

Calendrier : toutes les courses région par région



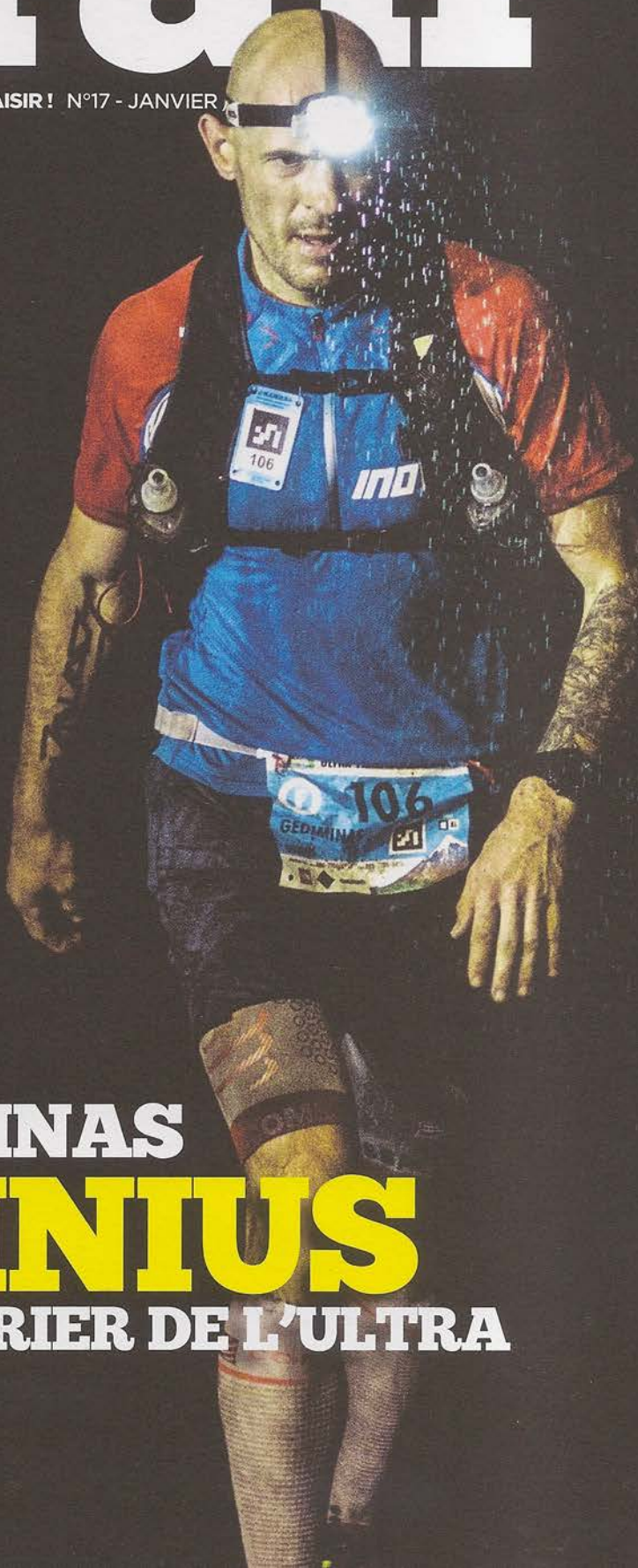
TESTS
CHAUSSURES
+ VESTES
les meilleurs
modèles

Trail

nature

Trail

100 % NATURE, 100 % PLAISIR! N°17 - JANVIER



REPORTAGE

**La Diagonale
des Fous
en images**

ENTRAÎNEMENT
Progresser en moins
de 50 minutes

SANTÉ
Plutôt kiné
ou ostéo ?

ESCAPADE
Sur les sentiers
d'Alsace



DOSSIER
OÙ S'ARRÊTERA
LA COURSE
AUX RECORDS ?

**GEDIMINAS
GRINIUS**
LE GUERRIER DE L'ULTRA

BELGIQUE / LUX : 5,90 € - DOM/PORTUGAL CONT : 6 €
SUISSE : 9 CHF - CAN : 8,99 \$ can - TOM SURFACE : 900 XPF

L 12854 - 17 - F : 5,50 € - RD



Moins de zéro



De plus en plus démocratisée, la cryothérapie fait des émules, notamment pour améliorer la récupération musculaire. Après un ultra ou de grosses séances de préparation, on s'offre trois petites minutes à -196 °C (oui, oui, vous avez bien lu) et on en ressort revigoré. Parmi

les autres bienfaits de la cryothérapie, on trouve une réduction des troubles du sommeil, de la dépression, du stress et des migraines. Elle a également un effet anti-inflammatoire. Un lieu à découvrir : Pôle L'Institut de cryothérapie, Paris 1^{er} >pole.com

À tartiner

Voici une jolie découverte pour les amateurs de légumineuses... Des houmous bio, fabriqués en Bretagne et absolument délicieux. En toast, dans un burger ou en accompagnement de pâtes, on est complètement fan ! La gamme est variée : haricots rouges/betterave, lentilles corail/carotte ou encore pois cassés, en voilà une belle manière de faire manger des légumineuses qui sont, rappelons-le, de très bons produits pour la santé !

Houmous de légumineuses, L'Atelier V, 3,99 €



Riz, pâtes et quoi encore ?



Pour varier vos assiettes (c'est comme ça qu'on s'ennuie), on reste à l'affût des nouveautés côté céréales... Plus fun que le boulghour, on testera sans tarder le Pilpil de Markal, élu Meilleur produit bio de l'année 2017 par un jury de 100 consommateurs. Riche en fibres et en protéines, cette céréale a l'avantage d'être complète et rapide à cuire (10 minutes chrono). Bref, avec un blanc de poulet et vous grimpez l'Everest sans hypo...

Pilpil, Markal, 2 € les 500 g



Fastoche

Parfois, on n'a pas forcément le temps de cuisiner. Mais comme on ne veut pas manger n'importe quoi, on fait le choix de ces nouvelles purées déshydratées à base de légumes secs, un produit

inédit. On mélange du lait et de l'eau chaude, et on obtient un plat équilibré, rapide et rassasiant !

Purées légumes secs, Vivien Paille, 1,10 € le sachet pour 4 personnes

Antirouille

L'argile verte, on l'aime un peu, beaucoup, passionnément. Eh bien, pourquoi ne pas s'en servir en gel de massage pour améliorer le bien-être articulaire ? Prête à l'emploi, on l'applique pour un coup de boost immédiat, histoire de décontracter les muscles. À recommander pour les genoux fragiles, les dos capricieux ou juste pour le plaisir...

Argiderm, Formaderm, 19 € les 100 ml



RECETTE ANTI-COUP DE POMPE

Idéale pour faire le plein d'énergie !

Biscuits à la farine d'avoine

Pour une quinzaine de biscuits
Préparation : 30 min



Ingrédients

150 g de farine d'avoine
5 c. à soupe de canneberges séchées (non sucrées)
5 c. à soupe d'amandes
1 pomme moyenne
3 œufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (sans chaleur tournante).
2. Laver les pommes, les sécher, les vider et les couper en quartiers. Couper les quartiers en lamelles et couper celles-ci en petits morceaux.
3. Mélanger l'avoine, les canneberges, les amandes et les morceaux de pomme avec les œufs.

4. Façonner 15 formes avec une cuillère à soupe, les disposer sur un papier sulfurisé posé sur une plaque à pâtisserie.
5. Cuire au four pendant environ 20 minutes sur la grille du milieu.

Les biscuits à l'avoine sont très riches en fibres. Grâce à ces ingrédients très nourrissants, l'avoine et les canneberges, vous disposerez de toute l'énergie nécessaire. Pour une dose supplémentaire de protéine, ils peuvent être facilement mangés avec un fromage blanc allégé par exemple !



Et hop !

Les compléments alimentaires ne sont parfois pas très recommandés, mais celui-ci a l'avantage d'avoir été conçu pour les sportifs, en utilisant du malate de citrulline (qu'on trouve également dans la pastèque !). Sans gluten, ni sucre, il a le mérite de fournir un coup de fouet pour passer l'hiver sereinement.

Sticks, Stimium MC3, 14,90 €



ON AIME...

LE BOUDIN NOIR

Extrêmement riche en fer, le boudin noir (si vous aimez bien sûr) est à privilégier dans le cadre d'une alimentation de sportif car il aide à prévenir les états de fatigue ou les baisses de performance. Accompagnez-le d'une compotée de pommes et/ou d'une purée de pommes de terre maison. En revanche, achetez-le chez un boucher pour bénéficier de toutes ses qualités nutritionnelles.

On adapte

Eh oui, l'hiver, on n'a pas spécialement envie de manger un gâteau sport à la fraise... C'est pourquoi Overstims renouvelle sa gamme avec des arômes hivernaux. On trouve ainsi une version Sportdej chocolat noir, miel ou caramel au beurre salé - les trois parfums sont tout nouveaux -, ou encore des Gatosport à la pomme, caramel et beurre salé. Bref, on a presque envie que l'hiver dure longtemps...

Gamme hiver, Overstims, à partir de 9,95 €



Connais-toi !

Connaître son poids, c'est bien, mais savoir quel est son taux de graisse, de masse hydrique, de graisse viscérale, de masse osseuse ou musculaire, c'est bien mieux ! Aujourd'hui, les balances impédancemètres ont cette faculté, alors profitons-en ! On aime la Tanita, car elle affiche les valeurs de la

composition corporelle pour chaque segment du corps et permet de se fixer de vrais objectifs - comme les pros.

Balance Tanita, 199,95 €



Diabète

On en a beaucoup entendu parler lors de la Journée mondiale du diabète, le 14 novembre dernier, mais le but serait aussi de ne pas l'éviter tout le reste de l'année. Saviez-vous, par exemple, qu'il est possible d'anticiper la phase de prédiabète de façon que ne s'ensuive pas la phase, irréversible, de diabète ? Aussi, un test a été mis au point par la start-up Valbiotis, accessible gratuitement en 2 minutes. Le but ? Évaluer vos risques de développer un diabète. Selon votre résultat, des fiches conseils vous sont envoyées.

valbiotis.ss2i-services.fr/index.php

SHOPPING ZÉRO BOBOS D'HIVER

À pulvériser

On adopte sans attendre ce spray nomade (comme nous) d'urgence, à base de propolis noire (et française, et bio). Dès que votre gorge vous gratouille, on s'en pulvérise un peu et hop, on repart, la gorge sereine, apaisée et adoucie. Magique, non ? À glisser sans hésitation dans son camel.



Spray nomade, Ballot-Flurin, 10,10 € les 15 ml

Respire !

L'hiver, notre immunité est un peu bousculée et on est davantage sensible aux microbes... En cas de nez bouché, pas de panique, un petit coup dans le nez et nous voilà à cavalier de nouveau dans les sentiers... à respirer par le nez !

Nez bouché, Mercurochrome, 6,25 € les 100 ml



On dope

Histoire d'anticiper les virus, on se booste en faisant une cure d'ampoules de gelée royale et de ginseng. Adieu donc les coups de fatigue et les baisses de forme, et à vous un programme trail sans congé maladie !

Ampoules Gelée royale, Fleurance nature, 10 ampoules de 10 ml, 18,90 €



Costaud

Le baume des titans, que vous connaissez bien, vient d'avoir un petit frère, la version bio et blanche, destinée à reconforter les zones sensibles. Concentré en arnica, huiles essentielles bio, menthol, ce baume à utiliser trois à quatre fois par jour vous aidera également à surmonter les maux hivernaux...

Baume des titans blanc, Laboratoire Bimont, 14 € les 18 g



À sucer

Autre option sympathique pour contrer les désagréments du froid : un petit bonbon, sans colorant ni conservateur, à sucer. Composés à 20 % de miel bio, de propolis, d'huiles essentielles de citron et d'eucalyptus complété par des extraits concentrés de sauge et d'échinacée, ils sont un moyen original de renforcer son bouclier anti-viral.

Bonbons Propolis, Ladrôme, 5,20 € les 50 g

