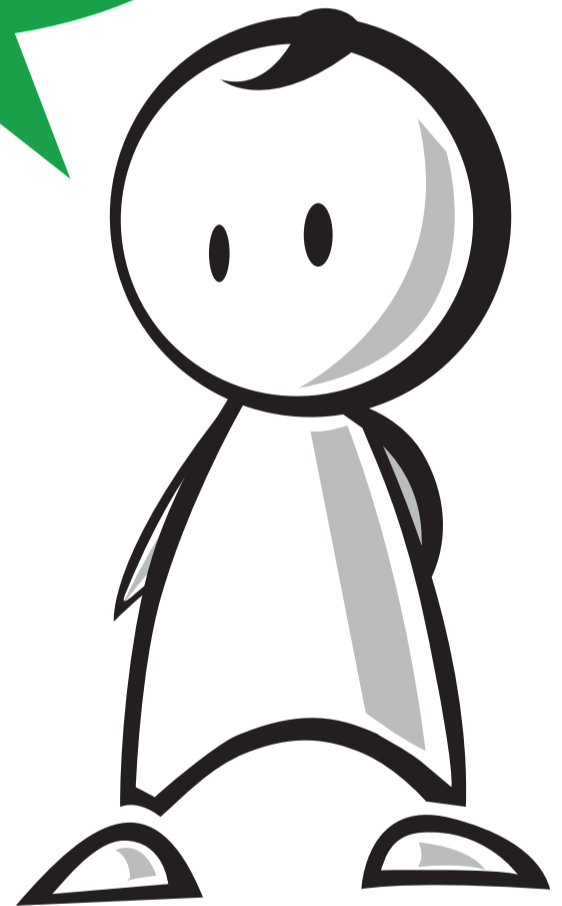


L'eau dans le corps humain

L'eau, un composant essentiel !



Vivre sans eau ?
Impossible !



L'eau ... C'est vital !

L'eau est **indispensable à la vie** ! Elle est un élément vital au même titre que l'air que nous respirons. Cela n'a rien d'étonnant quand on sait que l'eau est le principal constituant du corps humain !

La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est de 65 %, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70 kilos.

À l'intérieur de l'organisme, l'eau n'est pas répartie uniformément.

Sa concentration varie d'un organe à l'autre, de 1 % dans l'ivoire des dents à 90 % dans le plasma sanguin.

La quantité d'eau dans le corps dépend également de l'âge : elle diminue avec les années, car plus les tissus vieillissent, plus ils se déshydratent. L'eau est alors remplacée par de la graisse !