

MARS- AVRIL 2014

NOUVEAU!

N°6

MONDADORI FRANCE

Vital

A L'EAU!

NAGER EFFICACE!

- * CHOISIR SA NAGE
- * CONSEILS DE COACH ET DE CHAMPIONS

6 **PAUSE DÉJ'**
RECETTES DE BAGELS PUNCHY
 (COMME À NY!)

LE PLAN GAGNANT

SPORT + NUTRITION + SOINS

JE DÉGOMME MA CELLULITE!

BYE-BYE L'HIVER!

PETITE CURE
100% DÉTOX-VITALITÉ
 Menus, postures de YOGA...

BOOSTER!

ON A TESTÉ
LE TOP DES
APPLIS DE
COACHING

JE M'INSCRIS!

RUNNING
SE PRÉPARER
AUX COURSES
 MON PROGRAMME
 SUR MESURE

*** SPÉCIAL SOINS!**
JUSQU'À -30%
 en instituts,
 spa, thalasso
 voir p.78

L 12300 - 6 - F: 3,50 € - RD



by **TOP / Santé**

BEL: 3.60€ - ESP: 3.80€ - GR: 3.80€ - DOMS: 3.90€ - ITA: 3.80€
 LUX: 3.60€ - PORT CONT: 3.80€ - CAN: 5.55€ - MAR: 4.00€
 TOMS: 6.00€ - CH: 4.50€ - TUN: 8DTU

MA BEAUTÉ

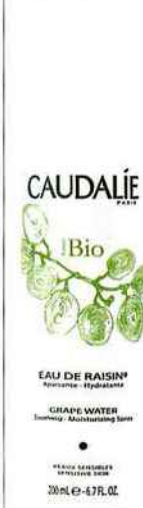
Des fruits pour RÉÉQUILIBRER

Pendant l'activité sportive, les peaux mixtes et grasses ont tendance à fabriquer plus de sébum. Résultat, la peau brille et a besoin d'être matifiée. Les extraits de fruits tels que le citron ou le raisin possèdent des vertus à la fois protectrices et rééquilibrantes.

C'est quoi ?

Il s'agit en général d'un mélange d'eau pure avec des huiles essentielles ou tout simplement des jus de fruits pressés. Non seulement ces brumisations sont capables de normaliser les peaux produisant trop de sébum, mais elles ont aussi des propriétés hydratantes grâce aux sucres et aux oligoéléments qu'elles contiennent, éclaircissantes par la présence de vitamine C et antioxydantes en raison de leur forte teneur en polyphénols. En nuage sur le corps, elles permettent aussi de rafraîchir et de dynamiser tous les épidermes après l'effort.

*** Ma trousse**



Jus futé
Extrait des raisins de merlot et muscat bio lors des vendanges, cette eau végétale se gorge d'oligoéléments et de vitamines afin de rééquilibrer toutes les peaux.
Eau de raisin bio, 5 € (75 ml), Caudalie.

Pétillante
Au citron vert et ginseng, une eau corporelle destinée à rafraîchir et à tonifier la peau en un seul geste de pur plaisir, à prolonger même sur la chevelure.
Eau stimulante, 5,95 € (150 ml), Laurence Dumont.



Tonique
Résultat de la concentration d'essence de zeste de citron dans une eau pure, elle permet de purifier la peau et de resserrer les pores pour un teint tout frais.
Eau de fruit de citron bio, 2,90 € (100 ml) Aroma-Zone

Des huiles essentielles pour ILLUMINER



Sous forme de lotions, les eaux à base d'huiles essentielles reboostent et illuminent les peaux ternes et fatiguées, en particulier à la sortie de l'hiver, lorsque les défenses immunitaires sont en berne. Après l'effort, les huiles essentielles offrent un petit effet coup de fouet immédiat stimulant pour la peau.

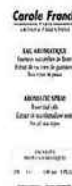
C'est quoi ?

Les huiles essentielles sont de toutes petites molécules aromatiques que l'on extrait de différentes parties des plantes (feuille, écorce, fleur...). Les meilleures s'obtiennent par une distillation à la vapeur d'eau, sans solvant chimique. Leurs vertus cosmétiques sont bien connues et varient

selon leur provenance. On les utilise pour raviver le teint en les mixant à une flopée d'autres actifs : des eaux florales, des minéraux, des agents hydratants comme la glycérine. Après vaporisation, on peut stimuler la peau avec les doigts en massage afin de relancer la circulation sanguine et faciliter les échanges intercellulaires.

*** Ma trousse**

Vivifiante
Comme un tonique après l'effort, ses essences de lavande, verveine, pin et citron stimulent la peau pour lui rendre tout son éclat.
L'eau aromatique, 19 € (50 ml), Carole Franck.



Secret de beauté
Grâce à sa recette originale (huiles essentielles d'origan, de sauge et de verveine), elle ravive l'éclat naturel du teint avec un effet bonne mine immédiat.
Lotion analogue à l'eau de la reine de Hongrie, 28 € (125 ml), Centella.



Eau d'ange
L'hydrolat d'angélique biologique, associé à l'huile essentielle d'angélique et à l'aloë vera hydratent et réveillent les peaux atones et fatiguées.
Brume rosée du matin, 9 € (50 ml), L'Occitane.

ADRESSES

Adidas by Stella McCartney : adidas.fr
Akiléine : www.asepta.com
Allibert : www.allibert-trekking.com
Aquasphere : www.aquasphereswim.com
Arena : arena.fr
Arena : www.arenawaterinstinct.com
Arnaud Institut : www.arnaud-institut.com
Aroma-Zone : www.aroma-zone.com
Asics : www.asics.fr
Mizuno : www.mizunoshop.fr
New Balance : www.newbalance.fr
Douceur Cerise : www.douceur-cerise.com
Avène : www.eau-thermale-avene.fr
Billabong : billabong.com
Bioderma : www.bioderma.fr
Carole Franck : 01 46 22 03 03
Caudalie : www.caudalie.com
Centella : centella.com
Charlise : charlise.fr
Clarins : www.clarins.fr
Dakine : dakine.com
Darphin : www.darphin.fr
Decleor : www.decleor.fr
Deha : deha.tv
Domyos : domyos.fr
Dorotennis : dorotennis.com
Elancyl : www.elancyl.com
Phyderma : www.phyderma.fr
Essie : www.essie.fr
Florame : www.florame.com
H & M : www.hm.com
Hummel : hummel-sport.fr
Huwans Club Aventure : www.huwans-clubaventure.fr
Institut Arnaud : www.arnaud-institut.com/fr
Kalenji : kalenji-running.com
L'Oréal : www.loreal-paris.fr
L'Occitane : www.loccitane.com
Laurence Dumont : www.laurence-dumont.fr
Le Coq Sportif : lecoqsportif.com
Lodessa : www.vitalbio.com
Loïe : loiewomen.com
Lorna Jane : www.lornajane.com

Marron Rouge : marronrouge.com
Mizuno : www.mizuno.fr / www.mizunoshop.fr
Nabajji : www.nabajji.com
Nature & Découvertes : natureetdecouvertes.com
New Balance : www.newbalance.fr
Nike : www.store.nike.com/fr
Nike : nike.com/fr
Nivea : www.nivea.fr
Nomade Aventure : www.nomade-aventure.com
O'Neill : oneill.com
Only Play : only.com
Oru Kayak : www.orukayak.com
Oxylane : www.oxylane.com
Oysho : oysho.com
Phyderma : www.phyderma.fr
Polar Loop : www.polarloop.com
Pubpedals : www.pubpedals.com
Pull-in : pull-in.com
Pull & Bear : pullandbear.com
Puma : fr.puma.com
Puresentiel : www.puresentiel.com
Redken : www.redken.fr
Reebok : reebok.fr
Revelescence : www.revelescence.com
Roxy : roxy.fr
RS Tennis : www.rs-tennis.com
Salomon : salomon.com/fr
Sampar : www.sampar.com
SAMS : www.radiator.net/sams
Sani Crème : www.welecla-sport.fr
Sephora : www.sephora.fr
Soloshot : www.soloshot.com
Speedo : speedo.fr
Talika : www.talika.fr
The North Face : thenorthface.fr
Troytec : www.troytec.de
Tyr : www.tyr-shop.fr
Weleda : www.weleda.fr
Yves Rocher : www.yves-rocher.fr
Zalando : zalando.fr
Zup : www.zup.com

PHOTOS, Couverture: Jörg Badura/Trunk Archive/Photosenso. P6: dolgachov/Thinkstock. P9: kstudija/Fotolia. P12-13: Dreamstime. 2013 Raphaël Demaret, Federico M. Norte, Clin d'oeil.eu. P16:KMSP P18-19: Tomas Rodriguez/Fancy/Photononstop. P20-21: Istock. P22-23: Illustrations Maxim Savva. P24-25: Self images/Photononstop. P26-27: Sarmis/dream79/Unpict/B and E Dudzjnsky/Fotolia, Martin Poole/Digital Vision/Chris Zwaenepoel/Hemera/SvetlanaFoot/Inerika/Thinkstock. P28-30: Illustrations Maxim Savva, robertprzybysz/Istock/Thinkstock, Mauritius/Photononstop. P31: Tijana/Fotolia. P32-33: Pixland/Thinkstock. P34-35: Digital Vision/Thinkstock. P36-37: Speedo/Philip North Coombes/Zoomar RF/Thinkstock. Illustrations Maxim Savva. P38-39: Peopleimages.com, Yanlew/Thinkstock, Illustrations Maxim Savva. P40: peopleimages.com, Illustrations Maxim Savva. P41: Philippe Millereau/Stephane Kempinaire/KMSP. P42-43: Arena, Speedo/philips North Coombes. P44-45: Van der Horst Shoky/Marie Claire Copyright. P49: Cyril Massin/Nike. P50-51: Moof/Cultura/Photononstop. P52-55: Christian Petit & Gerard Vandystadt (Vandystadt.com)/Regard du sport, Nike, Shutterstock. P56-57: Paul Burns/Fancy/Photononstop. P64-66: Hauguel Emmanuelle/Manzetti Jeff/Marie Claire Copyright. P68: Alfonso Campiglio/Orédia. P70-71: Michael Bang/Istock/Thinkstock. P72-74: Self images/Photononstop. Olga Danylenko/Matka-Wariatka/Istock/Thinkstock. Sarah Cheriton Jones/Fotolia. P76: Pat Hastingo/Istock/Thinkstock. P80-81: M.Hiane/Nomade Aventure, G le Menn. P82-84: Dolly/Bauer Syndication/Orédia. P85: Erik Isakson/Blend images/Photononstop. P88: Vervolyve/Thinkstock. P90-91: Illustrations Maxim Savva. P92-97: Nouvelles Frontières, Patrick Enckell, Monica Domeij-Gaul, Office de tourisme de la Barbade, randocheval.com, Roger Gagnaire, Dorothee Lederer, Look Voyages, Tanganyika, Run!Adventures, Pelorus Eco Adventures, Hotel Le Telfair, DSC. P98-99: Beth Studden Sergi/The Licensing Project. P100-101: joannatkazuk/Tashka 2000/Tongro images/Luminastock/Thinkstock, B and E Dudzjnsky/Fotolia. P102-103: Serghei Velusceac/Africa Studio/Jiri Hera/Liv Friss Larsen/Subos/Fotolia. bit245/Maksym Narodenko/Thinkstock. P104-105: peopleimages.com, Dominique Rolland. P106-107: Bernard Radvaner. P108: Frederic Cirou/PhotoAlto/Photononstop. P109: Edyta Pawlowska/Fotolia. P110-115: Nurra/Amiel/Radvaner/Sucre Salé. P116-117: Garo/Phanie, Tycoon751/Handmade Pictures/Olgak/Thinkstock, Foodcollection/Bury/So Food/Photononstop, Istock. P118: Womve/Fotolia. P120-121: Fabrice Poincelet/Onoky/Photononstop. P122: Mike Kemp/Tetra Images/Photononstop. P124-125: Yuri Arcurs/peopleimages.com, Mr.jpeg/Istock/Thinkstock, M.Studio/Fotolia. P126: choreograph/Istock/Thinkstock.Olivier Degorce.

UNE PUBLICATION DU GROUPE



PRÉSIDENT ERNESTO MAURI

Directrice de la rédaction : Sophie Delaigère
Rédactrice en chef : Christelle Mosca
Directeur artistique magazine : Sébastien Pélégri
Directeur artistique couverture : David Renoux
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Secrétariat de rédaction : Olivier Vignancour

RÉDACTION

8 rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex
 Tél. 01 46 48 48 48
 Fax : 01 46 48 43 50
 www.vital-lemag.com

Chef de rubrique beauté/bien-être : Karine Silberfeld
 Chef de rubrique nutrition : Carole Garnier
 Rédactrice forme : Soasick Delanoë
 Journalistes : Sarah Eddaira, Scarlatine, Florence Heimburger, Mélanie Pontet, Anne Thoumieux, Sandra Collet, Emilie Godineau, Lucile Woodward, Alain Maurice, Pauline Castellani, Jenny Bruet, Sophie Pattier.

REALISATION

COM Presse, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.
 Tél. 05 53 48 17 60. www.com-presse.fr

DIRECTION-ÉDITION

Directeur exécutif : Carole Fagot
 Éditeur : Sébastien Petit
 Directeur du contrôle de gestion : Guillaume Zaneskis

DIFFUSION

www.vendezplus.com
 Directeur diffusion : Jean-Charles Guéroult
 Responsable diffusion marché : Siham Daassa
 Responsable diffusion : Julie Ledererqz-Cereser

MARKETING

Directrice marketing : Isabelle Jacques
 Responsable marketing : Claire Leprovost
 Responsable promotion : Fatima Baho
 Responsable communication : Laure Charvet
 Directrice marketing direct : Chantal Ouafki
 chantal.ouafki@mondadori.fr
 Tarif pour 1 an - 6 N° : 15 € au lieu de 21 €

PUBLICITÉ

Pour joindre votre correspondant, faire le 01 46 48 suivi des 4 chiffres indiqués
 Directeur exécutif : Valérie Carmy
 Directrice commerciale : Fabienne Marquet
 Directrice de publicité senior : Catherine Mireux
 Directrices de clientèle : Nathalie Depret, Deborah Levi, Sophie Muller
 Développement : Véronique Cibot Voisin, Jackie Roux
 Planning : Corinne Gueguen (43 85), Anne-Laure Mazé (19 24)
 Assistante : Valérie Carimantant (43 39)
 Trafic : Ysabelle de La Laurencie (43 71)
 Opérations spéciales : Jean-Jacques Benezech
 Allemagne : Publieurope Munich, infomunich@publieurope.com +49 89 2 908 150
 Espagne : Publimedia Madrid, infomadrid@publim-gestion.es +34 91 212 83 00
 Suisse : Publieurope Lausanne, infolausanne@publieurope.com +41 21 323 3 110
 Royaume-Uni : Publieurope LTD, infolondon@publieurope.com +44 (0) 20 7 927 9 800

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles : Dominique Aymard
 Responsable du service fabrication : Isabel Delanoy
 Chef de fabrication : Alexandra Millet
 Photogravure : Arto, Taverny (95)

ÉDITEUR : MONDADORI MAGAZINES FRANCE

Siège social : 8 rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex
 Directeur de la publication : Carmine Perna
 Actionnaire : Mondadori France SAS
 Imprimeurs Roto : France Impression, 25 rue de la Maison-Rouge 77185 Lognes
 N° ISSN : en cours - Commission Paritaire : 0618 K 82370
 Dépôt légal : à parution
 Les manuscrits, insérés ou non, ne sont pas rendus.
 Toute reproduction est interdite.
 Service Abonnements VITAL
 CS 50273 - 27 092 EVREUX Cedex 9
 Tél. 01 46 48 47 16 - abovital-lemag.fr