

SEP M
TOP
ventes

N°1 de la presse santé

MARS 2024 ■ N° 579 ■ 2,90 €

santé

magazine



PRIX
BEAUTÉ
LE PALMARÈS
DES MEILLEURS
COSMÉTIQUES

**PERTE
DE POIDS**
LES 10 ERREURS
QUI RUINENT
VOS EFFORTS

MAUX ORL

BIEN UTILISER
LES HUILES
ESSENTIELLES

MIGRAINES
CHOISIR LE BON
MÉDICAMENT

NOUVEAU

Un bracelet
antidouleur contre
la fibromyalgie

PSYCHO
SURMONTER
UN ÉCHEC

INTESTIN IRRITABLE,
REFLUX GASTRIQUE...

STOP AUX MAUX DE VENTRE !

- L'alimentation pour rétablir l'équilibre
- Les nouveaux traitements

TEST

Évaluez
votre risque
de *diabète*

uni_médias

CPPAP

L 14474 - 579 - F: 2,90 € - RD





JO DE PARIS 2024 ALORS ON BOUGE!

Avec les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, la France entière se transforme en Terre de Jeux. Les territoires invitent ainsi le grand public à partager les émotions et les sensations des champions. Avec les médailles en moins, et l'insouciance en plus. *Aliette de Crozet*

On dit que la France n'est pas une nation sportive... Avec ses massifs, ses océans et ses mers, elle est pourtant taillée pour les sports, spécialement nature et de plein air ! En prévision des Jeux olympiques et paralympiques (JOP), le label Terre de Jeux 2024 identifie plus de 5 000 territoires, collectivités, communes, riches en atouts sportifs. En raison de leurs caractéristiques physiques

– dénivelé, altitude, puissance des vagues – ou de leurs équipements indoor – piscine olympique, mur d'escalade, vélodrome, etc. « La plupart du temps, les athlètes s'entraînent dans de beaux endroits », note le journaliste spécialisé dans les sports extrêmes Vincent Girard. Le label prend aussi en compte l'esprit des lieux – implication des clubs, nombre de pratiquants... Lorsqu'ils sont de plus

reconnus CPJ, pour Centre de préparation aux Jeux (plus de 1000), ces territoires peuvent accueillir des équipes olympiques pour l'entraînement ou en tant que base arrière. Grâce à ce double label, même le plus néophyte sait où vibrer sportivement. « Ce partage entre élite et grand public est essentiel », appuie Alexandra Louison, ancienne triathlète et duathlète professionnelle chargée de mission Terre de

7 NAGE EN EAU LIBRE

À CANET-EN-ROUSSILLON (Pyrénées-Orientales)

Savoir se diriger face à une ligne d'horizon, en captant le repère visuel le plus haut possible, c'est le défi de la natation en eau libre. Et cela entraîne cette façon de respirer bien particulière, la tête hors de l'eau. Canet-en-Roussillon se prête à cette discipline popularisée par le poète lord Byron en 1810. Pour s'entraîner ? La longue plage de sable de la station balnéaire catalane, divisée en neuf zones : le Sardinal, Mar Estang, le Lido... Si l'on préfère les couloirs, les deux bassins du Centre de natation Arlette-Franco reçoivent les plus grandes stars mondiales.

■ **LOGER** aux Flamants roses, thalasso-spa, à partir de 123 € la chambre double. Tél. : 04 68 51 60 60, hotel.les-flamants-roses.com



8 SURF à Lacanau (Gironde)

À une centaine de mètres du rivage, les vagues sont longues comme dans la baie de Waikiki : mais le plateau ne "casse" pas et permet une initiation en surf en douceur. D'ailleurs, une vingtaine d'écoles occupe la plage de Lacanau, qui reste pourtant en partie sauvage. Lacanau Océan est un spot rare, où se tient depuis 1979 la plus ancienne compétition professionnelle de

France, le Lacanau Pro. Les vacanciers apprécient toute l'année, et surtout hors saison pour les fortes houles, le spectacle offert par les champions en combi, avant de s'enfoncer sous la pinède.

■ **LOGER** à la Villa Zénith hostel, chambres à partager ou privatives, décoration indonésienne, chambre premium à 80 €. Tél. : 06 52 96 95 41, lacanau-zenith.com

9 TENNIS AU TOUQUET-PARIS-PLAGE (Pas-de-Calais)

On pense rarement à son club de tennis quand on visite le Jardin de la Manche. On visite d'abord sa plage sur la côte d'Opale, son musée et ses villas noyées dans les pins et les aulnes. On pousse parfois jusqu'à l'embouchure de la Canche et au phare. Le centre tennistique Pierre-de-Coubertin du Touquet vaut pourtant le détour : il est le premier de France par le nombre (18) de courts extérieurs en terre battue. Le créateur des Jeux olympiques modernes, qui l'a inauguré en 1904, aurait pu, quoi que misogynne, y voir jouer dans les années 1910 Suzanne Lenglen, bien avant Yannick Noah ou Novak Djokovic. Raquettes sur place !

■ **LOGER** à l'Hôtel Jules, à partir de 91 € la chambre. Tél. : 03 21 05 09 88, hoteljulesletouquet.fr

10 VOILE À MARTIGUES (Bouches-du-Rhône)

En tout, 85 km de vignobles, d'oliveraies et de roselières – jouxtant des raffineries – bordent l'étang de Berre. Ventée et ensoleillée, la deuxième plus grande lagune d'Europe servira de base arrière aux équipiers des voiliers se mesurant dans la rade de Marseille. Les dix communes riveraines, parmi lesquelles Marignane, Saint-Chamas, Miramas, Martigues ou Istres sont dynamiques sur le plan des activités nautiques. À Martigues il faut s'offrir un plouf dans le tout nouveau stade nautique où officie Philippe Lucas – ex-entraîneur de l'ancienne championne Laure Manaudou – et l'équipe de France de nage en eau libre.

■ **LOGER** à l'Hôtel Kyriad Marseille Ouest-Martigues, à partir de 75 € la chambre double. Tél. : 04 42 81 84 94, marseille-ouest-martigues.kyriad.com

