

Vital

TOUS LES 2 MOIS !

JE M'Y METS !

**AVEC LE FRACTIONNÉ
MINCE & FERME
À COUP SÛR !**

JE VEUX TOUT !

**UN DOS
BIEN DROIT**

*(et en plus,
des abdos béton!)*

J'AI TOUT BON !

**MIEUX QU'EN SALLE
LE SPORT CHEZ SOI !**

AU CHAUD, FACILE & PAS CHER :

*** 4 programmes 100% efficaces**

*** Ventre + jambes + souplesse + posture**

J'ASSURE !

RUNNING

- * Même l'hiver, on progresse!
- * Au top avec le cross training

**COMMENT ÉVITER
LES ENTORSES
À RÉPÉTITION**

COUPLE
Les bons sports
à faire à deux

TOP
Santé

L 12300 - 10 - F: 3,50 € - RD



REL: 1,60 € - ESP: 1,80 € - GR: 1,60 € - DOMS: 1,90 € - ITA: 1,80 € LUX: 1,60 €
PORT CONT: 1,80 € - CAN: 5,50 \$ CAN - MAR: 40 DH - TCHS: 600 CFP - CH: 4,50 F\$ - TUN: 8 DTU

*** À GAGNER !**

UNE SÉANCE
DE RUNNING AVEC
Leslie Djhone
*inédit de novembre
à 3,400 m*



MA BEAUTÉ

APRÈS LA PISCINE halte aux irritations !

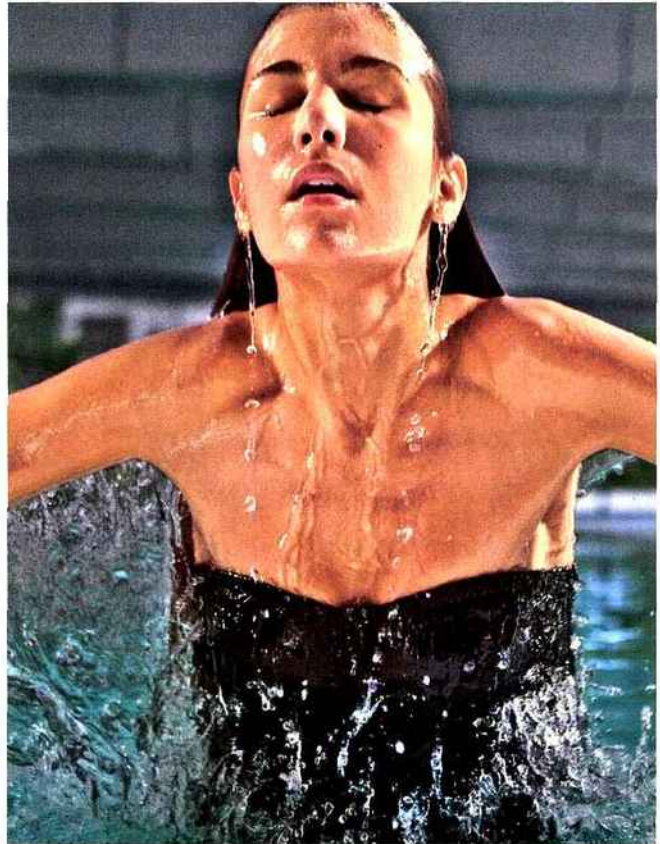
À la piscine, difficile de ne pas subir une attaque en règle du chlore. La peau tiraille, les cheveux sont asséchés... On réagit donc avec un plan anti-agression, en deux temps. par Sandra Collet

Avant la baignade

Peau très sensible ou petites cicatrices récentes ? Avant d'enfiler son maillot, on pense à appliquer sur tout le corps une crème barrière antichlore, qui forme un film protecteur sur la peau et qui résiste à la petite douche pré-plongeon. Si on a les cheveux mi-longs ou longs, on pense à les démêler avec une brosse en poils naturels et on les tresse avant d'enfiler son bonnet (de préférence en silicone, car le caoutchouc les arrache et casse la fibre capillaire).

Une fois sortie de l'eau

Sous la douche, on prend le temps de bien se débarrasser du chlore, très tenace. Pour réhydrater la peau, on utilise un savon à l'huile d'amande douce, un gel douche au pH neutre ou une lotion nettoyante spéciale piscine, qui élimine tout résidu de chloramine et nourrit en même temps. On applique un shampoing doux ou antichlore, particulièrement recommandé pour les cheveux colorés qui, à force, peuvent déteindre. Une fois dans la cabine, on se sèche avec une serviette douce puis on s'enduit d'un lait pour le corps nourrissant (qui sèche rapidement car on déteste la sensation des vêtements qui collent !). Naturellement, on n'oublie pas le visage, avec une crème de jour adaptée à sa nature de peau : elle doit être parée pour affronter le froid et le vent. Côté sèche-cheveux, gare à ne pas trop flirter avec l'appareil : la chaleur agresse le cuir chevelu et assèche les pointes. À la maison, on se concocte un masque aux œufs : 1 jaune d'œuf + 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, à garder 5 à 10 minutes, suivi d'un shampoing doux. Une recette 100 % naturelle qui répare en profondeur la fibre capillaire et fait briller notre crinière bien mieux que n'importe quel après-shampoing ! *



Ma trousse antichlore

Peaux sensibles

Cette crème sans parfum s'applique sur les mains, le corps et le visage, avant de rejoindre le bassin car elle forme un film protecteur isolant contre le chlore.
Crème barrière Exomega, 11,15 €, A-Derma.



TOPICREM

Les Essentiels

Ultra-Hydratant
Lait Corps

Ultra-Moisturizing
Body Milk

Hydratation intense

Gorgé d'agents hydratants, ce lait pénètre instantanément la peau sans laisser de sensation grasse.
Lait corps ultra hydratant, 15,90 €, Topicrem.



2 en 1

Ce gel douche nettoie en douceur les cheveux et le corps, tout en éliminant les résidus de chlore. Grâce au beurre de palmier, il répare et hydrate la peau.
Gel douche hydratant au beurre de palmier, 7,50 €, René Furterer.



Yeux sensibles
Cet hydrolat de bleuet bio apaise et répare les yeux rougis par le chlore. Il s'utilise en compresse sur les yeux.
Hydrolat pur de bleuet, 2,90 €, Aroma Zone



ADRESSES

- 3 Suisses** : 3suisses.fr
A-Derma : aderma.fr
Adidas : adidas.com
Air Max Nike : spartoo.com
AquaCardioSculpt : aquacardioscult.com
Aroma Zone : aroma-zone.com
Asics : asics.fr
Benetton : benetton.com
Billabong : billabong.com
Bio Carnac : boutique.thalasso-carnac.com
Biocyte : biocyte.eu
Bioderma : bioderma.fr
Black Up : blackup.com
Body'Minute : bodyminute.com
Brooks : brooksrunning.fr
Cache Cache : cache-cache.fr
Chocolats Belvas : www.belvas.be
Cicabifine : bifafrance.fr
Cinq Mondes : cinqmondes.com
Clairial : fr.labo-svr.com
Clypéa Studio : clypeastudio.fr
CMG Sport Club : cmgsportsclub.com
Cojogg : cojogg.fr
Design by Caroline Lisfranc : carolinelisfranc.fr
DHC : dhcfrance.fr
Domyos : decathlon.com
Eider : eider.com/fr
Ekyog : ekyog.com
Elf : eyeslipsface.fr
Epson : epson.fr
Fabletics : fabletics.fr
Floessance : leanature.com
Garmin : garmin.com/fr-FR
Gemo : gemo.fr
Go Sport : go-sport.com
Gore Running Wear : goreapparel.eu
Gore-Tex Active : gore-tex.fr
HealthCity : healthcity.fr
Helly Hansen : hellyhansen.com
Icebreaker : icebreaker.com
Jabra : jabra.fr
Jott : justoverthetop.com
Klay Club : klay.fr
Kneipp : kneipp.fr
Knog : knog.com.au
La Box Kinfit : laboxkinfit.com
Le Coq sportif : lecoqsportif.com
Le Petit Marseillais : lepetitmarseillais.com
Lesmills : w3.lesmills.com/france/fr
Lesmillscoach : lesmillscoach.com
Letmino : letmino.net
L'Occitane : fr.occitane.com
Lolë : lolewomen.com
Lovea : lovea.fr
Lush : lush.fr
L'Usine : usineopera.com
Magic Form : magic-form.fr
Mango : mango.com
Miha Bodytec : miha-bodytec.com
Minus 417 : fr.minus417.com
Mon Yoga Pass : monyogapass.com
Napapijri : napapijri.com/fr
Nature et Découvertes : natureetdecouvertes.com
Neoness : neoness-forme.com
New Man : newman.fr
Nike : nike.com/fr
Nike Running + : nike.com/fr
Nivea : nivea.fr
No Name : spartoo.com
Nuxe : fr.nuxe.com
O'Neill : oneill.com
Odio : boutiqueodio.fr
Only Play : only.com
Only : only.com
Oysho : oysho.com
Parashop : parashop.com
Paris Elysees : paris-elysees.com
Plate fitness : plate-fitness.com
Protest : protest.eu.fr
Pull & Bear : pullandbear.com
Puma : fr.puma.com
Puressentiel : puressentiel.com
Reebok : reebok.fr
René Furterer : renefurterer.fr
R'Lace : rlacfitness.com/r-lace
Rogé Cavallès : rogecavailles.com/fr/
Rookie : rookieskates.co.uk
Rossignol : rosignol.com
Runkeeper : runkeeper.com
Runtastic : runtastic.com/fr
Sephora : sephora.fr
Sofsole : sofssole.com
Speedo : speedo.fr
Sporteus : sporteus.eu
The New Yorker : newyorkerpr.com
The North Face : thenorthface.fr
Topicrem : topicrem.com/fr
Tryndo : tryndo.com
TT Mask : parashop.com
Under Armour : underarmour.com
Vacufit : vacufit.fr
Vero Moda : veromoda.com
Weleda : weleda.fr