



## La betterave, précieuse pour nos muscles

Pour booster sa séance de sport, si on optait pour un jus de betterave ? Selon une étude\* de l'université d'Exeter (GB) et du National Institutes of Health (USA), ce jus permet d'augmenter la force musculaire. On a demandé à des volontaires d'effectuer des contractions du quadriceps. Ceux qui avaient bu ce breuvage avaient une force musculaire supérieure (de 7 %) à celle des autres volontaires qui avaient pris un placebo. Les résultats seraient dus aux nitrates de ce légume-racine qui, une fois transformés en oxyde nitrique dans l'organisme, optimiseraient les performances.

\* Parue dans «Acta Physiologica», janvier 2023.



### UN MIEL ENRICHIE

On craque pour ce miel doté de superaliments.

La technique de brassage à basse température lui confère une texture onctueuse et décuple ses bienfaits. Cranberry antioxydante, curcuma anti-inflammatoire, spiruline vitalisante... Une gamme de saveurs saines et originales.

Miel soufflé Panacea,  
12,50 € le pot de 200 g,  
infos sur [panacea.paris](http://panacea.paris).



Top 2

## INFUSIONS ANTISTRESS

1. **Trio de plantes.** Ce mélange mélisse, camomille matricaire et chanvre, associé à du thé vert Sencha, favorise la détente.

Relaxaé, Thés de la Pagode, 10,40 € les 18 infusettes.

2. **Avec du CBD.** Ce thé vert Sencha enrichi au chanvre, qui contient du CBD, aide à retrouver son calme intérieur.

Infusion La Verte, Divie Maison française, 7,50 € les 14 sachets.

Du 20 au 26 mars

Lors de la Semaine de la continence, on s'affranchit des tabous. Comment réagir en cas de fuite urinaire pendant l'activité physique ? Pas question d'arrêter sa pratique, il faut se faire aider. Lorsqu'une fragilité du périnée est révélée, c'est le signe qu'il faut

consulter. L'Association française d'urologie rappelle qu'il existe des solutions efficaces pour traiter l'incontinence urinaire : rééducation périnéo-sphinctérienne, hygiène de vie, médicaments, voire chirurgie. Pour en savoir plus : [urofrance.org](http://urofrance.org).

## Prévention AVC

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL EST LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LA FEMME. POURTANT LA PRÉVENTION PEUT RÉDUIRE LES RISQUES JUSQU'À 80 %. POUR RAPPELER LES BONS RÉFLEXES, LE COLLECTIF FEMMES ET AVC LANCE LA PREMIÈRE CAMPAGNE DE SENSIBILISATION AUPRÈS DES FEMMES #AGIR, ILLUSTRÉE PAR SOLEDAD BRAVI. SUR [VAINCREAVC.ORG](http://VAINCREAVC.ORG).



Testez-vous

## ÊTES-VOUS BORDERLINE ?

Impulsivité, grandes fluctuations de l'humeur, instabilité émotionnelle... L'Association pour la formation et la promotion de l'état limite (AforPEL) propose un test en ligne pour savoir si vous avez ou non des comportements de type borderline.

Ils touchent de 4 à 6 % de la population. Plus d'infos sur [aforpel.org](http://aforpel.org).