

**En partenariat avec la SWDE, Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau. Dans ce numéro, l'importance de la douche!**

Après le sport ou la douche, séchez bien vos pieds, surtout entre les orteils, l'endroit préféré des bactéries qui d'une manière générale adorent les endroits humides.

Privilégiez des chaussettes qui absorbent bien la transpiration comme le coton, la laine ou les tissus confectionnés par les marques de sport.

Soignez immédiatement la moindre petite plaie. Et si jamais elle ne guérit pas ou que le pied gonfle et devient douloureux, consultez un médecin.



Les pieds sont la partie du corps comptant le plus de glandes sudoripares. Ils peuvent chaque jour produire jusqu'à un quart de litre de transpiration, soit l'équivalent d'un demi-verre d'eau par pied et par jour.

Veillez à changer de chaussettes quand elles sont humides. Vous connaissez "l'effet baignoire"? A force, l'humidité réduit la résistance de la peau et expose le pied aux blessures et aux maladies (mycoses).

### FRANÇOIS GOURMET

Décathlonien



#### Je me souviens...

"Les pieds sont quand même le point de contact avec le sol. Alors forcément, j'en prends grand soin. Je porte des chaussettes spécifiques de sport qui évitent les frottements et absorbent la transpiration. Je veille à ce que mes chaussures soient toujours bien sèches, quitte à glisser du papier de toilette ou de journal à l'intérieur. Quand je sors de la douche, j'attends généralement une heure avant d'enfiler mes chaussettes."

#### 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.