

Prévention ligue conte le cancer.

- Prévenir pour être en bonne santé.
- Avoir une bonne alimentation.

L'Alimentation.

- 1) + de légumes
- 2) Carottes, choux, haricots, pomme de terre.
- 3) + de fruits, jus de fruits, pomme
- 4) De l'eau.
- 5) Du lait, yaourt, crème fraîche,
- 6) Viande, les protéines pour le développement des muscles.
Steak, saucisses, poulet, bœuf,
Du poisson, des truites, des brochets, des sardines,
Pain, crêpes céréales, pâtes.

- De sucre, du miel
- De gras : pain au lait, pain au chocolat, croissant
- De sel gâteau, frites, gâteaux salés, chips.

Trop gras, trop sucré, de temps en temps.

Les sucres rapides,
les sucres lents sont bons pour le sport.

L'eau dans le corps humain

En moyenne, le corps humain contient environ 55 % d'eau : environ 60 % chez l'homme et 50 % chez la femme (adultes).*

Cela fait combien d'eau?

Le corps de l'homme adulte moyen pesant 80 kg (environ 176 lb) renferme 60 %, soit 48 kg (48 L), d'eau. Cette quantité équivaut à huit caisses d'eau en bouteilles de format standard.**



Répartition de l'eau dans le corps

Toutes les parties du corps contiennent de l'eau, par exemple...

-  Poumons : 90 %
-  Sang : 82 %
-  Peau : 80 %
-  Muscles : 75 %
-  Cerveau : 70 %
-  Squelette : 22 %

* Les muscles contiennent plus d'eau que les graisses. En général, les hommes ont une plus forte teneur musculaire que les femmes.

** Un litre d'eau pèse un kilogramme. Une bouteille d'eau de format standard a une capacité de 500 mL.