

# Pourquoi faut-il boire de l'eau ?

A question simple, réponse simple : pour survivre. Si l'eau représente une part si importante de notre corps c'est pour assurer le bon fonctionnement de nos organes.

## L'eau permet de maintenir le volume de sang dans le corps

Le sang permet de véhiculer l'oxygène nécessaire aux muscles et au cerveau pour absorber les nutriments et produire l'énergie dont ils ont besoin pour fonctionner.

Les cellules et les organes absorbent de l'oxygène par l'intermédiaire du sang et rejettent du CO<sub>2</sub> par la respiration. C'est pourquoi il est essentiel de maintenir un volume de sang suffisant pour transporter l'oxygène nécessaire à l'organisme. Et comme le sang se compose de plasma à 55 %, et que le plasma se compose lui-même de 90 % d'eau, l'eau représente près de 50 % de notre sang.

## L'eau permet de maintenir le niveau de salive

La salive, composée à 90 % d'eau, permet de faciliter l'absorption, le transport et la digestion des aliments ingérés. En transformant les aliments grâce à la mastication, la salive favorise l'absorption des nutriments en vue de leur digestion. C'est pourquoi il est important de conserver un volume suffisant de salive dans la bouche pour lui permettre d'assurer cette fonction.

## L'eau permet de réguler la température du corps

La température corporelle normale du corps se situe entre 36,1°C et 37,8°C. Au-delà, l'organisme met en place un système de régulation thermique par l'intermédiaire de la transpiration. La fièvre, l'exercice physique, l'exposition à la chaleur ou au soleil font naturellement monter la température du corps et la transpiration permet de se rafraîchir et de ramener la température à un seuil normal. Mais pour pallier les pertes d'eau liées à l'évaporation, il est nécessaire de s'hydrater régulièrement.

## L'eau permet l'élimination des déchets par l'urine

L'urine contient 95 % d'eau. Sa fonction ? Elle permet, par l'intermédiaire des reins, d'éliminer les déchets métaboliques et toxiques de l'organisme (résidus médicamenteux, aliments non absorbés...), tout en conservant les sels minéraux essentiels à notre santé.

Aussi, pour assurer le bon fonctionnement de notre système rénal, il est essentiel de boire suffisamment de manière à renouveler régulièrement l'urine contenue dans notre corps.

## L'eau permet de garder une belle peau

La qualité de la peau n'a pas d'incidence directe sur notre survie, mais cette barrière protectrice ne doit pas pour autant être négligée, car une peau mal soignée résiste moins aux agressions extérieures, se dessèche et vieillit plus vite.

La peau est tout de même l'organe le plus volumineux de notre corps et il se compose d'eau à plus de 80 %. S'hydrater régulièrement favorise le renouvellement cellulaire, rend la peau souple et douce et renforce son pouvoir protecteur.

<https://www.cieau.com/leau-et-votre-sante/eau-hydratation-et-hygiene/hydratation/pourquoi-doit-on-boire-de-leau/>