



- P53 C'est tout nouveau
- P54 La bande élastique, meilleure amie du genou
- P55 Évitez les crampes
- P56 Debout là-dedans !

La sédentarité génère des risques pour la santé, même si vous courez. Rendez-vous page 56.

FORME & SANTÉ

Prévention, soins, nutrition, mental

© Inrock

Par la rédaction d'Esprit Trail

NEWS / SANTÉ

AVANT-PREMIÈRE

Purée bretonne grand kilométrage

Grosse nouveauté du côté de la Bretagne, avec l'arrivée dans la gamme ULTRA d'Overstim.s développée avec François D'Haene de purées énergétiques en versions sucrées et salées. Conçues pour réduire les effets secondaires liés à l'effort prolongé et validées par le vainqueur du dernier Tor des Géants en personne, elles auront une teneur calorique élevée de 165 kcal par purée, tandis que leur richesse en micronutriments permettra aussi de maintenir un bon équilibre électrolytique. Un accent tout particulier a été mis sur la texture fluide, pensée pour une assimilation rapide des nutriments lorsque après des heures d'effort la mastication peut devenir difficile.

Purées Ultra fraise-pomme, abricot-pomme et patate douce-butternut. Sortie juillet.



Réhydratation ++

Tout auréolé de son nouveau titre de fournisseur officiel de la Fédération Française d'Athlétisme sur les segments du running, trail et cross, la marque de nutrition sportive Baouw fondée en 2017 dans les Alpes Françaises, également partenaire officiel des équipes de France de trail, vient de lancer sur le marché des pastilles électrolytes jusqu'à 60% plus concentrées que la concurrence. Riches de 4 minéraux (potassium, magnésium, calcium, sodium), de 4 vitamines du groupe B et d'antioxydants (vitamine C, sélénium et zinc), ces pastilles sans édulcorants artificiels, colorants ou conservateurs (juste de la stévia) sont dosées pour assurer une réhydratation optimale. Existe en trois saveurs rafraîchissantes : mûre-cassis, pêche-passion et citron-menthe.

Pastilles électrolytes Baouw Organic Nutrition, 9,50 € le tube de 10 pastilles.



TESTÉ & approuvé

Effet régénérant

Nouvelle marque spécialisée de la prorégénération, c'est-à-dire la capacité du corps humain à se réparer après une blessure ou une maladie, RGENtec propose toute une gamme de produits s'appuyant sur un principe actif éprouvé scientifiquement permettant une meilleure cicatrisation et une régénération tissulaire optimale. Parmi les trois formulations proposées par la marque, la crème après-sport combine les agents de régénération avec l'acide hyaluronique dans le but de rétablir le micro-environnement naturel des cellules et de potentialiser, notamment, la production de collagène de type I.

Crème After Sport Ritual de RGENtec, 29€ le tube de 75ml



TESTÉ & approuvé

Histoire d'eau

Si l'on sait tous que l'hydratation est essentielle, nous sommes nombreux à ne pas boire suffisamment au quotidien. 75% des Français, selon une étude récente, qui fournit une explication surprenante : l'ennui ! L'eau serait en effet perçue comme fade, sans attrait, ce qui freinerait l'adoption d'une consommation régulière. C'est en partant de ce constat que Waterdrop a décidé de proposer une alternative innovante : réenchanter le geste de boire avec ses Microdrinks, des cubes concentrés en extraits de fruits et de plantes apportant du goût et des bienfaits sans sucre. Une initiative qui pourrait séduire tous ceux qui ont du mal avec les boissons isotoniques et tournent à l'eau lors de leurs sorties et courses sur les sentiers. On a particulièrement apprécié certaines saveurs, comme le Berry Boost, une source d'énergie naturelle à base de caféine, parfaite pour une hydratation dynamique sans les inconvénients du café, ainsi que les 3 saveurs « Microlyte » remplies d'électrolytes, de vitamines et de zinc, Melon, Grapefruit et Blueberry, idéales pour faire le plein d'énergie pendant les séances.

Coffret Microlyte 48 portions de Waterdrop, 35,90€.



Cryo récup

Un gel qui procure un effet froid immédiat et apaise les muscles. Non collant, il est idéal pour un massage localisé après l'effort grâce à l'action combinée de l'arnica bio, du menthol et d'aloé vera pour une touche hydratante. Tous les ingrédients composant ce gel sont garantis 100% naturels.

Gel Cryo à l'Arnica Weleda Sport, 13,90 € le tube de 100 ml



Articulations : l'effet curcumine

TESTÉ & approuvé

Non, les douleurs articulaires ne sont pas une fatalité. Si les anti-inflammatoires sont un réflexe à éviter, une complémentation à base de curcumine, principal composé actif du curcuma, peut être une option naturelle efficace. On a testé la cure Nutripure.

Comment ça marche ?

La curcumine inhibe la production de molécules pro-inflammatoires comme les cytokines et les prostaglandines dans le corps, ce qui aide à réduire l'inflammation des articulations, particulièrement pour les coureurs souffrant d'arthrose et d'arthrite rhumatoïde. En neutraliser les radicaux libres, la curcumine réduit le stress oxydatif dans le corps, stress qui peut contribuer à l'inflammation et à la dégradation des tissus articulaires. Certaines études récentes montrent ainsi que la curcumine peut être aussi efficace que certains médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour la gestion de la douleur. Bonus, elle peut également contribuer à un confort digestif. Attention, il est toujours conseillé de consulter un professionnel de la santé avant de l'utiliser comme traitement, notamment pour évaluer les dosages appropriés et éviter les interactions médicamenteuses.

Active Curcumine de Nutripure, 90 gélules (1 mois), 29,90€, 270 gélules (3 mois) 80,75€.



ESPRIT TRAIL N°143 - 53