

L'elixir de la vie : l'eau

Lis les questions !

Fais des tests et observe !

Inscris les réponses.

Quel est l'odeur de l'eau pure ?

A quoi ressemble-t-elle ?

Quel est son goût ?

L'eau c'est la vie !

Lis attentivement le texte !

L'eau est le principal constituant du corps humain, le savais-tu ? Notre corps est composé de 70 % d'eau ! Sans elle nos cellules ne pourraient plus fonctionner. Pour exemple, le cerveau est composé à 80% d'eau, les muscles à 75 % et les os à 30 % !

Lorsque tu expires, il y a toujours un peu d'eau dans ton souffle. Respire par la bouche et tiens un miroir devant ta bouche. Tu verras des gouttelettes d'eau sur le miroir !

Même quand tu transpires ou que tu vas aux toilettes tu évacues de l'eau.

L'eau est indispensable à notre circulation sanguine, à la régulation de notre température corporelle et à notre système d'élimination des déchets. Sans eau nous ne pourrions pas vivre !

Il est donc important de boire beaucoup d'eau tous les jours !

