

B"EAU"TE

Bien dans ma peau... meilleur dans l'eau !

PAR MURIEL SCHMITT (LÉO-LAGRANGE SCHILTIGHEIM-BISCHHEIM)

POURQUOI CETTE NOUVELLE RUBRIQUE ?

Nul doute que les grandes performances ne peuvent être atteintes sans la conjonction des coefficients d'entraînement, d'alimentation, de prédisposition, de musculation et d'affûtage... Nul doute aussi que, sans la confiance et l'estime de soi, la seule charge de travail reste vaine. Se sentir beau, belle et bien dans sa peau procure une force imparable pour décupler son talent au moment crucial.

C'est pourquoi j'ai souhaité publier dans cette rubrique des petits conseils entre nageurs pour partager nos habitudes beauté, pour diffuser nos expériences et gagner encore en confiance. Face à tous ces produits waterproof ou émoullissants, ces soins classiques ou révolutionnaires, le tri s'impose.

Je voulais aussi, et surtout, vous faire part des dernières avancées de la recherche pharmaceutique et esthétique en vous présentant des produits qui vous permettront de mieux traiter vos cheveux, votre peau, vos yeux..., donc votre moral.

Enfin, j'espère recueillir des conseils précieux et des secrets de spécialistes avisés, qu'ils soient nageurs ou chercheurs.

BRUITS DE VESTIAIRE

Vous avez une habitude bien ancrée, une routine que vous perpétuez avant et après votre course ? Celle de prendre une douche chaude ? D'appliquer un gel décontractant, un lait pour le corps ? Vous vous parfumez avec votre fragrance fétiche ou vous limez vos ongles ? Quel que soit votre rite, je vous propose de raconter votre stratégie antistress à m'adresser à la rubrique B"EAU"TE... Nous pourrions ainsi comparer nos attitudes, peut-être pour mieux en sourire, pour nous en inspirer ou surtout pour mieux nous relaxer lors de notre avancée vers la chambre d'appel !

CHRONO B"EAU"TE

Toujours plus rythmées, toujours plus denses, nos vies s'entremêlent à toute allure, et voilà qu'un championnat à peine accompli on se focalise sur le calendrier des saisons à venir. À la sortie de la piscine, plus ou moins bien séchés, nous sommes happés par le planning quotidien jusqu'à la prochaine séance. Posez-vous, accordez-vous un peu de temps et prolongez par des gestes apaisants ce bien-être exceptionnel qui conclut chaque entraînement.

LE CHOIX DU MOIS... MON CHOIX À MOI

Une crème prodigieuse qui a fait ses preuves depuis des décennies et qui nous concerne tous, victimes de la sécheresse cutanée due à l'eau chlorée. Composée de glycérol, vaseline et paraffine liquide, Dexeryl est un champion de la performance qualité-prix.

À étaler sur tout le corps et le visage itou, sans modération.

(En pharmacie, avec ou sans prescription...)

