



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

L'eau



L'eau

Propriétés

- L'eau se trouve dans les aliments liquides et solides, d'origine animale comme d'origine végétale.
- Les fruits et les légumes ont une teneur en eau particulièrement élevée (80 à 95%).
- L'eau ne fournit pas d'énergie.

Structure

- L'eau est une liaison inorganique d'hydrogène et d'oxygène (H₂O).

L'eau

Présence d'eau dans le corps

- Le corps humain est composé pour plus de la moitié d'eau:
 - Le nouveau-né: environ 70%
 - L'homme adulte: environ 60%
 - La femme adulte: environ 50%
- L'eau se trouve dans les vaisseaux (p. ex. vaisseaux sanguins et lymphatiques), les cellules et le liquide interstitiel.

L'eau

Fonctions

- Régulation de la température corporelle.
- Transport des nutriments et des métabolites dans l'organisme.
- L'eau est indispensable au maintien des fonctions vitales.

L'eau

10g ou 10ml sont contenus dans:

- 11g de concombre
- 11g de champignons de Paris, crus
- 12g de yogourt nature
- 13g d'oeuf, cuit dur
- 14g de tranche de boeuf, crue

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne



nutrinfo® | Service d'information nutritionnelle

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test nutritionnel

nutricalc.ch



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch