À QUOI SERT L'EAU DANS TON CORPS ?

Plus de 60 % du poids de ton corps est représenté par de l'eau; si tu pèses 40 kg, ton corps en contient au moins 24 litres.

Sans eau, personne ne peut vivre plus de 5 à 6 jours.

Cette eau circule dans ton corps:

ENTRÉE

- Les boissons
- L'eau contenue dans les aliments, notamment dans les fruits et les légumes

SORTIE

- La sueur, qui sert à refroidir ton corps
- L'évaporation, même si tu ne la vois pas, de l'eau sort en permanence des pores de ta peau
- La respiration; tu t'en rends compte lorsqu'il fait très froid, de la «fumée» sort de ta bouche
- L'urine, qui élimine les déchets de l'organisme

Chaque fois que tu as soif et lors des repas, bois de l'eau du robinet, avec ou sans bulle, comme tu la préfères.

ça marche! BOUGER PLUS, MANGER MIEUX
www.ca-marche.ch

LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch

COMBIEN DE SUCRE CONTIENT TA BOISSON ?

Savais-tu que
1 bouteille de 5 dl contient:

Eau peu sucrée

3,3 sucres

Sodas

13 sucres

Thé froid

9 sucres

Boissons light

Elles ne sont pas recommandées pour les enfants en raison des édulcorants qu'elles contiennent