



Les soins du corps

Sans passer nécessairement par des poudres hyper vitaminées et des compléments alimentaires de synthèse, il existe des solutions pour booster ou apaiser l'organisme, et ainsi accompagner chaque personne dans sa pratique sportive. PAR LEA BORIE

Loin de la routine beauté, les soins bien-être sont autant de bons réflexes à adopter avant et après sa séance de sport ; que ce soit dans une quête de performance ou un désir d'accompagnement. Ces atouts santé issus de médecines traditionnelles combinés à des techniques modernes sont une belle protection de l'organisme.

Les soins à appliquer sur la peau

GEL MUSCULAIRE FRAÎCHEUR

Quand le muscle chauffe, la fraîcheur est nécessaire. Menthol, à base d'huiles essentielles de marjolaine, romarin à camphre et lavandin vient décontracter les muscles après une séance éprouvante. Pour les compétiteurs, une application sur nuque et épaules en tension apporte un effet apaisant. Relâchement assuré. **Emul'gel musculaire bio • Aroma Zone, 7,50€**



HUILE RÉCUPÉRATRICE

Eviter les crampes, les contractures et les courbatures s'anticipe. Eona préconise de soulager les articulations via une huile de massage pour récupérer plus vite. Les propriétés toniques et stimulantes d'huiles essentielles et d'arnica limitent les risques de blessures. **Huile de massage musculaire en berlingots bio Eona, 9,90 €**



BAUME ANTE ET POST-EFFORT

Préparer avant, soulager après l'effort : c'est l'effet escompté du cocktail arnica, menthol, huiles essentielles de cajepout, romarin à camphre, clou de girofle, cannelle, menthe poivrée, eucalyptus globulus et gaulthérie. A appliquer en cas de petit coup de mou. **Baume des Titans rouge bio • Bimont, 14 €**



© Olay / Shutterstock

Les potions à avaler

CURE ÉNERGISANTE

Trois variétés de plantes toniques en décoction sont réunies en un flacon : curcuma, galanga et gingembre officinal, un alliage reconnu pour ses propriétés énergisantes. Inspirée de principes ancestraux de l'herboristerie, la macération extrait au mieux les principes actifs pour un élixir concentré, à boire pur ou dilué. Après 10 jours, l'énergie est en vous !

Elixir Bio Energisant aux 3 gingembres Floressance par Léa Nature • 8,50 €



DOSE DE RÉCONFORT

Le cacao, c'est la boisson enfantine régressive par excellence. Ajoutez à cela du Gula java - le sucre de fleur de coco - pour une nouvelle version du chocolat chaud, gourmand et énergique à souhait.

Boisson réconfortante bio Amanprana • 14,95€ le petit, 43,95€ le grand



INFUSION BOOSTEUSE

La vitalité se puise au cœur de la verdure. Pour se doper et tenir le rythme, un cocktail tonique de trois plantes vient booster l'organisme : guarana, ginseng et gingembre. Douce, énergique, acidulée, fraîche et vitaminée, l'infusion de Haute-Savoie donne un petit coup de fouet.

Infusion Boost et Moi • Les 2 Marmottes, 4,80 €



MÉLANGE REMOTIVANT

Pour garder la motivation, on a parfois besoin d'un petit coup de pouce afin de pallier au manque de tonus. Un élixir aux fleurs de Bach peut aider à retrouver l'énergie. Surtout quand vient s'ajouter la synergie églantine, aigremoine, clématite, orme, ajonc, charme et chèvrefeuille. Le mélange ultime pour s'accrocher coûte que coûte !

Elixir Motivation Elixirs & Co Les fleurs de Bach authentiques, artisanales et biologiques • 18,50€

