



en forme

Les nouveautés bien-être testées pour vous



De la visière futée aux gélules vitalité, en passant par une appli qui sauve ou des jus de fruits inédits, on a tout essayé, tout testé... Par Diane Mottez, Muriel Gaudin, Sarah Dumont, Cécile Abdesselam



Le casque coloré chic et sportif

C'est quoi? La première collection high-tech signée Le Coq Sportif. Ce casque couvre bien les oreilles pour un confort optimal en cas d'utilisation prolongée ou pendant une séance de sport. Sans fil, on peut répondre aux appels via le Bluetooth.

Pourquoi on aime? Pour son design sobre et chic, très made in France.

Casque Big Ben, ligne Core, 45 €. Boutiques télécoms, Le Coq Sportif et Fnac.

YUMBERRY, LE NOUVEAU FRUIT

C'est quoi? De la fraise chinoise, la star de la saison. **Pourquoi on aime?** Riche en anti-oxydants, ce petit fruit ressemble plutôt à une framboise. Il se décline depuis peu en jus (45 kcal les 100 ml). Mais côté prix, ce n'est pas donné! **3 € les 250 ml** (Elite Naturel, en magasins bio) et **5,25 € les 700 ml** (Biofrutti, en GMS).



LE LIT BERCEAU NOMADE

C'est quoi? Un petit lit d'appoint design, idéal pour bouger avec bébé.

Pourquoi on aime? Il est confortable pour les petits (de la naissance à 6 mois environ) avec son matelas, sa moustiquaire protectrice en cas de soirées chaudes et humides, et ses petits mobiles suspendus (détachables) pour les éveiller. Pour les parents, il est très pratique à transporter: replié, il tient dans un petit sac et pèse moins d'un kilo. Magique!

Lit berceau pop-up Chouette, Oxybul, 49,99 €.

MA TROUSSE WEEK-END À LA MER

Une pochette qui célèbre le retour des beaux jours. Pour les escales en bord de mer, on y trouve des basiques en petit format: un gel douche surgras, un shampooing au lait d'avoine et une eau florale de bleuet démaquillante. **Trousse week-end Klorane, 7,20 €.** En pharmacie et parapharmacie.



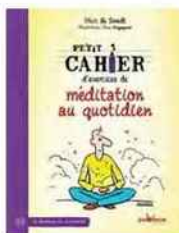


Un vélo spécial pour les filles

C'est quoi? Le VTT, non merci! Vous ne tenez pas une demi-heure dessus sans vous plaindre de votre dos ou d'une douleur aux fesses... Mais vous aimez « pédaler sport ». Le nouveau vélo Canyon est fait pour vous. **Pourquoi on aime?** Savant mélange de vélo tout terrain et de ville, sa stabilité est excellente, autant sur le bitume que sur des routes de terre, grâce à ses pneus de 28 mm. Il possède neuf vitesses, un sérieux coup de pouce dans les côtes. Et, en plus, il est super léger (6,7 kg), soit deux fois moins lourd qu'un vélo classique, donc extrêmement maniable. A essayer sans plus tarder. **Canyon, Roadlite, 999 €.**

MON BILAN SPORTIF

Dans ce complexe médico-sportif, on vous aide à vous remettre au sport. **Première étape: 2 h 30 de bilan médical** avec une équipe dédiée. Évaluation de sa composition corporelle (masse grasse et musculaire), de son alimentation avec un nutritionniste, de ses capacités à l'effort avec un cardiologue, et bilan global avec un médecin sportif. **Seconde étape: la mise en place d'un plan de remise en forme de trois mois.** A la fin, l'accompagnement se poursuit à distance via un dossier interactif. **Bilan médical. 350 €.** Programme sportif: à partir de **700 €.** **Mon Stade, 1, rue Elsa Morante, 75013 Paris. Tél.: 01 44 23 30 00.**



LE GUIDE QUI INITIE À LA MÉDITATION

C'est quoi? Un manuel spécial débutant pour ouvrir une porte sur soi et découvrir (enfin!) une pratique dont on ne cesse de vanter les bienfaits. **Pourquoi on aime?** Pour son côté pratique, à glisser dans son sac. Eh oui, on peut méditer dans le métro, en marchant, à la plage... On regarde, on respire et on vit plus intensément! **« Petit cahier d'exercices de méditation au quotidien », éditions Jouvence, 6,90 €.**



L'APPLI PREMIERS SECOURS

C'est quoi? Une appli ludique pour s'initier sérieusement aux gestes qui sauvent. Avec « Salvum », on s'immerge dans deux cents situations du quotidien: un homme fait un malaise cardiaque, une femme enceinte perd connaissance, un enfant s'étouffe... Dans chaque cas, on apprend à analyser la scène et à agir correctement. **Pourquoi on aime?** Pour son sérieux et son prix mini. **Appli Salvum, 4,99 € la première année, puis 0,99 € par an. Sur iOS et Android.**

DES GRANIONS PLEINE FORME

C'est quoi? Des comprimés à base d'Oxynea, un concentré breveté de onze fruits et onze légumes, plus de la gelée royale, de l'acérola, des oligoéléments et des vitamines. **Pourquoi on aime?** Parce qu'au bout de quelques jours, on se sent plus en forme en se levant et on a l'impression d'avoir les idées plus claires. Deux comprimés le matin, c'est peu contraignant. A prendre en cure de 15 jours. **Granions Vitalité, Laboratoire des Granions, 13,50 € la boîte.**



UNE BASKET DÉDIÉE AU FITNESS

On est peu nombreuses à porter des chaussures adaptées pour faire du sport en salle. Or, cela ne facilite pas nos efforts. La 360 Breathe est légère, en tissu mesh, et dispose d'un point de rotation à l'avant du pied pour faciliter nos mouvements. Avec son drop faible (différence de hauteur entre l'avant et l'arrière), on gagne en stabilité. **360 Breathe, Domyos, 29,95 €.**

La
bonne
idée