

# LA PREPARATION DE L'EAU DE SANTE

## I- Généralité :

L'eau joue un rôle important dans le fonctionnement de notre corps. Elle représente **80%** du poids du corps humains.

Au cours de la diarrhée, le corps perd beaucoup d'eau qu'il faut compenser.



Sachet d'eau de santé

## 1- Préparation :

L'eau de santé se prépare de la façon suivante :

- Mesurer un litre d'eau potable avec 12 verres à thé N°8.
- Verser cette eau dans un récipient propre et y ajouter 2 pincées de sel en poudre de 3 doigts.
- Ajouter aussi un demi – verre de thé N°8 de sucre en poudre, puis faire le mélange.

Il est possible de préparer de l'eau sucrée salée pour seulement un verre de thé N°8.

- Un citron ou une orange.

### Retenons :

- Avant de commencer la préparation de l'eau de santé, il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon.
- Verser l'eau dans un récipient propre ; ajouter le sucre, le sel et le jus de citron ou d'orange ; remuer le tout avec une cuillère.
- Le sachet de solution de réhydratation orale (SRO) est préparé par l'UNICEF et prêt pour l'utilisation. Il est vendu en pharmacie.
- Il faut verser le contenu du sachet dans un litre d'eau potable et le remuer avec une cuillère.
- L'eau de santé doit être donnée au malade par petite quantité. Au début toutes les **10 minutes** ; ensuite toutes les **2 ou 3 heures**.
- Il faut jamais réutiliser la solution préparée la veille.

C'est une solution de réhydratation orale (SRO) qu'on fait absorber à un malade atteint de diarrhée ou de vomissement pour remplacer les pertes en eau et en sels minéraux.

L'eau de santé se compose d'eau potable, de sucre et de sel.

### Questions :

- 1- Qu'est-ce que l'eau de santé ?
- 2- Comment prépare-t-on l'eau de santé ?
- 3- Pourquoi donne-t-on l'eau de santé à un malade ?