



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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 (H_2O).

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

Teneur en eau pour 100 g d'aliment :

• Concombre	96 g
• Chou chinois	94 g
• Jus d'orange	88 g
• Yogourt nature	86 g
• Pomme	85 g
• Pomme de terre	80 g
• Filet de bœuf	74 g
• Pain bis	42 g
• Amande	3 g

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V 7.0 (consultée sur www.valeursnutritives.ch)



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

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



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux