

# NOS BESOINS EN EAU

L'eau, un composant essentiel de notre corps.

## L'EAU DANS LE CORPS HUMAIN

Notre corps est composé en majorité d'eau. Cette quantité varie selon l'âge et le sexe, elle est plus importante chez les enfants et diminue significativement chez les personnes âgées.

Pour maintenir cette quantité, **il faut s'hydrater.**

En effet, chaque jour l'homme perd en moyenne :

- 0,5 litre par transpiration et perspiration (diffusion de vapeur d'eau à travers l'épiderme)
- 0,5 litre par respiration
- un peu plus d'un litre par les urines.

Pour compenser ces pertes d'eau quotidiennes, l'homme doit absorber **2 litres d'eau en moyenne par jour.**

Il les trouve dans les boissons et les aliments qu'il consomme (les fruits, légumes et laitages en contiennent plus de 80%, les viandes et poissons entre 65 et 70%, le pain environ 30% et les biscottes 5%), mais aussi dans son propre corps : on appelle alors cette eau, l'eau métabolique.

L'eau a plusieurs fonctions dans le corps humain : elle permet aux reins de fonctionner correctement, aide à éliminer les déchets issus de l'utilisation des aliments par notre corps, facilite la régulation de la température corporelle et elle hydrate nos cellules et notre peau.

**La déshydratation** correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps. Certaines personnes y sont plus sensibles : les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant d'une maladie chronique (par exemple, un diabète).

*Un homme peut survivre jusqu'à 5 semaines sans manger mais seulement quelques jours sans boire*

L'homme éprouve le besoin de boire s'il perd 2 % de son eau. S'il en perd 10 %, il a des hallucinations et sa peau se rétracte; s'il en perd 15 %, il meurt.

**L'eau est donc indispensable à notre survie et essentielle à notre santé à condition d'être potable.**

L'eau potable est une eau qui peut être bue sans danger pour notre santé : en France elle doit répondre à 70 critères de potabilité.

## L'EAU ET LA VIE QUOTIDIENNE

L'eau tient une place particulièrement importante dans notre vie ; on la retrouve en effet dans toutes les activités qui rythment notre quotidien: cuisine, toilette, lavages divers, évacuation des déchets (WC, lavabo, évier, baignoire). Elle contribue à plus de propreté et de salubrité.

La consommation d'eau par habitant augmente avec la facilité de distribution de l'eau (rivières, puits, fontaines ou robinets) et avec le niveau de vie de la population qui dispose de salles de bains et d'appareils électroménagers.

Après la seconde guerre mondiale, à partir de 1950, les réseaux d'alimentation en eau potable se développent partout dans les villes et atteignent progressivement les campagnes les plus reculées. L'installation de l'eau courante se banalise. Ce n'est plus un signe de richesse comme cela pouvait l'être encore au début du siècle.

## PASTEUR LE DISAIT DÉJÀ À SON ÉPOQUE : "NOUS BUVONS 90% DE NOS MALADIES".

Avant l'arrivée de l'eau potable dans les foyers, la région fut souvent touchée par les maladies épidémiques comme le choléra. Les eaux consommées et utilisées pour les tâches quotidiennes en étaient le principal vecteur de transmission. Aujourd'hui en France, ces problèmes sanitaires ne sont plus que mauvais souvenir. La disponibilité permanente de l'eau potable dans chaque habitation fut synonyme d'amélioration de l'hygiène et de protection de notre santé.



# PISTES D'ACTIVITES

Pour aller plus loin avec votre classe

## RANGE LES DIFFÉRENTES UTILISATIONS DE L'EAU DANS LA BONNE CATÉGORIE :

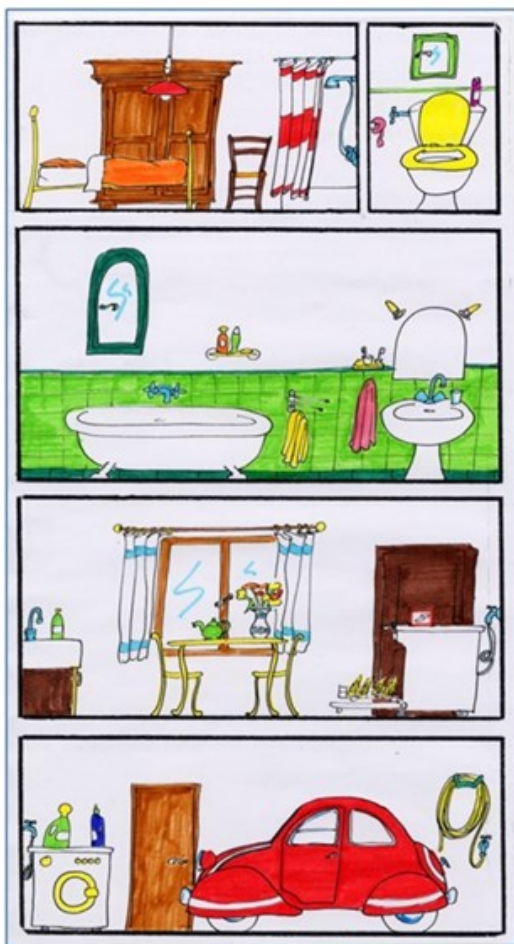
prendre une douche, boire un verre d'eau, se laver les cheveux, remplir la piscine, laver la vaisselle, faire cuire des pâtes, se laver les dents, laver la voiture, arroser le jardin, se laver les mains, tirer la chasse d'eau, faire le ménage.

BOISSON/ALIMENTATION	HYGIÈNE/PROPRETÉ	LOISIRS

## FICHE À REMPLIR PAR LES ÉLÈVES

### LES UTILISATIONS DOMESTIQUES DE L'EAU

Entoure et nomme les différents endroits où l'on utilise de l'eau dans la maison.



## ENQUÊTES À MENER/VISITES

- **Teneur en eau des aliments :**  
Comparer le poids et l'aspect d'un aliment frais et d'un aliment sec  
*Ex de protocole : peler une orange et peser aussitôt le poids de la peau. Mettre à sécher au soleil ou sur un radiateur cette peau et la peser à nouveau une fois sèche (après 1 ou 2 jours).*
- **Enquête sur les consommations d'eau d'une famille :**  
Recensement des différentes utilisations domestiques de l'eau sur une durée précise (1 semaine par exemple) et calcul des quantités d'eau utilisées pour chaque poste.
- **Calcul de la consommation d'eau moyenne d'un habitant par jour.**
- **Enquête sur l'accès à l'eau autrefois :**  
Découverte du village à travers le patrimoine de l'eau (fontaines, lavoirs, sources, canaux...) et leur date de construction, recueil de témoignage d'anciens du village, renseignements auprès de la mairie.

## RESSOURCES

- [www.maisonregionalededeau.com](http://www.maisonregionalededeau.com)

- Clip Vidéo « L'info goutte que goutte » - L'eau et la santé - <http://maisonregionalededeau.com/mre/video>