

## LE FOOTBALLEUR WATER-RESPONSABLE

**Le carton vert valorise les bonnes attitudes sur le terrain afin d'encourager les bons comportements**

**Un cerveau bien irrigué, c'est une prise de décision plus rapide et une meilleure efficacité sur le terrain**

**Privilégier une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique permet de réduire les déchets**

**Utiliser des cosmétiques éco-responsable (déodorant, savons, huiles de massage...) pour protéger notre santé et l'eau des pollutions chimiques**

**Bien s'alimenter est une source de performance. Produits locaux, bio & de saison sont de bons alliés pour se dépasser !**

**Boire régulièrement de l'eau prévient les crampes et les blessures**

**Les crampons c'est dans le gazon et pas dans les chevilles !**

Devenez acteur de l'eau pour 2€  
Rendez-vous sur [www.duflaconalavague.org](http://www.duflaconalavague.org)

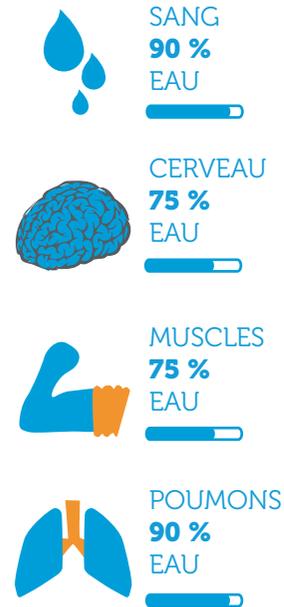
## UNE EAU DE BONNE QUALITÉ = UN CORPS BIEN HYDRATÉ



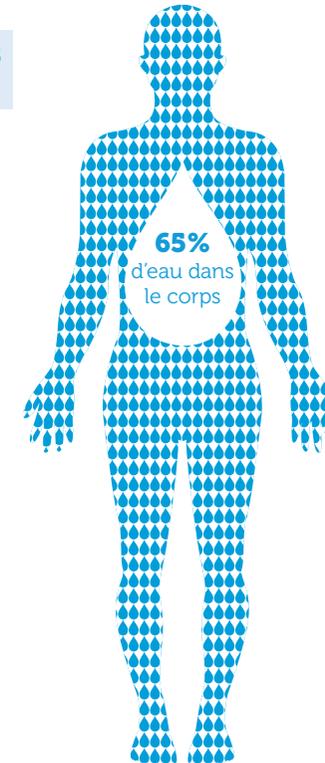
La consommation d'eau potable de bonne qualité est indispensable à la santé de l'individu. L'eau se doit ainsi d'être sans produits nocifs !

Hydratez vous, avant, pendant et après votre match ! Privilégiez l'eau, les fruits et les légumes qui hydratent plus que les sodas ou autres boissons énergisantes.

### RÉPARTITION DANS LES ORGANES



### RÔLE DE L'EAU DANS LE CORPS



- Transporte les sels minéraux, oligo-éléments, vitamines...
- Permet l'élimination des déchets du corps.
- Maintien la température du corps constante.
- Aide au bon fonctionnement des neurones dans le cerveau et à la digestion.

HYDRATATION : CLÉ DE LA PERFORMANCE

**-4%** = **-20%**  
eau dans votre corps = de capacités physiques !

Un match de foot pro = 4 L éliminés

