

# Senior

**santésport** magazine

LA RÉFÉRENCE SANTÉ  
DES SENIORS EN FORME

## BLESSURE

Le coude qui grippe

## ARTHROSE DU SPORTIF

Pourquoi ?

## RENCONTRE

Véronique de Villèle

# GOLF

Sport et blessures

**santésport** magazine

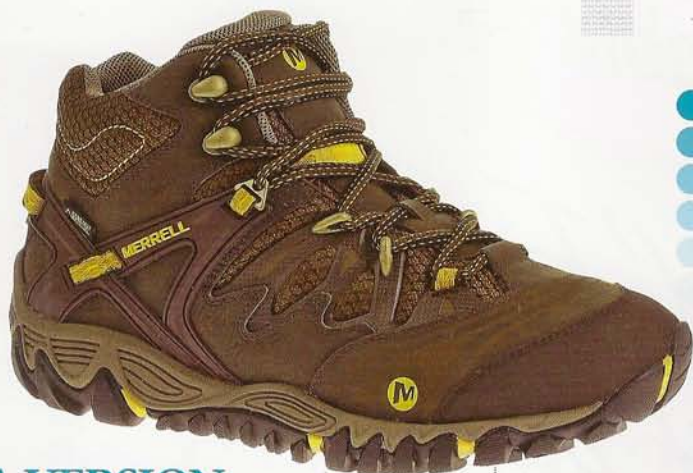
EST DISPONIBLE SUR LE SITE [WWW.SANTESPORTMAGAZINE.COM](http://WWW.SANTESPORTMAGAZINE.COM)

OFFERT  
N°08

FÉVR  
2014



24



## LA VERSION LÉGÈRE

La gamme All Out Blaze de Merrell® s'adresse aux amateurs de randonnées privilégiant légèreté et confort sans compromis sur la tenue et l'attaque terrain. Avec un drop de 6 mm, sa nouvelle semelle Vibram® absorbe les chocs tout en favorisant le contact au sol pour un meilleur contrôle. Ses crampons, différents selon la zone qu'ils couvrent, assurent une bonne accroche sur tous types de sols. All Out Blaze Mid GTX® - Merrell® : 165 € (347 g)  
Numéro lecteurs : 01 76 76 97 45 - [www.merrell.fr](http://www.merrell.fr)



## LES NOUVELLES PRORACINGSOCKS

Fidèles à leur réputation, ces nouvelles versions de chaussettes ProRacingSocks de Compressport® offrent plus de confort, une optimisation de la circulation sanguine et un renforcement postural inégalés !  
ProRacingSocks 2 - Compressport® : 15 €  
[www.compressport.com](http://www.compressport.com)



## LES SOUVENIRS EN POCHE

Il est temps de garder une trace de vos activités, de vos performances et de vos résultats. La technologie vous permet aujourd'hui de pratiquer beaucoup de sports avec une caméra. Vos enfants et petits-enfants seront fiers et heureux de se repasser vos exploits. Pour ce faire, la marque PNJ Cam® propose des caméras avec un bon rapport qualité-prix dans sa gamme AEE.  
Modèles SD19 : 149 € ; SD21 : 199 € ; SD23 : 249 € - PNJ Cam® - [www.pnj-cam.com](http://www.pnj-cam.com)

## LE MAL DE DOS

Problème récurrent chez les seniors, le mal de dos fait l'objet de nombreuses publications. Ce mois-ci, nous mettons en avant l'ouvrage *Le mal de dos* de Vincent ARIN STOCCHETTI, ostéopathe. Mal de dos, mal de nuque, mal de reins, pourquoi votre colonne vertébrale vous fait-elle tant souffrir ? Partie axiale de notre anatomie, le dos réceptionne toutes les contraintes mécaniques de notre corps. Cet ouvrage permet de faire le point sur cette partie essentielle de notre corps et donne des solutions pour ne plus souffrir du dos.



*Le mal de dos* de Vincent ARIN STOCCHETTI : 9,90 €  
Éditions De Booré  
[www.deboree.com](http://www.deboree.com)

# Senior



## LE NOUVEL OUTIL MALIN

La marque Opinel® invente le couteau-outil. Ce dernier est équipé d'embouts cruciforme et plat. Un outil malin indispensable dans la boîte à outils, dans la voiture, au bureau, lors de vos randonnées... En fait, il peut s'avérer utile partout.  
Opinel n°9 bricolage : 19,90 € - [www.opinel.com](http://www.opinel.com) - Disponible à partir du 1<sup>er</sup> avril 2014

## LA PERLE D'EAU DOUCE



Créés en 2004 par Bertrand BIMONT, ostéopathe et thérapeute en médecine traditionnelle chinoise, les Laboratoires Bimont ont été les premiers à proposer des compléments alimentaires composés de produits issus de la pharmacopée chinoise. Dans une vision holistique, toute la gamme Bimont s'appuie sur les principes de l'équilibre énergétique global du corps et de l'esprit. La gamme à base de poudre de perle a été développée dans cet esprit.  
Poudre de perle, restructuration ou énergie : 49 € (pot de 90 gélules de 500 mg)  
[www.laboratoiresbimont.fr](http://www.laboratoiresbimont.fr)

