



Flash...
Bien dans ma peau

Une cure de jouvence au naturel !

Vous rêvez de retrouver votre beauté originelle ? Ou de vous offrir un pur moment de beauté «bio» et nature ? Les laboratoires Annemarie Börlind et Tautropfen ont pensé à vous ! Sensation de fondant, légèreté inouïe, confort extrême... Les cosmétiques du groupe Börlind font une jolie promesse à vos visages et décolletés. Exemple frappant : la gamme **NatuRoyale** Biolifting*. Dédiée aux peaux matures et exigeantes, elle sublime la peau en alliant les traditions ethno-botaniques les plus anciennes (rare extrait de plancton, de protéines naturelles et de vitamine C) aux connaissances ultra-récents des sciences du vivant. Chez Tautropfen, les peaux matures sont aussi traitées avec égard. La nouvelle gamme bio anti-âge, Amalur Bio-revitalisant** marie trois actifs clés : l'huile d'Amarante dite «l'or végétal des Incas», la prune de Kakadu (aux propriétés antioxydantes) et le miel de fleurs du Leatherwood (très hydratant et riche en vitamines B). Des produits que l'on peut trouver, entre autres, à l'Institut Biolys. Les soins prodigués y sont bios et... juste divins ! H.H.

*De 32,50 à 115 €environ. **De 21 à 51 € (prix publics conseillés).
Liste des points de vente au 03 88 81 82 28.
Institut Biolys : 6, rue Lauriston, 75116 Paris, tél. : 0140671817, www.biolys.fr

Wii, il faut s'échauffer avant de jouer !

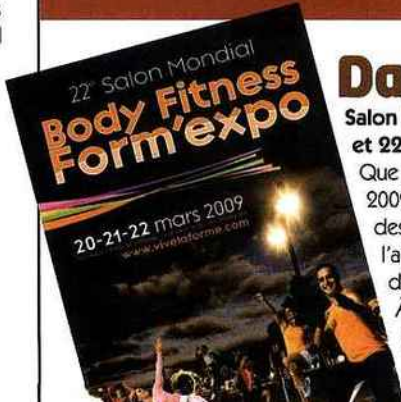
Selon le quotidien anglais *The Sun*, 10 personnes sont hospitalisées chaque semaine pour des blessures liées à l'utilisation de la Wii ! Le revers de la médaille pour cette console qui a su se démarquer en faisant «bouger» les joueurs de tout âge ? Les premiers visés seraient les personnes d'un certain âge, anciens sportifs, qui retrouvent à travers le jeu l'excitation d'un bon drive au golf, ou d'un service gagnant au tennis ! Résultats, articulations douloureuses, dos raidi et genoux qui craquent... Alors comme pour le sport en «vrai», les médecins conseillent de s'échauffer avant de jouer !



Par Suzy Jourdan

Elle donne aussi l'heure !

Cette montre est un véritable assistant personnel de votre forme. Vous ne pourrez pas la bluffer, un capteur de mouvement intégré à la montre détecte l'intensité de l'activité physique, la distance parcourue, les calories dépensées. Sans que vous ayez à appuyer sur un bouton, vous pouvez visualiser le cumul de votre activité de la journée. Vous pouvez aussi déterminer un objectif, vérifier que votre pratique sportive vous permet d'améliorer votre santé ou votre condition physique. En fonction du modèle, vous pouvez ajuster l'intensité de votre effort pour brûler les graisses, suivre votre dépense énergétique, établir des programmes d'exercices, programmer vos séances de muscu en fonction de votre fréquence cardiaque. Et bien d'autres choses encore !
Montres d'activité Polar, à partir de 99,90 € (FA20).
Points de vente sur www.shoppolar.fr



Dans notre agenda...

Salon Mondial Body Fitness Form'Expo, les 20, 21 et 22 mars 2009, Paris Porte de Versailles, pavillons 6 et 8.
Que le sport figure sur la liste de vos bonnes résolutions en 2009 ou que vous soyez déjà une adepte inconditionnelle des salles, c'est le salon où vous pourrez découvrir toute l'actualité : nouvelles pratiques, appareils de cardio-training, de musculation, sportswear, compléments alimentaires. À l'honneur pour cette 22^e édition, la danse qui séduit de plus en plus, qu'elle soit actuelle, ethnique ou de salon !