



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

## L'eau



2019

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

# 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

## 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](http://www.valeursnutritives.ch))

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**

[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Savoir plus – manger mieux** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)