

En partenariat avec la SWDE, Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau.

Dans ce numéro: l'hydratation !

On conseille en général de boire un **0,5 litre** d'eau par heure d'effort si possible **toutes les 20 à 30 minutes**.

Boire permet de compenser les pertes d'eau provoquées par la transpiration. L'eau représente 75% de notre organisme qui en a besoin pour fonctionner normalement.

Une perte hydrique équivalente à **2%** du poids corporel représente une chute des aptitudes de 20%, qui passera même à **30%** si la déshydratation représente **5%** du poids de départ.



Le corps peut perdre jusqu'à **1 litre d'eau par heure d'effort**. Plus il fait chaud, plus il faut boire régulièrement.

Au-delà de **2 heures** d'effort, il faut boire également des boissons dites "énergétiques" plus riches en sels minéraux, notamment le sodium qui donne le goût salé à la peau.

Une action de



PHOLIEN SYSTEMMANS

Multiple champion de Belgique sur 200m nage libre et recordman national du 100m crawl.



Je me souviens...

"Pour moi, l'eau représente bien évidemment la piscine que j'ai fréquentée tout petit en accompagnant mes frères et sœurs. J'ai très vite eu envie de les rejoindre. Mes parents m'ont inscrit au cours des bébés-nageurs. Depuis, je n'ai jamais quitté mon élément préféré.
A ce sujet, ne pensez pas que l'on ne transpire pas quand on nage. C'est faux! Il faut boire, même quand on baigne dans l'eau."

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.

O'SPORT.BE

