

L'eau et nous

jean-loup.rey@wanadoo.fr

L'eau sur la terre

- 75% de la surface du globe est recouverte d'eau

→ 80% de toutes les maladies sur terre sont associées à l'eau

L'eau et l'homme

- **L'eau est indispensable à la vie :**
 - on meurt dix fois plus vite de soif que de faim
- **L'eau constitue :**
 - **au moins 60% du poids du corps d'un adulte**, soit 36 litres pour un homme de 60 Kg
 - **75% chez nourrissons**, soit 4 litres pour un bébé de 6 Kg

L'eau et l'homme

- Ce % d'eau dans le corps doit rester stable
 - Si pertes de 10% = déshydratation
 - Si pertes de 20% = décès

L'eau dans notre corps

Cerveau : 80%

Poumon : 78%

Coeur : 79%

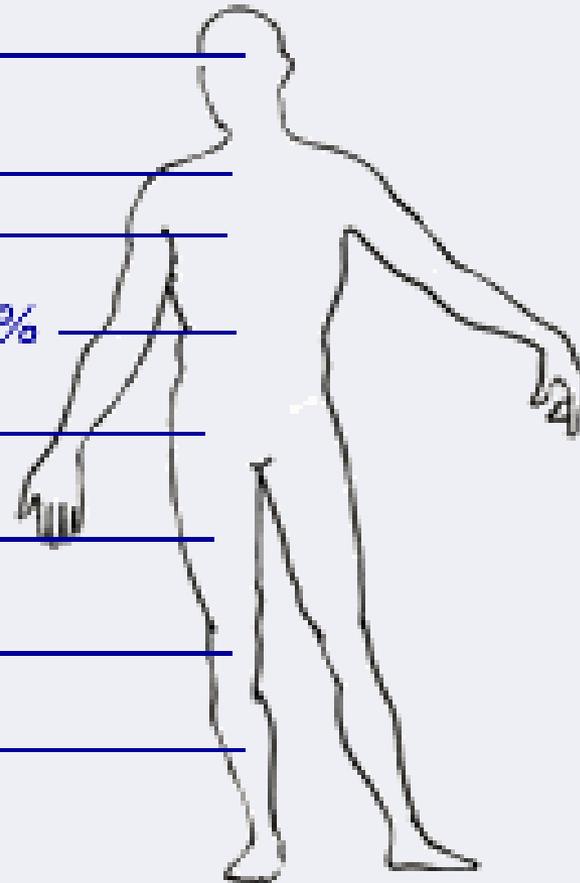
Estomac Intestin : 75%

Rein : 81%

Muscle : 75%

Sang : 79%

Peau : 70%



A quoi sert l'eau dans le corps ?

- L'eau **facilite la circulation du sang** (transport de O²)
- L'eau est **nécessaire à la respiration**
- Elle **transporte les aliments**, les vitamines et minéraux nécessaires au fonctionnement des cellules (meilleur solvant biologique)
- Elle **assure l'élimination des déchets**, le drainage des reins, des poumons, de la peau, de l'appareil digestif...
- Elle **maintient la température dans l'organisme** car c'est le liquide qui résiste le mieux à la chaleur

Les besoins du corps en eau

- **L'eau entre sous forme de boissons et aliments**
 - végétaux et animaux de la nourriture sont constitués de 75 et 60% d'eau)
- **L'eau sort par,**
 - les urines
 - la sueur
 - les selles
 - la respiration

=> 2 à 2,5 l/j en température tempérée et au repos

Les besoins du corps en eau

- La quantité d'eau qui entre doit toujours être égale à celle qui sort.
- La quantité qui sort est variable (température, effort physique, fièvre ...).
- Ces quantités représentent nos besoins en eau.
- **Ces besoins varient selon l'activité, le climat, l'état général**
 - en pays tempéré au repos = 2 l/j
 - en pays chaud avec travail de force X 10
 - mais adaptation au climat

Circulation de l'eau dans l'organisme

- Au niveau du tube digestif
 - 10 litres d'eau sont réabsorbés par jour
 - 2 litres viennent des ingestions (boissons, aliments)
 - 8 litres viennent des sécrétions digestives
 - 0,1 l seulement sont éliminés dans les selles

Diarrhées et déshydratation

- Première cause de mortalité infantile dans PED
- Avant 2 ans, 80% des enfants avec diarrhée meurent
- Définition :
 - selles trop liquides trop fréquentes ou,
 - plus de 2 fois le nombre habituel quotidien

Diarrhées et déshydratation

- Sont dues à une infection : la paroi digestive est altérée par la multiplication d'un virus, microbe ou parasite
- Ou à une intoxication chimique : javel, insecticide, certains médicaments
- Ou à une réaction de la paroi digestive après une rougeole ou une infection respiratoire
- **Dans tous les cas de diarrhées la quantité d'eau qui sort par les selles est supérieure à celle qui entre**
→ **danger.**

3 types de diarrhées

- **Diarrhée aiguë** aqueuse sans fièvre, la plus fréquente
- **Gastroentérite** : diarrhée aiguë avec fièvre, douleurs et signes généraux
- **Dysenterie** avec douleurs et sang ou pus dans les selles sans fièvre

=> toujours réhydrater avec solution orale

Que faire ?

- **Réhydrater**
- Boire
- Limiter les légumes et fruits

- Si la diarrhée dure plus de 2 jours :
→ consulter un infirmier ou médecin

- En cas d'infection par salmonelles (typhoïde), shigelles, colibacilles :
→ il faut des antibiotiques

- En cas de parasites :
→ il faut un médicament spécifique

Préparer une SRO

- Dans un litre d'eau « potable »
 - un sachet de SRO ou,
 - 2 pincées de sel et 8 morceaux de sucre
- Il est possible de remplacer l'eau par
 - eau de cuisson de riz
 - infusion de feuilles de goyavier



feuilles de goyavier



1 poignée de riz



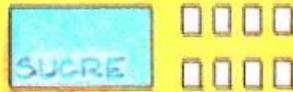
1 litre d'eau de cuisson



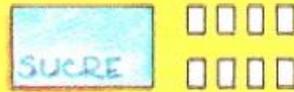
1 litre d'eau bouillie



1 litre d'eau de cuisson



8 morceaux de sucre



8 morceaux de sucre



8 morceaux de sucre



1 petite cuillère, rase,
de sel



1 petite cuillère, rase,
de sel



1 petite cuillère, rase,
de sel