

En partenariat avec la SWDE, Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau. Dans ce numéro, les réflexes à adopter à la piscine.



Impossible de changer l'eau tous les jours. Une piscine classique contient 1,8 million de litres d'eau, soit l'équivalent, grosso modo, d'un million de bouteilles d'eau. On se contente de remplacer l'eau perdue au cours de la journée, soit quand même 30 litres par personne!

Et pourtant, l'eau reste propre grâce aux différentes pompes qui aspirent les impuretés, aux analyses réalisées en permanence ainsi qu'à différents produits désinfectants.

Le passage dans le pédiluve permet d'enlever les impuretés collées sous la plante des pieds avant de pénétrer dans la piscine et les désinfecte avant de les sécher.



Ce n'est pas l'eau qui est responsable de la prolifération des bactéries ou des vermes comme on l'entend souvent. Plutôt l'humidité et le fait que, par la force des choses, les corps soient en grande partie dénudés, différents produits désinfectants.

C'est pourquoi il faut prendre une douche. Et deux fois plutôt qu'une! Après, pour se débarrasser des bactéries. Mais aussi et surtout avant, histoire de contaminer le moins possible l'eau!

Evitez les gâteaux ou les biscuits en sortant. Comme toutes les bactéries, celles présentes dans l'eau raffolent du sucre!

PHOLIE SYSTERMANS

Recordman de Belgique du 100 mètres crawl



Je me souviens...

« Il est très facile d'éviter toute infection en respectant quelques règles. Comme la douche avant de sortir. Personnellement, j'utilise un savon au pH neutre pour ne pas aggraver davantage la peau. Je me sèche également avec précaution. L'humidité est vraiment l'amie des bactéries. J'ai un jour retrouvé le caoutchouc d'une paire de lunettes, que j'avais laissée humide dans un sac, recouvert de champignons! J'évite également de marcher pieds nus. Et puis, je nage toujours avec mes lunettes. Cela m'évite d'avoir les yeux irrités après une demi-heure. »

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.

O'SPORT.BE

