

L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS !

Dossier réalisé en partenariat avec Nestlé Aquarel

SUPPLÉMENT AU JOURNAL DES ENFANTS N°861 DU 25 SEPTEMBRE 2009

L'eau est la ressource la plus importante de notre planète. Elle recouvre environ les $\frac{3}{4}$ de la surface du globe terrestre. C'est elle qui a permis, il y a environ trois milliards d'années, l'apparition des premiers êtres vivants. Ils se sont d'ailleurs d'abord développés dans l'océan, transformés petit à petit en poissons avant de sortir de l'eau pour donner naissance aux reptiles, aux oiseaux et enfin aux mammifères. L'homme est né !

L'eau, c'est la vie

Nous commençons tous notre vie dans l'eau : dans le ventre des mères, les bébés baignent dans l'eau.

Notre corps lui-même est composé d'une grande majorité d'eau, environ 60%. C'est pourquoi l'homme peut survivre sans nourriture pendant environ 1 mois, mais sans eau, il meurt au bout de quelques jours !

La répartition de l'eau dans notre corps

Chez les enfants, la quantité d'eau présente dans le corps est plus importante que chez les adultes. Plus l'on vieillit, moins notre corps contient d'eau : 75% chez un nourrisson et 55% chez une personne âgée. Mais en règle générale, la quantité d'eau contenue dans notre corps dépend de notre sexe, du climat et de notre activité physique.



Il est très important de boire régulièrement car l'eau maintient le corps en bonne santé !

Où donc est stockée toute cette eau ?

L'eau est à la fois contenue à l'intérieur de nos cellules et à l'extérieur de celles-ci (entre les cellules, dans le sang et dans les autres liquides du corps). Les organes vitaux contiennent eux aussi beaucoup d'eau :

- > Nos os sont constitués de 31% d'eau ;
- > Notre foie de 71% ;
- > Notre cœur et notre cerveau se composent de 73% d'eau ;

- > Nos reins de 79% ;
- > Et enfin, nos poumons contiennent 83% d'eau.

À quoi sert-elle ?

L'eau a différentes fonctions dans notre corps. Tout d'abord, elle facilite la circulation du sang et permet aux articulations d'être plus souples. Ensuite, elle transporte les vitamines, les minéraux et le glucose (sucre) dont les cellules ont besoin pour fonctionner correctement. De plus, elle régule la température de notre corps lorsque celle-ci est trop élevée. Enfin, elle assure aussi l'élimination des déchets et nettoie ainsi le corps de l'intérieur.

signifie que la quantité d'eau éliminée par le corps est plus importante que la quantité d'eau consommée.

Les premiers signes de la déshydratation sont la sensation de soif. Le corps envoie un message au cerveau : je suis en manque d'eau et cela se traduit par l'envie de boire. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire car le corps est alors déjà en manque ! C'est très grave, cela peut entraîner des migraines, de la fatigue, des étourdissements, etc.



© stockxpert

L'eau est la ressource la plus importante de notre planète. Elle recouvre environ les $\frac{3}{4}$ de la surface du globe terrestre. C'est elle qui a permis l'apparition des premiers êtres vivants.



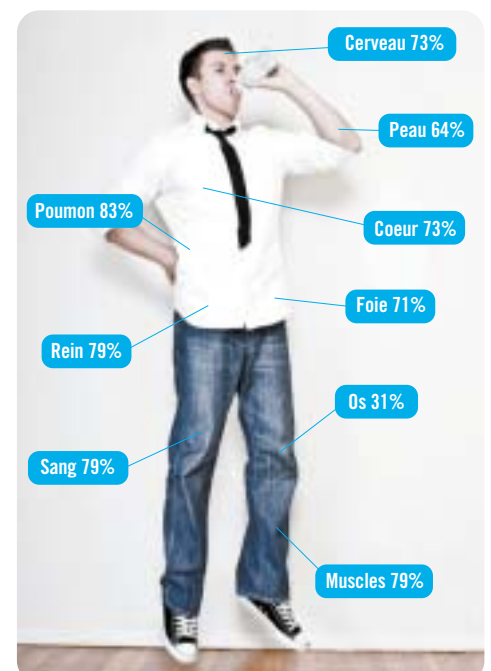
© photo-libre.fr

Une fois toutes ses tâches remplies, l'eau est elle-même éliminée du corps grâce à la transpiration, à notre respiration et surtout par les urines.

Notre corps élimine chaque jour environ 2,5 litres d'eau !

- > Urines : environ 1 litre par jour ;
- > Transpiration : de 0,5 à 1 litre par jour ;
- > Respiration : 0,5 litre par jour.

C'est pourquoi il est très important de boire régulièrement car l'eau maintient le corps en bonne santé ! Si ce n'est pas le cas, si l'on ne boit pas assez d'eau, alors nous risquons de nous retrouver déshydratés. Cela



© sxc.hu

REDACTION

Textes : Sylvie Wuyts
Graphisme : Olagil
Editeur responsable :
Le Journal des Enfants, Route de Hannut,
38 - 5004 Bouge (Namur)
www.lejournaldesenfants.be

SOMMAIRE

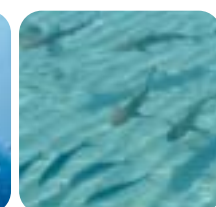
L'EAU À LA BOUCHE	2
DE LA SOURCE AU VERRE	2
LA PLANÈTE BLEUE	3
L'EAU DANS LE MONDE / CONCOURS	4



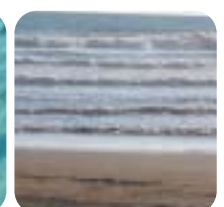
© sxc.hu



© photo-libre.fr



© photo-libre.fr



© sxc.hu

L'EAU À LA BOUCHE

Les enfants et les personnes âgées sont plus sensibles à la déshydratation (c'est-à-dire à une trop grande perte d'eau) car leurs reins ne fonctionnent pas comme ceux des adultes. De plus, très souvent, ils n'éprouvent pas le besoin de boire. C'est pourquoi cela doit devenir un réflexe.

Puisque le corps élimine environ deux litres à deux litres et demi d'eau par jour, il est essentiel d'en consommer la même quantité. Heureusement, une grande partie de cette eau se retrouve dans nos aliments. Ainsi, en mangeant, nous absorbons déjà beaucoup d'eau. De ce point de vue là, certains aliments sont plus riches que d'autres. Il s'agit notamment des fruits et des légumes, de la viande, du poisson et des œufs. Par exemple, la pastèque se compose de 95% d'eau, suivie de près par les tomates qui en contiennent 91%. Les carottes aussi obtiennent un score élevé : elles renferment près de 85% d'eau. Quant à la viande et aux œufs, ils arrivent à égalité : 75%.

Par conséquent, en mangeant sainement, nous consommons déjà près d'un litre d'eau. Afin de garder notre corps bien hydraté, il faut donc encore boire plus ou moins un litre et demi d'eau par jour, c'est-à-dire environ huit verres de 20 cl. C'est facile, il suffit de prendre de bonnes habitudes ! Par exemple, vous pouvez boire un verre d'eau :

- > Le matin, au réveil ;
- > Avec le dix-heures ;

- > À midi avec le repas ;
- > Dans l'après-midi ;
- > Avec le quatre-heures ;
- > En attendant le souper ;
- > Au souper ;
- > Avant d'aller dormir.

Pensez aussi à toujours emmener une bouteille d'eau avec vous : à l'école, à vos activités sportives ou artistiques mais aussi le week-end et en vacances ! Vous pouvez également garder une bouteille d'eau à côté de votre lit pour les soifs nocturnes.

N'oubliez pas non plus que, dans certaines circonstances, nos besoins en eau augmentent :

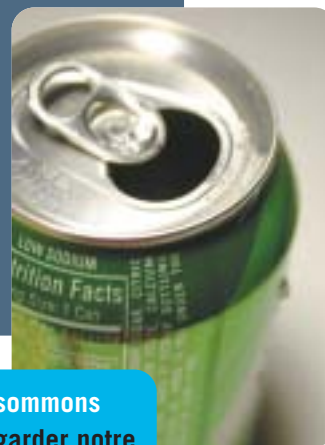
- > Quand il fait très chaud ;
- > Quand nous avons de la fièvre ;
- > Quand nous transpirons beaucoup ;
- > Quand nous pratiquons du sport ;
- > Après avoir été aux toilettes (car nous y avons évacué une grande partie de l'eau contenue dans notre corps).

Il est nécessaire, dans ces cas-là, de compenser les pertes en eau. Par conséquent, il faut boire davantage.



ET LES BOISSONS SUCRÉES ?

Boire des sodas apporte également de l'eau au corps mais les boissons sucrées contiennent aussi des colorants, du sucre et un tas d'éléments qui ne doivent pas être consommés en grande quantité sinon vous risquez de voir apparaître des caries ou de prendre du poids. De fait, une limonade est équivalente à quatre morceaux de sucre ! Il est bien sûr très agréable de consommer une boisson sucrée de temps à autre et il ne faut pas s'en priver mais occasionnellement, lors d'une fête ou d'un événement spécial. À la maison, il vaut mieux boire de l'eau, surtout au repas. En effet, l'eau est la seule boisson qui ne modifie pas le goût des aliments. Vous pourrez ainsi apprécier ce que vous mangez. Et pourquoi ne pas agrémenter son verre d'eau d'une rondelle de citron, d'orange ou encore d'une feuille de menthe. Cela parfumerait agréablement votre boisson.



En mangeant sainement, nous consommons déjà près d'un litre d'eau. Afin de garder notre corps bien hydraté, il faut donc encore boire plus ou moins un litre et demi d'eau par jour



DE LA SOURCE AU VERRE

L'eau est donc la boisson à consommer sans modération ! Mais quelle eau, celle du robinet ou l'eau en bouteille ? Et d'où vient-elle ?

D'où vient l'eau ?

L'eau en bouteille, tout comme l'eau du robinet en Wallonie, provient surtout des nappes d'eau souterraines, appelées aussi nappes phréatiques. Celles-ci se sont formées au cours de milliers d'années grâce à la pluie. En effet, quand il pleut, l'eau pénètre dans la terre et

traverse différentes couches (roches, terre, etc.) qui la purifient jusqu'au moment où elle est bloquée. Elle forme alors un petit lac ou étang souterrain, c'est ce que l'on appelle une nappe phréatique. Plus cette eau est profonde, plus elle est protégée de la pollution des

hommes et donc plus grande est sa qualité. L'eau du robinet et l'eau en bouteille se différencient donc avant tout par la manière de puiser cette eau.



L'eau du robinet

Pour récupérer l'eau des nappes phréatiques, on y installe des puits ou des pompes. Ensuite, l'eau est traitée et désinfectée en y ajoutant du chlore. Cela permet de tuer toutes les bactéries qui pourraient se retrouver dans l'eau. Une fois toutes les étapes du traitement terminées, l'eau est acheminée par de grosses conduites jusqu'à des centres de stockage (de grands réservoirs ou des châteaux d'eau). Tout au long de son parcours, sa qualité a été contrôlée. L'eau du robinet est donc tout à fait potable !



L'eau en bouteille

Il existe différentes marques d'eau en bouteille et elles ont toutes un goût unique. En effet, en fonction du lieu où elles ont été captées, leurs compositions ne sont pas les mêmes. Contrairement à l'eau du robinet, elles ne traversent pas de nombreux tuyaux avant d'arriver dans notre verre. En effet, elles sont directement mises en bouteille. C'est un processus très rapide au cours duquel l'eau n'a aucun contact avec l'homme ni avec l'air. C'est pourquoi l'eau en bouteille est de plus grande qualité que l'eau du robinet. On distingue deux grandes catégories : les eaux de source et les eaux minérales.

Les eaux de source

En fonction de la région où l'eau est puisée, son goût et sa composition sont très légèrement différents. Ils varient selon le débit de la source, sa température et la quantité de minéraux présents.

Les eaux minérales

Elles ne varient jamais, c'est leur gage de qualité. Ce sont toujours les mêmes eaux et ce sera toujours les mêmes dans dix ans ! Elles contiennent des minéraux essentiels au corps humain qui donnent également plus de goût à l'eau. Toutefois, il ne faut pas toujours choisir une eau fortement minéralisée.

En effet, les besoins évoluent en fonction de l'âge, de l'alimentation, etc. Par exemple, un enfant devrait plutôt boire une eau faiblement

DES MINÉRAUX, À QUOI ÇA SERT ?

Les minéraux que l'on retrouve le plus dans l'eau sont le calcium et le magnésium. Le calcium (aussi présent dans les produits laitiers) aide à solidifier les os (c'est-à-dire à rendre nos os plus solides). Quant au magnésium, il permet de lutter contre la fatigue et nous aide à nous concentrer, par exemple pendant les examens.

minéralisée, contrairement à un adulte.

En conclusion, chaque eau apporte des bienfaits à l'organisme. Le plus important est d'alterner les eaux car elles ont chacune leurs spécificités (qualités propres).



L'eau en bouteille est de plus grande qualité que l'eau du robinet. On distingue deux grandes catégories : les eaux de source et les eaux minérales.

LA PLANÈTE BLEUE

Que ce soit en bouteille ou au robinet, l'eau que l'on consomme a un impact sur l'environnement. Pour préserver notre planète, il est important d'avoir des gestes "citoyens" !

L'eau du robinet

C'est très gai de jouer avec l'eau, surtout l'été, mais tous les enfants n'ont pas la chance d'avoir accès à de l'eau potable ! Ne la gaspillons donc pas, c'est une denrée (ressource) précieuse... Voici quelques petits gestes simples pour éviter d'utiliser trop d'eau :

- > Ne pas laisser couler l'eau quand on se lave les mains ;
- > Ne pas remplir complètement la baignoire ni rester trop longtemps sous la douche ;
- > Ne pas tirer la chasse d'eau complètement quand ce n'est pas nécessaire ;
- > Utiliser l'eau de pluie pour arroser les plantes.



Non seulement il ne faut pas gaspiller l'eau, mais il faut aussi prendre soin de la nature afin que l'eau captée ne soit pas polluée.

L'eau en bouteille

La plupart des producteurs d'eau en bouteille prennent en compte l'environnement. Tout d'abord, ils protègent de la pollution leurs sources d'eau. En effet, au-dessus de leurs sources se trouvent des milliers d'hectares de nature sans route et sans construction. Ensuite, ils essaient également de diminuer leurs trajets en camion et d'utiliser moins de papiers et de cartons. Et enfin, ils produisent des bouteilles avec

du plastique recyclé et recyclable. Cela signifie que l'on pourra le réutiliser pour fabriquer d'autres objets. À condition bien sûr que nous triions nos déchets ! C'est donc aussi au niveau du consommateur (c'est-à-dire celui qui achète la bouteille d'eau) que nous pourrions agir pour l'environnement !

L'avenir est entre vos mains, préservez votre planète !

Pour limiter la pollution, nous pouvons éviter d'utiliser trop de savon ou bien choisir un savon qui respecte l'environnement. De même, dans nos jardins, il est préférable de ne pas utiliser d'engrais ni de pesticide (poison) car ceux-ci s'infiltrent dans la terre et risquent de polluer les nappes phréatiques.



L'avenir est entre vos mains, préservez votre planète !

L'EAU DANS LE MONDE

Aujourd'hui, il nous semble tout naturel d'ouvrir notre robinet pour se laver les mains ou prendre une douche... Et pourtant, tout le monde n'a pas la même chance que nous !

En effet, on trouve beaucoup d'eau potable sur terre mais cette richesse naturelle n'est pas accessible à tous. Dans certaines régions, une personne sur cinq dispose de moins de 20 litres d'eau potable par jour !

Pourquoi une si grande inégalité ?

À cause de la pluie ! C'est bien simple, nous nous plaignons souvent du mauvais temps et de la pluie, mais en réalité, ce sont les précipitations (pluie, neige, grêle...) qui alimentent les nappes phréatiques. Sans pluie, pas d'eau

souterraine... et donc pas d'eau potable !

C'est pourquoi tous les hommes ne sont pas égaux face à l'eau : la quantité de pluie dépend des régions où l'on vit. Il faut tenir compte de la saison, du relief, des vents, de la proximité d'une mer ou d'un océan, etc.

Les pays les plus riches en eau sont le Brésil, la Russie, le Canada et la Colombie où il peut pleuvoir jusqu'à 5 mètres d'eau chaque année ! En Belgique, nous avons environ 0,7 mètres d'eau qui nous tombent dessus par an.



© sxc.hu

D'autres pays sont très pauvres en eau car il ne pleut vraiment pas souvent : le Koweït, la Libye, Israël et Chypre. Non seulement le manque d'eau est dangereux pour la santé mais en plus, il empêche le pays de développer son économie car pour l'agriculture et l'industrie, il faut de l'eau !

Nous avons la chance d'habiter dans un pays riche en eau, alors ne la gaspillons pas...



© sxc.hu

Non seulement le manque d'eau est dangereux pour la santé mais en plus, il empêche le pays de développer son économie.

CONCOURS

GAGNE 1 MOIS D'EAU NESTLÉ AQUAREL GRATUITE POUR TA CLASSE

1. De quoi dépend la quantité d'eau présente dans notre corps ?
2. Peux-tu citer trois fonctions que remplit l'eau dans le corps humain ?
3. Pourquoi faut-il limiter sa consommation de boissons sucrées ?
4. Quels gestes simples peut-on faire pour préserver la planète ?

COMMENT PARTICIPER AU CONCOURS ?

Avec ta classe, réponds aux questions et renvoie les réponses par courrier avant le 20 octobre au plus tard à :
Le Journal des Enfants (Les Editions de L' Avenir), A l' attention de Geoffrey Wirtzfeld, réponse au concours "L' EAU", route de Hannut, 38 : 5004 Bouge.

