

L'eau active pour être au top de sa forme

**LE SAVIEZ VOUS ?**  
**s'Yorre** est l'eau minérale la plus efficace pour récupérer après l'effort.  
 Elle est l'eau préférée des entraîneurs et ses bénéfices ont été prouvés par une étude sur des sportifs de haut niveau.

**St-Yorre accélère la réhydratation.**  
 Sa richesse minérale renouvelle l'eau contenue dans l'organisme et régénère les minéraux éliminés lors de l'effort physique.

**St-Yorre lutte contre l'acidité musculaire.**  
 Les bicarbonates présents en quantité importante dans St-Yorre (4365 mg/l) aident à réduire la fatigue musculaire.

**St-Yorre augmente la récupération.**  
 Grâce à sa minéralité exceptionnelle, St-Yorre est l'eau la plus efficace pour améliorer les performances musculaires et diminuer la fatigue après l'effort.

source : étude du Pr Rieu - CHU Cochin Paris

St-Yorre eau officielle de l'Equipe de France de Rugby depuis 1998.

 www.st-yorre.com

Découvrez les bienfaits des eaux St-Yorre

Crampes ? Fatigue musculaire ?

**s'Yorre SPORT**

**Spécial récupération**

- ♦ Idéal pour améliorer la performance musculaire et mieux réhydrater en compensant la perte de minéraux.
- ♦ Une saveur agréable et naturelle de citron vert.
- ♦ Sans sucre, sans colorant, sans conservateur.

Cachet du coach

**M. Frédéric VERET**  
 Masseur-Kinésithérapeute  
 Mézière - Kiné sportive - Magnétothérapie  
 Sympatothérapie - Esthétique  
 92, rue de Chenôve  
 21000 DIJON ☎ 80 52 54 86

Réseau des Coachs St-Yorre





**20 mn ENG9 = 1h30 de sport**

**Les Coachs Experts**  
**s'Yorre**  
 au service de votre bien-être

Manque d'activité physique, tonus, stress, tonification...?

Les professionnels de la forme et du bien-être vous accompagnent vers un **résultat exceptionnel**

**Une séance "coachée" offerte**

Pour plus d'informations ou pour connaître les coordonnées du Coach Expert St-Yorre le plus proche de chez vous, téléphonez ou : **0826 460 440** (0,118 eur TTC/min) ou consultez le site : [www.st-yorre.com](http://www.st-yorre.com)

Se maintenir en forme, encore et toujours...  
 20 minutes 2 fois par semaine seulement !

Pratiquer un sport ou une activité physique n'est pas toujours facile. Manque de temps, d'envie, fatigue... Alors dans une société qui va à 100 à l'heure et ne nous laisse pas de temps pour s'occuper de soi, pourquoi ne pas faire 20 mn d'avance et obtenir de meilleurs résultats qu'en 1h30 de sport ?

Engy est un plateau vibrant qui génère un réflexe d'étirement et de contraction dans le muscle. Ce principe s'adresse aux sportifs et non sportifs, jeunes, seniors, hommes, femmes... grâce aux différents protocoles St-Yorre.

20 minutes deux fois par semaine suffisent pour retrouver la forme, développer votre musculature, brûler vos graisses, activer votre circulation sanguine... Engy et St-Yorre vous aident à retrouver la forme pour longtemps !

 +  = **Résultat garanti**

Votre Coach Expert St-Yorre vous offre un accueil personnalisé afin d'établir vos objectifs et répondre efficacement à vos besoins.

Bénéficiez d'une **séance gratuite** chez votre Coach Expert sur présentation de ce coupon :

**BON POUR UNE SEANCE ENG9 OFFERTE PAR VOTRE COACH ST-YORRE**

**0,30€**  
 de réduction immédiate



À VALOIR SUR VOTRE PROCHAIN ACHAT DE ST-YORRE : BOUTEILLE 1,25 L OU PACK DE 4 X 1,25 L OU 4 X 50CL. ST-YORRE SPORT 4500 CL.

Cette offre combine avec une offre promotionnelle sur le même produit (compter). L'utilisation de ce bon pour tout autre achat est interdite des provisions. Valable : 31 mars 2008

Traitement ScanCoupon code EAN13 unique  9 822143 790300

L'eau active pour être au top de sa forme

**LE SAVIEZ VOUS ?**  
**s'Yorre** est l'eau minérale la plus efficace pour récupérer après l'effort.  
 Elle est l'eau préférée des entraîneurs et ses bénéfices ont été prouvés par une étude sur des sportifs de haut niveau.

**St-Yorre accélère la réhydratation.**  
 Sa richesse minérale renouvelle l'eau contenue dans l'organisme et régénère les minéraux éliminés lors de l'effort physique.

**St-Yorre lutte contre l'acidité musculaire.**  
 Les bicarbonates présents en quantité importante dans St-Yorre (4365 mg/l) aident à réduire la fatigue musculaire.

**St-Yorre augmente la récupération.**  
 Grâce à sa minéralité exceptionnelle, St-Yorre est l'eau la plus efficace pour améliorer les performances musculaires et diminuer la fatigue après l'effort.

source : étude du Pr Rieu - CHU Cochin Paris

St-Yorre eau officielle de l'Equipe de France de Rugby depuis 1998.

 www.st-yorre.com

Découvrez les bienfaits des eaux St-Yorre

Crampes ? Fatigue musculaire ?

**s'Yorre SPORT**

**Spécial récupération**

- ♦ Idéal pour améliorer la performance musculaire et mieux réhydrater en compensant la perte de minéraux.
- ♦ Une saveur agréable et naturelle de citron vert.
- ♦ Sans sucre, sans colorant, sans conservateur.

Cachet du coach

Réseau des Coachs St-Yorre





**20 mn ENG9 = 1h30 de sport**

Les Coachs Experts  
**St-Yorre**  
au service de votre  
bien-être

Manque d'activité  
physique, tonus,  
stress, tonification...?

Les professionnels de la forme et  
du bien-être vous accompagnent  
vers un **résultat exceptionnel**.

une séance  
"coachée" offerte

Pour plus d'informations ou pour connaître les  
coordonnées du Coach Expert St-Yorre le plus  
proche de chez vous, téléphonez au :

0826 460 440 (0,118 eur TTC/min)

ou consultez le site : [www.st-yorre.com](http://www.st-yorre.com)

Se maintenir en forme, encore et toujours...  
20 minutes 2 fois par semaine seulement !

Pratiquer un sport ou une activité physique n'est pas  
toujours facile. Manque de temps, d'envie, fatigue... Alors  
dans une société qui va à 100 à l'heure et ne nous laisse  
pas de temps pour s'occuper de soi, pourquoi ne pas faire  
20 mn d'exercice et obtenir de meilleurs résultats qu'en  
1h30 de sport ?

Engy est un plateau vibrant qui génère un réflexe d'étre-  
nement et de contraction dans le muscle.  
Ce principe s'adresse aux sportifs et non sportifs, jeunes,  
seniors, hommes, femmes... grâce aux différents protocoles  
St-Yorre.

20 minutes deux fois par semaine suffisent pour retrouver  
la forme, développer votre musculature, brûler vos  
graisses, activer votre circulation sanguine...

Engy et St-Yorre vous aident à retrouver la forme pour  
longtemps !

 +  =  
Résultat garanti

Votre Coach Expert St-Yorre vous offre un  
accueil personnalisé afin d'établir vos  
objectifs et répondre efficacement à vos  
besoins.

Bénéficiez d'une **séance gratuite** chez  
votre **Coach Expert** sur présentation de ce  
coupon :

**BON POUR UNE SEANCE ENGY  
OFFERTE PAR VOTRE COACH ST-YORRE**

**0,30€**  
de réduction  
immédiate



À VALOIR SUR VOTRE PROCHAIN ACHAT DE ST-YORRE -  
BOUTEILLE 1,5L, (OU PACK DE 4 X 1,25 L OU 3 X 50CL  
ST-YORRE SPORT ADO 5L).  
Offre non cumulable avec une autre offre promotionnelle sur le  
même produit complété. L'utilisation de ce bon pour  
tout autre achat entraînant des poursuites, **valable : 31 mars 2008**

Traitement ScanCoupon  
code EAN13 coupon



6 622143 790300

# La Machine du Dos

## SpineForce

Réconciliez le dos de vos patients avec leur quotidien  
...et développez une nouvelle rentabilité dans votre cabinet !



1576 - MA - Mars - LPG Systems - © Copyright 2010 - Photos non contractuelles.



RECOMMANDÉ ET UTILISÉ PAR  
LE PLUS GRAND RUGBYMAN DE  
TOUS LES TEMPS : JONAH LOMU.



[www.lamachinedudos.fr](http://www.lamachinedudos.fr)

N° Azur 0 810 786 900  
CÔTÉ D'UN APPEL VARIABLE SELON L'OPÉRATEUR TÉLÉPHONIQUE

## TILMANS TRADING INTERNATIONAL SA

# La 4<sup>e</sup> dimension du couchage

La société TTI a garanti, par des études qualitatives très exigeantes, la fiabilité des matériaux et du concept de ses lits à eau. Différents défauts dus à une fabrication trop fruste ont été complètement éliminés. Aujourd'hui, leur durée de vie et l'absence garantie de tout incident font de ces matelas un produit haut de gamme, qui répondra aux attentes des plus exigeants.

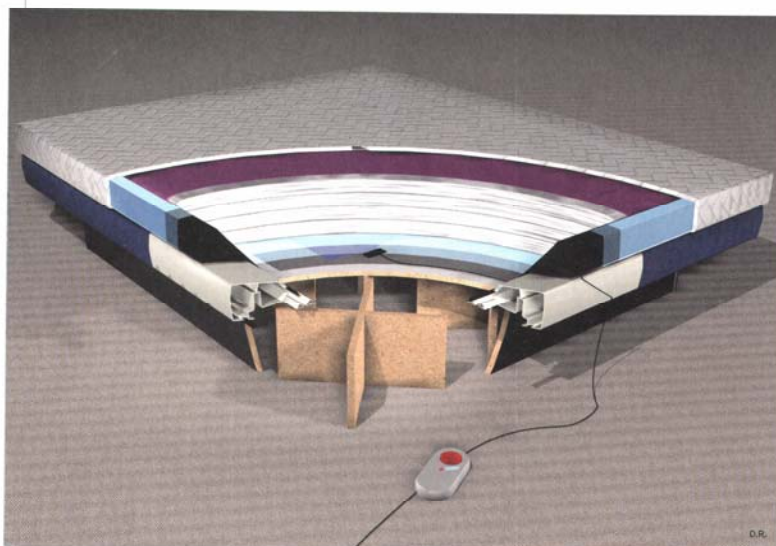
par Christian Guichardon

Les a priori sont autant de freins au progrès. Je n'ai jamais médité aussi profondément cette évidence que lorsqu'on m'a parlé de lit à eau. Ce dispositif existe depuis longtemps mais

### Répartition du poids

Mieux que n'importe quelle autre literie, le matelas à eau gomme l'irrégularité des appuis en termes de pression sur les tissus. Avec un

articulaires. Aussi parfaite que soit la mémoire et la densité ou le nombre de ressorts dans un matelas, la répartition ne peut s'adapter qu'à la hauteur et à la surface de la zone corporelle d'appui sur la structure de soutien. Une telle structure (solide) n'est pas comparable avec une structure à base de fluides. Sur le matelas à eau, l'homogénéité des appuis de l'ensemble de la surface portante du corps est indéniable. La surface d'appui du corps est légèrement supérieure à celle d'un autre lit car le corps est soutenu latéralement avec plus de précision - "soutenu" ne voulant pas dire "enfoncé". Comment faire varier la notion de dureté du matelas et l'impression subjective de dureté, alors que les appuis sont mesurés avec le même résultat en mm de mercure, quel que soit le mm<sup>2</sup> de peau concerné ? Dans la conception du lit, à l'intérieur de l'enveloppe en vinyle, sont introduites différentes couches de fibres artificielles imputrescibles, aux propriétés mécaniques adaptées et variables, pré-définies et conditionnées en atelier en fonction des résultats souhaités. De plus, chaque matelas est renforcé au niveau des points d'appui, là où le corps est le plus lourd ou pour mieux le soutenir - au niveau du rachis lombaire par exemple.



depuis la simple poche instable des premiers matelas anti-escarres et les galettes inconfortables, le lit à eau de la société belge TTI correspond à un aboutissement technologique - et peut-être à une forme de couchage absolument nouvelle et parfaite, qui n'a rien d'autre en commun avec ses ancêtres que l'eau.

matelas en mousse ou à ressorts, même de très bonne qualité, le corps repose avec un bon soutien mais aura aussi, nécessairement, des deltas de pression là où la masse corporelle est plus lourde, ou aux endroits où la morphologie du squelette, avec ses pathologies, marquent des convexités ou des raideurs

### Une grande stabilité

L'ensemble de la structure est ensuite noyée. Le matelas est donc homogène et stable, résistant aux lames de fond lors du coucher, du lever ou des changements de position. En réalité, la structure interne du matelas à eau



Je prends  
soin de  
mon dos.

## HUBER finies les douleurs lombaires

### ■ C'est quoi ?

Un appareil mis au point par un ostéopathe et destiné à renforcer les muscles profonds, une sorte de fourreau de la colonne vertébrale allant du bassin au crâne. Il se compose d'un plateau rotatif et de colonnes mobiles munies de capteurs.

### ■ Comment ça marche ?

Huber renforce les muscles profonds, assouplit la colonne vertébrale et tonifie les membres inférieurs et supérieurs.

### ■ Pour quels problèmes ?

Dos (lombalgies, cervicalgies) ; diminution du capital osseux liée notamment à la ménopause ; troubles de l'équilibre ; articulations raides ou instables...

### ■ Comment ça se passe ?

La première séance est... déstabilisante. Etape n° 1 : debout, face à un écran, les pieds posés sur un plateau rotatif, je pousse et je tire sur des poignées. Munies de capteurs, elles permettent à l'appareil d'enregistrer ma force musculaire. Etape n° 2 : le plateau tourne dans un sens, puis dans un autre. Difficile de garder le buste droit, les mains agrippées sur des poignées à essayer de les pousser ou de les tirer. Des diodes rouges s'allument sur le tableau situé en face de moi. Je me repositionne, j'essaie de relâcher un peu mon bassin pour compenser les mouvements imposés au bas de mon corps. Ça y est, après quelques minutes, le vert s'allume, c'est gagné !

### ■ Quels résultats ?

Après douze séances, je me tiens mieux et je n'ai plus mal au dos. Finies les tensions et les douleurs que je pouvais ressentir en fin de journée dans le bas du dos et dans les cervicales.

### ■ Combien ça coûte ?

Entre 45 et 50 € la séance de trente minutes avec coach et entre 15 et 20 € seul (après quelques explications).

### ■ Où se renseigner ?

Pour connaître la liste des cabinets équipés, composez le 0 800 803 806 (numéro Vert, appel gratuit).

COACH (BODY SCULPTOR) ET FRANÇOIS PIGNEAUX, KINÉSITHÉRAPEUTE (LPG HUBER).

PUBLICITÉ

LABORATOIRE  
PHYSiENCE

77%  
de satisfaction\*



## Coffee Ligne® Une tasse de minceur !



Fort de son expertise dans le domaine de la minceur, le Laboratoire Physcience a mis au point Coffee Ligne®, une boisson au café qui associe à la caféine des actifs naturels reconnus pour leurs propriétés amincissantes. De composition unique, Coffee Ligne® accélère la combustion des calories, limite les fringales et active l'élimination naturelle.

### Coffee Ligne®, un geste minceur facile et délicieux !

Demandez conseil à votre pharmacien ou contactez  
Allô Conseil 0825 155 155 (0,15 €/min.) - [www.alloconseil.com](http://www.alloconseil.com)

Codes ACL - Coffee Ligne® (24 sachets) : 781 689.7 - Coffee Ligne® Pot : 771 275.5

RCS : 3300018

\* L'amincissement ne peut être obtenu que dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, avec un apport calorique contrôlé.  
\* Etude interne Physcience - Dec. 2004

LABORATOIRE  
PHYSiENCE