


P
3

BORDEAUX
Une vie
de **danseur** étoile

BALADE

Découvrez l'**estuaire**
de la Gironde

P
24



Sauvons les
abeilles

P
10

YOGA

Bikramez !

Le yoga bikram, vous connaissez ? Il faut essayer pour l'adopter. Voilà qui tombe bien : pour fêter la première bougie de sa création, le studio yoga bikram de **Bordeaux** (cours de la Martinique) ouvre ses portes aujourd'hui samedi 15 juin, avec trois cours ouverts aux débutants et initiés à 11 heures, 15 heures et 17 heures à tarifs réduits (15 euros pour l'offre découverte de 10 jours de cours illimités ; 10 euros pour le cours à l'unité et 10 % pour tout achat de cartes ou d'abonnement).

Renseignements :

www.yogabikrambordeaux.com

ou tél. 06 47 05 42 81



PHOTOS DR



SPORT

Abdo-fessiers à la plage

« L'activité physique est le meilleur remède contre le t'as-mal-ouï, contre le stress en général, et l'une des meilleures méthodes de prévention contre certaines maladies cardiovasculaires et autres » : Béatrice Valléjo n'y va pas par quatre chemins ! Cela fait vingt ans que la coach en entretien physique et mental guide les foules sur la voie du bien-être et de la bonne humeur. Elle a notamment mis en place un programme de cours de sport en pleine nature, le long des plages basques, avec vue sur l'océan (sur Facebook à Training Trotter). Aujourd'hui, entre deux cours d'abdo-fessiers et trois séries de gainages et de pompes, elle cherche des partenaires financiers pour concrétiser son projet (très avancé) d'« agenda-guide d'happy joggeuse 2014 » sur la **Côte basque**. À vos baskets, et/ou à votre bon cœur !

Cabinet de coaching personnel à Guétiary.

Contact : 06 63 15 18 56. 8 € la séance.

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Polyphénols en or

Les bienfaits des polyphénols contenus dans le vin sont désormais bien connus. Et si c'est un plaisir de déguster un grand cru, un complément nutritionnel à haute teneur en polyphénols de plantes, à base également de malvidine (pigment de la cuticule de raisin) et de propolis vient d'être commercialisé, pour lutter contre les inflammations articulaires localisées. Un produit développé par les chercheurs du groupe d'études des substances végétales à activités biologiques (Gesvab) de l'université **Bordeaux** Segalen, en collaboration avec Nutrивercell et l'aide d'Aquitaine Science Transfert. Le produit, baptisé Neogil, s'appuie sur les résultats de dix ans de recherches, suivies de trois ans de développement et de tests scientifiques. Neogil est disponible en pharmacie. D'où l'on comprend finalement l'expression : « À votre santé ! »

BEAUTÉ

Du pin pour le teint



Le pin : son odeur d'enfance et de propreté, sa fraîcheur océanique, le symbole des vacances et maintenant son élixir, produit par la toute nouvelle société aqi-

taine Océopin : l'huile de grains de pin maritime. Un produit issu de la collaboration entre le professeur Robert Wolff, chercheur à l'Institut des corps gras de **Bordeaux**, et Jean-Jacques Berger, producteur de grains de pin maritime. Dix ans de recherche ont permis de mettre en valeur les propriétés actives de cette huile végétale 100 % naturelle, restructurante et anti-âge, obtenue par pression à froid des graines de pin récoltées le long du littoral atlantique aquitain, entre « Bordeaux et le Cap-Ferret », précise l'étiquette, tandis que la société est basée à **Vendays**. Autant dire que le flacon sent bon les vacances sur les plages océanes... *Océopin à Vendays (33), tél. 05 56 41 70 05. Boutique en ligne : www.oceopin.com*

Page réalisée par **Aude Ferbos**