

L'eau, source de vie

Le corps a besoin d'eau pour fonctionner tout comme les autos ont besoin d'essence pour rouler!¹ Le corps contient 60 % d'eau. L'eau se perd par la respiration, la transpiration, les reins et les larmes. Chaque jour, 2.5 litres d'eau sont nécessaires. Un enfant qui ne boit pas assez sera fatigué, irritable et peu concentré. Son attention sera dirigée sur le besoin de combler la soif. L'apprentissage à l'école est donc plus facile si l'enfant boit suffisamment. Saviez-vous que l'homme peut survivre sans nourriture pendant 30 à 40 jours, mais sans eau, il ne peut survivre que de 5 à 6 jours ?



Prenez un bon verre d'eau...à votre santé !

Hygiénistes dentaires
CLSC Châteauguay

¹ http://www.crem.qc.ca/jeux/eau/6_sante/b_corps.htm

<http://www.coloriages-pour-enfants.com/dessins/08-coloriages-illustrations/illustrations/eau-robinet-gobelet-coloriages-enfants.htm>