

Expérience Notre poids en eau

Quel est le poids de notre équipage en eau?

Matériel

L'équipage au complet, calcul mental

Manip'

Additionner le poids de tous (si pudeur, comme pour l'âge, on peut « mentir ») et deviner notre poids en eau

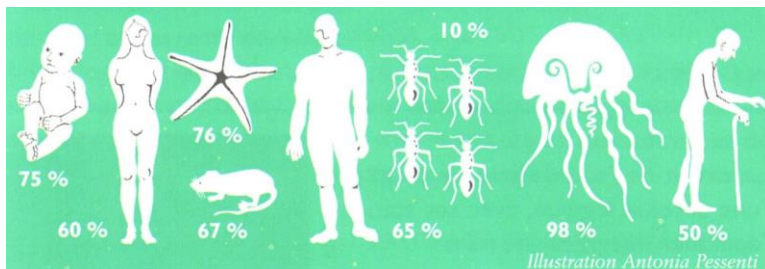
Quel est le poids de notre équipage en eau?

Calcul : poids en eau = 65% de notre poids total

Explication

L'eau représente 65% de notre corps (75% pour nouveau-né, 50% pour vieillard). L'eau irrigue nos 50000 milliards de cellules. Notre sang est composé à 79% d'eau; cerveau 85%, poumons 80%, reins 80%, cœur 77%, muscles 73%, foie 73%, peau 71%, graisse 30%, os 22%, dents 10%.

Perdre plus de 15% de son eau peut être mortel (2-3 jours sans boire).



RÉPARTITION DU POIDS CHEZ UN ADULTE DE 65 KILOS

- eau : 43 kilos
- protéines : 10,3 kilos
- lipides : 8,2 kilos
- minéraux : 3,3 kilos
- glucides : 0,2 kilos

L'eau dans nos aliments (crus)

Il y a en moyenne 75 % d'eau dans la viande, 80 à 95 % dans les fruits et les légumes. Plus un aliment est gras, moins il contient d'eau.

- 95 % d'eau dans la **salade verte**
- 91 % d'eau dans une **tomate**
- 89 % d'eau dans une **carotte**
- 75 % d'eau dans le **poisson** et les **coquillages**... c'est-à-dire, étonnamment, pas plus que dans la **viande** !
- 35 % d'eau dans le **pain**
- 5 % d'eau dans les **cacahuètes**
- 0 % d'eau dans le **sucre**
- 0 % d'eau dans l'**huile**

Les apports en eau (en litres)

Les pertes en eau

aliments	0,9	respiration	0,5
eau "endogène"	0,6	perspiration	0,9
boisson	1,5	transpiration	0
		urine	1,5
		selles	0,1
Total apports	3,0	Total pertes	3,0