

GRATUIT
Prenez-le !

Détente **Senior** Magazine

Le premier magazine gratuit pour les seniors en Bretagne



SOCIÉTÉ
*Le Magasin d'usine
Françoise Saget*

SANTÉ

*Les aides auditives
en numérique*



FINANCES
*Investir
avec la loi Scellier*

TOURISME

*La lousiane,
l'autre facette des États-Unis*



DES SEMELLES CONTRE LES MICROS TRAUMATISMES

Lorsqu'un joggeur du dimanche parcourt environ 5 kilomètres, il ou elle aura encaissé quelque 4200 chocs avec le sol d'une intensité équivalente entre 3 à 5 fois son poids. Et si vous parcourez 10km ce ne sont pas moins de 12000 chocs que supportera votre corps. Et après 40 ans, ces vibrations à répétition peuvent causer de multiples blessures et traumatismes: entorse, tendinites, mal de dos, cervicalgies, fracture de fatigue. Le pied entre autres aura tendance à s'affaisser pour évoluer vers un pied plat. Pour contrecarrer ces méfaits, la société JLF ADVANCED a inventé une nouvelle la semelle mise au point en partenariat avec des pointures internationale dans l'univers de la traumatologie sportive et des matières innovantes. VIBRACUT® System, tel est le nom de cette semelle. Elle allie la résistance d'une fibre minérale aux performances d'une matière polymère à mémoire de forme. La société JLF ADVANCED a donc décliné cette semelle dernière génération en plusieurs modèles. La Premium for seniors est recommandée pour les plus de 40 ans car elle évite l'affaissement de la voûte plantaire et absorbe les chocs et vibrations. Pour les avoir testées nous-mêmes - sur différents les terrains - nous avons effectivement constaté avec satisfaction que le vibracut system remplissait correctement son rôle

en absorbant efficacement les chocs permettant ainsi un vrai confort de course et une récupération plus rapide. La Premium intensity possède une cuvette calcanéenne pour stabiliser l'arrière du pied et éviter des entorses par sollicitation excessive du ligament latéral externe de la cheville. La Premium endurance avec son insert en VIBRACUT® System absorbe les contraintes du sol. Et le coin pronateur avec cuvette calcanéenne postérieure stabilise le talon pour éviter le risque de tendinite. Enfin, la Premium for Women préserve le pied et la cheville contre le relâchement ligamentaire fréquent chez la femme qui est souvent à l'origine d'entorses.

Renseignements : Groupe JLF

2 place de la Bourse. 69002 Lyon. Tél. : 04 78 37 07 37



© SJLF Advanced

ALLI, LE MIRACLE ANTI MINCEUR?

Les patrons du laboratoire GlaxosmithKline (GSK) qui ont lancé la fameuse pilule ALLI-anti obésité -se frottent déjà les mains. La pilule présentée à grands renforts de publicités était attendue avec impatience et les ventes explosent. En effet, depuis le mois de mai, le médicament a reçu le feu vert de Roseline Bachelot suivant ainsi la décision de la Commission européenne d'autoriser la vente sans ordonnance de la version allégée d'un médicament qui jusqu'ici ne pouvait être délivré que sur prescription médicale.

Toutefois, le médicament n'est pas en vente libre. Il doit être placé derrière le comptoir. Et seul le pharmacien est autorisé à le délivrer aux personnes dont

l'indice de masse corporelle (supérieur à 25) indique une réelle surcharge pondérale ou une obésité avérée.

Toutefois, on sait aussi que Alli présentée comme la pilule miracle saura attirer tous ceux qui rêvent de maigrir sans se priver. Et il y fort à parier aussi que certains verront leurs espoirs fondre comme neige au soleil. Car la fameuse pilule Alli est deux fois moins dosée en orlistat (la molécule de la minceur) que le médicament vendu sous prescription médicale. Cette pilule qui agit sur l'absorption des graisses contient en effet de l'orsilat principe actif dosé à 60 mg contrairement au Xenical sous ordonnance dosé lui à 120 mg.

A noter également que pour être efficace la prise de ce médicament doit forcément être accompagnée d'un régime hypocalorique et d'exercices physiques pour permettre une perte de poids notable. Alli peut aussi avoir des effets secondaires indésirables au niveau digestif. Du coup, à 50 € la boîte, il est peut-être préférable avant de se lancer de peser le pour et le contre.



© DR