

LA/Beauté

2

Atelier récup

De l'effet chaud à la cryo, zoom sur ces produits cosmétiques qui transforment l'après-entraînement et la récupération sportive.

Émilie Kremer



Huile de Massage Olympique, 100 ml, Body Nature, 24,95 €.



Gel Cryo Récupération Sport, 150 ml, SO BIO étic, 8 €.



Soin Corps Concentré Bio Après l'Effort, 200 ml, Aroma-Zone, 8,95 €.



Sérum apaisant régénérant Shock and Roll, 75 ml, RGENtec, 24,90 €.



Gel Douche Sport à l'arnica, 200 ml, Weleda, 6,90 €.



Magnésium Body Spray, 115 ml, Rituals, 20,90 €.



Roller Pure Heat Articulations & Muscles, 75 ml, Puresentiel, 13,90 €.

Longtemps sous-estimée, la récupération est pourtant un pilier de l'activité sportive. Des cosmétiques dédiés peuvent même jouer un rôle clé : ils stimulent la circulation, apaisent l'inflammation et vont bien au-delà du simple confort. Ces galéniques cocons (baumes chauffants, gels froids, huiles...) et actifs à l'efficacité prouvée (menthol, camphre, arnica...) réparent. Résultat ? Moins de douleurs, plus de mobilité, car il faut savoir récupérer pour performer en beauté !

Routine de Soins Sport & Récupération, 1 trousse de 3 produits, Comme Avant, 34,90 €.



Gel Froid Récupérer, 75 ml, Hélè, 13,90 €.



Baume du Dragon Blanc, 30 g, 9,95 €.