*L’eau dans le corps humain.*

L’eau est un élément essentiel à la vie et cela se voit à l’importance de ce liquide dans la composition du corps humain.

En effet, près de 60 %(65%) du corps humain d’un homme adulte est constitué d’eau, ce qui correspond à peu près à 42 à 45 litres d’eau chez une personne de 70 kg. Chez les femmes, en raison de la proportion plus importante des tissus adipeux, ce taux est de 55 %. À la naissance, ce pourcentage atteint même 78 % chez le bébé !

Cette eau n’est pas répartie uniformément dans le corps, certains organes en contiennent plus que d’autres :

* [poumons](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-poumon-7024/) : 85 % ; sang : 80 %
* [cerveau](http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-cerveau-3125/) : 75 % ; muscle lisse : 75 %
* [os](http://www.futura-sciences.com/fr/question-reponse/t/corps-humain/d/os-du-squelette-combien-dos-compte-le-corps-humain_69/) : 22 % ; tissus adipeux : 10 %.

Chaque jour, le corps humain élimine 2,4 litres d’eau à travers la respiration, la sueur, l’urine… Il faut donc remplacer ce volume d’eau par la boisson et l’alimentation pour éviter la [déshydratation](http://www.futura-sciences.com/fr/question-reponse/t/ete-1/d/deshydratation-definition-et-prevention_585/).

1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons. Sans apport d’eau d’aucune sorte, il ne peut vivre plus de deux ou trois jours ; s’il boit sans manger, il peut survivre environ quarante jours, à condition de ne fournir aucun effort.

La plus grande part de toute l’eau de l’organisme siège à l’intérieur des cellules. Une autre partie occupe l’espace intercellulaire, servant de réserve aux cellules et aux vaisseaux sanguins. Le reste est contenu dans le sang et la lymphe, et circule en permanence dans tout l’organisme.

Outre d’être le constituant essentiel des cellules, l’eau remplit plusieurs fonctions :

- elle participe aux nombreuses réactions chimiques dont le corps humain est le siège,
- elle assure le transit d’un certain nombre de substances dissoutes indispensables aux cellules,
- elle permet l’élimination des déchets **métaboliques**,
- elle aide au maintien d’une température constante à l’intérieur du corps.

Au moment de la digestion, outre l’eau apportée par les boissons et les aliments ingérés, l’organisme fournit lui-même plusieurs litres d’eau à l’estomac et à l’intestin grêle pour faciliter la circulation et la digestion des aliments. En fin de digestion, une faible proportion de toute cette eau descend dans l’intestin qui l’élimine avec les résidus de la digestion sous la forme de fèces.

Mais la plus grande part traverse les parois de l’intestin grêle et du colon pour aller rejoindre le sang et la lymphe, qui la transportent dans tout l’organisme, notamment vers les reins, la peau et les poumons, les principaux organes par lesquels elle sera ensuite éliminée de diverses manières :
- les reins filtrent le sang : ils retiennent les déchets métaboliques qu’il contient en vue de leur élimination par l’urine,
- les glandes dites sudoripares situées dans la peau "puisent" l’eau des capillaires sanguins qui les entourent, sous la forme d’une urine très diluée qui est ensuite éliminée par les pores cutanés sous la forme de sueur ; lorsqu’il fait chaud la sueur s’évapore en emportant des particules de chaleur permettant de réguler la température corporelle.
- à chaque expiration, les poumons rejettent de l’air qui contient de la vapeur d’eau.