

TOUS
LES 2 MOIS

N°35 JAN - FÉV 2019

Vital

**NOUVELLE
FORMULE!**

CARB CYCLING
MOINS DE GLUCIDES
POUR PLUS D'ÉNERGIE
UNE SILHOUETTE AU TOP!

Je trouve ma salle

» EN 2019 J'Y VAIS!

**MUSCU, COURS CO,
MACHINES...**

Test pour trouver son club idéal
Les 3 enseignes nationales passées au crible

RUNNING

- **PLANIFIER SON ANNÉE SANS SE SCRATCHER**
- **COURIR EN HIVER, ON APPREND À AIMER ÇA**

Yoga

**TUTO D'UNE BONNE
SALUTATION AU SOLEIL**

**VÉLO EN
SALLE**
(EN GROUPE)
**SUPER-AMUSANT
ET EFFICACE!**

Food
**6 RECETTES
HEALTHY
DE THIBAUT
GEOFFRAY**

6
**exos
ventre
plat**

**LE STRETCHING
POSTURAL**
**pour être bien
dans son corps**

L 12300 - 35 - F: 3,95 € - RD



By **TOP Santé** **MONDADORI FRANCE**

D: 4,50 € - BEL: 3,95 € - ESP: 3,95 € - GR: 3,95 € - DOM S: 3,95 € ITA: 3,95 € - LUX: 3,95 € - PORT CONT: 3,95 € - CAN: 6 \$CAN - MAR: 40 DH - TOMS: 650 CFP - CH: 5 FS - TUN: 6,50 DTU

MES SOINS DIY *Du sur- mesure!*

Concocter nos soins nous-mêmes, à la maison, avec des produits naturels et minutieusement choisis... Une tendance qui se révèle pleine de sens. Décryptage maison!

par *Sandra Collet*

NOTRE EXPERT

ÉTIENNE SOUDANT, directeur scientifique chez Deep Nature.

Parce que les étiquettes des cosmétiques n'en finissent plus de nous laisser perplexes, on succombe au charme des soins home made. Envie d'un masque, d'un baume, d'un déo? Hop! On se lance en quête de tutos qui proposent une pléiade de recettes simples, adaptées à nos besoins et nos envies: « On cherche aujourd'hui à passer du statut de consommateur à celui d'acteur », explique Étienne Soudant, directeur scientifique chez Deep Nature. Par ailleurs, « Le DIY est devenu un véritable art de vivre, c'est la satisfaction de faire quelque chose par soi-même. » Eh oui: la réussite d'une crème ou d'un gommage rehausse notre propre estime. Une activité utile, écologique et saine: ça fait un bien fou!

Une popote simplifiée

Reste à se procurer des actifs de base (poudres, huiles essentielles...) pour réaliser nos produits. La bonne nouvelle: bon nombre de marques et d'e-shop proposent ces articles au détail ou sous forme de box. Ensuite? On se laisse guider, on procède aux mélanges et on personnalise en fonction de sa nature de peau. Les débutantes peuvent commencer par un actif sous forme de poudre, auquel il suffit d'ajouter de l'eau. Mais pas n'importe laquelle, selon Étienne Soudant: « Mieux vaut choisir une eau minérale qui fait du bien lorsqu'on la boit. » Pour aller plus loin, on peut ajouter des huiles hydratantes (argan, amande douce, coco) ou des eaux florales, pour parfumer. On concocte le tout, si possible, dans un bol en cuivre, réputé pour ses vertus antibactériennes et assainissantes. À vos tabliers! *



Ma trousse de laborantine



Un masque purifiant
Cette poudre d'argile rose brésilienne riche en microminéraux est associée à du bicarbonate de soude. On y ajoute de l'eau pour obtenir un masque effervescent qui exfolie la peau en douceur.
Masque-mousse effervescent à l'argile, 24 € (32 g), et Beauty kit DIY, 34 €, Deep Nature.

Une box spécial éclat
Dans ce coffret, des bases hydratantes bio, de l'huile d'argan et du matériel pour réaliser 30 crèmes de jour et 30 crèmes de nuit sur mesure, pour un teint lumineux.
Coffret Mes petits soins bio Terre d'Oc, 38 €, Nature et Découvertes.

Un kit pour l'après-sport
Voilà de quoi se concocter un massage après l'effort, grâce à des huiles essentielles de gaulthérie et de lavandin bio, à diluer dans une huile végétale de sésame bio: l'idéal pour réveiller ses muscles!
Coffret d'aromathérapie Jeu, set & match, 8,50 €, Joli'Essence.com



Une poudre antitranspi
Cette poudre d'amidon bio permet de réaliser des soins pour lutter contre la transpiration, ou son propre shampooing sec.
Amidon de maïs, 3,25 € (250 g), Aroma-Zone.

Du bon SON

La musique adoucit les mœurs... Et ce ne sont pas les créateurs du premier centre de sonothérapie d'Europe qui diront le contraire ! On peut y profiter de cours de yoga du son, de gong bath (bains sonores) ou encore de massages sonores pour se relaxer ou même traiter certains maux. Grâce aux vibrations émises par les instruments comme les gongs, les bols tibétains, le diapason thérapeutique ou encore la voix, les sessions garantissent bien-être et plénitude : on a testé et on approuve !

Zen and Sounds,
88 boulevard de Charonne, 75020 Paris.
À partir de 24 €.



Bien-être en jus

Après les fêtes, on mise sur la détox. Alors, pourquoi ne pas tester cette cure de jus pressés à froid 100 % bio élaborés par un naturopathe et un mixologue pour faire le plein d'enzymes, vitamines, nutriments et saveurs : out, les toxines ! On aime leur goût et leur consistance, mais aussi leurs bouteilles en amidon de maïs 100 % recyclable... et le fait que la marque reverse 10 % de ses bénéfices à l'association Semons l'espoir.

Jus bio pressés à froid #purjus, 5,90 € l'unité ou à partir de 49 € la cure d'1 jour (8 bouteilles de 25 cl), Moi.



Mon déo maison!

Sans être une reine du DIY, on vous promet qu'avec ce coffret, vous arriverez à vous confectionner un déodorant digne de ce nom ! C'est tout simple, il suffit de suivre les instructions dans la boîte pour réaliser cet indispensable du quotidien. À base de coco et d'actifs naturels adoucissants qui préviennent le développement des mauvaises odeurs, il intègre aussi du palmarosa, que l'on aime autant pour son parfum que pour ses effets astringents et purifiants. Une solution naturelle que vous serez fière d'utiliser !

Kit pour 2 déodorants solides « zéro déchet » de 75 g, 9,50 €, Aroma-Zone.

Du mérinos ? C'est le pied!

Non seulement ces semelles recouvertes de laine mérinos permettront de maintenir vos petons au chaud, mais aussi de minimiser les mauvaises odeurs. Et, pour couronner le tout, vous pouvez choisir l'inclinaison de la semelle parmi trois styles pour les adapter à votre voûte plantaire et ainsi bénéficier d'un bon soutien et d'une parfaite répartition des points de pression sous votre pied. **Semelles 3Feet Merino high, mid ou low, 39,99 €, Sidas.**



59%

C'EST LE POURCENTAGE DE FRANÇAIS AFFIRMANT AIMER LEUR CORPS, DONT 70 % D'HOMMES. ILS SONT D'AILLEURS 52 % À AVOUER SE TROUVER BEAUX ! EN PARFAITE OSMOSE AVEC LE #BODYPOSITIVE.

Source : étude Harris Interactive pour l'Observatoire Cetelem, 2018.

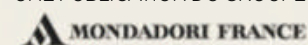
Alaena : Alaena-cosmetique.com
Anita : Anita.com/fr
Aroma Zone : Aroma-zone.com
Arpin 1817 : Arpin1817.com
Bershka : Bershka.com
Burton : Burton.com
Cheap Monday : Cheapmonday.com
Colmar : Colmar.it
Columbia : Columbiasportswear.fr
Deep Nature : Deepnature.fr
Dermaltitude : Dermaltitude.com
Dermatologica : Dermatologica.fr
Domyos : Domyos.fr
Eider : Eider.com
Eucerin : Eucerin.fr
Everlast : Go-sport.com
Falke Ess : Falke.com
Fila : Fila.com
Firefly d'Intersport : Intersport.fr
Fjällräven : Fjallraven.fr
Gore Wear : Gorewear.com
Helly Hansen : Hellyhansen.com
Icebreaker : Icebreaker.com
Ivy Park : Iivypark.com
Jaybird : Jaybirdsport.com
Joliessence : Joliessence.com
Kalenji : Kalenji.fr
Kari Traa : Karittraa.com
Laboratoire ACM : Labo-acm.com
Lacoste : Lacoste.fr
Le Sportiva : Lasportiva.com
Liu Jo : Liujo.com
Lolë : Eu-fr.lolife.com
Lululemon : Eu.lululemon.com
Lyofood : Lyofood.fr
Macon & Lesquoy : Maconetlesquoy.com
McKinley d'Intersport : Intersport.fr
Merrell : Merrell.com
Minimum : Minimumfashion.com
Mixa : Mixa.fr
Mizuno : Mizunoshop.fr
Mod's hair : Modshair.com

Napapijri : Napapijri.fr
Nature & Découvertes : Naturetdecouvertes.com
Neomouv : Neomouv.com
New Balance : Newbalance.fr
Nobis : La-canadienne.com
North Sails : Northsails.fr
O'Neill : Oneill.com
Odlo : Odlo.com
Only : Only.com
Osprey : Ospreyeurope.com
Patchness : Patchness.com
Picture : Picture-organic-clothing.com
Primark : Primark.fr
Protest : Protest.eu
ProTouch : Intersport.fr
Pull in : Pull-in.com
Pyrenex : Pyrenex.com
Riviera & Bar : Riviera-et-bar.fr
Rossignol : Rossignol.com
Roxy : Roxy.fr
Russell Athletics : Russelathletics.com
Salomon : Salomon.com
Samsung : Samsung.com
Saucony : Saucony.com
Secrets de Miel : Secretsdemiel.com
Sidas : Sidas.com/fr
SVR : Labo-svr.com
Sweet Pants : Sweet-pants.com
Thalgo : Thalgo.fr
The North Face : Thenorthface.fr
Toasties : Toasties-paris.com
Toms : Toms.fr
Tyr : Tyr-shop.fr
Ugg : Ugg.com
Under Armour : Underarmour.fr
Uvex : Uvex.com/en
Uyn : Uynsports.com
Vilebrequin : Vilebrequin.com
X-Socks : X-bionic.com
Zalando : Zalando.fr

PHOTOS. P6: Las Vegas News Bureau. P14-15 : undrey/Danai/Adobe Stock, mediaphotos/Getty Images. P18: kmstp-stephane-kempinaire. P22-25: gradyresse/Getty Images. P30-31: gradyresse/jacoblund/vgajic/Getty Images. P38-40: Under Amour, Lolë. P42-44: foramen/Getty Images, dusanpetkovic/Adobe Stock. P46-47: lovro77/Getty Images. P48-49: Run Marseille, S.Mandron. P50-51: Marius Holler, Juergen Huefner. P62-64: Bauersyndication/Season Agency, coffeeandmilk/jacoblund/peopleimages/Getty Images. P66-67: New Look, Lyashik/Getty Images. P68: vvmich/Getty Images. P69: puhhha/Getty Images. P70-73: Flash Sport. P74-75: gremlin/Getty Images. P76-77: C.Cattin/C.Ducruet/OT Val Thorens. P78-79: Bojan89/Getty Images. P80-81: Virginie Kahn, Krisitna frites, Drobot Dean/Adobe Stock, uberimages/Getty Images. P82-83: Maxim savva. P84: AleksandarNakic/Getty Images. P92-93: Gräfe & Unzer Verlag/Schardt, Wolfgang/StockFood. P94-95: Gräfe & Unzer Verlag/Rynio, Jörn/Stockfood. P96-97: baroll6/peopleimages/Getty Image. P98-99: Lolë. P100-102: Jacob/Adobe Stock, Cyrielle Thomas. P104-105: dianazh/knape/vandzyuba/YelenaYemchuk/ansonmiao/Alekseyliiss/Getty Images, Canan Czettel/Westend61/Photononstop. P106-107: estradaanton/Adobe Stock. P108: nata_vkusidey/Adobe Stock. P109: Radius Images/Photononstop, P.Kettenhofen. P110-113: Thalazue Royan, ondine32/Getty Images, Viacheslav Iakobchuk/Adobe Stock, Scott Dickerson/Design Pics/Photononstop. P114-115: Anthony Voisin. P116-117: Laurence Moreau. P120: Maxim Savva. P121: gradyresse/petrenkod/Getty Images. P122-127: Jussi Helltunen/Markus Killi/Juho Kuva/Mikko Nukkinen/Visit Finland, Daniel Taipalle/Levi HUSkipark



UNE PUBLICATION DU GROUPE



PRÉSIDENT ERNESTO MAURI

Directrice de la rédaction : Sophie Delaugère

Rédactrice en chef : Christelle Mosca

Directeur artistique magazine : Sébastien Pélegrin

Directeur artistique couverture : David Renoux

Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart

Secrétariat de rédaction : Laurent Dibos

RÉDACTION

8 rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex

Tél. 01 46 48 48 48. Fax. 01 46 48 43 50.

www.vital-lemag.com

Rédactrice en chef adjointe nutrition : Carole Garnier

Chef de rubrique beauté : Karine Silberfeld

Chef de rubrique forme/bien-être : Soasick Delanoë

Assistante de rédaction : Valérie Carimantrant

Journalistes : Marion Buiatti, Aurélie Michel, Charles Brumauld, Thomas Héteau, Florence Heimburger, Marie Paturel, Assia Hamdi, Sandra Collet, Sophie Pattier, Ingrid Habberfeld, Élodie Sillaro, Mélanie Pontet, Émilie Nodiga, Nadège Cartier, Justine Andanson

RÉALISATION

COM'Presse, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

Tél. 05 53 48 17 60. Com-presse.fr

DIRECTION-ÉDITION

Directeur exécutif : Carole Fagot

Éditeur : Sébastien Petit

Directeur du contrôle de gestion : Guillaume Zaneskis

DIFFUSION

Directeur des ventes : Christophe Chantrel

Responsable diffusion marché : Siham Daassa

Responsable diffusion : Julie Chahinian

MARKETING

Responsable marketing : Claire Leprovost

Responsable promotion : Murielle Luche

Responsable communication : Laure Charvet

Directrice marketing direct : Catherine Grimaud
catherine.grimaud@mondadori.fr

Tarif pour 1 an - 6 N° : 21 € au lieu de 23,70 €

PUBLICITÉ

Pour joindre votre correspondant,

faire le 01 46 48 suivi des 4 chiffres indiqués

Directrice exécutive Régie : Cécile Chambaudrie

Directrice commerciale : Catherine Mireux (19 02)

Directrice de clientèle : Sophie Muller (43 83)

Planning : Corinne Gueguen (43 85),

Anne-Laure Mazé (19 24)

Trafic : Corynne Albin (43 71)

Opérations spéciales : Stéphanie Lecussan (5059)

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 : Nathalie Lemaure, Grégory Cervantes

Photogravure : Compos Juliot, 11 rue Bleue - 75009 Paris

ÉDITEUR : MONDADORI MAGAZINES FRANCE

Siège social : 8 rue François-Ory, 92543 Montrouge cedex

Directeur de la publication : Carmine Perna

Actionnaire : Mondadori France SAS

Affichage environnemental

Origine du papier : Suède - **Taux de fibres recyclées** : 0 %

Certification : PEFC

Impact du phosphore sur l'eau : Ptot 0,01 kg/tonne.

Imprimeur : Rotofrance Impression,

25 rue de la Maison-Rouge 77185 Lognes

N° ISSN : 1638-5012 - Commission paritaire : 0623 K 82370

Dépôt légal : à parution

Périodicité : bimestrielle

Les manuscrits, insérés ou non, ne sont pas rendus.

Toute reproduction est interdite.

Service Abonnements VITAL

CS90125 - 27091 Évreux cedex 9

Tél. 01 46 48 47 16 - Abo.vital-lemag.fr