



VIVE LE SPORT !

Selon un sondage Ifop* l'appétence des Français pour le sport a fait un bond depuis le déconfinement. Ainsi, plus de 6 Français sur 10 déclaraient vouloir pratiquer un sport d'extérieur, alors qu'ils ne sont que 40 % à le faire aujourd'hui. La motivation semble encore plus forte chez les millennials dont 71 % se mettraient volontiers à un sport outdoor, comme le running. Enfin, grâce au confinement, les personnes qui ont découvert le sport en ligne semblent y avoir pris goût puisqu'il séduit 30 % des sondés et plus de la moitié de la génération de 25 à 35 ans.

*Réalisé en ligne du 29 au 30 juillet 2020 pour Urban Sports Club.



IL EST TEMPS DE DÉGAINER !

Jolt est un pistolet de massage vibrant idéal pour les sportifs, mais aussi très utile pour toutes celles et ceux qui souffrent de douleurs. En envoyant des vibrations appropriées à hautes fréquences, il réduit les nœuds entre les muscles et les fascias qui entourent muscles et tendons. Grâce à ses 6 têtes de massage, il peut s'utiliser sur toutes les parties du corps pour soulager les courbatures, les raideurs musculaires et articulaires, masser les nœuds et les points de déclenchement. On le dégainera également pour stimuler la circulation sanguine, soulager le stress et les tensions ou pour apaiser les inflammations et les tendinites. Un must have !

Pistolet de massage Jolt, 229 €. getjolt.fr

Bougez pour MIEUX DORMIR !

Oui, l'activité physique favorise un meilleur sommeil ! Et inversement. Il a été démontré que les athlètes professionnels et les amateurs bien entraînés ont besoin de dormir plus longtemps afin de récupérer. En même temps, des études ont prouvé que des sportifs qui dormaient 3 à 4 heures de plus qu'à l'accoutumée pendant quelques semaines, voyaient leurs performances s'améliorer. La raison ? Les hormones qui stimulent la croissance musculaire et la densité osseuse, sont produites pendant la nuit. C'est aussi le moment où les schémas mentaux se consolident, favorisant ainsi l'acquisition des gestes et des compétences.

CHEESE !

On adopte sans hésiter ces dentifrices bons pour la santé bucco-dentaire et pour la planète avec leurs tubes en alu recyclables à l'infini.



Il ne mousse peut-être pas, mais sa formule soin à base d'Aloe Vera et d'huile de Coco hydratante et apaisante, contient des actifs naturels à l'efficacité reconnue. De l'extrait de racine de Ratanhia pour les gencives sensibles (tube rose), du Siwak pour assainir la bouche et lutter contre la mauvaise haleine (tube vert). Enfin, dans le tube bleu, de l'hydroxyapatite, qui compose l'émail des dents, pour une action blancheur.

12 €/75 ml. Le.tube.com





L'Île-de-France en marche !

La région parisienne est l'une des métropoles les plus « marchées » au monde ! Dans Paris intra-muros plus de 50 % des déplacements sont réalisés à pieds et la marche compte pour 40 % dans la mobilité des Franciliens. Les plus petits marcheurs sont les hommes actifs entre 34 et 54 ans. À bon entendre...



700 000

c'est le nombre de golfeurs réguliers en France, dont plus de 400 000 licenciés auprès de la FFGolf. Ce sport très « nature » qui séduit de plus en plus, offre plus de 33 000 hectares de parcours, soit 3 fois la ville de Paris. À arpenter sans modération, club à la main !



Et si on travaillait DEBOUT ?

Selon une étude de l'association Attitude Prévention de 2018, nous passerions en moyenne 7h26 en position assise par jour. Un réel problème de santé publique, puisque la sédentarité est à l'origine de l'apparition de nombreuses pathologies chroniques, comme l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, l'obésité... Certaines études avancent même que la sédentarité tue plus que le tabac ou le cancer. Or, il est tout à fait possible de travailler sur un ordinateur, debout ! Aum World, une marque française propose des bureaux Assis Debout pour les entreprises et les particuliers. Les piétements, sur lesquels vous pouvez même fixer votre propre plateau, permettent de changer la hauteur du bureau en un clin d'œil grâce à une motorisation de qualité. Indispensable en télétravail !

À partir de 299 €. Dispo sur aum-world.com

Compagnie de Provence fête ses 30 ans

Pour ses 30 ans, Compagnie de Provence dévoile une collection capsule ensoleillée, décorée par les cartes postales de l'illustratrice Marie Doazan, qui se décline en duo : un savon liquide de Marseille et une crème hydratante corps & mains. Imaginées dans la capitale mondiale du parfum à Grasse, les 3 nouvelles senteurs (Bords de mer, Escale aromatique...) contribuent à perpétuer un savoir-faire inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Coup de cœur garanti pour la senteur ultra fraîche et exaltante du Bouquet de pivoines. A.-L. G.

Savon liquide de Marseille, 495 ml, 22 € et Crème hydratante, 300 ml, 25 €, éditions limitées, Compagnie de Provence, compagniedeprovence.com

