

LOLA COURT DANS TOUTE LA VILLE



C'EST LE DÉBUT DE L'AUTOMNE. MARSEILLE BOURDONNE D'ACTIVITÉ JUSQUE DANS CE BUREAU DU QUARTIER DE SAINTE-MARGUERITE OÙ SE PRÉPARE LE SEMI-MARATHON MARSEILLE-CASSIS, UNE COURSE DE RÉPUTATION INTERNATIONALE QUI EMPRUNTE LE COL DE LA GINESTE.



LES EAUX DE MARSEILLE PARTICIPERONT À CETTE NOUVELLE ÉDITION DE MARSEILLE-CASSIS.

FORMIDABLE, LES COUREURS VONT AVOIR BESOIN DE VOTRE EAU.

JE CROIS QU'ON VA ÊTRE DE LA FÊTE !

CETTE ANNÉE, NOUS AURONS À NOUVEAU PRÈS DE 15 000 PARTICIPANTS

PAS DE PROBLÈME, ON A L'HABITUDE MAINTENANT !

ON VA VOIR ÇA...

PRÉPARER UNE TELLE COURSE EST UN TRAVAIL LONG ET DIFFICILE. IL FAUT, NOTAMMENT, PENSER À DONNER À BOIRE AUX COUREURS. C'EST LE SUJET DU JOUR...



NOUS AVONS MIS AU POINT UNE MÉTHODE : UNE ÉQUIPE REMPLIT DES BOUTEILLES - 600 GRANDES DE 1,5 LITRE ET 120.000 PETITES DE 33 CENTILITRES - AVEC L'EAU DU ROBINET ; ELLES SONT ENSUITE APPORTÉES TOUT AU LONG DU PARCOURS POUR ÊTRE MISES À LA DISPOSITION DES COUREURS.

COMMENT ÇA ? ON NOUS ENFERME DANS DES FLACONS MAINTENANT !

NE T'INQUIÈTE PAS, TOUT ÇA EST TRÈS BIEN FAIT. JE VAIS T'EXPLIQUER.

A MONTFURON, LE SIÈGE TECHNIQUE DU GROUPE DES EAUX DE MARSEILLE, ON S'ACTIVE. LA PRÉPARATION DES BOUTEILLES DURE DEUX SEMAINES. CHAQUE JOUR, DES ÉCHANTILLONS D'EAU SONT PRÉLEVÉS ET ANALYSÉS POUR S'ASSURER DE SA QUALITÉ.



C'EST ICI QU'UNE ÉQUIPE DE LA CHRYSALIDE⁽¹⁾ REMPLIT LES BOUTEILLES.

C'EST UN TRAVAIL DE TITANS !

(1) LA CHRYSALIDE EST UNE ASSOCIATION DE PARENTS QUI ACCUEILLE, DANS SES ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES D'AIDE PAR LE TRAVAIL, DES PERSONNES HANDICAPÉES MENTALES AFIN DE LES ACCOMPAGNER POUR UNE INSERTION SOCIO PROFESSIONNELLE DANS DES ACTIVITÉS ET DES CONDITIONS ADAPTÉES.

LES BOUTEILLES SONT FERMÉES, PUIS STOCKÉES AVANT D'ÊTRE APPORTÉES, LE JOUR DE LA COURSE, SUR LE BORD DU PARCOURS.



L'EAU DE MARSEILLE, QUI PROVIENT DES ALPES, EST TRÈS ÉQUILIBRÉE. ELLE APORTE DES SELS MINÉRAUX, DU CALCIUM, DU MAGNÉSIUM...

... ET COMME IL N'Y A PAS D'INDUSTRIE POLLUANTE NI D'AGRICULTURE INTENSIVE SUR SON PARCOURS, LE LONG DE LA DURANCE, ELLE NE COMPORTE PAS D'ÉLÉMENTS NOCIFS COMME LES NITRATES⁽²⁾

MAIS COMMENT LA DONNE-T-ON AUX COUREURS, CETTE EAU ?

PARFAIT POUR LES SPORTIFS !

EN PLUS, ELLE A OBTENU LE TITRE DE "MEILLEURE EAU DE FRANCE"⁽³⁾.

IL Y A QUATRE POINTS DE RAVITAILLEMENT SUR LE PARCOURS ET UN AUTRE, ENCORE, À L'ARRIVÉE. CAR, QUAND ON FAIT DU SPORT, IL FAUT BOIRE RÉGULIÈREMENT.



(2) VOIR "LOLA ET LE CANAL DE MARSEILLE"
(3) VOIR "LOLA MEILLEURE GOUTTE DE FRANCE"

MAIS ILS AIMERAIENT PEUT-ÊTRE DU SODA ?

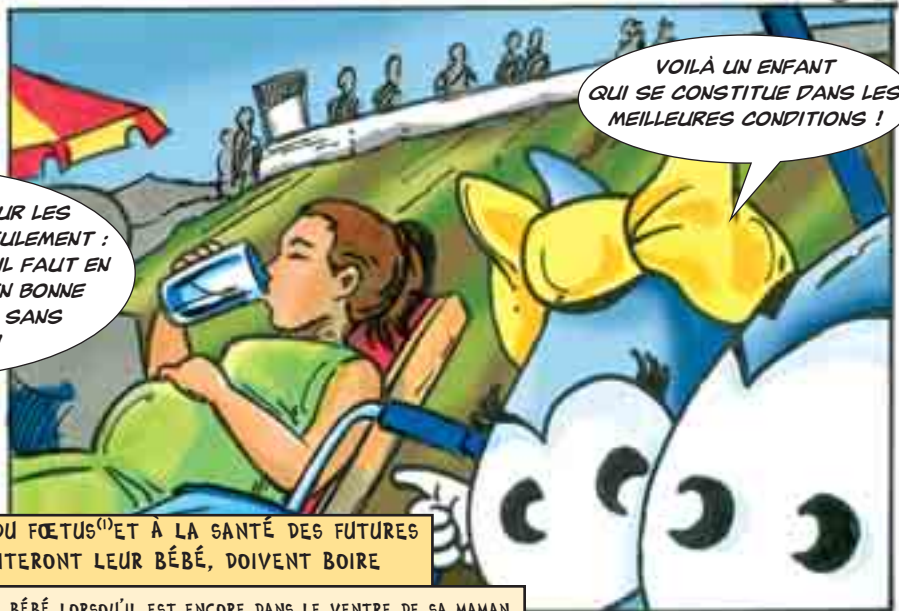
UN VRAI SPORTIF PRÉFÈRE L'EAU QUI LUI APPORTE CE DONT SON ORGANISME A BESOIN. IL LA BOIT AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT.

IL FAUT EN BOIRE COMBIEN, D'EAU ?

ÇA DÉPEND ! DANS LA VIE NORMALE, CINQ À DIX VERRES PAR JOUR, SOIT 1,5 LITRE. MAIS BIEN PLUS, LORSQU'ON COURT OU QU'ON FAIT DU VÉLO, PAR EXEMPLE.



L'EAU EST BONNE POUR LES SPORTIFS, MAIS PAS SEULEMENT : À TOUT ÂGE DE LA VIE, IL FAUT EN BOIRE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ. ET EN BOIRE SANS MODÉRATION !



VOILÀ UN ENFANT QUI SE CONSTITUE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS !

L'EAU EST ESSENTIELLE AU DÉVELOPPEMENT DU FŒTUS⁽¹⁾ ET À LA SANTÉ DES FUTURES MAMANS. CELLES-CI, COMME CELLES QUI ALLAITERONT LEUR BÉBÉ, DOIVENT BOIRE PLUS QUE D'HABITUDE.

(1) LE FŒTUS, C'EST LE BÉBÉ LORSQU'IL EST ENCORE DANS LE VENTRE DE SA MAMAN.

AVEC L'ÂGE, LE VOLUME D'EAU DANS LE CORPS DIMINUE. LA SENSATION DE SOIF AUSSI. NOS GRANDS-PARENTS DOIVENT SE RÉHYDRATER RÉGULIÈREMENT.



COMME IL EST JOLI !

OUI. ET IL A PRIS DE BONNES HABITUDES.

L'EAU DU ROBINET EST TOUT AUSSI BONNE POUR PRÉPARER LES BIBERONS.



C'EST GENTIL DE M'OFFRIR À BOIRE MAIS JE N'AI PAS SOIF.

PEUT-ÊTRE, MAIS VOUS DEVEZ BOIRE UN PEU D'EAU ET SOLVENT.

L'EAU DE MARSEILLE EST VRAIMENT L'AMIE DES GRANDS ET DES PETITS !

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'EAU EN BOUTEILLE ACHETÉE EN MAGASIN ET L'EAU DU ROBINET ?

L'EAU EN BOUTEILLE PEUT VENIR D'UNE SOURCE, C'EST-À-DIRE UNE EAU SOUTERRAINE QUI EST POTABLE SANS QU'ON LA TRAITÉ. IL PEUT S'AGIR AUSSI D'UNE EAU MINÉRALE, SOUTERRAINE ELLE AUSSI, QUI S'EST CHARGÉE DE SUBSTANCES MINÉRALES LORS DE SON PARCOURS DANS LA ROCHE ET QUI N'EST PAS TRAITÉE NON PLUS. L'EAU MINÉRALE PEUT RÉPONDRE À DES BESOINS MÉDICAUX.

IL FAUT SAVOIR QUE... POUR LE PRIX D'UNE BOUTEILLE D'EAU, ON A ENVIRON 250 LITRES D'EAU DU ROBINET. ET LIVRÉS À DOMICILE, EN PLUS !

UN LITRE D'ESSENCE COÛTE LE PRIX DE 500 LITRES D'EAU !

ET UNE CARTOUCHE DE CIGARETTES VAUT 17.000 LITRES D'EAU. CE QU'UNE FAMILLE CONSOMME PRATIQUEMENT EN DEUX MOIS !

POUR QUE L'EAU DU ROBINET SOIT TRÈS BONNE, VOICI DEUX CONSEILS :

SI LE ROBINET N'A PAS SERVI DEPUIS PLUSIEURS JOURS, LAISSE LA COULER QUELQUES INSTANTS AVANT DE REMPLIR TON VERRE ET DE LA BOIRE.

TU PEUX AUSSI CONSERVER L'EAU AU FRAIS, EN LA METTANT DANS UNE CARAFE FERMÉE PAR UN FILM PLASTIQUE, PAR EXEMPLE.

ET LES GOURMANDS PEUVENT AJOUTER UN PEU DE CITRON. C'EST ENCORE MEILLEUR !

L'EAU DE MARSEILLE, C'EST L'EAU DES CHAMPIONS ET C'EST L'EAU DE TOUTE LA FAMILLE. NOUS, ON EN EST FIERS !