

# l'eau, une énergie sportive précieuse

## l'eau et ses enjeux



Synonyme de Vie, l'eau est un bien précieux et rare dont nous avons besoin au quotidien dans toutes nos activités, notamment sportives. Même si elles nous paraissent inépuisables, les réserves à l'échelle planétaire sont limitées et souvent polluées par nos activités.

Chaque année, ce sont 1,8 million de personnes qui meurent de maladies diarrhéiques (l'équivalent de la population des villes de Marseille, Lyon et Toulouse réunies !). Au-delà de problèmes sanitaires, le manque d'eau engendre des conflits géopolitiques ; la croissance démographique et le réchauffement global du climat risquent sans conteste d'alimenter cette tendance. Une eau de qualité est nécessaire au sportif, à sa pratique, à son plaisir et à son hygiène. Nombre d'entre nous sont en contact direct avec l'élément liquide dans nos passions (voile, natation, kayak...) mais nous avons tous besoin de boire pour vivre et davantage pour une activité sportive. Protéger et économiser l'eau est donc un enjeu primordial pour la santé de la planète... et des sportifs ! Au même titre que les changements climatiques ou l'érosion de la biodiversité, la ressource en eau est l'un des principaux défis qui nous attend en ce début de 21<sup>e</sup> siècle.

« À l'échelle cosmique, l'eau est plus rare que l'or »  
Hubert Reeves (astrophysicien)

Sur la Terre,  
1 personne sur 6 n'a pas  
accès à l'eau potable.



Par esprit de cohérence et d'impact environnemental limité, cette exposition a été conçue et réalisée dans un souci écologique permanent. Tout au long de notre travail, nous avons adopté un comportement responsable. Nos panneaux ont été imprimés sur des supports réalisés en plastique 100% recyclé.

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique, première fédération sportive affinitaire et multisports de France, avec près de 400 000 licenciés et 10 000 clubs, s'engage activement sur le chemin de l'environnement et du développement durable en les considérant comme deux enjeux majeurs du 21<sup>e</sup> siècle. Depuis 2002, de nombreuses opérations concrètes ont été lancées : création d'un comité national développement durable, organisation de formations, placements financiers éthiques, publications de guides pratiques, lancement d'une démarche Bilan Carbone™... C'est dans ce cadre que l'UFOLEP a réalisé et vous propose cette exposition.



Cette exposition a été réalisée grâce à l'aide de nombreux partenaires publics et privés qui s'engagent à nos côtés.



Agenda21

Développement durable, le sport s'engage.



FONDATION NICOLAS HULOT  
POUR LA NATURE ET L'HOMME



MINISTÈRE  
DE LA JEUNE  
PEOPLE  
DES SPORTS  
ET DE LA  
VIE ASSOCIATIVE



la ligue de  
l'enseignement  
une autre idée du sport



ADEME  
Agence de l'Environnement  
et de la Matière Énergétique



# l'eau et la planète

L'eau obéit à un cycle naturel immuable depuis des millions d'années. Ce « cycle hydrologique » régit les échanges entre les grands réservoirs d'eau de la Planète que sont les océans, les nappes souterraines, les glaciers, les cours d'eau, les lacs et l'atmosphère. C'est l'énergie solaire qui, en permettant l'évaporation, joue le rôle de moteur de cette grande machine.

Abondante dans certaines régions du globe, l'eau manque cruellement ailleurs. Les changements climatiques tendent à renforcer cette distribution inégale et les phénomènes extrêmes de sécheresse et d'inondation. Par ailleurs, le Conseil Mondial de l'eau nous apprend que plus de 50% des grands fleuves sont sévèrement pollués, remettant en cause la survie des populations et des écosystèmes qui en dépendent. Plus proche de nous, il y a une dizaine d'années, le lac d'Annecy (Haute-Savoie) a été victime d'une eutrophisation. Les nombreux polluants présents dans ses eaux avaient entraîné une prolifération d'algues puis l'asphyxie et la destruction du vivant. Les mesures prises pour le sauver nous montrent qu'il est possible d'agir !

**Globalement, nous disposons de moins en moins d'eau de qualité et nous sommes de plus en plus nombreux à en avoir besoin.**



## l'origine de la vie

L'eau, c'est la vie. C'est elle qui permet à chaque espèce de se développer et de survivre. Rare, l'eau est aussi dégradée par nos activités industrielles et agricoles.

Alors que l'eau a toujours été au cœur de l'identité et de l'expansion des plus brillantes civilisations, serons-nous les premiers à remettre en cause notre survie par une gestion aveugle de cette ressource ?

Même si la Terre est surnommée « Planète Bleue », l'immense majorité de nos ressources en eau (97%) est constituée des mers et océans. L'eau douce ne représente donc que 3% du total et est essentiellement stockée sous forme de glace ou de nappes souterraines difficilement accessibles. Il ne reste ainsi que 0,007% d'eau douce disponible sur notre planète sur les 1 400 millions de milliards de mètres cubes présents sous forme gazeuse, liquide ou solide.

*en savoir +*

*chiffre-clé*  
3 900  
enfants meurent chaque jour de pathologies liées au manque d'eau ou à sa qualité.

*Sais-tu que seulement 26 pays dans le monde (sur plus de 190) disposent du volume minimum vital en eau pour chacun des ses habitants ?  
seulement 9 pays se partagent plus de 50% des ressources disponibles !*

ufolap

# l'eau et le sportif

L'exercice musculaire entraîne des pertes en eau importantes : ce sont l'intensité et la durée de l'effort ainsi que la température et l'humidité ambiante qui en déterminent l'ampleur. Une partie de ces pertes en eau se fait par l'intermédiaire des poumons et de l'air expiré. Mais c'est surtout la sueur, régulatrice de la température du corps, qui peut être à l'origine d'un état de déshydratation dont les conséquences sont souvent dramatiques pour le sportif.

Les pertes en eau sont considérables et dépendent également du niveau d'entraînement de l'athlète. **Un sportif perd en moyenne 1 litre par heure d'effort !** Si ces pertes ne sont pas compensées efficacement par une bonne hydratation, les performances de chacun diminuent considérablement et le sportif est en danger... **Boire régulièrement** une eau saine et de qualité permet de compenser les pertes.



*chiffre clé*  
0,5 à 1 litre  
par heure : c'est  
la quantité d'eau en  
moyenne qu'il faut ingérer  
pendant un effort long en  
fonction des conditions  
de chaleur et d'inten-  
sité.

*Si tu veux être en pleine forme pour ta prochaine rencontre sportive, il faut que tu boives avant le début. N'oublie pas de boire aussi après l'épreuve pour reconstituer tes réserves !*



## une importance vitale

L'eau est - de loin - le composant principal de la masse animale et végétale ! Chez l'Homme, elle représente en moyenne 61 % de son poids.

Le sportif est d'autant plus concerné que l'exercice physique entraîne de nombreux mécanismes naturels dans lesquels l'eau joue un grand rôle (régulation de la température du corps, élimination des toxines, oxygénation des muscles). Comme pour la planète et les écosystèmes, une eau abondante et de bonne qualité constitue une condition incontournable de la performance des sportifs.

Beaucoup d'idées reçues circulent sur l'eau et le sport... Retenez que :

- boire ne coupe pas les jambes
- il est préférable de boire de l'eau à température ambiante
- il ne faut pas attendre d'avoir soif pendant l'effort pour boire.

**1 % de déshydratation, c'est 10 % de perte de rendement musculaire...**

*en savoir +*

# le sportif et son équilibre

## en savoir +

Principe général universellement reconnu : le repos est bénéfique pour la performance. Ainsi, une étude de l'Institut National Américain de la Santé démontre que le développement musculaire est plus important dans des séances de travail entrecoupées de phases de repos que dans des exercices en continu.

Comme l'eau dans les milieux naturels, l'activité sportive

obéit à un cycle bien précis. Tout est une question d'équilibre et de modération. Les rythmes naturels du corps humain doivent être respectés et le repos fait aussi partie de l'entraînement. Pratiquer avec régularité est donc la meilleure des méthodes pour vivre sa passion avec plaisir tout en progressant.

Attention au surentraînement !

Le sport est très bon pour ta santé mais si tu t'entraînes trop, ton équilibre peut être menacé : retard de la croissance, mal de dos, problèmes articulaires et tendineux, fatigue...



chiffre-clé

L'eau seule suffit. Attention à certains breuvages dits sportifs ! 60 grammes par litre : c'est le taux de sucre que l'on peut trouver dans certaines boissons dites de récupération, soit l'équivalent de 12 morceaux de sucre ! Après une compétition, l'eau est le meilleur remède pour éviter les crampes et bien récupérer.

60 g/litre

## encore une question de cycle

Le sport contribue à une bonne hygiène de vie, à plus forte raison dans notre société sédentaire. Il permet de lutter contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, le stress, le diabète...

Il fait donc partie des recommandations de santé publique et joue également un rôle social, notamment pour l'intégration. Mais attention au surmenage sportif, car là encore, tout est une question de cycle !



L'eau en bouteille est jusqu'à 300 fois plus chère que l'eau du robinet. Pourtant, sa consommation augmente encore aujourd'hui et, en France, on compte l'équivalent de 130 bouteilles plastiques d'1 litre par an et par habitant ! L'impact environnemental de cette consommation est considérable aussi bien en raison de la fabrication des bouteilles que des déchets produits ou de leur transport. Le recyclage existe.

L'image de la bouteille d'eau est intimement liée à la pratique sportive. Rien que sur les ravitaillements, des milliers de bouteilles plastiques sont distribuées tous les week-ends. Leur empreinte écologique est colossale : **2,7 millions de tonnes de pétrole** sont utilisées chaque année pour la fabrication des bouteilles et des milliers de tonnes de CO<sup>2</sup> sont émises pour leur transport. Autre problème majeur, le plastique est loin d'être biodégradable ! Il faut près d'un millénaire pour qu'une bouteille abandonnée en pleine nature disparaisse totalement. Les déchets produits sont donc à l'image de notre consommation, beaucoup trop importants, et posent un vrai problème de traitement. Pourtant...

Il existe de réelles alternatives – plus économiques et écologiques – à la portée de tout le monde.

- **Organisateurs de manifestations**, privilégiez dans la mesure du possible des gobelets réutilisables, des gourdes que chaque concurrent peut garder avec lui pendant l'épreuve.
- **Sportifs**, réutilisez au maximum vos bouteilles et préférez l'eau du robinet.
- **Citoyens**, favorisez le recyclage.

En France, seules **47% des bouteilles plastiques sont recyclées** alors que les filières existent. 1 tonne de bouteilles recyclées équivaut à 1,2 tonnes de pétrole économisées.

*en savoir +*

Les sacs et bouteilles en plastique abandonnés lors de manifestations sportives de pleine nature ont des conséquences sur l'écosystème. Les oiseaux, mammifères et poissons peuvent ingurgiter des résidus de matières plastiques en les confondant avec de la nourriture et mourir de suffocation.

*chiffre-clé*  
436 800 bouteilles d'eau minérale : c'est le nombre impressionnant de bouteilles distribuées en 2007 lors du marathon de Paris. Cela équivaut à 10 tonnes de déchets environ.



# le cycle vertueux de la bouteille plastique



Le recyclage permet de faire naître de nouveaux produits à partir des déchets. Ton pull ou ton blouson en laine polaire a peut-être été fabriqué à partir de 27 bouteilles plastiques que tu as recyclées. Il ne faut que 3 bouteilles pour faire une carte à puce !



# l'état actuel de la ressource en eau

Alors que nous sommes de plus en plus nombreux sur la Terre, l'eau potable vient à manquer en raison de nos gaspillages, de nos pollutions et des changements climatiques. Il est temps d'agir et d'économiser l'eau dans notre quotidien et dans nos pratiques sportives (gaspillages lors des ravitaillements, arrosage des stades, nettoyage du matériel, etc.).

Même si le constat général est inquiétant, de nombreuses initiatives modèles voient le jour et nous encourageant à nous investir dans cette voie responsable et citoyenne.

La population mondiale devrait passer de 6 à 9 milliards d'individus d'ici à 2050. La répartition très inégale des ressources et le gaspillage qui en est fait en Occident entraînent de nombreuses tensions géopolitiques et sociales. En effet, l'augmentation de la population mais surtout notre mode actuel de développement sous-entendent non seulement une hausse de la demande en eau potable mais aussi un accroissement des pollutions diverses liées aux activités industrielles, agricoles et aux eaux usées. La situation actuelle est donc préoccupante et le contexte démographique, auquel s'ajoute le changement climatique, alimente les inquiétudes pour un avenir proche.

Et le sport dans tout ça ? L'eau est nécessaire au sportif. Certains sports, directement liés à l'eau sous toutes ses formes comme le ski, les sports d'eaux vives et les activités nautiques, sont menacés par la raréfaction de l'eau et un climat présentant des périodes de sécheresse de plus en plus sévères. Mais, en général, tous les sports et tous les sportifs sont concernés. C'est pourquoi certaines initiatives modèles ont été entreprises à travers le Monde. Ainsi « Golf Environnement Europe » milite pour la prise en compte des enjeux écologiques dans la création et la gestion des parcours et la sensibilisation des 6 millions de pratiquants sur tout le continent.



## périls et initiatives modèles

Dans son guide d'organisation durable de manifestations sportives, l'UFOLEP préconise de nombreux gestes simples pour économiser l'eau.

Téléchargez-le sur  
[www.ufolep.org](http://www.ufolep.org)



Sais-tu que la Journée Mondiale de l'eau est organisée chaque année le 22 Mars ? Cet événement vise à alerter les responsables politiques et les citoyens de la planète. C'est aussi l'occasion pour toi d'économiser l'eau et d'en parler autour de toi, en famille ou à l'école.

chiffre-clé  
400 litres  
par jour : c'est la  
consommation moyenne  
et journalière d'un seul  
habitant des Etats-Unis. En  
Afrique sub-saharienne,  
seulement 15 litres par  
personne et par jour  
sont utilisés.

400 litre/jour



ufolep