hydratation

publié le 13/11/2018

Descriptif :

L'EAU est la boisson la plus important pour le corps humain.
En effet, l'eau contenue dans notre organisme représente plus de la moitié de notre poids de corps...

L'EAU…A QUOI ÇA SERT ?
En plus de nous maintenir en vie chaque jour, l'eau assure l'hydratation et le bon fonctionnement du corps.
Elle contribue aussi à « nettoyer » l'organisme en éliminant les déchets naturels que nous produisons...

le sais- tu ??
Ton corps est composé de 60-70% d'eau ...l'équivalent de 15 bouteilles d'eau !!!!

Nous perdons de l'eau tout au long de notre journée et encore plus s'il fait chaud :

- en respirant ;
- en allant aux toilettes (urines, selles) ;
- en transpirant (sueur) ;
- en cas de fièvre, vomissements, diarrhées…

1,5 LITRES D'EAU, C'EST CE QUE TON CORPS A BESOIN CHAQUE JOUR,
CE QUI REPRESENTE ENVIRON 10 VERRES D'EAU.

Les boissons sucrées (sodas, boissons aromatisées aux fruits, sirop…) sont considérées comme des boissons « plaisir » et leur consommation doit rester occasionnelle

le sais-tu ??
Une cannette de soda contient 7 morceaux de sucre !!!!

Les boissons sucrées hydratent beaucoup moins bien que l'eau pure. C'est pourquoi, l'eau reste la seule boisson indispensable notamment lorsque l'on pratique une activité physique.

Académie de Poitiers
Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.