

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

côté santé

CADEAU
3 MAGAZINES =
3 €

BEAUTÉ
LES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES, ÇA MARCHE ?

**L'automédication
en toute sécurité**

SPONDYLARTHRITE
COMMENT LA DIAGNOSTIQUER

**OUI, ON PEUT GARDER DE
BELLES DENTS TOUTE SA VIE !**

CARDIOLOGIE

LE CŒUR DES FEMMES
EST EN DANGER !

**MIGRAINE, FATIGUE, FRINGALES...
ET SI C'ÉTAIT LA SÉROTONINE ?**

**4 épices
ANTI-FROID**

**Manque-t-on vraiment
de vitamines en hiver ?**

**ÊTES-VOUS
CYBERCONDRIAQUE ?**

**NOS ADOS
BOIVENT-ILS TROP ?**

**MINCIR
AVEC LE RÉGIME
NORDIQUE !**

**ANTIOXYDANTS, OMEGA 3 ET FIBRES
POUR RÉSISTER AUX KILOS DES FÊTES**

L 13310 - 55 - F: 3,00 € - RD



decembre - 2019 - janvier - 2020

Une bague qui a du cœur



Mesurer sa fréquence cardiaque pendant l'effort est indispensable pour un entraînement sportif efficace et sécuritaire, quel que soit le niveau. Sans ceinture thoracique, la Cardiobague est la version light du cardiofréquence-mètre. Elle se glisse tout simplement au doigt et affiche le rythme cardiaque sur écran digital. Tout petit mais performant, l'appareil possède également une fonction montre, un chronomètre et une alarme de dépassement programmable. On a été séduits par le maniement extrêmement simple de l'objet et son prix imbattable pour ce type de dispositif.

Cardiobague Bодysens, 28 € + 4,90 € de frais de port, livré avec une pile de rechange. Sur www.bodysens.com



On s'y croirait !

Faire de la course à pied ou de la randonnée dans des sites à couper le souffle sans quitter sa salle de sport ? C'est ce qu'offre le système *Virtual Active by Matrix*. Ce programme qui vient d'être installé sur les elliptiques *Matrix E7xe* à l'Usine à Paris offre une immersion (quasi) totale en pleine nature. Non seulement l'appareil adapte sa résistance aux réalités du terrain qui défile sur l'écran, mais la vitesse de déplacement aussi est reproduite en fonction du rythme du sportif. Vous n'y êtes pas encore ? Qu'à cela ne tienne, enfiler le casque et vous entendrez le souffle du vent dans les canyons, le bruit des chutes d'eau et tous les bruits de l'environnement ! Plus motivant que la télé !

Plus d'infos sur www.matrixfitness.com (en anglais).

La chaussure physiologique, ça marche !



On l'appelle l'anti-chaussure et est la pionnière des chaussures dites physiologiques dont nombre de marques ont aujourd'hui adapté le concept. En générant une instabilité permanente, la semelle des chaussures MBT exige une adaptation musculaire permanente, instinctive et inconsciente que l'on appelle dans le jargon, la proprioception. L'intérêt ? Améliorer la posture et donc limiter le mal de dos, soulager les articulations et renforcer la tonicité de certains groupes musculaires dont les fessiers et les abdominaux qui nous intéressent plus particulièrement. Bref, si la chaussure n'a pas au premier abord, un look « facile », on l'adopte quand même car on se sent vraiment mieux après quelques semaines d'utilisation régulière.

MBT, The anti-shoe, infos produits et points de vente sur www.mbt.com

Une mémoire sans faille

Si les raideurs dans la nuque au réveil sont votre lot quotidien, vous faites partie des 50 % de Français qui sont dans le même cas. Il serait peut-être temps de vous pencher sur votre oreiller et de le choisir ergonomique ! Pas les modèles « médicaux » qui se révèlent inconfortables dès que l'on est un dormeur turbulent, mais un véritable oreiller moelleux à souhait qui vous offre un support sans faille la nuit durant. Suprelle® Memory contient une nouvelle fibre à mémoire de forme signée Dacron® qui répartit les points de compression, accompagne tous vos mouvements tout en gardant son gonflant et évacue l'humidité en temps record. Résultat, moins de tensions musculaires et un réveil tout en souplesse. On l'a testé et adopté !

Suprelle® Memory de Dacron®, 38 € Chez Carrefour, Auchan, La Redoute, Becquet, Cora, Intermarché.

