

## LES BOISSONS

# Eau

### Présentation du produit

L'eau est l'élément liquide le plus répandu sur la surface de la Terre. Elle en est recouverte à 70 % ! Elle est indispensable à toutes les formes de vie sur la planète. L'être humain est composé à environ 60 % d'eau et les plantes à plus de 85 %. L'eau existe sous trois états physiques différents. Lorsqu'elle est solide, on l'appelle glace ; liquide, on l'appelle eau tout simplement ; à l'état gazeux, on l'appelle vapeur.

L'eau permet aux cellules de ton corps de vivre et assure la circulation sanguine dans tout ton organisme. C'est la boisson naturelle par excellence ! L'eau peut être conditionnée en bouteille, en bombonne ou même en canette. On peut également trouver des eaux parfumées, aromatisées ou enrichies en minéraux comme le calcium.



### Nutrition

L'eau, ton organisme en a besoin tous les jours pour bien fonctionner. L'eau sert entre autres à éliminer les déchets de l'organisme. Et boire de façon régulière permet de compenser notre dépense en eau. Aussi, il faut renouveler l'eau de l'organisme tous les jours. En moyenne, ton corps a besoin de 2 à 2,5 litres d'eau par jour. Il faut donc boire entre 1 et 1,5 litre d'eau par jour. Le reste, tu l'apportes par l'eau contenue dans les aliments. L'eau est constituée de matières

minérales comme le calcium, magnésium, mais également de matières organiques en quantités inférieures (ce sont les déchets présents sur Terre qui se sont décomposés et qui se retrouvent dans les nappes phréatiques, les réserves d'eau souterraines). L'eau qui sort de ton robinet est consommable telle quelle, car tout est mis en œuvre auprès des stations de distribution pour qu'elle soit la plus potable en sortie de chaîne du robinet. Tu peux aussi boire de l'eau minérale (plus riche en minéraux) vendue dans le commerce.