

Boisson désaltérante

L'eau – Pourquoi nous en avons besoin!

Trouvez, dans la grille, les mots en gras ci-dessous.

L'eau contribue au fonctionnement de pratiquement toutes les parties de l'organisme. L'eau...

- transporte, d'un bout à l'autre de l'organisme, des **éléments nutritifs**, des **hormones** et des **enzymes**, tout comme un réseau de **transport**.
- participe activement aux **réactions chimiques** qui transforment les aliments en énergie.
- assure l'**hydratation** nécessaire aux yeux, à la bouche, aux poumons, à la peau, aux intestins et aux muscles.
- aide à hydrater l'oxygène en vue de la **respiration**.
- sert d'**amortisseur** dans les yeux, la colonne vertébrale et les articulations.
- protège les nerfs, **lubrifie** les articulations et favorise l'**ouïe**.
- aide à maintenir l'**équilibre** de la **température** du corps. La **transpiration** est le climatiseur de l'organisme.
- aide à éliminer les **déchets** de l'organisme.

S	U	I	R	H	E	D	E	C	H	E	T	S	R	T
S	B	O	W	O	Y	E	L	E	Q	C	C	B	E	R
X	X	G	J	W	U	D	L	J	X	B	W	P	S	O
T	R	A	N	S	P	I	R	A	T	I	O	N	P	P
E	B	A	W	E	Y	S	E	A	S	F	A	M	I	S
B	I	A	H	A	Q	L	F	N	T	M	W	S	R	N
E	U	F	P	U	V	U	O	I	O	A	E	D	A	A
L	B	W	I	D	V	I	I	R	T	M	T	G	T	R
E	R	P	X	R	T	V	T	L	Y	I	Y	I	I	T
M	J	O	K	C	B	I	R	Z	I	X	R	T	O	O
E	H	A	A	T	S	U	N	R	S	B	R	T	N	N
N	H	E	B	S	C	E	L	H	N	J	R	N	U	I
T	R	R	E	R	U	T	A	R	E	P	M	E	T	N
S	E	U	C	H	I	M	I	Q	U	E	S	F	Z	T
A	R	S	E	N	O	M	R	O	H	T	H	I	J	U

Prenez donc le temps de boire beaucoup de liquides durant la journée. Buvez-en à chaque repas et à chaque collation. Apportez une bouteille d'eau partout où vous allez.