

**En partenariat avec la SWDE, Zatopek proposera dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau. Dans ce numéro: l'importance de l'eau pour notre organisme!**

L'eau est vitale pour notre corps. Présente dans chaque cellule de notre organisme, elle véhicule tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement et transporte tous les déchets vers la vessie, les intestins, les poumons et la peau, où ils sont éliminés.

**Notre corps est composé en moyenne de 75% d'eau.** Cela varie de 78% chez un bébé à 60% chez l'adulte. Elle constitue 90% de notre cerveau, 79% de notre cœur, 76% de nos muscles, 70% de notre foie, 22% de nos os et même 10% de nos dents.

**On recommande généralement de boire 1,5 litre d'eau par jour.** Mais c'est bien sûr une moyenne. Les besoins en eau varient en fonction d'une foule de paramètres, et notamment du poids. Mais il faut tenir compte aussi de la transpiration. Il faut boire davantage quand il fait chaud ou que l'on pratique une activité physique. L'homme ne peut théoriquement pas vivre sans eau au-delà de 3 jours, alors qu'il peut tenir beaucoup plus longtemps sans manger (environ 40 jours).

**L'eau recouvre les 3/4 de la planète,** c'est pour cette raison qu'on l'appelle la "planète bleue". 97 % de cette eau est salée; les 3 % restant constituent les réserves d'eau douce. L'eau douce (qui peut être rendue potable) est une ressource limitée et inégalement répartie à la surface de la Terre.

**Or sans eau potable, la vie est impossible !**

Plus de 1,5 milliard de personnes n'ont pas accès à l'eau potable saine. C'est-à-dire qu'un homme sur trois ne possède pas un simple robinet pour boire de l'eau propre. Les conséquences sont là: 30.000 personnes meurent chaque jour de maladies dues à l'absence d'eau potable et de services hygiéniques.

### OLIVIA BORLEE

Médaillée d'argent aux Jeux Olympiques et de bronze aux Championnats du Monde avec le relais 4x100 mètres.



### Je me souviens...

"L'eau quand on est enfant, c'est bien sûr la piscine, les vacances mais j'ai un souvenir plus précis. Quand j'avais sept ou huit ans, je participais souvent à des stages d'initiation à l'athlétisme. Le vendredi était réservé à des jeux d'eau, comme de remplir un récipient à l'autre bout d'un parcours. On finissait tous trempés, dans la bonne humeur. On priait toute la semaine pour que le soleil soit de la partie le vendredi."

### O'Sport: tous à l'eau

Cette opération initiée par la Société wallonne des eaux vise à sensibiliser les jeunes à l'importance de l'eau. A travers le soutien de dix sportifs de haut niveau qui ont en point de mire les Jeux olympiques de Londres en 2012 mais aussi une campagne à l'attention des jeunes. Le message? Mettre en avant les gestes liés à l'hygiène, à la santé et à l'hydratation. Dans sa pratique sportive mais aussi dans son quotidien.

Car on l'oublie trop facilement, l'eau est le bien le plus inestimable qui soit pour la santé.