

o Le processus d'absorption est très rapide : une étude publiée récemment montre que l'eau ingérée apparaît dans les plasmocytes et les cellules sanguines seulement 5 minutes après son ingestion. Chez un homme qui boit 2L d'eau par jour, une molécule d'eau reste dans le corps en moyenne 10 jours, et 99 % de la réserve en eau du corps est renouvelée en 50 jours. o Le renouvellement de l'eau du corps est entretenu par l'eau ingérée, qui compense les pertes constantes auxquelles celui-ci doit faire face.