SEPM TOP ventes

PSYCHO À QUOI SERVENT NOS RÊVES ?

DIABÈTE
Capteur de glucose, une efficacité ciblée

Pleine Vie
N° 458 AOÛT 2024

CUISINE
Nos recettes rafraîchissantes

AUTOMOBILE
15 CONSEILS POUR DES TRAJETS MOINS CHERS ET PLUS SÛRS

ARGENT
Avez-vous des euros qui dorment en banque ?

BEAUTÉ
L'aloe vera, l'allié de votre été



ÉVASION
Le Donegal
Splendeur irlandaise

GUIDE D'ACHAT
Bien choisir son ventilateur

Hydratation, articulations, coordination…

LES BIENFAITS DE L'EAU

Les clés pour profiter de ses vertus insoupçonnées

RENCONTRE Jean Reno "Je suis p… né en demain qu'en hier"

BEL: 4,80 € - ESP: 4,80 € - GRC: 5 € - DOM-S: 5 € - ITA: 5 € - LUX: 4,80 € - PORT.CONT: 4,80 € - CAN: 7,50 CAD - MAR: 53 MAD - TOM-S: 650 CFP - CHE: 6,90 CHF - TUN: 10 TND

L 18759 - 458 - F: 4,40 € - RD

et d'énergie que si l'on est bien allongé. Avec la brasse coulée, on ressent plus de plaisir car on expérimente la sensation de glisse", souligne Xavier Buttin. La brasse est déconseillée de manière générale en cas de lombalgie, d'arthrose lombaire douloureuse et de problèmes de genoux. *"Mieux vaut opter pour le crawl ou le dos crawlé qui, contrairement aux apparences, ne sont pas plus difficiles, car ils nécessitent moins de coordination"*, assure le maître nageur. *"Mais si l'on souffre de douleurs à l'épaule, de type capsulite, c'est plutôt l'inverse : la brasse est plus accessible que le crawl, qui demande trop d'amplitude. Il faut choisir le style de nage en fonction de son confort personnel"*, précise la Dre Victoria Tchaikovski.

4 FAIRE UN BILAN AVANT DE DÉMARRER

Ce n'est pas parce que l'on est dans l'eau qu'il n'existe aucun danger. *"La natation sollicite beaucoup le cœur. Il est donc recommandé de faire un bilan avec son généraliste avant, qui pourra faire ou prescrire un électrocardiogramme en fonction de vos facteurs de risques"*, conseille la Dre Tchaikovski. C'est particulièrement important en cas de pathologie cardiovasculaire (hypertension, insuffisance cardiaque...) ou respiratoire (asthme, BPCO...) non stabilisée, car la présence de chlore peut, par exemple, provoquer une crise d'asthme. Parlez-en également à votre médecin en cas d'épilepsie ou de problèmes neurologiques qui pourraient entraîner des malaises. *"Enfin, quand il y a une maladie dermatologique étendue, des plaies (par exemple sur un pied diabétique) ou un ulcère, il est préférable d'éviter l'immersion prolongée dans l'eau en attendant la cicatrisation"*, préconise la médecin du sport.

5 UTILISER DES PALMES SI ON EST À L'AISE

"Certes, les palmes accentuent le renforcement musculaire au niveau des jambes et des abdominaux. Mais marcher avec au bord du bassin est plus difficile et peut être compliqué en cas de problèmes d'équilibre. On commence toujours avec des minipalmes, très courtes, qui demandent moins de puissance et limitent les risques de crampes", conseille enfin Xavier Buttin.

Des eaux plus saines



© JOSEFKUBES / ADOBESTOCK – M_A_Y_A / GETTYIMAGES – DR

Si l'eau chlorée fragilise la peau ou aggrave les problèmes respiratoires, il est possible de plonger dans des bassins où l'eau subit d'autres traitements, moins agressifs pour la santé.

↳ Les piscines biologiques ou naturelles.



Contrairement aux piscines au chlore ou au sel filtrées chimiquement, ici la filtration est en partie mécanique (avec du sable, des graviers, des plantes aquatiques...), et/ou grâce aux UV et à l'oxygène pour détruire les bactéries. Seul inconvénient : l'eau est généralement un peu plus fraîche.
À tester : dans certains écolodges, écocampings, et de plus en plus de piscines publiques comme celles de Montignac-Lascaux (Dordogne) ou de Marsac (Creuse).

↳ Sublio, l'eau hyperionisée pour plus de bienfaits.



Ce procédé de pointe consiste à enrichir l'eau en fragmentant ses minéraux (sans modifier sa composition), pour une pénétration plus en profondeur des oligoéléments, un meilleur renouvellement cellulaire et une hydratation renforcée de la peau. Résultat : une peau plus douce et moins réactive, et des effets prometteurs sur le psoriasis, l'eczéma ou la cicatrisation.
À découvrir : dans des hôtels-spa comme La Ferme d'Augustin, à Ramatuelle (Var), et bientôt dans des thalassos et stations thermales.



← La technologie Sublio augmente les bienfaits de l'eau thermale.