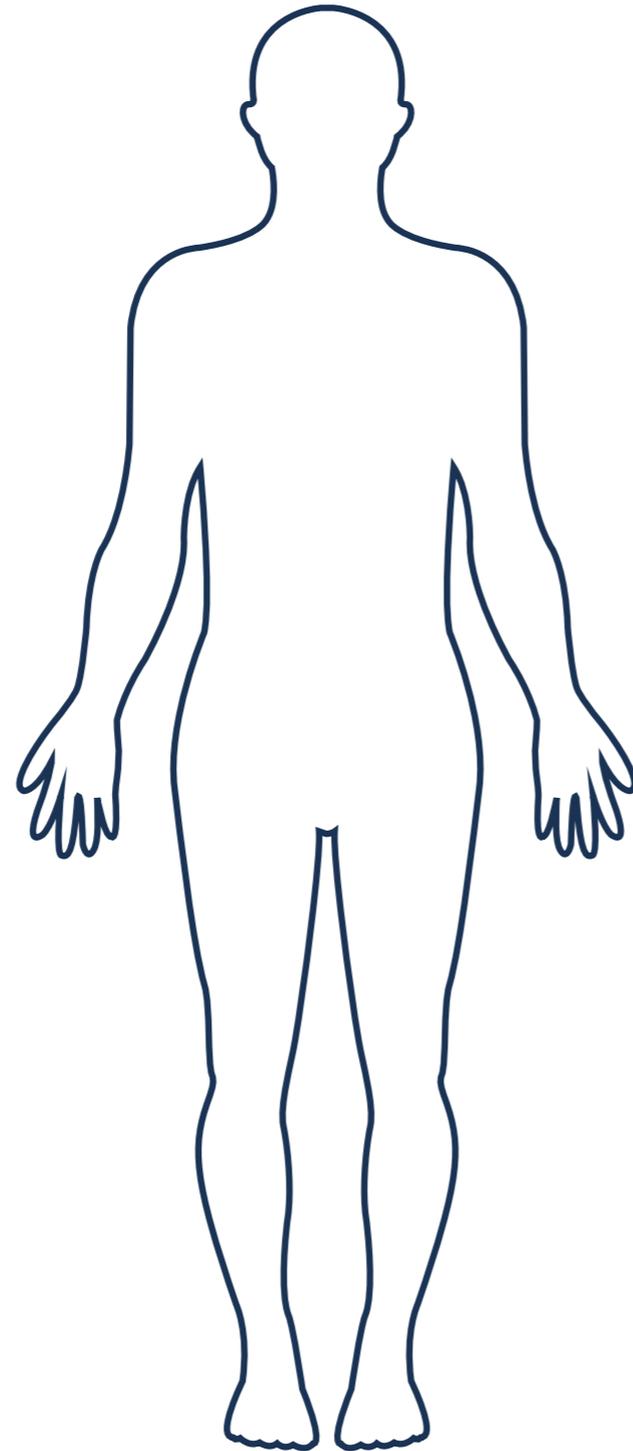
## Gaspillage alimentaire



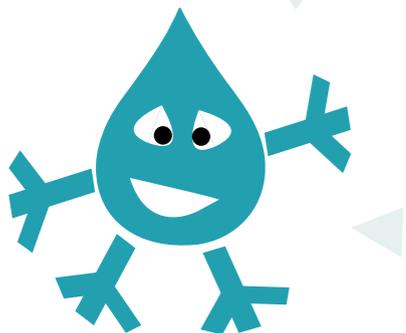
**1/3 de l'alimentation fabriquée est gaspillée ou perdue**

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

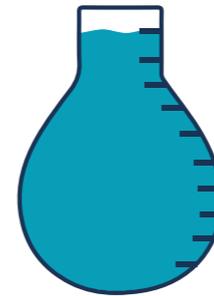
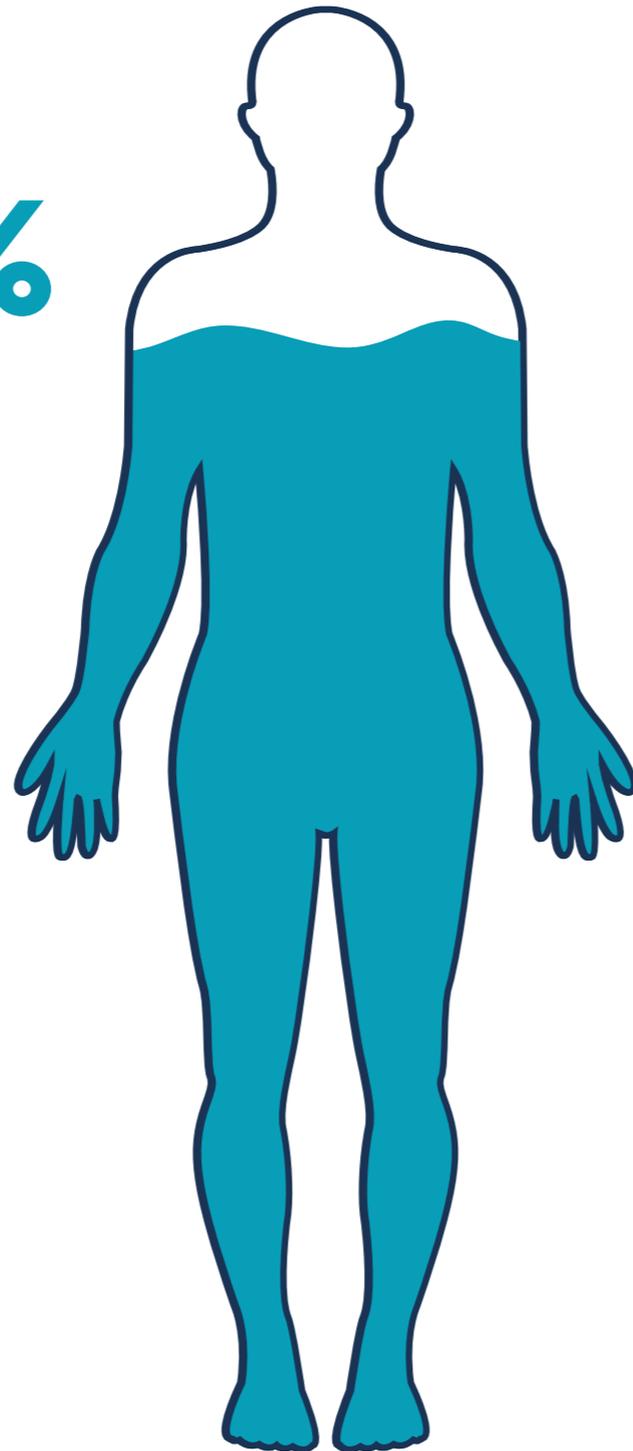


Quel pourcentage d'eau y a-t-il dans le corps ?

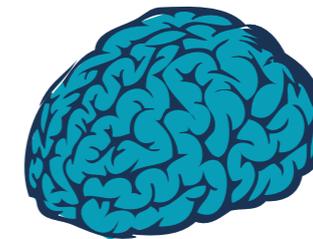


# L'EAU DANS LE CORPS

65 %



90 %

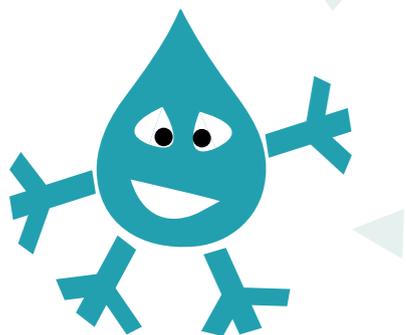


75 %



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.

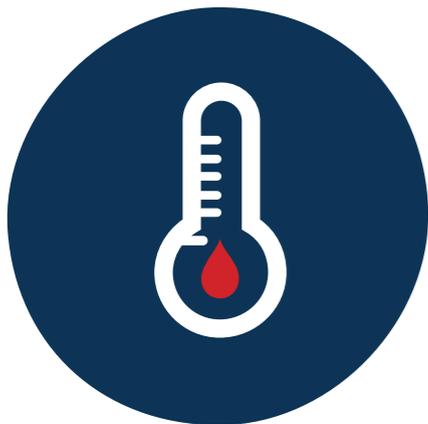
# LES RÔLES DE L'EAU DANS LE CORPS



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

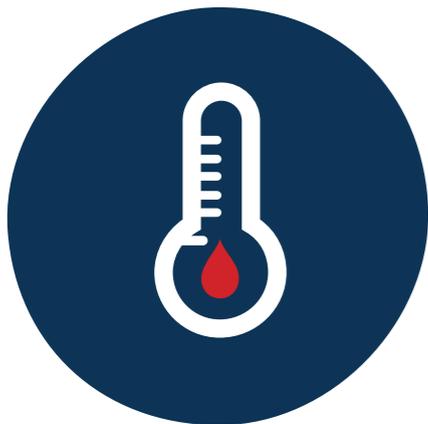
# LES RÔLES DE L'EAU DANS LE CORPS



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



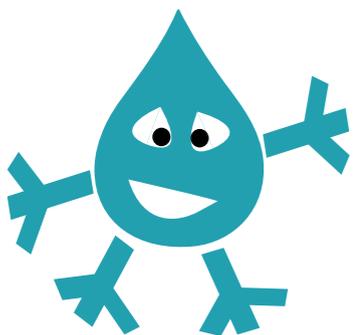
Permet l'**élimination des déchets** du corps.



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...



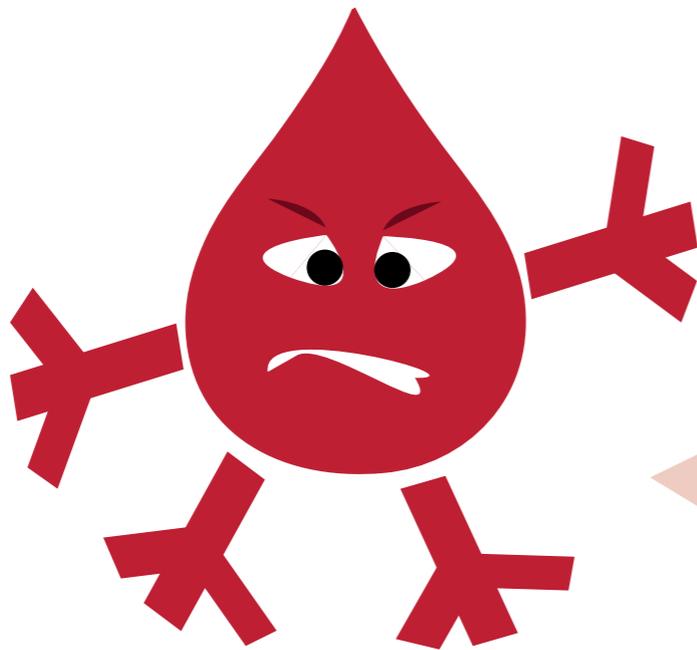
Combien de litre d'eau notre corps a-t-il besoin par jour ?

# 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** !



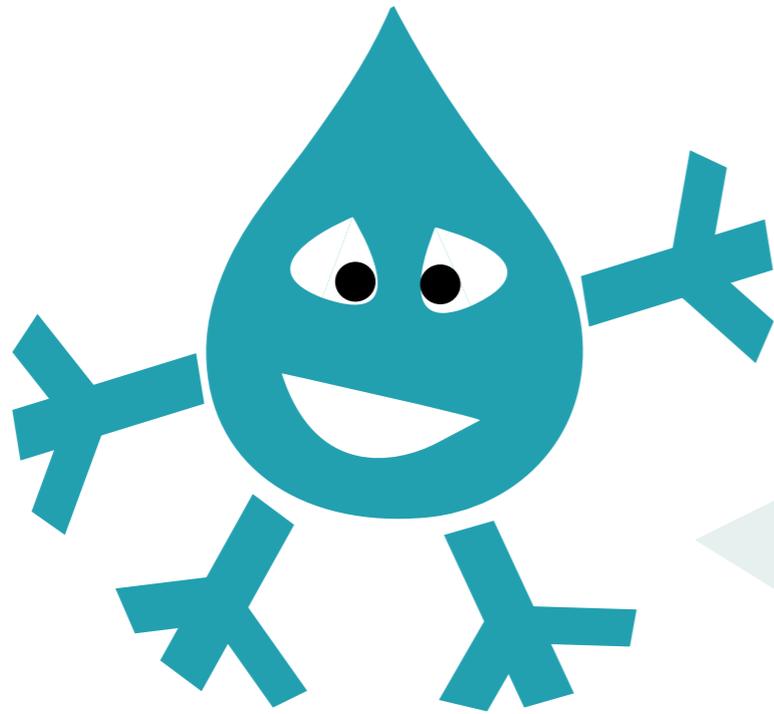
Seuls l'eau, les fruits et les légumes hydratent...  
Surtout pas les sodas et les boissons énergisantes !

# 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** !



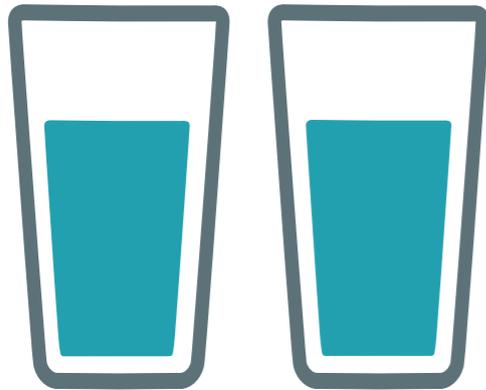
# L'EAU ET LA SANTÉ



Quelques petits  
conseils pour être au  
top toute la journée !

# L'EAU ET LA SANTÉ

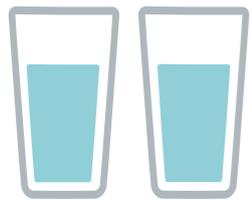
AU REVEIL



**Réhydrater le corps**

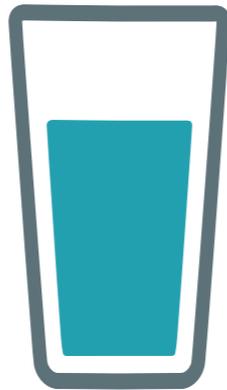
# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

AVANT LES REPAS



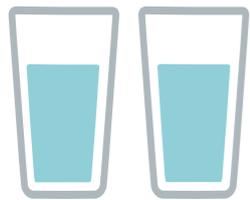
X2

(déjeuner, dîner)

**Activer la digestion**

# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

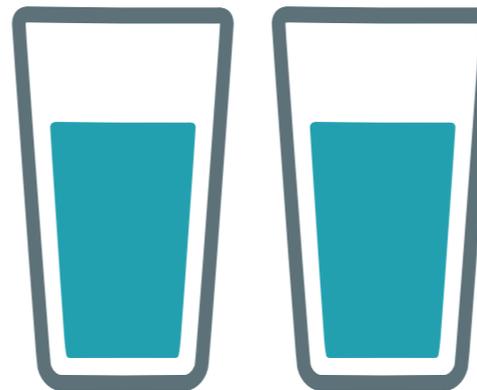
AVANT LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Activer la digestion

APRÈS LES REPAS

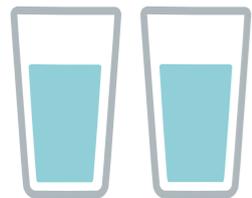


X2  
(déjeuner, dîner)

**Améliorer la digestion**

# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

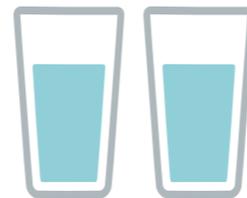
AVANT LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Activer la digestion

APRÈS LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Améliorer la digestion

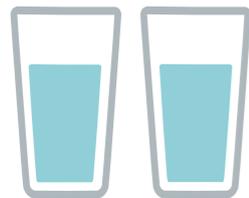
AVANT LES COURS



**Aider à être plus  
attentif en classe**

# L'EAU ET LA SANTÉ

AU REVEIL



Réhydrater le corps

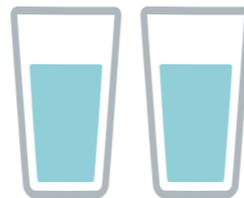
AVANT LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

Activer la digestion

APRÈS LES REPAS



X2  
(déjeuner, dîner)

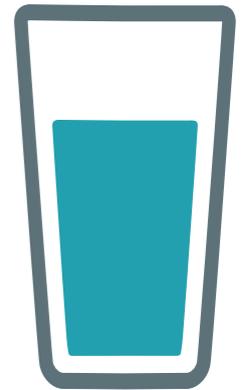
Améliorer la digestion

AVANT LES COURS



Aider à être plus  
attentif en classe

AVANT  
DE DORMIR



Pour faire de  
beaux rêves  
aquatiques

# L'EAU ET LA SANTÉ

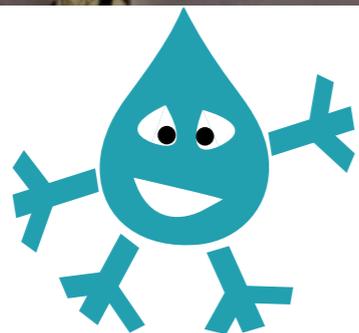


Aurel

Ronan

Ewen

Surfeurs aventuriers en transports propres (bateaux, vélos, ânes...)



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 ! »*