

En partenariat avec la SWDE, Zatopek propose dans chaque numéro une fiche explicative autour de l'eau. Dans ce numéro, l'importance de manger des fruits.

La moitié de l'eau nécessaire à notre organisme est apportée par notre alimentation et plus particulièrement les fruits. Les oranges contiennent, par exemple, 86% d'eau. Mais le champion de la catégorie reste la tomate: 96%!

Mais à l'inverse de l'eau, les fruits contiennent beaucoup de vitamines qui, entre autres, préviennent les maladies ou aident à grandir.

Pensez à passer les fruits sous l'eau pour enlever les pesticides mais aussi les bactéries présentes dans la terre.

Vous êtes 90% à aimer les fruits avec une préférence pour les fraises, les bananes, les pommes, les framboises et les cerises. Mais vous êtes aussi 77% à aimer les légumes.



Des études scientifiques ont montré que les enfants qui mangeaient régulièrement des fruits et légumes luttait plus efficacement contre les maladies infantiles comme la rougeole, la varicelle ou les oreillons. On a également constaté qu'ils étaient mieux protégés à l'âge adulte contre le cancer et les maladies cardiaques.

Comme l'eau, les fruits contiennent des minéraux très importants pour le fonctionnement de l'organisme. L'ananas, par exemple, contient du potassium, du sodium, du manganèse et du phosphore.

Les fruits contiennent également un sucre appelé fructose bien meilleur pour la santé que les sucres que l'on retrouve dans les gâteaux et les biscuits.

ELISABETH DAVIN

Championne de Belgique
du 100m haies



Je me souviens...

"Comme tous les enfants, j'étais plus fruits que légumes. Mais ma mère s'arrangeait pour nous faire manger un peu de tout. Il m'arrivait d'ailleurs régulièrement d'emmenner un fruit comme collation. Aujourd'hui, j'ai gardé ces réflexes, même si entre le travail et les entraînements, c'est difficile de cuisiner des légumes frais. Mais je commence pratiquement toujours mes journées par un jus d'orange pressée. Je mange également beaucoup de bananes, un fruit très riche en sucres naturels qui me permettent d'avoir beaucoup d'énergie pour mes entraînements."

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