Le 20 mars 2015

**Pourquoi faut-il boire autant d’eau?**

Il est dit qu’il faut boire deux litres d’eau par jour, ce qui peut sembler beaucoup. Ce montrant curieux, les gens se demandent pourquoi faut-il boire autant d’eau. Pour répondre à cette question, il faut développer deux aspects qui sont le maintien du niveau d’eau dans l’organisme et l’hydratation de notre corps.

Premièrement, le corps est composé d’environ 60% à 70% d’eau. D’après Passeportsanté.net, après l’oxygène, l’eau est l’élément le plus important pour vivre. C’est indispensable à l’ensemble des processus vitaux. « La plus grande part de toute l’eau de l’organisme siège à l’intérieur des cellules. », cite le Centre National de Recherche Scientifique. L’eau n’est pas répartie uniformément dans le corps et ne peut pas être stockée. Cela mène à son élimination via les excréments (principalement l’urine), la respiration et surtout la transpiration. Puisque nous perdons autant de cette substance vitale, il faut en boire autant ou même plus que nous en perdons.

Deuxièmement, boire de l’eau, c’est important, car notre corps a besoin de toujours être hydraté sinon les conséquences peuvent faire mal. Santé.canoé.ca dit que la déshydratation peut causer une sécheresse de la bouche et une réduction de la sudation, de la production d’urine et de l’élasticité de la peau. Il ne faut pas attendre d’avoir soif pour boire de l’eau. La quantité qu’il faut boire doit provenir des boissons et d’aliments riches en eau (surtout les fruits). Mais boire excessivement n’est pas bon, ça pourrait causer des problèmes sanguins indésirables!

En conclusion, toutes personnes curieuses savent maintenant que bien s’hydrater est vital pour maintenir le niveau d’eau dans notre organisme. Il est donc très important de boire une grande quantité d’eau, mais pas à l’excès. Sachant que l’eau est une ressource importante pour notre organisme, Il faut faire tout notre possible pour convaincre les plus jeunes de boire même si l’eau ne goûte rien.

Ivory-Ann Jasmin

3e secondaire