

# Senior

santésport magazine

LA RÉFÉRENCE SANTÉ  
DES SENIORS EN FORME

## MÉDITATION

Maigrir en pleine  
conscience

## BLESSURE

La tendinite  
rotulienne

## CANCER

Réduire les risques  
au quotidien

LE SPORT CONTRE  
L'HYPERTENSION

OFFERT  
N° 11

D É C .  
2015

santésport magazine

EST DISPONIBLE SUR LE SITE [WWW.SANTESPORTMAGAZINE.COM](http://WWW.SANTESPORTMAGAZINE.COM)



## NOUVELLES BARRES PROTÉINÉES

La barre protéinée Nutrilite™ contient 32 % de protéines. Elle constitue ainsi une source complète de protéines mais aussi de fibres et de vitamines B qui contribuent à réduire la fatigue. Un encas intéressant après une séance de sport, pour conserver et accroître sa masse musculaire.

Barre Protéinée Nutrilite™ : 40,48 € pour une boîte de 12 barres de 50 g.



## LES CARTES CADEAUX

Pour un Noël sportif, Decathlon® a conçu de nouvelles cartes cadeaux 100 % sport, pratiques et personnalisables, animées et ludique. Vous pouvez y ajouter des photos, du texte, des motifs, et même un message vidéo. Grâce à une nouvelle application mobile, l'écran du smartphone se transforme en une véritable carte cadeau digitale et interactive.

Carte cadeau Decathlon  
<http://carte-cadeau.decathlon.fr/>



## LES THÉS DÉTOXIFIANTS

Teatox est la nouvelle marque de thés qui se concentre sur des créations de thés biologiques spécialement conçues pour agir efficacement sur le corps, l'esprit et l'âme. Le label travaille en collaboration avec des nutritionnistes et experts du thé afin de créer des mélanges uniques dont les effets sont adaptés à chacun de vos besoins.

Voir les prix directement sur le site en fonction des thés - [www.teatox.de/you](http://www.teatox.de/you)



## 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 !

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](http://www.quintesens-bio.com)

## ACTIFS MICROENCAPSULÉS D'ARNICA

Fort de sa technologie de microencapsulation, la société Lytess® a mis au point une nouvelle gamme de 5 bandes de maintien Lytess-Cible Active® dont le port favorise le confort et la liberté de mouvement tout en procurant une sensation d'apaisement et de bien-être permanents grâce à ses principes actifs décontractants associés à une fibre textile technologique.

- Prix de vente consommateur :
- Ceinture de maintien : 29,90 €
  - Chevillère de maintien : 14,90 €
  - Genouillère de maintien : 19,90 €
  - Poignet de maintien : 14,90 €
  - Coudière de maintien : 14,90 €
- Disponibles en pharmacie, parapharmacie et sur [www.lytess.com](http://www.lytess.com)





**QUINTESENS** 

**Cholestérol, mémoire, cœur...**

# 6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ<sup>1</sup>

**Vers 50 ans, votre métabolisme évolue.** Pour prévenir les effets de l'âge, 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.

**Le premier mélange d'huiles COMPLET et ADAPTÉ à vos besoins dès 50 ans<sup>2</sup>**

**Pour le cœur :**  
L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires<sup>3</sup>**.

**Pour réguler le cholestérol :**  
L'huile de Lin est la plus riche des huiles en Oméga-3 ALA. Cet Oméga-3 constitutif de nos cellules contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).

**Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :**  
L'une des huiles les plus riches en Vitamine E et en Oméga-6<sup>4</sup>.  
Après 50 ans vos besoins en Vitamine E augmentent (elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire), **c'est la vitamine anti-âge par nature.**



**Pour la mémoire :**  
Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau !) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et au maintien de la **vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).  
Il est important d'en consommer davantage après 50 ans car **nos apports alimentaires en DHA sont très insuffisants** (30% inférieurs à nos besoins - Source Alstorg 2007).



**Pour la peau :**  
Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la tonicité et la beauté de la peau.



**Pour la prostate :**  
Les **phytostérols** contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complètent : en Oméga-3, DHA et Vitamine E.

- Mélange naturellement riche en **Oméga-3, -6, -9, DHA et Vitamine E**
- Certifié **Bio** par Ecocert
- Huiles de **1<sup>ère</sup> pression à froid**
- Production en **France**



<sup>1</sup> Formule déposée; conçue par des nutritionnistes.  
<sup>2</sup> ANC - Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011)  
<sup>3</sup> Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni Oméga-3, ni DHA, il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.

<sup>4</sup> Les Oméga-6 jouent un rôle anti-inflammatoire, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.  
<sup>5</sup> Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

En vente en magasins Bio et diététiques

Infos et points de vente sur : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92