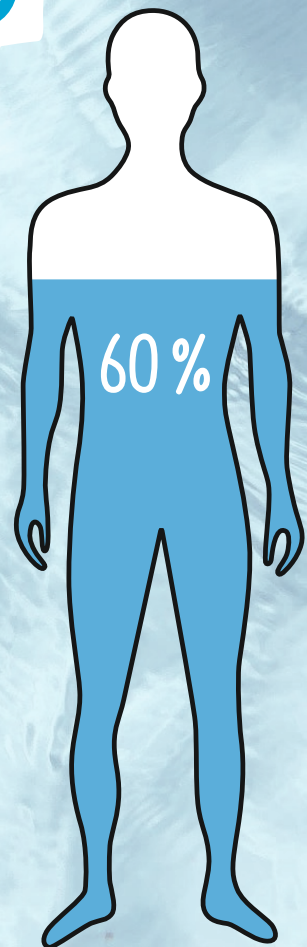


# POURQUOI L'EAU EST-ELLE SI IMPORTANTE POUR NOUS ?



Dure ou douce, chaude ou froide, pétillante ou plate ... l'eau est présente dans presque tous les domaines de notre vie : dans notre corps tout comme dans la nature et dans notre alimentation. Mais au fait, pourquoi l'eau est-elle si importante pour nous ?



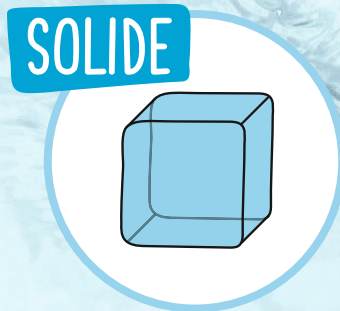
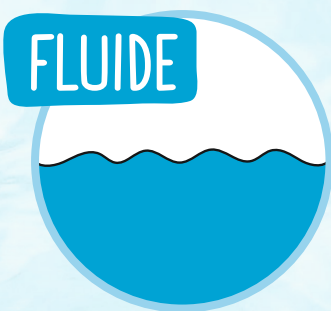
**Notre corps est composé à 60 % d'eau.** Chaque jour nous apportons de l'eau à notre organisme de différentes façons et la perdons de nouveau en transpirant ou même en expirant. Vous pouvez l'essayer directement vous-même : si vous respirez sur une vitre ou un miroir, le verre se couvre de buée. Ce sont de toutes petites gouttes d'eau qui forment de la buée sur le verre. Vous pouvez également le voir lorsque vous portez un masque au supermarché. Au fil du temps, le masque devient chaud et humide avec l'air que vous respirez. Par conséquent, nous devons régulièrement en changer ou le laver sinon des bactéries et des virus pourraient s'y sentir très bien.





Comme nous perdons beaucoup d'eau, il est important de boire suffisamment. Nous avons besoin de 2 à 2,5 litres d'eau par jour afin que notre corps reçoive l'apport suffisant en eau. Pendant les chaudes journées ou lorsque nous faisons du sport, nous devons faire attention à boire plus d'eau. Vous connaissez sûrement un signal d'alarme important du manque d'eau : soif intense et bouche sèche. Vous pouvez voir à votre peau aussi que vous ne buvez pas assez : lorsque vous tirez la peau du dos de la main avec les deux doigts et qu'elle ne redevient pas lisse tout de suite, vous pouvez vous autoriser rapidement un verre d'eau.

L'eau est très importante pour nous parce que notre sang est composé en grande partie d'eau. Plus notre apport en eau est bon, mieux le sang peut circuler dans nos veines, transportant de l'oxygène et d'autres nutriments essentiels comme le calcium, le magnésium, le potassium, le fer etc. aux bons endroits du corps. Ce n'est qu'ainsi que les cellules peuvent se renouveler et le corps se développer.



L'eau est inodore et peut apparaître sous différentes formes. Elle change avec la température : fluide à température ambiante, elle gèle et se transforme en glace en-dessous de zéro. À 100 degrés, elle commence à bouillir et s'évapore en gaz ... Vous le voyez bien lorsque vous faites cuire des pâtes et que la casserole commence à dégager de la vapeur.

Ce que vous pouvez alors encore observer, c'est que nous absorbons l'eau non seulement en la buvant mais également à travers notre alimentation. Les tomates, les pommes et les concombres en particulier contiennent beaucoup d'eau, mais revenons aux pâtes :

**savez-vous pourquoi les pâtes sont encore plus grosses après la cuisson qu'avant ?**

