

o Le processus d'absorption est tres rapide : une etude publiee recemment montre que l'eau ingeree apparait dans les plasmocytes et les cellules sanguines seulement 5 minutes apres son ingestion. Chez un homme qui boit 2L d'eau par jour, une molecule d'eau reste dans le corps en moyenne 10 jours, et 99 % de la reserve en eau du corps est renouvelee en 50 jour. o Le renouvellement de l'eau du corps est .entretenu par l'eau ingeree, qui compense les pertes constantes auxquelles celui-ci doit faire face