

# 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 !**

**TEST**  
Évaluez  
votre risque  
de diabète

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



## 4 KAYAK CROSS

### À L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE (Hautes-Alpes)

Tout juste devenu olympique, le kayak cross est un des sports d'eau vive les plus spectaculaires. Surtout en pleine nature, dans le parc national des Écrins. « Il est très probable que dans les années à venir, l'équipement en milieu naturel, plus écologique qu'un bassin artificiel, sera privilégié », note Alexandra Louison, chargée de mission Terre de Jeux pour les Hautes-Alpes. La nouvelle rampe de kayak cross est installée sur la Durance, qui entame là une descente de 35 km avec rapides, écume et pièges.

■ **LOGER** à La Maison Abeil, 3 chambres d'hôtes de 110 à 130 €. Tél. : 06 75 23 98 66, maisonabeil.fr



## 5 CYCLISME

### À LOUDÉAC (Côtes-d'Armor)

La Bretagne est une patrie de cyclisme. Avec Fougères et Plou-gastel-Daoulas, Loudéac est une des trois Terres de Jeux 2024 labellisées dans la discipline. Le nouveau vélodrome de Bretagne vient ainsi d'être inauguré dans cette capitale du Bretagne Centre. On peut aussi pédaler nez au vent sur le chemin de halage de la rigole d'Hilvern, s'engager sur la voie verte du canal de Nantes à Brest en passant par le lac de Bosméléac.



■ **LOGER** au nouvel Ibis budget Loudéac Vélodrome, décoré sur le thème de la petite reine, à partir de 62 € la chambre double. all.accor.com



## 6 ÉQUITATION À ARNAC-POMPADOUR (Corrèze)

Louis XV offre en 1745 ce domaine de 80 hectares avec son château du XV<sup>e</sup> siècle à sa favorite, Jeanne Antoinette Poisson, qui devient ainsi la marquise de Pompadour. Le domaine passe ensuite haras royal, berceau français de la race anglo-arabe, et le village Cité du cheval. Tout ici, célèbre cette magnifique créature : les écuries de la marquise et de l'orangerie, l'élégant hippodrome, le stade équestre de Puy Marmont. Mais comme il est beau de les voir fouler les allées de

sable bordées de châtaigniers, ou galoper librement dans les prairies et sous les vergers de pommiers...

■ **LOGER** à l'Équi-lodge, à l'intérieur du centre équestre de Catherine Poulain. L'expérience unique d'un campement sous une tente confortable, avec coin-repas et salle de bains, à quelques mètres des chevaux, 80 € la nuit pour 2 personnes avec petit déjeuner. Tél. : 06 76 68 90 33, www.carolinepoulain.com