

FICHE

6



J'AIME
L'EAU!



LE GOUT DE L'EAU

L'EAU QUI NOUS DÉSALTÈRE

- Le dromadaire, dit Walter, tu sais, l'ami de Gaspieau l'hippopotame...
- Vasimoleau ?
- Oui. Tu sais combien il peut boire d'eau d'un seul coup ?
- Deux litres ?
- ...
- Cinq litres... ?
- ...
- Plus que ça ? demande Ondine en ouvrant de grands yeux.
- Oui, madame ! Bien plus que ça ! **Cinquante litres !** Imagine ! Et il peut passer dix jours sans boire.
- Ah, dit Ondine, si on pouvait faire ça ! On pourrait partir dans le désert sans souci.
- Nous, les humains, on peut passer des jours sans manger. Mais sans boire, non. Il paraît qu'on peut rester à peu près trois minutes sans respirer, trois jours sans boire et trois semaines sans manger.
- Et si on mange des concombres ? demande Ondine. C'est plein d'eau, les concombres.
- Réfléchis un peu ! Même si on compte sur l'eau contenue dans les aliments, ce n'est pas suffisant. Il faut beaucoup plus d'eau pour faire fonctionner cette merveille qu'est notre corps.
- Et si on boit du jus, ça compte ?
- Bien sûr que oui. Du vrai jus, c'est de l'eau qu'on a extraite d'un fruit.
- Du lait aussi ?
- Du thé, des tisanes, du jus, du lait, tout ce qu'on boit contient de l'eau.
- Et si on se faisait un lait au chocolat ?
- Pour toi, peut-être, dit Walter. Pour moi, ce sera un verre d'eau !



L'EAU ESSENTIELLE À LA VIE

- ◆ **Sans eau, le corps humain ne peut pas fonctionner.**
- ◆ Dans le corps humain, l'eau est partout : elle permet à nos articulations de bien fonctionner, sert à protéger le cerveau des chocs et des secousses, à transporter les éléments nutritifs et les déchets, à réguler la température du corps, et bien d'autres choses encore!
- ◆ La quantité d'eau dans le corps humain représente environ 65 % de sa masse! Même si ça varie selon l'âge, le sexe et la taille de chacun, on peut calculer que le corps d'un enfant d'environ 30 kilogrammes contient plus ou moins 20 litres d'eau. Ça équivaut à un gros sac d'école bien rempli d'eau!
- ◆ Un adulte doit absorber environ 2,5 litres d'eau par jour (1 litre contenu dans les aliments et 1,5 litre sous forme de boissons) pour remplacer l'eau qu'il perd en transpirant, en respirant et en urinant. De manière générale, et c'est particulièrement vrai pour les enfants, les besoins varient selon la taille et le poids de chacun. Le niveau d'activité physique a aussi un impact important.
- ◆ **Le corps humain ne peut pas emmagasiner de l'eau** pour l'utiliser plus tard (comme le chameau...). Le seul stockage d'eau se trouve dans la vessie, mais c'est uniquement dans le but de l'évacuer!
- ◆ Les conditions dans lesquelles on vit font également une différence : dans le désert, par exemple, où il fait très chaud et l'air est sec, nous avons besoin de plus d'eau afin de remplacer toute celle que nous perdons, car nous y transpirons davantage que dans les régions tempérées.



COMMENT FAIRE...

... pour boire de l'eau « économique »? Plutôt que d'utiliser des bouteilles d'eau jetables ou recyclables, utilisez une gourde ou une bouteille réutilisable et remplissez-la d'eau du robinet. Non seulement chaque remplissage est **gratuit**, mais c'est bon pour l'environnement!



SAVIEZ-VOUS QUE...

... en 1942, à l'âge de 74 ans, le Mahatma Gandhi a jeûné pendant 21 jours en buvant uniquement de l'eau? Il militait alors pour l'indépendance de l'Inde.