



## en bref...

# Ça bouge *autour de la forme!*

Par Suzy Jourdan



## Après le ski, tous au spa!

Quoi de mieux, après avoir dévalé les pentes toute la journée, ou fait une longue marche en raquettes dans la forêt, que de récupérer en plongeant dans l'espace balnéo ou de se détendre au hammam. Les adeptes du domaine skiable de La Plagne Paradiski peuvent désormais le faire à l'espace Paradisio de la station familiale de Montchavin-Les Coches. Ouvert depuis peu, ce centre aquatique de 340 mètres carrés avec vue sur les pistes donne le choix entre un bassin balnéo de 70 m<sup>2</sup> équipé d'une banquette à bulles, de canons à eau et de jets massants, un espace bien-être avec hammam, sauna, cabine infrarouge, bain froid et jacuzzi. Les plus sportifs testeront les cours d'aquafitness, aquaboxing ou encore aquabiking (notre préféré). Envie de remise en forme et en beauté? Rendez-vous dans l'une des cabines du Spa Océane pour des soins du visage ou du corps formulés par Algothèr. On peut même s'y faire masser dans un doux duo parent-enfant. L.R.  
[www.espace-paradisio.com](http://www.espace-paradisio.com) et  
[www.montchavin-lescoches.com](http://www.montchavin-lescoches.com)

### - Scholl version pop art!

Les emblématiques sandales à semelle de bois se déclinent à l'approche des beaux jours en version plastique ultra-légère et arborent 12 couleurs différentes à petits prix. On adore!  
29 € sur [www.la-boutique-scholl.fr](http://www.la-boutique-scholl.fr)



### - Sveltesse® version fleurie

Les tongs minceur de Royal Thermes Institut® fleurissent à nos pieds avec deux imprimés hawaïen rose ou bleu et toujours la fameuse inclinaison entre les orteils et le talon qui facilite le retour veineux.  
39 € en pharmacies, parapharmacies et par VPC sur [www.royalthermes.fr](http://www.royalthermes.fr)



### Un gel de premiers secours!

Indispensable dans le sac de sport, à main et dans l'armoire à pharmacie, Z Trauma est un gel associant arnica, silice colloïdale et Fleurs de Bach pour soigner tous les bobos ou presque. Au registre de ses indications, bleus, bosses, coups de soleil, piqûres d'insectes, mais aussi irritations buccales, éraflures, entorse, peau irritée, mal de dos, stress, anxiété... Naturel à 99,9 % et certifié Bio, ils sont également sans danger en cas d'ingestion!

Z Trauma, 12 € en magasins bio et sur [www.masantebio.fr](http://www.masantebio.fr)



Modèle Linéa, 33,90 € du bonnet A au bonnet C, dans les magasins de sport.

## Parce qu'ils le méritent bien!

On ne s'en rend pas toujours compte, mais le sport, c'est bon pour beaucoup de choses sauf pour les seins. En effet, selon l'effort fourni, le poids de la poitrine peut être multiplié par cinq! On ne vous fait pas de dessin... Un soutien de qualité est donc indispensable. Zsport propose toute une gamme de sous-vêtements pour sportifs issus de la technologie médicale (y compris pour les hommes) performants et vraiment confortables. On n'hésite pas une seconde!

## 59%\* des Français aiment le sport!

Ou tout du moins une majorité reconnaît ses bienfaits pour la santé car pour 80 % des pratiquants, il s'agit de leur motivation principale. Fort heureusement, 71 % transpirent parce qu'aussi, ils aiment ça, tandis que 67 % trouvent dans le sport une façon de se défouler. Enfin, pratiquer une activité sportive lorsque l'on est engagé en politique est de bon ton, puisque 85 % des Français estiment qu'il est important pour les candidats à la présidentielle d'être en bonne condition physique!

Étude Ipsos, Rapport Fitness 2012.

