

5/31/2017

E.P KAMBI

NOM: KASERE KA

POST-NOM: KITOKE

AGE: 11-13 ANS

CLASSE: E.P KAMBI

PHYS: RAC

SUJET DE RECHERCHE N°3:FAITE UNE RECHERCHE SUR L'EAU

L'eau est indispensable à la vie humaine. L'eau constitue environ 60% du corps d'un adulte et jusqu'à 75% de celui d'un nouveau-né. Elle est une source d'équilibre, de bon fonctionnement de l'organisme. Elle sert, en particulier, à éliminer les substances toxiques et à réguler notre température. Elle suffit, à elle seule, à subvenir à l'ensemble des besoins en liquide de notre organisme. L'eau est éliminée en permanence de notre corps; il faut donc compenser ces pertes. Aujourd'hui une majorité des africains (congolais) n'atteignent pas la recommandation de 1,5 litre quotidien. Le risque de déshydratation est toujours là, surtout chez les enfants et les personnes âgées. La sensation de soif est souvent un signe trop tardif. Pensons plutôt à boire régulièrement, en petites quantités, tout au long de la journée et à augmenter votre consommation en cas de forte chaleur ou si nous pratiquons un exercice physique.

De la part de l'importance de l'eau, un élément essentiel dans la vie quotidienne, pourtant de plus en plus de personnes la banalisent et oublient son importance vitale. C'est pendant la période de sécheresse que nous constatons l'importance de cette dernière qui est l'eau; d'où se battre pour l'eau est d'une importance capitale car sans eau la nature se déformerait puisque l'eau est un élément moteur ou un aliment de base pour tout être existant sur cette terre.