

En partenariat avec la SWDE, Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau. Dans ce numéro, l'importance de privilégier l'eau du robinet.



On reproche à l'eau du robinet d'être trop "dure". En réalité, cela dépend de sa teneur en calcium et magnésium, indispensable au fonctionnement des muscles, à la coagulation du sang et à la solidification des os.

Contrairement aux idées reçues, l'eau du robinet est d'excellente qualité. Surtout en Belgique où 80% de l'eau est puisée dans des nappes souterraines où les impuretés ont naturellement été filtrées. Plus elle sera puisée en profondeur et plus l'eau se montrera résistante aux pollutions de surface.



Jusqu'à son arrivée à l'embout du robinet, l'eau subit une foule de contrôles. La Société wallonne des eaux, par exemple, reçoit près de 35.000 échantillons et réalise près de 75.000 analyses, ce qui représente plus d'un million de paramètres contrôlés. L'eau est un des aliments les plus surveillés.

L'eau du robinet est pratiquement présente partout, tout le temps. Avec une gourde, te voilà paré pour la journée!

Certaines personnes trouvent que l'eau du robinet a mauvais goût. Mais il suffit de la laisser deux heures au frigo pour que toute odeur disparaisse.

PIERRE-YVES ROMANINI

Multiple médaillé aux championnats de Belgique de natation



Je me souviens...

« Personnellement, je ne me vois pas boire autre chose que l'eau du robinet. C'est quand même plus pratique que de chaque fois ouvrir une bouteille d'eau. Les autres nageurs viennent avec leur gourde. Je me souviens qu'en stage, j'achetais une bouteille d'eau et je la gardais tout le restant du séjour. Il faut un peu penser à sa planète et aux déchets que l'on génère inutilement. L'eau que l'on utilise pour les pâtes ou la soupe vient du robinet. Pourquoi agirait-on différemment quand on a soif ? »

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.