

En partenariat avec la SWDE, Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau. Dans ce numéro, l'importance de bien s'hydrater en cas de chaleur.

Les enfants absorbent et produisent plus de chaleur que les adultes, mais attention, ils transpirent beaucoup moins. Il est donc encore plus important pour eux de boire suffisamment, surtout quand il fait chaud. Une bonne hydratation permet de maintenir une température corporelle constante.

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Quand la sensation de soif apparaît, vous avez déjà perdu 3 % de votre stock hydrique.

Une perte de 2 à 5% des capacités hydriques provoque non seulement des symptômes désagréables comme la nausée ou la migraine mais aussi une diminution des aptitudes physiques.



Quelle quantité boire? C'est très difficile à déterminer. La meilleure astuce est de surveiller son urine. Elle est claire? Pas de problème. Si elle est plus foncée, foncez vers le robinet le plus proche et buvez!

Attention aux sodas! Non seulement le sucre qu'ils contiennent fait grossir mais ils stimulent l'envie de boire.

Marre de boire de l'eau? Pourquoi ne pas presser un morceau de citron ou d'orange ou alors ajouter quelques feuilles de menthe? Excellent au goût mais aussi pour la santé!

FRANCOIS GOURMET

Médaillé d'argent au décathlon
aux Jeux de la Francophonie



Je me souviens...

«Je me souviens d'un stage avant les Championnats du monde d'Osaka au Japon en 2007. Un spécialiste de l'hydratation nous avait conseillé de vérifier la clarté de notre urine. Il utilisait également des bandelettes urinaires identiques à celles employées lors des visites médicales pour voir si nous étions en bonne santé. Mais le plus important était de boire avant d'avoir soif. Après, il est déjà trop tard. Etre bien hydraté avant la compétition, c'est s'assurer d'avoir toutes les chances de son côté pour réaliser une bonne performance.»

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. 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. Eau du robinet et hygiène sont en effet indissociables. Prendre une bonne douche, se brosser les dents, se laver les mains avant les repas, rincer les fruits et les légumes avant de les manger... tous ces gestes sont essentiels et assurent une excellente hygiène et un bien-être au quotidien.