O'SPORT

L'hygiène, un sport au quotidien

FICHE N°5 : LES MAINS

La société wallonne des eaux

En partenariat avec la SWDE, Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau. Dans ce numéro: l'importance de se laver régulièrement les mains.

Les bactéries sont partout. Dans l'air mais aussi sur chaque objet que l'on manipule. La seule façon de s'en prémunir est de se laver les mains.

80% des maladies infectieuses se transmettent par les mains.

Soyez d'autant plus vigilant avant de manger pour ne pas amener directement les bactéries à votre bouche.

Frottez vos mains énergiquement, au moins 30 secondes et pensez à utiliser une serviette propre. Et surtout, n'oubliez pas le savon, bien plus efficace que l'eau seule!

Saviez-vous que le comité olympique anglais a conseillé à ses athlètes de ne pas serrer la main de leur adversaire pour minimiser les risques d'attraper une maladie?

ELISABETH DAVIN

Championne de Belgique indoor du 60 mètres

Je me souviens...

"Comme nous avions deux chats à la maison, ma mère nous obligeait systématiquement à nous laver les mains avant de passer à table. Lors de mes études en biochimie, les manipulations, notamment de bactéries m'obligeaient également à me laver très souvent les mains. Du coup, j'ai gardé cette habitude dans le sport. Il faut dire qu'elles sont tellement sales après l'entraînement que ce n'est pas du luxe! »

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

Association des Etablissements Sportifs · sportscolaire.be AFFSS · jde · ZATOPEK magazine.com

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

socialized by MARCOM4