



# FEUILLE D'ACACIA N° 8 !

## LE MOTEUR À EAU EXISTE...

Il consomme environ 2.4 Litres d'eau par jour d'utilisation. Comme ce moteur tourne sans discontinuer 24h/24 pendant environ 85 ans, il faudra, pendant cette période, lui fournir 75.000 litres d'eau ou si c'est plus représentatif 75 tonnes de ce précieux breuvage.

### Comment ce moteur consomme-t-il ses litres d'eau quotidiens ?

Les 2,4 litres d'eau perdus quotidiennement sont évacués via l'urine principalement : 1,5 litres. Mais aussi les selles, la respiration et la transpiration. On perd en transpirant, au minimum, un demi-litre d'eau chaque jour, variable en fonction de la **chaleur et de l'activité de travail** (*poussée des transbordeurs, soutenir des fibres, manipuler montants ou des cadres*) **que l'on pratique**, Mais pour faire tout cela, elle doit être ingérée en quantité suffisante.

**Vous l'avez certainement deviné, ce moteur à eau, c'est chacun d'entre nous !**

Votre médecin vous a peut-être dit qu'il fallait boire environ 1.5 litre d'eau par jour pour compenser cette consommation d'eau de notre corps. **IL A RAISON !** Mais  $2.4 L - 1.5 L = 0.9$  Litres. **Le compte n'y est pas !** Si car cette quantité d'eau manquante est amenée par les aliments.

### POURQUOI boire de l'eau ?

L'eau de notre corps alimente toutes nos zones humides autrement dit toutes les parties du corps puisque nous sommes composés en moyenne de 70 % d'eau.



### Boire de l'eau, oui mais QUAND et COMMENT ?

**Le QUAND est simple, il faut boire avant d'avoir la sensation de soif** car c'est déjà trop tard, la déshydratation a commencé et votre corps souffre (crampes, maux de tête, fatigue, etc.)

**Le COMMENT est encore plus simple :**

Il suffit de se dire que notre moteur à eau a besoin de 100 millilitres à l'heure.



Environ un gobelet en plastique de nos fontaines à eau. 2 gobelets à l'heure en été ! Mais, plus simple encore, l'idéal sur un travail de 7 heures, il suffira en arrivant de remplir une gourde à eau d'environ 750 ml et de l'avoir totalement bu en quittant son poste. C'est un bon investissement pour l'entreprise si elle offre une gourde avec son logo.

**En été, la consommation devra être doublée - 3 litres/jour, soit 2 gourdes en 7 heures de travail**



**BONNE NOUVELLE, À LA DIFFÉRENCE DE L'ALCOOL,  
L'ABUS D'EAU N'EST PAS DANGEREUX POUR LA SANTÉ**



ACACIA CONSEIL

ORGANISATION, FORMATION ET MANAGEMENT DE LA SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL EN ENTREPRISE