



AMRES

# Apports nutritionnels **conseillés** pour la population **française** 3<sup>e</sup> édition

Ambrise Martin

Éditions  
TEC  
& DOC



AGENCE FRANÇAISE  
DE SÉCURITÉ SANITAIRE  
DES ALIMENTS



## FRANCE

### 1.3. Entrées et sorties d'eau

À l'état physiologique, chez l'adulte, le bilan net de l'eau est nul, donc le volume d'eau totale reste constant.

Les apports d'eau chez l'adulte sont voisins de 2 600 mL.24 h<sup>-1</sup>, composés d'eau exogène (eau des aliments 1 000 mL et eau de boisson 1 300 mL), ces entrées étant contrôlées par la sensation de soif, ainsi que d'eau endogène (eau produite lors des réactions d'oxydation au cours du métabolisme des nutriments : 300 mL ; eau liée au glycogène, cette dernière source pouvant devenir importante lors de l'exercice musculaire).

Water intake for adults are close to 2600ml/day (water from food: 1L. and drinking water: 1.3L.)

### 2. Autres boissons

L'eau est la seule boisson rigoureusement indispensable à notre organisme. Elle est en outre une source non négligeable d'éléments minéraux, variable selon les régions et toujours prise en compte dans les enquêtes nutritionnelles. L'importance de l'hydratation

Water is the only beverage that is rigorously essential to our organism.