

# LE CORPS HUMAIN

## Statistiques

**Ce document a pour objectif de mettre en relief l'incroyable sophistication du corps humain à l'aide de données statistiques qui ne manqueront pas de surprendre.**

### Les bactéries

- 1 milliard de bactéries dans un litre d'eau douce,
- 40 millions de bactéries dans un gramme de terre,
- 3249 germes par cm<sup>2</sup> de bureau,
- 1,5 à 2 Kg de bactéries dans les intestins, soit le poids du cerveau,
- 400 fois plus de bactéries sur nos téléphones, souris et claviers d'ordinateur que sur la cuvette des toilettes,
- 100 000 milliards de bactéries dans le corps humain (contre 10 000 milliards de cellules).

### Le cerveau

- Poids : de 1,4 à 1,5 kg
- 100 milliards de neurones dans le cerveau,
- Production de 1400 neurones par jour,
- 60 000 pensées par jour,
- 30 à 45 mn de marche trois fois par semaine pendant 1 an augmente la taille de l'hippocampe de 2%,
- Le cerveau consomme 20% de l'énergie de notre corps mais ne représente que 2% de son poids total.

### Le cœur et système cardiovasculaire

- 100 800 battements par jour,
- 96 500 kms de vaisseaux sanguins,
- 30 000 milliards de globules rouges,
- 5,6 litres de sang,
- 50 000 personnes meurent chaque année en France d'un infarctus du myocarde.

### L'eau

- Environ 60% du poids du corps,
- Chaque jour, 5% entre dans le corps, 5% sort,
- En ½ h, un verre d'eau se retrouve dans toutes nos cellules.

## **Le foie**

- Il filtre chaque jour en moyenne 2400 litres de sang en 24 heures, de 1,2 litre à 1,8 litre par minute,
- Température du sang à l'entrée du foie : 39,7°, température à la sortie : 41,3°. C'est l'organe le plus chaud du corps,
- Le foie se renouvelle en une année.

## **Les intestins**

- Les cellules de l'intestin se renouvellent en 3 jours,
- Les intestins contiennent environ 100 000 milliards de bactéries,
- Les intestins contiennent également environ 200 millions de neurones,
- Surface totale : environ 50 M<sup>2</sup>,
- Epaisseur muqueuse de l'intestin = 30 millièmes de millimètre,
- Durée normale d'un transit : de 18 à 24 heures.
- 73 tonnes de nourriture digérée au cours d'une vie.

## **Les nerfs**

- Vitesse maximale de l'influx nerveux : 27 mètres par seconde,
- Les axones d'un cerveau mis bout à bout peuvent atteindre une longueur de 150 000 Kms.

## **Les os et les muscles**

- 206 os chez un adulte (300 chez un enfant),
- 639 muscles,
- 360 articulations.
- Le squelette est entièrement renouvelé en 10 ans,
- Entre 30 et 80 ans, on perd environ 30% des muscles.

## **La peau**

- Elle élimine environ ½ kg de saletés par jour,
- Elle pèse 3 kg et mesure environ 2 m<sup>2</sup>,
- Elle élimine environ 1 litre d'eau par jour,
- 33% de l'acide hyaluronique (hydratation de la peau et effacement des rides) est renouvelé chaque jour.

## **Les poumons**

- 400 millions d'alvéoles dans les poumons,
- Poumon droit= 600 à 700g, poumon gauche= 500 à 600g,
- 23 040 respirations par jour,
- Durée d'une respiration au repos (inspiration + expiration) : 5 secondes soit 12 mouvements respiratoires par minute,
- Quantité d'air absorbée par respiration : respiration normale = ½ litre, respiration forcée = 1,5 litre
- Superficie des poumons (surface développée) = 200 m<sup>2</sup> pour les deux poumons.

## **Les reins**

- 1400 à 1500 litres de sang/24H pour les deux reins, soit 20% du débit cardiaque,
- Le sang est filtré environ 250 fois par jour,
- Poids de chaque rein : 150 g pour l'homme, 125 g chez la femme.

## **La salive**

- Production quotidienne : 1,5 litre.

## **La sédentarité**

- Plus de 6 heures par jour en position assise = 20% d'espérance de vie en moins, soit 16 ans.

## **Le sommeil**

- 4 heures de sommeil en moins = Baisse de 30% de nos défenses immunitaires,
- Dormir moins de 6 heures par nuit réduit la longévité de 12%,
- Dormir moins de 6 heures par nuit multiplie par 4 le risque d'AVC,
- Dormir moins de 6 heures par nuit augmente de 50% les risques de développer un adénome colorectal, une tumeur bénigne qui peut devenir maligne avec le temps,

## **La tête**

- Poids moyen : entre 4,5 et 5,45 Kg.

## **La transpiration**

- Un litre de sueur permet d'évacuer 600 calories,
- Le débit maximal de sueur est de 2 litres par heure.

## **Veines**

- Le corps en contient 300 kilomètres.

## **Vessie**

- Contenance : environ 500 à 600 ml
- Seuil d'avertissement : à 50% soit 250 à 300 ml

## **Les yeux**

- Les cellules de la rétine se renouvellent en 10 jours.

## **Autres**

- 10 000 milliards de cellules et 25 000 milliards de globules rouges,
  - Durée de vie d'un globule rouge : 120 jours
  - 200 types de cellules,
  - 35 milliards de cellules épidermiques,
  - 60 millions de récepteurs sensoriels,
  - 5 millions de récepteurs olfactifs permettent de reconnaître 1000 milliards d'odeurs,
  - L'œil permet de distinguer 10 millions de couleurs différentes,
  - La lymphe représente 16% du poids du corps,
  - 100 cheveux tombent chaque jour,
  - 700 ml de sueur par jour,
  - Après 35 ans, on perd 8 à 10% de sa masse musculaire par décennie,
  - 10 fois plus de cellules bactériennes que de cellules dans notre corps.
-