

Senior

santésport magazine

LA RÉFÉRENCE SANTÉ
DES SENIORS EN FORME

TRIATHLON

Un sport de seniors

ARTHROSE DU GENOU

Et s'il fallait réaxer
votre tibia ?

CANCER DU CÔLON

Les bienfaits de
l'activité physique

AQUABIKE PRÉPAREZ-VOUS !

OFFERT
N° 09

OCT.
2014

santésport magazine

EST DISPONIBLE SUR LE SITE WWW.SANTESPORTMAGAZINE.COM

PÉDALEZ ASSISTÉ

Un peu, c'est mieux que rien ! Il n'existe, aujourd'hui, plus d'excuses pour ne pas pratiquer une activité physique. Et si même pédaler demande trop d'efforts, l'assistance est là pour vous aider. Pour exemple, l'Upstart est un vélo électrique permettant d'effectuer ses trajets en ville en toute liberté. La batterie 36V 9Ah est suffisamment conséquente pour les longs trajets, le système intelligent AUTORQ® mesure l'effort exercé sur les pédales et adapte la puissance délivrée par le moteur. Upstart - Newteon® : 1 399 € - www.newteon.com



BOUGEZ ET CIRCULEZ LÉGER

Depuis 1975, la marque anglaise Brompton® fabrique des vélos pliables. Parmi les différents modèles existants,

SantéSportMagazine vous propose le S1E-X, conçu pour le quotidien. Ultra léger, il vous permettra d'être un citadin actif.

S1E-X - Brompton® : de 1 762 € à 1 882 € selon la couleur www.brompton-france.com



LA TENUE À TOUT FAIRE

La marque Arena® lance la « tenue à tout faire ». Running, fitness, aquabiking... vous avez un doute sur vos envies ou vous avez une séance multisports, deux lignes Arena Sport Apparel sont faites pour vous. Respirants, résistants au chlore, légers, ces ensembles 2 en 1 sont en vente exclusivement dans l'espace « Miss Go » chez Go Sport. À tester... sur de nombreux terrains. Top : 50 € - Brassière : 30 € Pantalon ¾ : 45 € Arena® - www.arenawaterinstinct.com



ARTICULATIONS : PRÉVENEZ LE TEMPS

Quantavie est un complément alimentaire qui permet de contribuer à établir un équilibre indispensable à l'obtention d'un confort articulaire durable. Phytoquant® a eu l'idée originale d'associer trois produits reconnus pour leur efficacité dans l'inflammation et dans

l'arthrose : la glucosamine, le bambou tabashir et le curcuma, auxquels s'ajoutent les effets potentialisateurs des vitamines C et E. Quantavie - Phytoquant® : 21,50 € (boîte de 60 gélules) Numéro lecteurs : 0805 11 03 27 (numéro vert appel gratuit)



LONGTEMPS, C'EST BIEN, EN BONNE SANTÉ, C'EST MIEUX !

Contrairement aux idées reçues, l'huile idéale pour la santé n'existe pas : colza, olive, tournesol, bourrache... toutes ont une composition nutritionnelle et des vertus différentes. Pour bénéficier de tous leurs bienfaits, il est donc essentiel de les varier et de les mélanger. Cela est encore plus vrai après 50 ans, quand vos besoins évoluent. Avec Quintesens « 50+ », voici enfin une huile qui prend soin de vous et vous aide à prévenir les effets de l'âge !

Association unique de 6 huiles 100 % naturelles et complémentaires, l'huile Quintesens « 50+ » est le premier mélange complet et équilibré conçu par des nutritionnistes en fonction de vos nouveaux besoins nutritionnels. Cette huile sur-mesure, certifiée bio, garantit des apports optimisés en oméga-3, -6, -9, en vitamine E et même en DHA. Tous ces nutriments agissent en synergie sur la régulation du cholestérol, le bon fonctionnement du cœur et de la mémoire, la tonicité de la peau... Un délicieux cocktail anti-âge pour la cuisine de tous les jours ! Composition : tournesol oléique, olive, lin, huile marine (désodorisée et purifiée), pépins de courge, bourrache.

Huile Quintesens « 50+ » : 7,99 € (50 cl) - En vente chez Naturalia, L'Eau Vive, Naturéo, Marcel & Fils... www.quintesens-bio.com



Cholestérol, mémoire, cœur...

3 SUPER-NUTRIMENTS ANTI-ÂGE

À partir de 50 ans, votre métabolisme évolue. Pour prévenir les effets de l'âge et rester en pleine forme, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Une consommation adaptée de matières grasses vous apportera les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.

Des Oméga-3 pour réguler le cholestérol

Les Oméga-3 sont essentiels car ils entrent dans la composition de toutes nos cellules.

Ils contribuent également au **maintien d'une cholestérolémie normale**¹, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol) et en augmentant le HDL (bon cholestérol), ce qui permet de réduire le risque cardio-vasculaire.

Or, les bilans santé montrent que notre alimentation est carencée en Oméga-3 (93% inférieure à nos besoins) :

Du DHA pour entretenir la mémoire et le cœur

Le DHA est un Acide Gras Essentiel de la famille des Oméga-3.

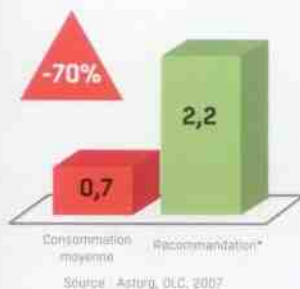
Notre organisme ne sait pas le fabriquer et on le trouve uniquement dans les produits de la mer.

De nombreuses études cliniques ont démontré son action bénéfique² sur :

- la **prévention cardio-vasculaire**
- le maintien de la **mémoire**
- le maintien de la **vision**

Or, nos apports alimentaires en DHA sont 30% inférieurs à nos besoins :

Oméga-3 en g / jour



DHA en g / jour



Il est donc essentiel d'en consommer davantage, surtout après 50 ans.

On les trouve principalement dans les huiles de lin, de cameline, de colza, de noix.

Consommation recommandée d'Ω3 ALA : 2g/j.

La Vitamine E pour protéger vos cellules

La Vitamine E possède de formidables propriétés antioxydantes. Ainsi, elle protège notre organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire.

La vitamine anti-âge par nature.

À partir de 50 ans, vos besoins en Vitamine E augmentent significativement (+60% à partir de 50 ans).

On la trouve essentiellement dans les huiles végétales de première pression.

Il convient donc de ne pas en négliger la consommation au quotidien.

ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011)

Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et purifiée (garantie sans contaminants, ni PCB). Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea »

Il est donc essentiel d'en consommer davantage, notamment après 50 ans.

* consommation recommandée de DHA : 250mg/j.

Un mélange d'huiles sur-mesure pour rester en bonne santé

L'huile Quintesens « 50+ » est le premier mélange élaboré à partir des besoins spécifiques des plus de 50 ans.

Association unique d'huiles végétales et marine** 100% naturelles, ce mélange vous garantit des apports sans équivalence en Oméga-3, -6, -9, en Vitamine E et en DHA :

Catégorie	Valeur (%)
DHA	42%
OMÉGA 3	90%
OMÉGA 6	46%
OMÉGA 9	49%
VITAMINE E	100%

Délicieusement fruitée, elle s'utilise en remplacement de votre huile habituelle pour la préparation de tous vos plats.

QUINTESENS

Le premier mélange d'huiles COMPLET et ADAPTÉ à vos besoins dès 50 ans



- Conçu par des **nutritionnistes**
- Naturellement riche en **Oméga-3, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de 1^{ère} pression à froid
- Production en **France**

Composition : huile de tournesol oléique, huile d'olive vierge extra, huile de lin vierge, huile marine**, huile de pépins de courge vierge, huile de bourrache vierge

En vente dans les magasins



Nos autres points de vente : www.quintesens-bio.com