

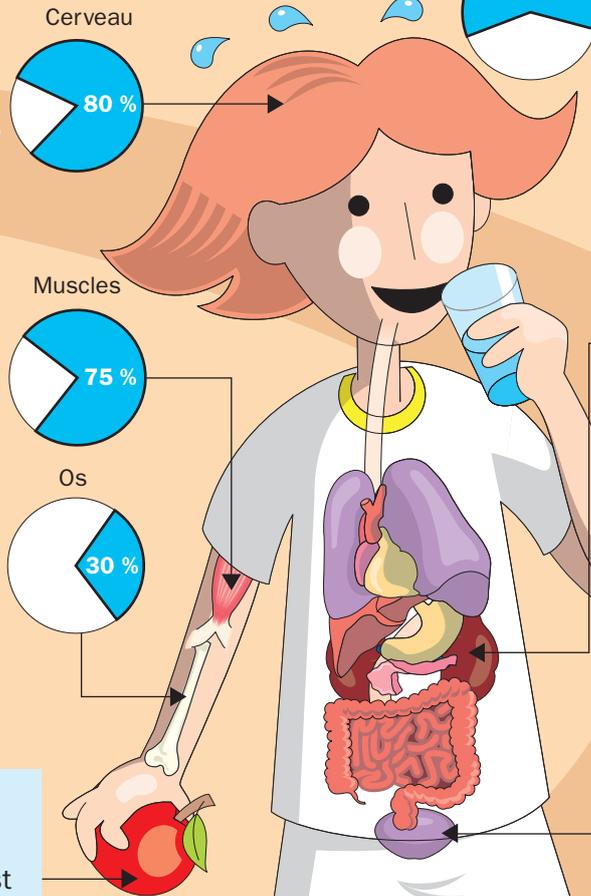
L'eau nous est indispensable



Le sport

Le sport entraîne une perte en eau. En effet, lorsqu'on fait travailler ses muscles, ils s'échauffent. L'**organisme** fabrique alors de la sueur pour faire baisser la température du corps. Un sportif peut ainsi perdre 2,5 litres d'eau en 1 heure. Il faut donc boire lorsqu'on s'active, surtout s'il fait chaud, et avant d'avoir soif.

Composition en eau du corps



Boire, c'est vital

Pour être en bonne santé, il faut consommer 2,5 litres d'eau par jour. Entre 1 et 1,5 litre en buvant (6 à 9 verres d'eau par jour), mais aussi 1 litre en mangeant. Boire apporte aussi au corps de nombreux **minéraux** indispensables pour la santé.

Les reins

Situés au bas de notre dos, ils permettent de trier ce qui est utile ou pas dans le sang. Ce qui n'est pas utile part dans la vessie avec tous les déchets : c'est l'urine.

La vessie



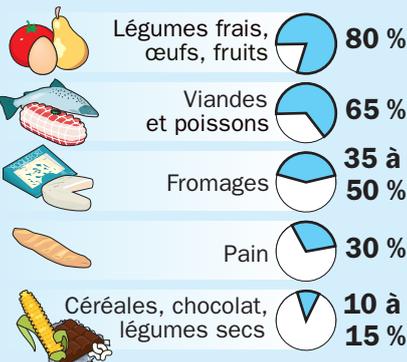
L'hygiène

L'eau est indispensable à la propreté du corps. Se laver chaque jour permet d'enlever la transpiration et les impuretés. Pour se débarrasser des microbes porteurs de maladies qui s'accumulent sur notre peau, il faut se laver les mains avant le repas et après être allé aux toilettes. Et ne pas oublier de se brosser les dents !

Les aliments

Les aliments nous apportent de l'eau chaque jour. L'eau est aussi indispensable pour laver ou cuire les aliments.

Composition en eau des aliments



À retenir

- 1 L'eau est un élément indispensable pour notre **organisme**. On ne peut pas survivre sans eau.
- 2 L'eau est nécessaire à la vie de nos cellules. Elle compose la moitié de notre sang.

- 3 L'eau permet aussi de fabriquer de la sueur pour faire baisser la température du corps.
- 4 Pour être en bonne santé et garder la forme, il faut donc boire souvent de l'eau dans la journée avant d'avoir soif.

Dico

- Organisme** : ensemble des organes qui constituent un être vivant.
- Minéraux** : minuscules éléments qui composent les roches.