

## Aux petits soins pour mes muscles

Crème, baume, roll-on... sont remplis de bons actifs pour se bichonner avant et après l'effort. Et limiter ainsi les bobos.

### LA CRÈME CHAUFFANTE

Sa formule au *Capsicum* (piment) et aux HE stimulantes d'eucalyptus, pin et romarin camphré chauffe les muscles avant le sport et procure une sensation de chaleur à l'entraînement. Elle permet d'être performant immédiatement et contribue à prévenir certaines blessures (claquages...).

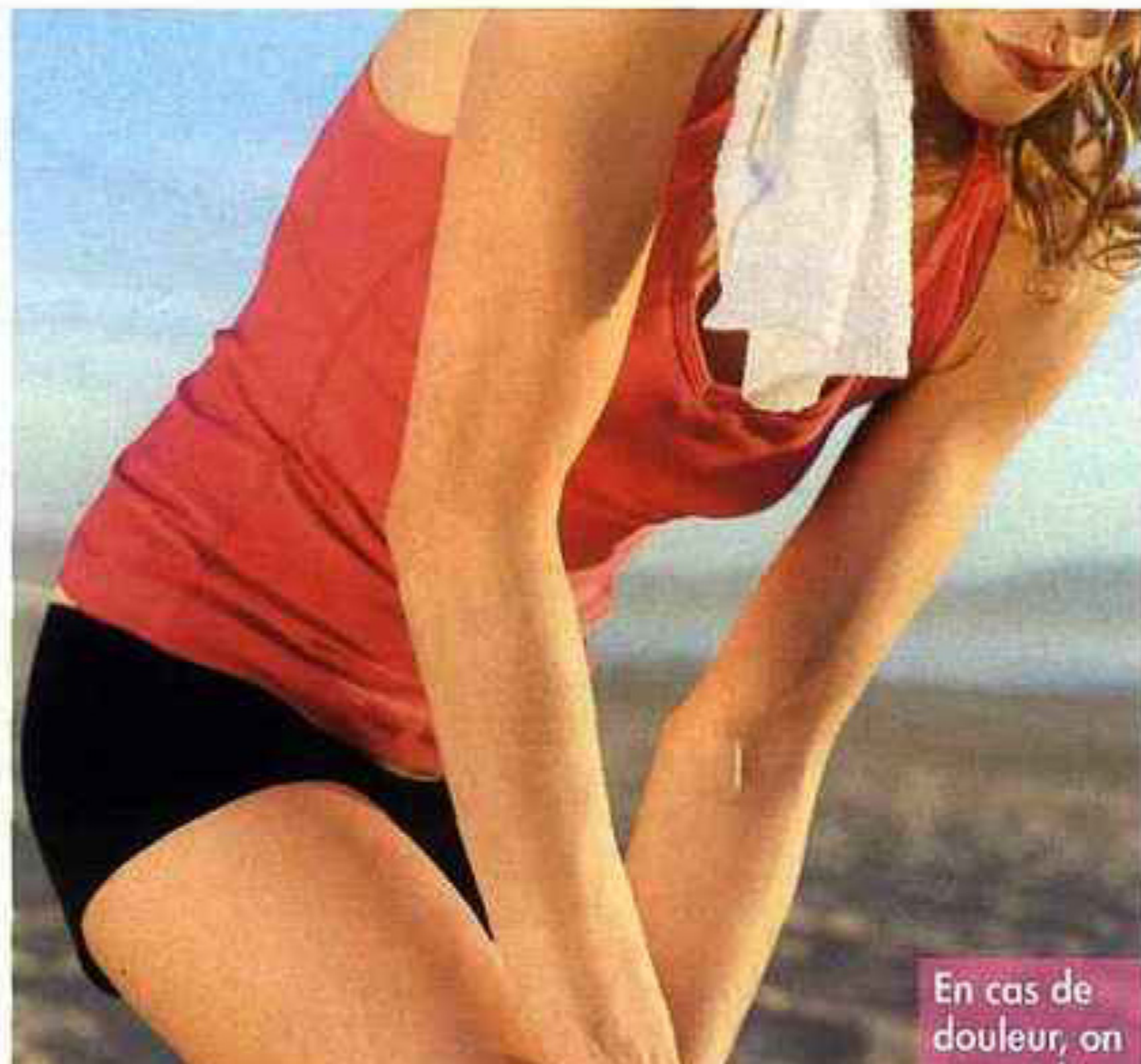
**Quand?** Pour reprendre le sport après des séquelles traumatiques ou pratiquer des activités extérieures par temps froid.

**Comment?** En massage local et rapide (par frictions...) pour stimuler les muscles et augmenter leur vascularisation.

Crème chauffante **Jeewin**  
6 € le tube de 30 ml.



### LE BAUME DÉCONTRACTANT



En cas de douleur, on

### LE ROLL-ON APAISANT

Ces huiles essentielles de romarin camphré, de gaulthérie et d'hélichryse apaisent les douleurs consécutives aux chocs.

**Quand?** En cas d'hématome ou de douleur liés à une chute ou à un choc lors de sports de contact (jeux de ballon, de raquettes, sports collectifs ou de combat...).

**Comment?** En passant le roll-on à même la peau, uniquement sur la zone qui a reçu le choc. Et en renouvelant le soin dans les heures qui suivent si nécessaire.

Roll-on après-coups **Florame**,  
5,90 € le flacon de 5 ml.



### LE SPRAY FROID ANTIBOBOS

En passant de l'état liquide à l'état ga-