O'SPORT

L'hygiène, un sport au quotidien

FICHE N°3 : LA DOUCHE

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!

Vous vous êtes dépensé ? **Foncez sous la douche.** Rien de tel que l'eau de la douche pour vous relaxer ou continuer à vous tonifier

Pendant l'effort, vous transpirez, et c'est normal. La transpiration élimine vos toxines et régule la température du corps. Après l'effort, lavez-vous à grandes eaux pour **éliminer cette transpiration** qui peut dégager des odeurs désagréables.

Fermez le robinet pendant que vous vous savonnez. Vous économiserez quelques litres d'eau.

Après avoir fait du sport en soirée, pensez à prendre une douche avant d'aller vous coucher. Elle vous détendra et **favorisera l'arrivée du sommeil.**

A choisir, **préférez un savon classique** à un gel douche, souvent plus agressif pour la peau. En plus, il faudra recycler le flacon...

Pas besoin de se savonner trois fois par jour. A la longue, le **savon fragilise la peau** et détruit les bactéries nécessaires à la défense de votre organisme.

PIERRE-YVES ROMANINI

Membre du relais 4 x 100 mètres, 4 nages.

Je me souviens...

"J'ai gardé d'excellents souvenirs des douches bien chaudes prises après les entraînements à la piscine ouverte de Marcinelle. L'eau du bassin était tellement froide pour nos corps pas bien charnus, que, du coup, nous prolongions la douche jusqu'à y rester trois-quarts d'heures. Aujourd'hui, cela reste un rituel. Même si j'y passe moins de temps. Je suis toujours aussi heureux de pouvoir m'y réchauffer."

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.

OSPORT.BE

Editeur responsable : Eric Van Sevenant - SWDE - Rue de la Concorde, 41 - 4800 Verviers