

# 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
- 2000 milliards de neurones dans le cerveau,
- Les axones représentent environ 150 000 kms,
- Chaque neurone peut établir jusqu'à 10 000 connexions, soit 1 million de milliards,
- Ses ordres sont transmis au reste du corps à une vitesse de 300 km/h,
- Production de 1400 neurones par jour,
- 60 000 pensées par jour dont 45 000 négatives et 90% identiques à celles du jour précédent,
- 30 à 45 mn de marche trois fois par semaine pendant 1 an augmente la taille de l'hippocampe de 2%,
- Le cerveau consomme 23% de l'énergie de notre corps mais ne représente que 2% de son poids total,
- Le rendement du cerveau est 14% plus élevé lorsque le corps est correctement hydraté.

### La codification génétique

- 1 Mo = 1 Méga-octet = 1 000 000 octets.
- 1 Go = 1 Giga-octet = 1 000 000 000 octets (un milliard d'octets) Un spermatozoïde possède 37 Méga-octets d'informations ADN.
- Il y a 100 millions de spermatozoïdes par millilitre de sperme, ce qui nous amène à considérer qu'une éjaculation représente un transfert d'environ 1578 Go en 3 secondes...
- soit « 526 Go en 1 seconde »...soit 8 000 fois plus qu'une connexion USB 2 et mieux que la fibre optique !!!

## **La coenzyme Q10**

- Baisse de production de 25% à 50 ans et de 60% à 80 ans,
- Stimule l'activité énergétique des mitochondries.

## **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.

## **Les cellules**

- Chaque seconde, 2,5 millions de cellules meurent,
- Les estimations du nombre de cellules dans le corps humain varient de 30 à 100 000 milliards,
- Chaque cellule est programmée pour se diviser entre 50 et 70 fois.

## **L'espérance de vie**

- 79,9 ans pour les hommes et 85,9 pour les femmes (2024). 2<sup>ème</sup> rang européen.
- En bonne santé : 63,7 ans pour les hommes, 64,6 pour les femmes. 10<sup>ème</sup> rang européen.
- Une des meilleures place pour l'espérance de vie, beaucoup moins pour la bonne santé.

## **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 ganglions**

- Environ 800 pour une masse totale de 500 à 800 g,
- Lieu de prolifération et de différenciation des cellules immunitaires,
- Réseau complexe à la fois superficiel et intérieur.

## **Les intestins**

- Les cellules de l'intestin se renouvellent en 3 jours,
- Les intestins contiennent environ 100 000 milliards de bactéries, Pèse de 1 à 2 kilos, comprend 160 espèces de bactéries,
- Les intestins contiennent également environ 200 millions de neurones dont 80% communiquent avec le cerveau,
- 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,
- De 1 à 2 KG : c'est le poids du microbiote intestinal.

## **La lymphe**

- 1,5 à 2 litres de lymphe circule dans le réseau lymphatique,
- Il faut près de 24H à la lymphe pour parcourir l'ensemble du corps,
- Sa circulation est conditionnée par les mouvements du corps et la contraction des muscles.

## **Les médicaments**

- 35 000 décès directement liés à la prise de médicaments en France en 2019 et 150 000 hospitalisations. Source : Lettre Directe Santé du 14/01/2020.

## **Les minéraux**

- Ils proviennent des roches et représentent 4% de la masse corporelle,
- Les minéraux majeurs = 99% du total et les oligo-éléments = 1%.

## **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 masse musculaire représente 40% du poids corporel d'un adulte sain.

## **La peau**

- Elle élimine environ ½ kg de saletés par jour,

- Elle pèse plus de 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.
- Consommation d'air au repos : 12 litres par minute,
- Consommation d'air en exercice : Jusqu'à 100 litres par minute ?.

### **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 télévision**

- Chaque heure passée devant la télévision réduit la durée de vie de 22 minutes avec un cerveau qui entre en mode passif.

### **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**

- 30 000 milliards de cellules et 25 000 milliards de globules rouges,
  - Une cellule peut se reproduire au maximum 52 fois,
  - 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.
  - Un bouteille d'eau en matière plastique (ou une gourde en plastique) contiendrait 60% de pathogènes, c'est-à-dire autant que la cuvette des W.C. !
  - 6 milliards de réactions métaboliques par seconde dans le corps humain !
  - Suc gastrique déversé chaque jour dans l'estomac : 2 litres.
  - La langue comporte 17 muscles et sert de « fil à plomb » pour la posture.
  - Entre une personne physiquement inactive et une personne active, le débit de la lymphe peut être multiplié par 30 !
  - Le pied : 26 os, 107 ligaments, 20 muscles
-