

FITNESS MAG[®]

EDITION N° 145 / 06-2025

INTERVIEW

IVAN DU PONTAVICE

**LE CORPS DU DANSEUR,
LA MÉTHODE DU
CULTURISTE**

Photo Sarah MEUNIER

DOSSIERS

**LES ECDYSTÉROÏDES
VOS MUSCLES ET
VOTRE PEAU**

**LA GRAISSE
ABDOMINABLE
CHEZ
L'HOMME**

**FAIBLE TAUX DE
TESTOSTERONE :
SYMPTÔMES SOUS LE
RADAR**

**LE MEILLEUR
EXERCICE POUR
LES CUISSSES**

**LES CONTRAINTES
OSTÉO-ARTICULAIRES**

**LES BIENFAITS
DE LA GLYCINE :
GUIDE COMPLET POUR UNE
MEILLEURE SANTÉ**

TRAINING

**ZOOM SUR
LE SOULÈVÉ
DE TERRE**

**LAMBINON
PIERRE**

**LA FORCE D'UN CORPS, LA
GRANDEUR D'UNE ÂME**



© FITNESS-MAG.FR

**COMMENT SE MUSCLER LES
PECTORAUX APRES 40 ANS**

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**ERIC
RALLO - GIUDICELLI**
Fondateur
Fitness Mag
Conseiller bien-être
& longévité



**FRED
MOMPO**
Préparateur physique
Champion culturiste
Ecrivain



**DAVID
COSTA**
Coach sportif



**DAVID
ANDRIEU**
Photographe
Journaliste



**BERNARD
DATO**
Ecrivain



**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach sportif
IFBB PRO



**JUANITO
H-CIORDIA**
Coach sportif
Blogueur



**VINCENT
ALLIOT**
IFBB PRO
Préparateur
Physique



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



**KEVIN
BERTRAND**
Champion du monde
WABBA
Journaliste

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Christophe Corion, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Karen Felixn Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

© 2024 FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

PREMIUM STORE | 12 RUE DES ROMAINS, 57360, AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUS NUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUS.NUTRITION

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

J-M.B.[®] PANCAKES V2



POUR EN
TERMINER
AVEC LA
CULPABILITÉ

J-M.B.
SPORTS-COLLECTION



J-M.B's luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR



Fondateur
& Rédacteur en chef
Eric Rallo-Giudicelli

Editeur Numérique
Novacom / Lng informatique

Création graphique
Eric Rallo-Giudicelli

Collaborateurs & intervenants

David Andrieu - Fred Momo - Julien Quaglierini - Juanito Cordia -
David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Eric Mallet -
Bernard Dato - Vincent Alliot - Kevin Bertrand.

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Christophe Corion, Véronique Ducos, Pierre mazereau, Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Karen Felixn Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sébastien Large, My Fit World Ivan, PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

Publicité - contact
contact@fitness-mag.fr

Développement technique
JY. Rallo

Dépôt INPI
Numéro : 3923218

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacom** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

Fitness Mag se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.

#145
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous



E-mail : contact@fitness-mag.fr

FITNESS - MAG . FR

ÉDITORIAL #145 FM

COMMENT S'ENTRAÎNER... ÇA DÉPEND !



Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

Avec les années et l'expérience, je constate chaque jour que le pratiquant « lambda », après une première phase d'euphorie et de progression rapide, stagne et ne parvient plus à franchir certains plateaux. Il s'entête à vouloir ressembler à une élite qui ne partage ni sa génétique, ni sa morphologie, ni son alimentation, ni son mode de vie...

Je m'étonne encore qu'aujourd'hui, alors que l'omerta sur le dopage a été largement brisée, le néophyte continue d'occulter « l'aide » exogène dont bénéficient bon nombre d'athlètes d'exception.

Quoi qu'il en soit, il n'existe aucune règle stricte en matière de volume d'entraînement. Mais dans le cadre d'une pratique naturelle, si vos fondations reposent sur l'usage de charges lourdes (maîtrisées) et d'exercices principalement polyarticulaires, alors plus la séance est intense, plus elle devra — par logique inversée — être courte.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Power-Food's J-M.B.®
a créé une nouveauté d'exception,
le **Power Special-Pro 90**
un mélange spécial de caséine micellaire
(80 %) et de pures protéines de lactosérum
iso-micro filtrés (20 %).

POUR NOUS LES FEMMES..



*Idéal pour un meilleur rétablissement
musculaire avant et après les
entraînements intenses.*



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

Dans le cas contraire, « le plus est l'ennemi du bien » : Plus vous enchaînez les séries et les exercices jusqu'à l'échec musculaire, plus vous videz vos réserves de glycogène et de protéines, plus vous épuisez votre système nerveux et hormonal... Ce qui freine considérablement votre récupération post-séance, pourtant essentielle si vous espérez une progression régulière.

La culture physique ne tolère pas la demi-mesure. Elle exige une implication totale, un ressenti affûté à chaque séance, et une compréhension toujours plus fine de vos propres capacités, ainsi que des grands principes de la physiologie.

En tant que pratiquants naturels, vous obtiendrez les meilleurs résultats en travaillant avec des charges lourdes (pour le muscle, pas pour l'ego), sur des durées courtes, alternées avec des cycles plus légers. À condition, bien sûr, d'accorder à votre corps un temps de récupération suffisant pour éviter le surentraînement.

Trop souvent, on cherche la solution miracle dans un programme tout fait, un split à la mode ou une routine prémâchée dénichée sur les réseaux sociaux. Or, s'entraîner intelligemment, c'est d'abord apprendre s'observer, s'écouter, et ajuster en permanence.

Il ne s'agit pas de faire plus, mais de faire mieux.

D'attaquer fort, puis de laisser le corps digérer l'effort.

D'accepter de ralentir parfois, pour mieux rebondir ensuite.

Le corps n'est pas une machine à broyer du volume : c'est une merveille d'adaptation... à condition de lui laisser le temps d'évoluer.

C'est là que réside toute la différence entre ceux qui pratiquent... et ceux qui progressent.

Eric RALLO
Naturopathe
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG



**EXPLOITE
TON
POTENTIEL
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA
TRANSFORMATION**

JR JULIEN QUAGLIERINI

SOMMAIRE

Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

IVAN DU PONTAVICE

ACTEUR

photos Sarah MEUNIER

- 1 couverture fitness mag n°145
- 2 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 les ecdystéroïdes
- 12 se muscler les pectoraux après 40 ans
- 14 force athlétique
- 21 le meilleur exercice pour les cuisses
- 23 le meilleur exercice pour les cuisses
- 26 ivan de pontavice
- 34 le soulevé de terre
- 36 body-poetry
- 37 old school physiques
- 38 lambinon pierre
- 43 la graisse abdominale
- 51 podcast sharefitness
- 60 les bienfaits de la glycine
- 67 telechargez le magazine
- 68 faible taux de testostérone
- 72 soutenez fitness mag sur tipee



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

LE PACK DE SECHE EXTREME



The image shows a muscular man and woman from the waist up, holding a wooden tray. On the tray are three black bottles of J-M.B. power-foods supplements. The woman is wearing a grey sports bra, and the man is wearing a black watch. The background is a blurred beach scene.

BURNING FORCE V2
+CARNITINE
Xtreme Brûleurs de graisse
(contient de la caféine)

J-M.B. COMBIE-PACK
Plante de Chanvre
(Amincissant)

J-M.B. WATER-LOOS
Extrait de plantes

**Affichez un physique au top
de votre forme.**

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsjmb.com • www.powerfoodsjmb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



**ERIC
MALLET**
Spécialiste
en biochimie
Auteur



NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



LES ECDYSTÉROÏDES VOS MUSCLES ET VOTRE PEAU



Complément alimentaire pour les musclés qui vaut son pesant de cacahouètes, les ecdystéroïdes (pas ceux de vos épinards ni du quinoa), sont des petites molécules végétales à structure stéroïde qui présentent certains avantages où on ne les attendait pas.

Sans être miraculeux non plus, la densité musculaire augmenterait au bout de quelques semaines, la force a tendance à croître également dans des proportions sensibles. Là où on ne s'y attendait pas, c'est que les ecdystéroïdes en question font du bien à votre peau. C'est aussi ce que j'avais remarqué sur la mienne. Cet article d'Ergo-log revient précisément sur ce sujet...



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

Se pourrait-il que l'on puisse imaginer un nouveau supplément ? Pas un supplément sportif mais un produit pharmaceutique doté d'une concentration élevée en 20-hydroxy-ecdystérone ?

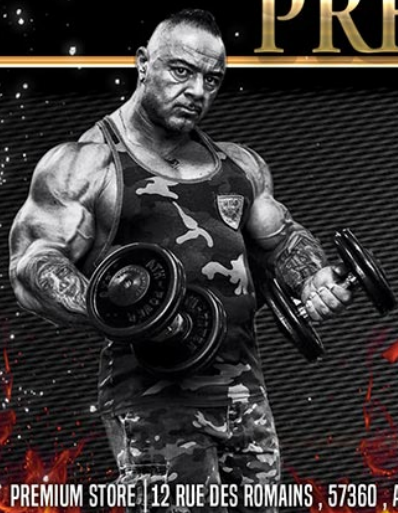
Selon une étude sur les animaux réalisée au centre médical universitaire de Goettingen, un tel supplément améliore non seulement la composition corporelle, mais également la qualité de la peau. Le 20-hydroxy-ecdystérone est un ecdystéroïde. Les plantes apparentées à la famille des épinards fabriquent des composés ecdystéroïdes pour se protéger contre les chenilles. Quand elles mangent de la 20-hydroxy-ecdystérone, les chenilles se transforment en papillons. Et vous savez que les papillons ne mangent pas d'épinards ! Cela dit, une portion standard d'épinards contient plus de 100 mg d'ecdystéroïdes.

Les ecdystéroïdes présentent un effet anabolique sur les humains et les animaux. C'est pourquoi les étagères des magasins sont garnies de ces suppléments pour bodybuilders qui veulent stimuler leur croissance musculaire. Des études sur des animaux russes plus âgés comparent même les effets anaboliques des ecdystéroïdes à ceux du dianabol. [Pharmaceutical Chemistry Journal. 2001 Dec; 12 (35) 667-71.] C'est probablement une exagération un peu grotesque, mais de récentes études allemandes sur les animaux ont montré que de petites quantités de 20-hydroxy-ecdystérone avaient un effet anabolisant sur les muscles, les os et le cartilage. Selon une étude américaine, la 20-hydroxy-ecdystérone rend les souris plus fortes et plus minces. {Kizelsztejn P. et al., 20-Hydroxyecdysone decreases weight and hyperglycemia in a diet-induced obesity mice model. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2009 Mar;296(3):E433-9.}

QUELS ÉTAIENT LES EFFETS DES ECDYSTÉROÏDES SUR LA FERMETÉ DE LA PEAU ?

Les chercheurs allemands étaient curieux de savoir quel était l'effet de la 20-hydroxy-ecdystérone sur la peau. Les femmes ménopausées produisent moins d'estradiol et leur peau commence à vieillir plus rapidement. L'hormonothérapie les aide mais les composés œstrogéniques sont potentiellement cancérogènes. La 20-hydroxy-ecdystérone n'est pas un œstrogène, donc...

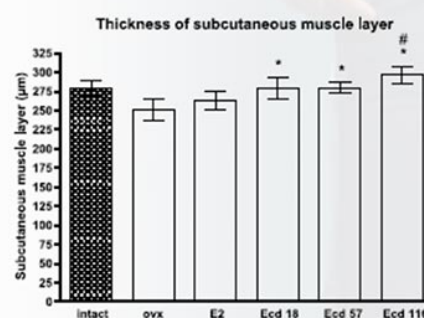
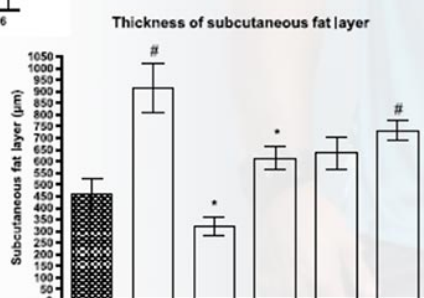
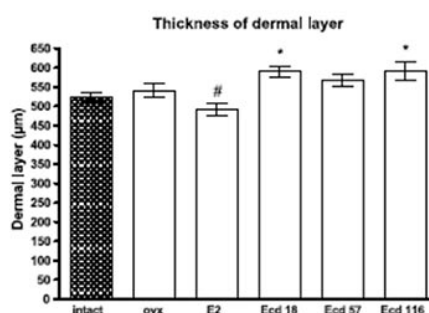
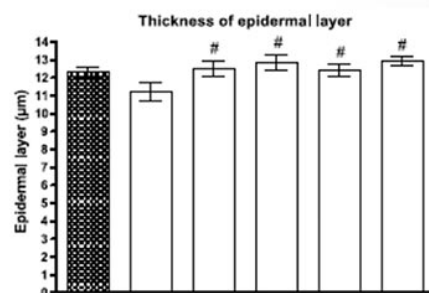
PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

Après avoir mélangé 18, 57 ou 116 mg de 20-hydroxy-ecdystérone pendant 12 semaines dans la nourriture de rats femelles dont les ovaires avaient été retirés, ils ont constaté que la peau de ces animaux était devenue plus ferme. **Leur masse musculaire avait augmenté et leur masse grasse avait diminué.**



E2: 17 β -estradiol (E2)

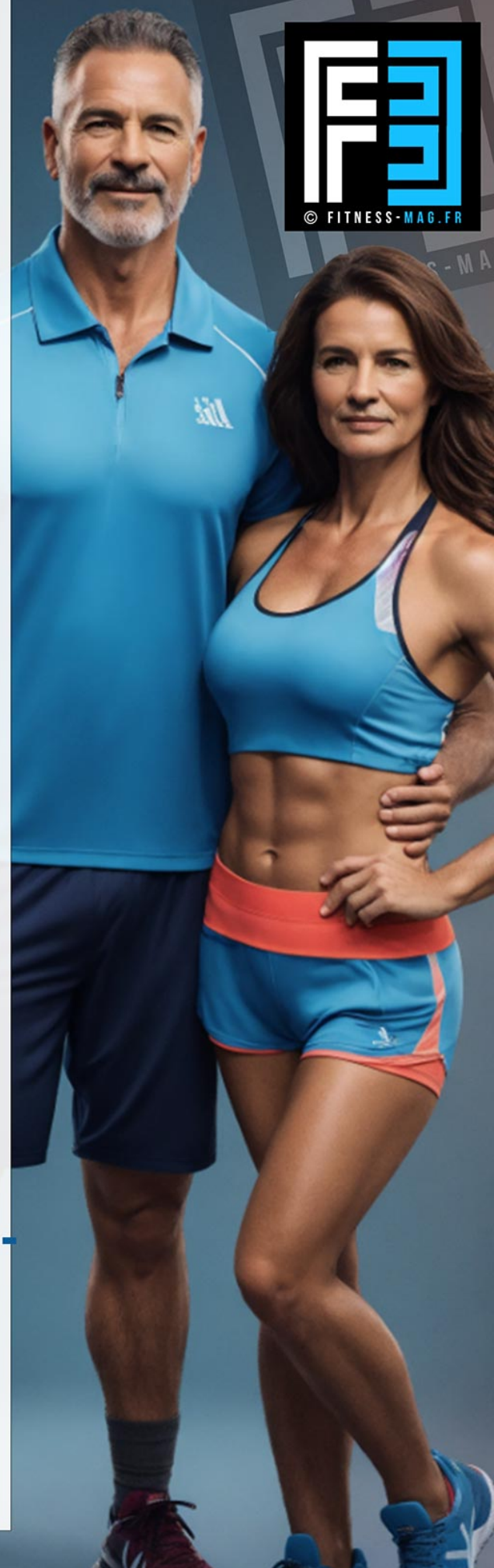
Selon les conclusions des chercheurs, les ecdystéroïdes seraient une alternative au traitement hormonal des femmes après la ménopause.

Source de l'article: Try ecdystéroïds for younger skin and more muscle mass

Source Ergo-log: Menopause. 2011 Mar;18(3):323-7.

Traduction pour Espace Corps Esprit Forme et Fitness Mag.

Eric Mallet





Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

COMMENT SE MUSCLER LES PECTORAUX APRÈS 40 ANS (SANS SE BLESSER)



CLIQUEZ POUR REGARDER



***Vous pensez qu'après 40 ans, c'est fini pour la muscu ?
Vous croyez que prendre du muscle sans exploser vos épaules,
coudes ou lombaires, c'est mission impossible ? Détrompez-vous.***

Aujourd'hui, je vous montre exactement comment j'entraîne mes pectoraux à 43 ans, sans passer par la case blessure.

Une séance complète, intense, ciblée, mais surtout ADAPTÉE à mon âge, à mes objectifs, et à mes articulations.

Vous verrez dans cette vidéo :

Les techniques d'intensification que j'utilise sans surcharger

Pourquoi j'ai arrêté le développé couché lourd

Comment je reste motivé après 30 ans de muscu

Pourquoi je m'entraîne toujours 6 jours sur 7

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

XPLOSIV NITRO-PUMP V2



POUR UNE
CONGESTION...



EXPLOSIVE

J-M.B's luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél: +352 / 26 50 33 77

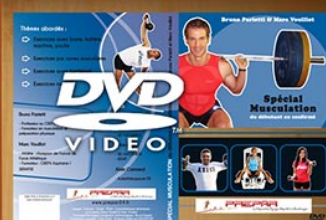
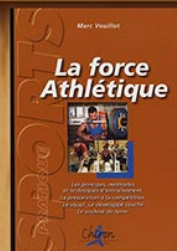
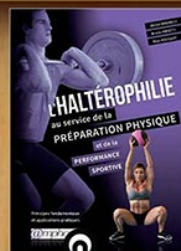
HOMMAGE

**MARC
VOUILLOT**

Champion de France de force athlétique
Entraîneur de l'équipe de France de force athlétique
Formateur à la SERAPSE depuis 1998
Responsable de la formation Certificat professionnel
"force Athlétique à 3 degrés"

LA FORCE

ATHLÉTIQUE

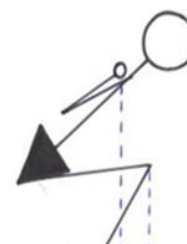


LES CONTRAINTES OSTÉO-ARTICULAIRES

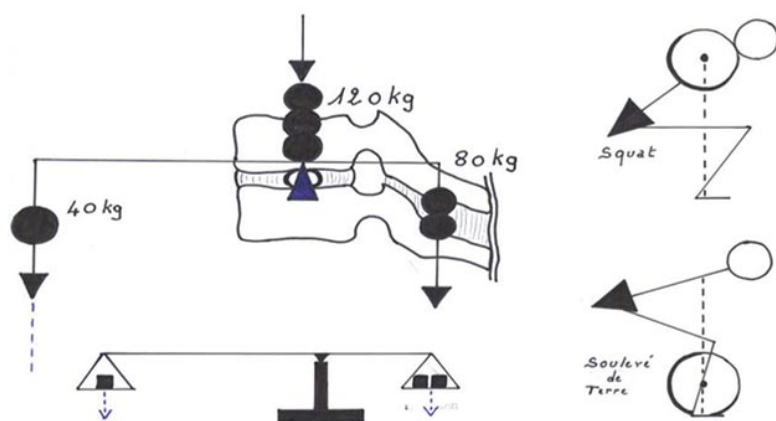
L'exécution d'un arraché, d'un épaulé jeté, d'un soulevé de terre soumet le rachis à des contraintes excessivement élevées, même si l'exécution reste relativement correcte (ces mouvements, au même titre que le squat, ne pardonnent pas la médiocrité et se trouvent être la cause habituelle des lombalgies et sciatalgies).

Pour qu'un segment articulaire se maintienne en équilibre, il faut que la force de flexion (pesanteur, charge) soit contrebalancée par une force d'extension (muscles extenseurs du rachis).

Ces deux forces, par un système de leviers, se transmettent aux points d'application des résistances.



Les structures vertébrales assurent le point d'appui du levier ; c'est un système de balance dans lequel le noyau pulpeux fait office de fléau, les bras étant les bras de leviers sur lesquels s'appliquent les forces. Pour que l'équilibre soit maintenu, il faut que les forces soient dans le même rapport que celui des longueurs des bras de leviers.



Comme nous pouvons le constater sur le dessin de gauche le levier inter appui ne nous est pas favorable

Dessin de Marc Vouillot

Tout cela implique une force très importante des muscles spinaux (antigravitaires) pour maintenir une fixation totale et permanente de toute la colonne vertébrale durant l'exécution d'un squat ou d'un soulevé de terre, en maintenant les courbures naturelles antéropostérieures (une des caractéristiques de l'espèce humaine).



Attention à cette technique qui peut s'avérer traumatisante pour les hanches (coxarthrose), notamment sur des écarts très importants

Du **bandeau** à la **pleine page** : **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION !** *

BANDEAU

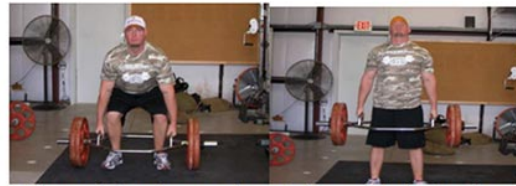
**1/2
PAGE**

**FULL
PAGE**

***Engagement annuel
TARIF PROMOTIONNEL !**

LES EXERCICES D'ASSISTANCE

Toutes ces considérations fonctionnelles doivent nous faire comprendre l'intérêt de certains exercices d'assistance directement liés au renforcement des muscles spinaux (anti-gravitaires) tant au plan profond que moyen et à celui des muscles du plan superficiel. La liste des exercices proposés n'est pas exhaustive. Il appartiendra à chacun de déterminer ce qui lui convient le mieux, sachant que certains exercices sont malgré tout des incontournables.



Soulevé de terre avec la Gerard trap bar, qui peut être utilisée également pour le haussement d'épaules



Tirage d'épaulé, ici dans sa phase finale

Il faut éviter, lors de l'exécution du stiff legged deadlit, soulevé de terre Roumain et good morning :

- de creuser la région lombaire avant que le bassin n'ait effectué son retour dans l'alignement des cuisses.
- d'arrondir le bas du dos lors de la flexion ou de l'extension (sauf s'il s'agit d'utiliser le soulevé de terre Roumain comme étirement des muscles spinaux).



Stiff leg deadlift



Soulevé de terre Roumain

Le mouvement de flexion-extension doit être situé au niveau des hanches et travaillé de préférence avec le dos fixé, les abdominaux contractés et les genoux semi-fléchis afin de détendre les ischio-jambiers et mieux solliciter les fessiers.

Pour toutes les raisons évoquées précédemment, le good morning est à effectuer dans des conditions optimales d'exécution.

Gardons-nous de porter un jugement définitif quant au bien-fondé de l'existence et de l'utilisation du good morning. En effet, si cet exercice est jugé comme dangereux, voire inutile, c'est qu'il n'a jamais été compris et exécuté correctement. Que dire alors du squat et du soulevé de terre dont l'exécution, lors des figures libres, laissent aux artistes de la fonte donner libre cours à leur imagination (et il n'en manque pas) nous faisant assister impuissant à un défilé d'aberrations destructrices. Doit-on les supprimer sous prétexte de mauvaise technique ?



Soulevé de terre Roumain à la poulie



Good morning

SOYONS SÉRIEUX, le good morning est un mouvement qui a sa place dans la panoplie des exercices de renforcement musculaire. Il convient par contre de l'employer intelligemment, en fonction des besoins des pratiquants, de leurs capacités et pour les souleveurs, de leur position de départ au soulevé de terre.

Son exécution implique, pour des raisons sécuritaires, une fixation vertébrale permanente, sans inversedement des courbures, afin d'assurer l'unité du système corporel en s'appuyant sur le caisson abdominal. Il semble admis qu'un exercice d'assistance n'a d'intérêt que dans la mesure où celui-ci est mécaniquement proche du mouvement de base sur lequel il est sensé agir (intégration proprioceptive de la chaîne musculaire sollicitée). Cela suppose que les athlètes de force les plus concernés par le good morning (ce qui n'exclut pas définitivement les autres) sont ceux qui disposent de cuisses longues, d'un buste court et de bras longs. Cette morphologie idéale permet mécaniquement une approche identique entre le soulevé de terre (tiré) et le good morning.

La charge utilisée pour le travailler doit représenter environ 20% de la 1 RM au soulevé de terre et les répétitions évoluer entre 10 et 15 en appliquant le principe de la tension continue afin d'en tirer tout le bénéfice sur le plan musculaire.



Rameur barre, vraisemblablement le meilleur exercice en terme de gainage



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Rameur haltères



Rameur avec machine



Rameur barre en T



L'oiseau haltères buste incliné



Rameur barre en T appui ventral



L'oiseau haltères en appui ventral sur banc incliné



Rameur poulie



L'oiseau haltères en appui tête sur banc incliné



**MARC
VOUILLOT**

LES CONTRAINTES OSTÉO-ARTICULAIRES



L'oiseau machine



L'oiseau à la poulie

Le JEFFERSON lift avec placement antéro-postérieur des mains.
Pour athlètes de très haut niveau, à ne pas mettre «entre tous les dos»

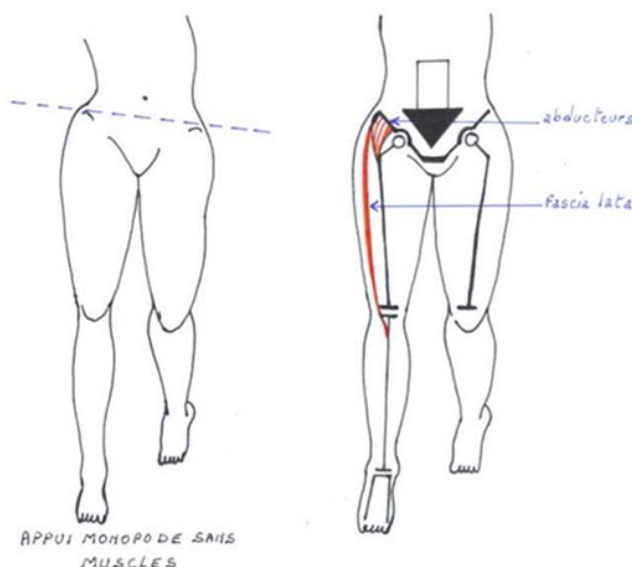


► LA BALANCE DE PAUWELS

La marche et la course à pieds sont une succession d'appui monopodes qui suppose une très importante contrainte de pression au moment où le membre inférieur portant est perpendiculaire au sol.

Le schéma de la balance de PAUWELS permet de calculer facilement l'importance des contraintes de compression subies par les surfaces articulaires. En appui monopode, le bassin reste horizontal alors qu'il est en porte à faux, le poids du corps tendant à le faire basculer du côté opposé à la hanche portante.

Il ne bascule que d'environ 5° car les muscles abducteurs exercent une très forte action frénatrice (on peut y ajouter le fascia lata et les fessiers). Ce système en équilibre peut être assimilé à celui d'une balance dont le fémur serait la colonne portante et le bassin le fléau.

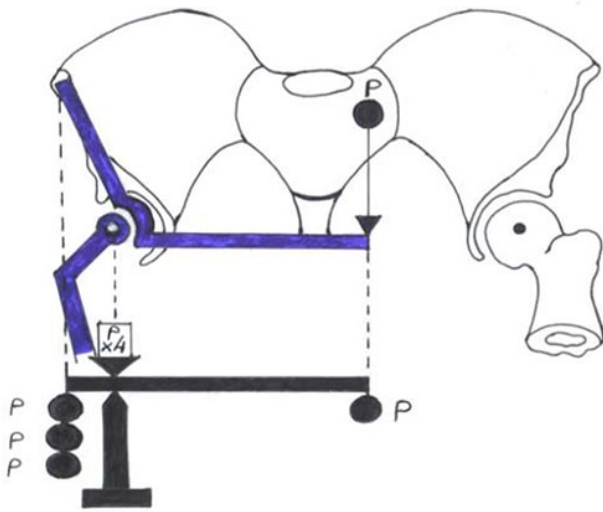


APPUI MONOPODE SAHS
MUSCLES

Dessin de Marc Vouillot

Les extrémités du fléau sont soumises à deux forces :

- Celle du poids du corps (moins le poids du membre inférieur portant)
- Celle des muscles abducteurs



Si les deux leviers étaient de même longueur, la force des abducteurs serait égale au poids du corps et la hanche ne supporterait que deux fois le poids du corps.

Mais, la morphologie du bassin et de la hanche ainsi que le passage de la ligne de gravité, légèrement au-delà du plan sagittal, entraînent une inégalité des longueurs des bras de leviers : le bras sur lequel agissent les muscles abducteurs est 3 fois moins important que celui sur lequel agit le poids du corps.

Dans une hanche normale, la résultante R des forces de pression subies par la hanche a une direction oblique passant par la partie supéro-interne, ce qui permet à la pression de se répartir équitablement sur tout le cartilage supérieur de la tête fémorale et du cotyle.

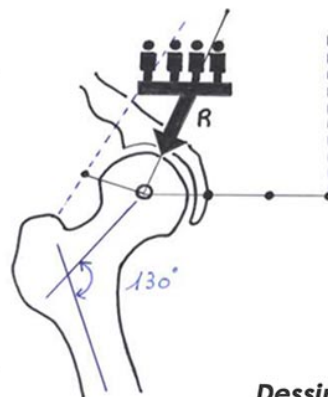
La modification de l'un des deux éléments de ce système peut aggraver considérablement le travail de la hanche :

- Si le col du fémur est trop vertical (coxa-valga), la longueur du bras de levier des abducteurs est réduite et dans le cas d'un angle de 150° entre la tête fémorale et la diaphyse, la hanche supporte 6 fois le poids du corps.

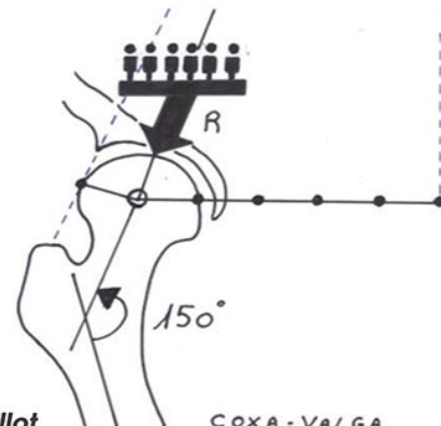


MARC VOUILLOT

CHAMPION DE FORCE
ATHLETIQUE
FORMATEUR SERAPSE



Dessins de Marc Vouillot



COXA-VALGA

Il semble donc important, lors de la préparation physique lourde, notamment chez les très jeunes, de privilégier les exercices en bipédie en évitant le plus possible les appuis monopodes déjà suffisamment impliqués dans la course à pieds et les sauts. De plus, une radiographie des hanches est souhaitable pour permettre de déceler une éventuelle anomalie.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER SPECIAL-PRO 90



POUR NOUS LES FEMMES..

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77



DAVID
COSTA
Coach sportif



COACHING

Sportif & Alimentaire
Ambassadeur foodspring



LE MEILLEUR EXERCICE POUR LES CUISSSES

Point faible pour beaucoup de pratiquants de musculation, les cuisses sont un groupe musculaire exigeant à travailler : tant sur l'énergie qu'elles demandent que sur la concentration nécessaire pour assurer une bonne technique d'exécution. De plus, il n'est pas acceptable, dans le cadre d'un développement physique harmonieux que votre développé couché soit plus lourd que votre squat. Très souvent, le squat et ses variantes font peur au pratiquant de musculation, alors vous êtes beaucoup à vous rabattre sur la presse à cuisses, le leg extension ou leg curl moins intéressants sur le plan moteur.

Nos experts en musculation **David & Vincent Costa** vous explique tout sur le squat !



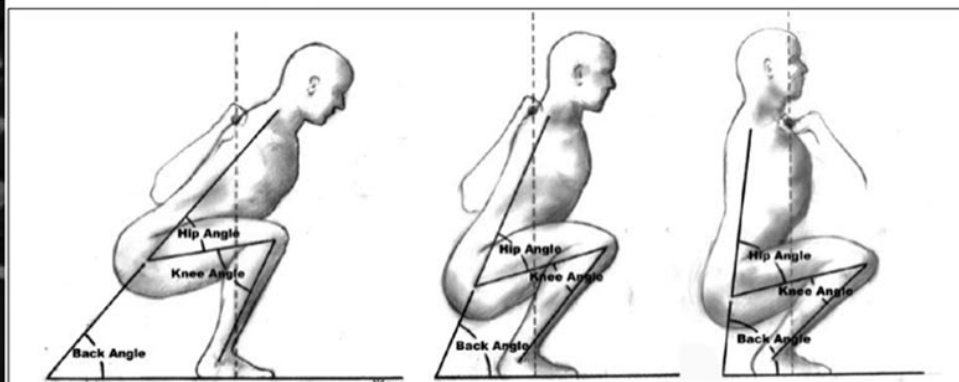
AVANTAGES / INCONVÉNIENTS DE CHAQUE TYPE DE SQUAT

SQUAT AVANT

Avantages	Inconvénients
- Plus grande flexion des genoux - Plus grande ouverture de hanche - Plus grande flexion de cheville - Plus exigeant sur la mobilité minimum requise - Gros travail de fixation scapulaire et abdominal - Directement transférable avec la réception d'épaulé en haltérophilie	- Charge limitée par la fixation du haut du corps - Exécution limitée par la souplesse de poignet, d'épaules, de hanche et de cheville - Sensation désagréable avec la barre dans la « gorge » au départ

SQUAT NUQUE

Avantages	Inconvénients
- Charges plus lourdes - Exercice roi pour le développement de la puissance des cuisses et fessiers - Plus grand étirement des fessiers - Plus de tension sur les spinaux lombaires - Diverses variations de placements possible pour adapter aux morphologies (barre haute ou basse)	- Flexion moins grande des genoux - Lâcher de barre en cas d'échec plus contraignant - Moins exigeant sur la mobilité minimum requise



SQUAT NUQUE BARRE BASSE SQUAT NUQUE BARRE HAUTE SQUAT AVANT

Remarque : quant au squat barre haute ou barre basse, le choix dépend de la morphologie des sportifs et de leurs points forts/faibles. C'est notamment le cas des compétiteurs de force athlétique qui doivent identifier quel squat leur convient le mieux.



■ Quel squat dois-je faire ?

Pour vous aider à construire vos séances de cuisses, nous avons conçus divers profils de pratiquants selon leurs objectifs.

- Force : le squat nuque est sans hésiter le mouvement référence. Il sera toutefois judicieux dans les phases de préparation physique généralisé de réaliser d'autres variantes squat comme le squat avant pour varier les sollicitations, réduire la fatigue accumulée sur le squat et renforcer les extenseurs sous d'autres angles.

- Développement musculaire : le squat avant, ou alors sa version guidée « hack squat » permettront un plus grand recrutement du quadriceps grâce à sa flexion plus marquée. Il pourra également varier ses séances avec du squat nuque.

- Entraînement fonctionnel : le squat avant pour sa transversalité avec les mouvements de réception d'épaulé, de thruster et de cluster. Pour être complet, il pourra également inclure du squat nuque dans des cycles de développement de la force.



croquis de
Frédéric Delavier

■ Remarque : ici, nous ne parlons que de ces 2 types de squats mais il est possible de développer ses cuisses et de prendre du muscle en réalisant d'autres exercices tels que la presse et les fentes sous toutes ses variantes.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

Le pack de sèche extrême



Pour un été réussi...

J-M.B's luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

Squat avant



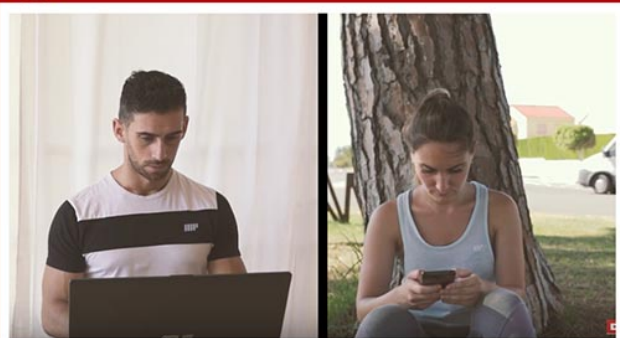
■ Notre intérêt sur ces 2 mouvements réside dans les gains parallèles qu'ils engendrent :

- Renforcement des spinaux
- Renforcement des fixateurs d'omoplates
- Augmentation de la mobilité de l'épaule et des poignets
- Augmentation de la mobilité de la hanche, des genoux et de la cheville
- Amélioration du gainage
- Amélioration de la posture

Crédit photo : Nicolas Blies



[!\[\]\(cf531ed27e91483460120fcc057b3901_img.jpg\) CLIQUEZ POUR REGARDER](#)



DAVID COSTA

**COACHING
A DISTANCE**

"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"



Informatique & Développement

C'est **l'informatique**
qui s'adapte à vous
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



VOTRE C.R.M
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

*Partout en **FRANCE**

■ Conforme à la **NF525**
(Loi «Macron»*)

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉE FORMATEUR**

Enregistrée sous le numéro **94202082220** auprès du Préfet de Corse
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**
ou par email à contact@lnginfo.com



FRED MOMPO

« LA LÉGENDE »

Chef d'entreprise, préparateur physique
coach de stars, animateur TV
champion international de bodybuilding



IVAN DU PONTAVICE UN COMÉDIEN AU DÉFI DE LA DANSE

Propos recueillis par **Fred MOMPO**
photos **Sarah MEUNIER**

■ **FORMÉ À LA PRESTIGIEUSE LONDON ACADEMY OF MUSIC AND DRAMATIC ART (LAMDA) ENTRE 2017 ET 2019, IVAN DU PONTAVICE S'EST ILLUSTRÉ DANS DIVERS PROJETS CINÉMATOGRAPHIQUES ET THÉÂTRAUX, NOTAMMENT DANS RUPTURE (2022) ET NEMEOS (2020). EN 2025, IL INCARNE GABIN ROUX DANS LA SÉRIE ÉTOILES, SORTIE SUR PRIME VIDEO LE 24 AVRIL 2025, UN DANSEUR AU CARACTÈRE AFFIRMÉ ÉVOLUANT DANS L'UNIVERS EXIGEANT DU BALLET**

Bien que n'étant pas danseur professionnel, Ivan a relevé le défi de se glisser dans la peau d'un artiste du ballet, nécessitant une transformation physique et une immersion dans la discipline. Son engagement et sa capacité à embrasser pleinement ce rôle témoignent de sa polyvalence et de son dévouement en tant qu'acteur.

"Ivan est un comédien, pas un danseur professionnel. Mais à l'écran, il devait en avoir l'allure, la posture, la présence. Mon rôle, c'était de lui construire un corps crédible."

Suite à une période intense d'entraînements en danse classique, Ivan avait besoin d'un programme de renforcement ciblé pour soutenir les exigences physiques de sa discipline, sans ajouter de surcharge inutile. C'est là qu'est intervenue ma méthode : un travail de renforcement précis, sculpté selon les codes du culturisme, mais adapté aux exigences esthétiques de la danse. Résultat : un physique crédible, équilibré, fonctionnel – taillé pour la scène comme pour la caméra.



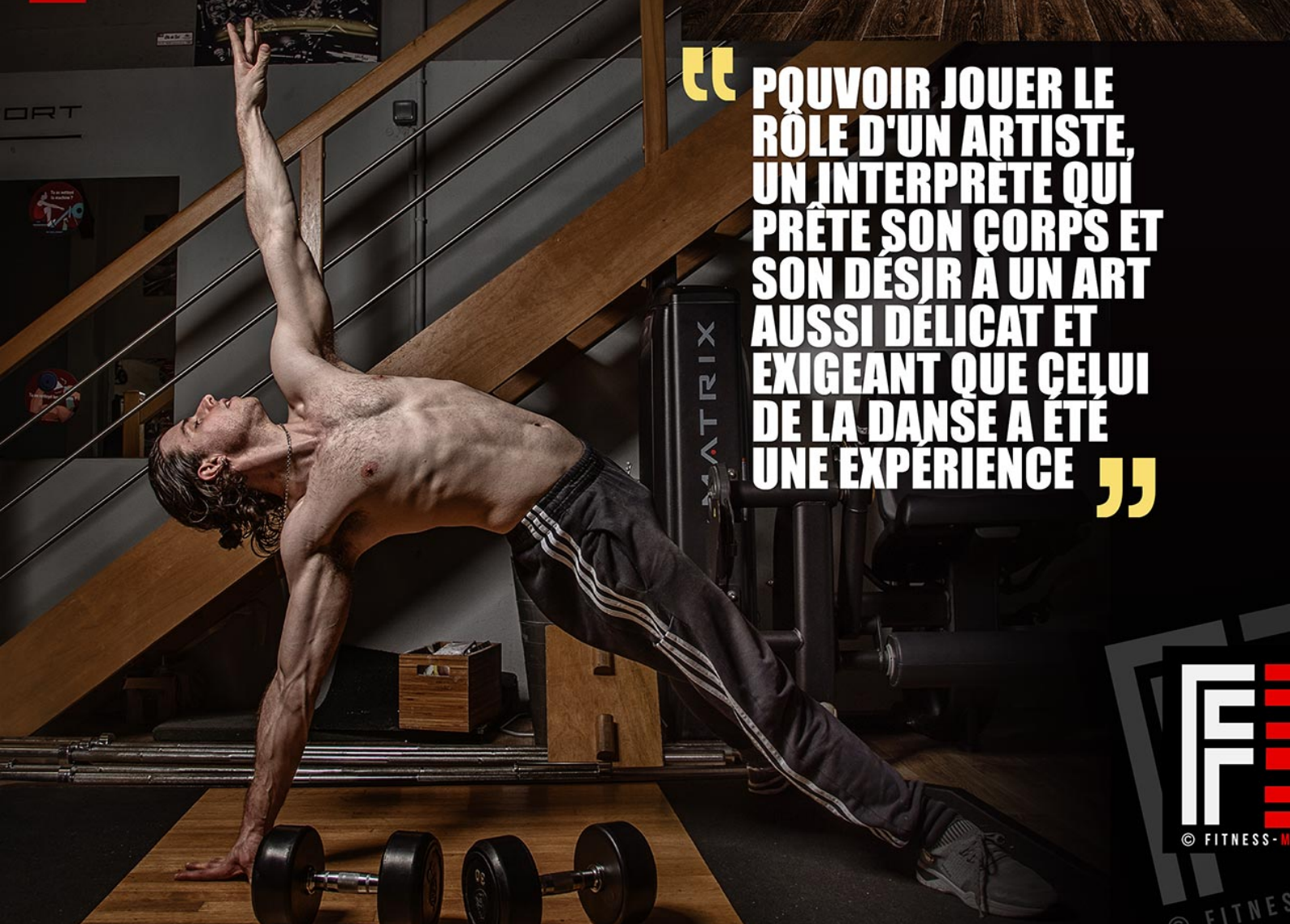
© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

Fred. MOMPO : Étoile est une série qui plonge dans l'univers du ballet. Peux-tu nous parler de ton personnage et de son rôle dans l'intrigue ?

Ivan du PONTAVICE : Étoile s'intéresse au quotidien de tous les métiers et enjeux autour monde de la danse : l'administration, la direction artistique, la programmation, le recrutement, le financement, le politique et bien sûr les danseurs eux-mêmes. C'est justement un de ces danseurs que j'incarne dans cette série. On le retrouve dans sa routine à l'Opéra de Paris avec ses combats, son ambition, ses difficultés et ses joies. Pouvoir jouer le rôle d'un artiste, un interprète qui prête son corps et son désir à un art aussi délicat et exigeant que celui de la danse a été une expérience extraordinaire. Les danseurs sont après tout les premiers témoins et véhicules de la beauté de cet art, et Gabin, mon personnage, en représente beaucoup de couleurs tout en étant un personnage clownesque, d'une volonté démesurée. C'est sa rencontre avec un chorégraphe américain qui va être un tournant pour lui dans sa jeune carrière. Il va devoir apprendre à tempérer son arrogance et sa volonté pour pouvoir travailler avec les autres, être dirigé, et se dépasser.

“ **POUVOIR JOUER LE RÔLE D'UN ARTISTE, UN INTERPRÈTE QUI PRÊTE SON CORPS ET SON DÉSIR À UN ART AUSSI DELICAT ET EXIGEANT QUE CELUI DE LA DANSE A ÉTÉ UNE EXPERIENCE** ”



“ LA DANSE EST UN ART MAIS AUSSI UN SPORT EN CE QU'ELLE REPOUSSE LES LIMITES NATURELLES DU CORPS ”

Fred. MOMPO : Le ballet est un monde exigeant, aussi bien artistiquement que physiquement. Comment as-tu préparé ce rôle ?

Ivan du PONTAVICE :

La préparation a été en très grande partie une préparation physique. Et ce pour deux raisons : la première, évidente, parce que la danse est un art du corps, de la transpiration, de la dépense, et demande donc une endurance et un entraînement athlétiques, au même niveau que les plus grands sportifs. La danse est un art mais aussi un sport en ce qu'elle repousse les limites naturelles du corps, voire jusqu'à le déformer pour pouvoir composer avec le mouvement et l'espace. La deuxième raison, c'est que le personnage que j'incarne a un rapport à la danse très charnel, volontaire et émotionnel. Il donne tout, il veut être le meilleur, il veut dépasser tout le monde, donc c'est à travers une grande rigueur de travail qu'il progresse dans ce monde. J'ai fait également de la recherche théorique et spectatrice de la danse, mais il me paraissait important de me préparer dans l'intimité et l'exigence physique du personnage.

F.M. : As-tu une expérience en danse ou as-tu dû tout apprendre pour le tournage ?

I.D.P. :

J'avais très peu d'expérience en danse, seulement une formation d'acteur lié au mouvement sur scène, l'aisance du corps et la souplesse, le rapport à l'espace, au sol et à la transformation physique pour incarner un personnage. Mais j'ai dû commencer un entraînement de danse classique et apprendre les bases pour pouvoir développer une crédibilité non seulement physique, pendant les séquences de danse, mais aussi une crédibilité d'attitude, de posture, de mouvement dans les séquences non dansées, d'interaction avec d'autres personnages. Je prenais entre 3 et 4 cours de danse par



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG

Fred. MOMPO : Le ballet demande une condition physique exceptionnelle. As-tu suivi un entraînement spécifique pour ce rôle ?

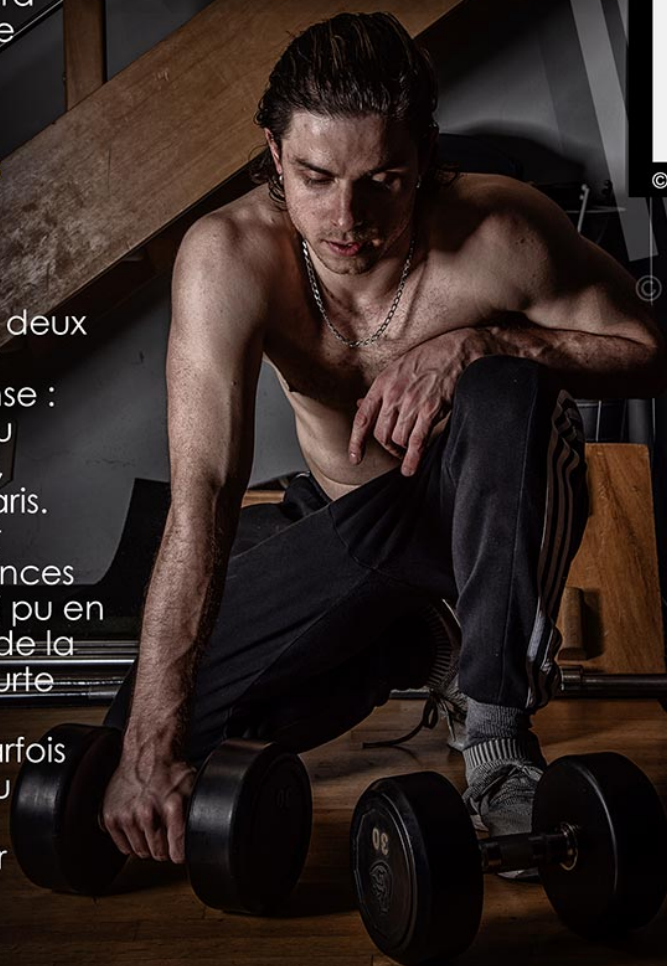
Ivan du PONTAVICE :

En plus des cours réguliers de danse qui me permettaient de m'immerger dans le quotidien et la routine athlétiques d'un danseur de haut niveau, j'ai également pris des cours de gyrotonique, discipline proche des Pilates qui travaille la souplesse et la mobilisation de la colonne vertébrale ainsi que l'adaptabilité du corps lorsqu'il cherche à habiter un espace à 360 degrés. J'ai aussi suivi un conditionnement physique intense avec toi, Fred, en salle de musculation, pour tonifier et travailler les muscles profonds et éviter de me blesser, ainsi que pour construire ensemble un corps esthétique de danseur classique professionnel. J'ai aussi pris des cours de renforcement musculaire avec une kinésithérapeute pour les chevilles, les hanches, et le dos, ainsi que des cours de boxe, pour une séquence où l'on apprend que Gabin est aussi boxeur, et enfin j'ai adopté une pratique régulière du yoga pour gagner en souplesse et en détente dans l'effort physique. C'était une préparation ultra sportive et exigeante mais nécessaire pour être crédible à l'écran.

F.M. : As-tu travaillé avec de vrais danseurs ou chorégraphes pour perfectionner ta gestuelle ?

I.D.P. :

J'ai eu la chance de travailler avec deux danseuses de très haut niveau pour perfectionner mon rapport à la danse : Elsa Godard, ancienne danseuse au Royal Ballet de Londres et Miho Fujii, ancienne danseuse à l'Opéra de Paris. Grâce à elles, j'ai pu non seulement progresser et m'approprier les exigences du métier de danseur, mais j'ai aussi pu en apprendre beaucoup sur la réalité de la vie d'un danseur, notamment la courte longévité du métier, les frustrations hiérarchiques, les conséquences parfois graves sur le corps, et l'anxiété liée au devenir d'une carrière dans une compagnie ou en tant que danseur freelance.



© FITNESS-MAG.

© FITNESS-MAG.

Fred. MOMPO : As-tu dû adapter ton alimentation pour ce rôle ?

Ivan du PONTAVICE :

J'ai dû adapter mon alimentation pour mon rôle, en commençant par perdre 7 kilos, descendre à 7% de matière grasse afin d'établir les bases d'un corps plus sec, avec des muscles plus toniques, et très très peu de masse grasseuse. Pour cela, en plus de beaucoup de cardio, j'ai coupé plusieurs choses dans mon régime alimentaire : la viande rouge, le fromage, le pain, le sucre, les pâtes en majorité ; j'ai remplacé ces sources de protéines et fibres par la viande blanche, les pommes de terre, les légumes verts ainsi que les carottes, pois chiches, lentilles, quinoa, le riz, j'ai privilégié du pain complet ou avec farine de sarrasin et de maïs, remplacé les sucres des desserts habituels par les fruits ou les barres de protéine. Pour favoriser la récupération musculaire et l'apport de protéines, j'ai également consommé des suppléments alimentaires à base de protéine, créatine, caséine, et collagène pour avoir un bon équilibre de vitamines. Bien sûr, il est important de préciser que je m'autorisais un à deux « cheat meals » par semaine, c'est à dire des exceptions comme du fast-food ou des pizzas pour ne pas me frustrer trop dans ce nouveau régime. Un régime alimentaire sain sans être trop extrême, accompagné d'une pratique de danse intense et une dépense cardio et muscu, m'a permis de m'assécher et me rapprocher des corps de danseurs classiques que j'ai beaucoup fréquentés pendant le tournage et la préparation de la série.

F.M. : La récupération est essentielle dans un tel effort physique. Comment t'assurais-tu de bien récupérer entre les entraînements et les prises ?

I.D.P. :

La question de la récupération est cruciale et c'est probablement l'aspect de tout ce projet qui m'a posé le plus de difficultés. Ayant moi-même beaucoup de volonté et d'ambition, avec l'envie de me dépasser, j'ai brûlé beaucoup d'énergie, et je me suis retrouvé plusieurs fois dans l'incapacité de me « déconnecter » de l'intensité du tournage, du personnage et de l'entraînement. Il m'était difficile de « redescendre », et j'ai dû demander conseil autour de moi pour incorporer un travail de méditation, de respiration profonde, privilégier mon sommeil, et me distancer parfois de la série et du rôle. J'ai eu le privilège de pouvoir être massé par des masseurs de l'opéra de Paris pour aider la récupération des muscles, et le yoga m'a aidé à me détendre après des journées bien remplies, et j'ai pu heureusement éviter des blessures graves. J'ai cependant eu une tendinite à l'épaule droite, et des douleurs aux tendons du genou gauche, qui m'ont envoyé comme un signal d'alarme afin que je calme un peu le jeu de temps en temps.



IVAN DU PONTAVICE

“

**J'AI EU L'IMMENSE
CHANCE DE
CÔTOYER
D'IMMENSES
COMÉDIENS, LE
GRATIN DE LA
COMÉDIE À
L'INTERNATIONAL ”**

”

Fred. MOMPO : Après cette expérience, ton regard sur la danse et le monde du ballet a-t-il changé ?

Ivan du PONTAVICE : Je suis arrivé sur ce projet en ayant très peu de connaissances et d'expériences liées au monde de la danse, si ce n'est en tant que spectateur rare de certains projets de chorégraphes ou compagnies renommées. Mais en faisant beaucoup de recherches, en côtoyant des danseurs professionnels venant du monde entier, et me penchant intimement sur le rapport de mon personnage avec la danse, j'ai pu m'intéresser réellement, non seulement au quotidien d'un danseur dans une compagnie, à son rapport à son corps, à son ambition et à l'autorité, mais j'ai pu aussi m'enrichir de connaissances sur le répertoire classique, le néo-classique et quelques aspects de la danse plus contemporaine, plus expérimentale. Bien que comme beaucoup de monde je savais que la danse était d'une difficulté extrême et source de beaucoup de traumatismes, je me suis également rendu compte que c'était un art passionné, plein d'amour et de joies, d'éclats de rire et de fraternité, au même titre que peuvent l'être le théâtre et le sport par exemple. C'est un art collectif et individuel, l'un ne peut exister sans l'autre.

F.M. : Peux-tu nous parler de ta collaboration avec Charlotte Gainsbourg et les autres acteurs du casting ?

I.D.P. :

J'ai eu l'immense chance de côtoyer d'immenses comédiens, le gratin de la comédie à l'international, des stars comme Charlotte Gainsbourg, Lou de Laage, et Luke Kirby, mais aussi des grands acteurs de théâtre comme Gideon Glick, Simon Callow et David Haig. Leur rapport à la langue, à la comédie, et au travail en général m'a énormément inspiré et m'a poussé à tout donner et ne jamais m'installer, toujours chercher à améliorer mon travail et à collaborer dans le plaisir et l'écoute. J'ai voulu dès le début m'intégrer à cette troupe avec humour et camaraderie, et chacun d'eux a été d'une grande générosité et tendresse envers moi qui fait mes débuts dans la télévision américaine. J'ai eu notamment quelques scènes avec Charlotte Gainsbourg qui donne énormément d'elle-même, travaille son texte et son personnage au cordeau, et crée une complicité immédiate avec ses partenaires de jeu. Lorsque j'ai pu voir la série, j'étais fasciné par la qualité de son jeu comique, la liberté et la détente qu'elle laisse insuffler dans sa performance. J'espère pouvoir continuer à travailler à ses côtés.



Fred. MOMPO : Aurais-tu envie de poursuivre dans des rôles aussi physiques à l'avenir ?

Ivan du PONTAVICE : J'aimerais beaucoup continuer à incarner des rôles qui ont une certaine exigence physique car je considère le jeu comme étant avant tout organique et physique, et partir du corps pour interpréter un personnage et une scène me met souvent en confiance, plutôt que se perdre dans les méandres du cérébral, de l'intellectuel, que l'académisme de la formation d'acteur a tendance à favoriser. J'aime la présence du corps à l'écran, la crédibilité du mouvement et l'attitude physique d'un personnage, avant même qu'il se mette à parler. L'exigence physique d'un personnage fait écho à l'exigence physique du métier d'acteur et on retrouve dans le sport, la danse, et autres disciplines du corps, les questions similaires d'ambition, compétition, et dépassement de soi liées au métier d'acteur.

F.M. : Pourquoi, selon toi, cette série va-t-elle séduire un large public, même au-delà des passionnés de danse ?

I.D.P. :

Je pense sincèrement que les danseurs professionnels qui regarderont la série seront transportés et émus par la qualité de la danse, non seulement dans la chorégraphie des spectacles, mais aussi dans la manière dont Amy et Dan, (les showrunners de la série), filment le mouvement, mettent en scène les danseurs, et laissent beaucoup de place à la réalité à la fois tragique et comique du quotidien des danseurs d'aujourd'hui. Pour ce qui est du public en général, je fais immensément confiance à la grande qualité d'écriture, et de dialogues, de mise en scène des Palladinos, ainsi qu'aux performances exceptionnelles des acteurs et de la singularité de cette série qui se veut drôle, touchante, absurde, tendre, et complexe. Je trouve qu'aujourd'hui, cette époque criblée de peurs, d'incertitudes et de déceptions dans l'ordre du monde, une œuvre artistique pleine de lumière, d'humour et d'imagination comme Étoile ne peut que séduire.



IVAN
DU PONTAVICE

SUIVRE IVAN SUR INSTAGRAM :

@ivandupontavice

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

POWER ISO-WHEY

*Un
produit
Royal*



POWER ISO-WHEY

100 % protéine de petit lait
isolé ultrafiltrée
Vitamines et minéraux
Sans lactose
Sans aspartame
Sans gluten
Sans colorant

Goût vanille

J-M.B's luxury
power-food's

La reine des protéines

J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



JUANITO
H-CIORDIA
Coach Sportif
Blogueur



COACHING

MUSCULATION & NUTRITION

LE SOULEVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

QU'EST-CE QUE LE SOULEVÉ DE TERRE ?

Le soulevé de terre, ou deadlift en anglais, est un mouvement de musculation très complet qui permet de renforcer de nombreux groupes musculaires du bas et du haut du corps, dont notamment ceux de la chaîne postérieure (ischio-jambiers, fessiers, dos).

LE SOULEVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

En pratique, cet exercice consiste à réaliser une flexion/extension de hanche, en soulevant du sol une charge plus ou moins importante avec une barre de musculation dans sa version traditionnelle.

Le deadlift est pourtant un excellent mouvement pour muscler les grands fessiers et les lombaires. Nous conseillons d'ailleurs cet exercice à toutes celles et ceux qui souffrent de douleurs au bas du dos de par une trop grande sédentarité et la répétition de mauvaises postures au quotidien.

Le soulevé de terre est également intéressant à intégrer dans un programme d'entraînement afin d'accroître sa force musculaire, de prendre de la masse, d'améliorer son explosivité, ou simplement d'améliorer sa condition physique générale.

Exercice fonctionnel, le soulevé de terre est un mouvement que nous sommes amené à effectuer régulièrement dans notre vie quotidienne, lorsque l'on soulève des objets au sol par exemple. **Bien maîtriser cette technique vous sera ainsi très utile car elle vous permettra de prendre de bonnes positions au quotidien et ainsi de préserver votre dos.**





**BERNARD
DATO**
Écrivain

WEB

Body-Poetry

« Nothing Or **No One** »

Frank,
Frank-Le-Vieil-Homme,
Sur son T-Shirt
Affiche
Frank-Le-Mr-Olympia.

Rien Ni Personne...

Passéiste Frank-Le-Vieil-Homme ?

Tourné vers le
"Autrefois" ?
Frank-Le-Vieil-Homme
Nostalgique ?
Dans le regret ?
Dans le "Prouver" ?

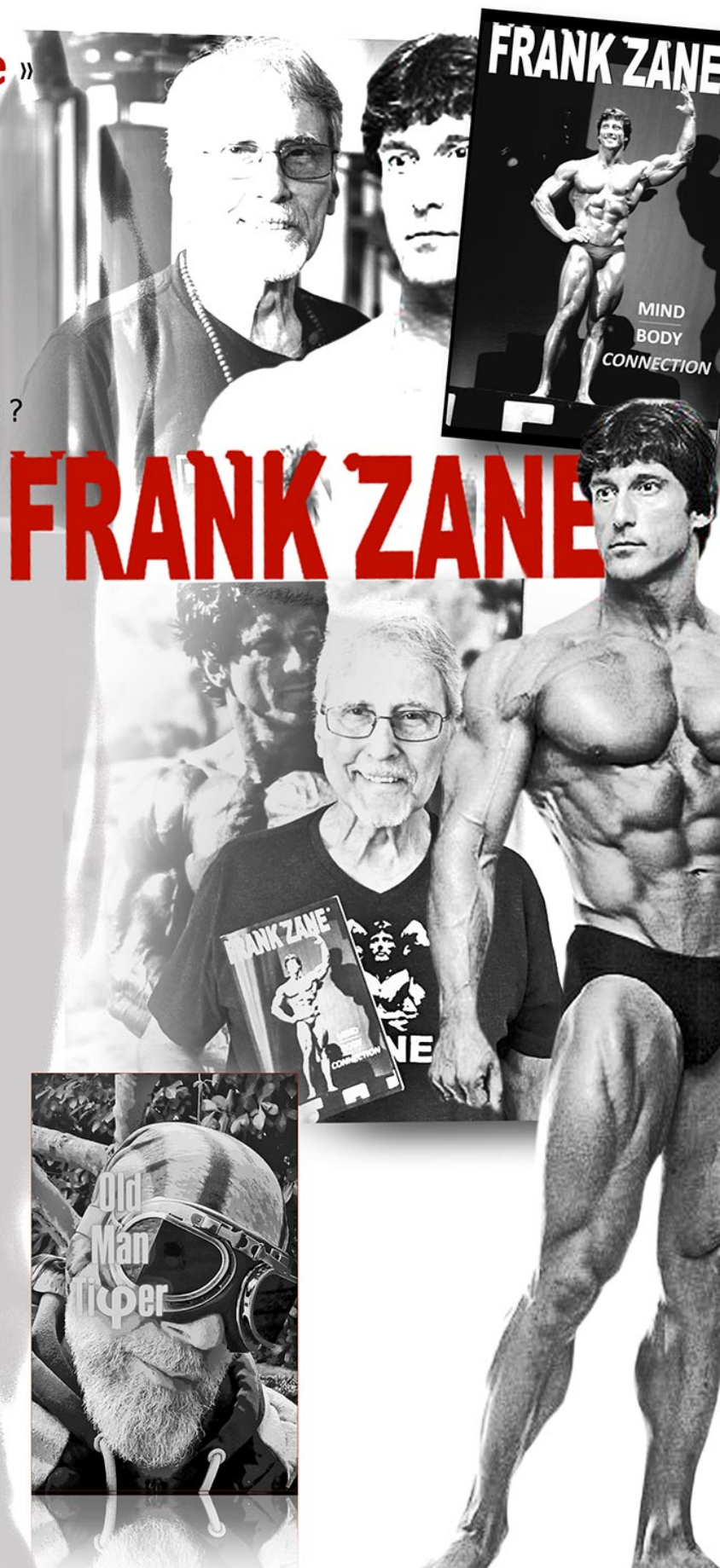
Rien Ni Personne...

Non, non,
Je ne le crois
Décidément pas.
Frank-Le-Mr-Olympia
Est en lui, juste en lui,
Le présent est l'unique
Lieu
Où nous vivons mais,
Le passé est la matière
Dont nous sommes faits.

Rien Ni Personne

Ne pourra faire en sorte
Que ce qui a eu lieu
N'ait pas eu lieu.

Old Man Tipper

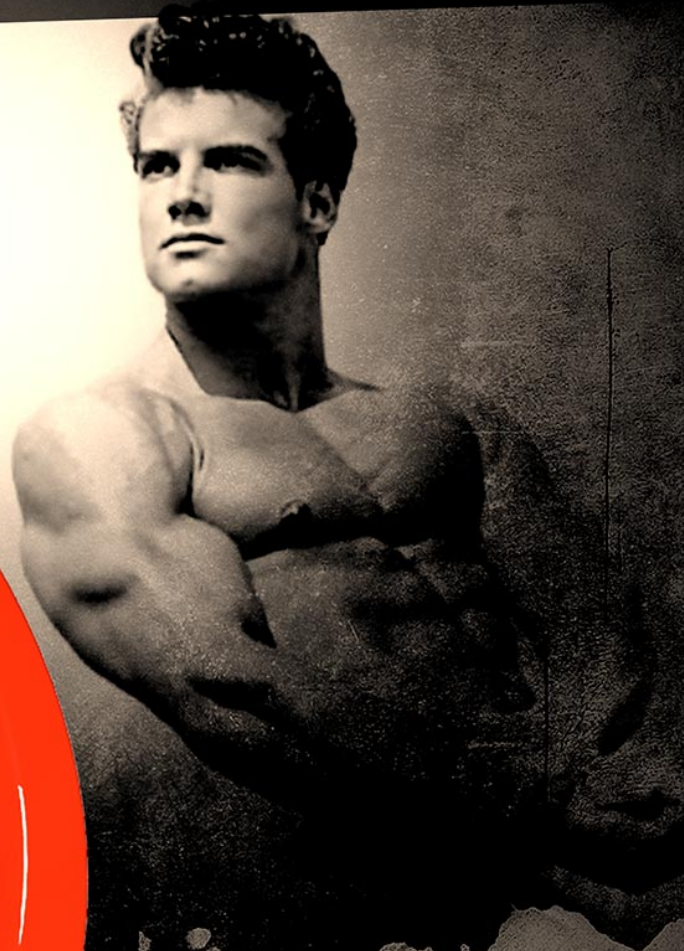


#OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES
SUR INSTAGRAM [@fitness_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr) 



**STEVE
REEVES**
MR UNIVERS





Kevin BERTRAND
Champion du Monde Wabba
Journaliste



#PORTRAIT

LAMBINON PIERRE

**LA FORCE D'UN CORPS, LA
GRANDEUR D'UNE ÂME**

Propos recueillis par **Kevin BERTRAND**
photos **Coralie Lambinon**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

■ **LE 4 MAI 2025
RESTERA GRAVÉ DANS
LA MÉMOIRE DE
PIERRE, ET DANS
CELLE DE TOUS LES
PASSIONNÉS DE
BODYBUILDING QUI ONT
ASSISTÉ À LA
PRESTIGIEUSE SIGGI'S
NEW FACE & REGIONAL
NPC. CE JOUR-LÀ, DANS
LA CATÉGORIE OPEN
LIGHT HEAVYWEIGHT,
C'EST BIEN LUI QUI A
DÉCROCHÉ LA
PREMIÈRE PLACE.**

Une victoire au goût
d'accomplissement, mais
aussi une étape cruciale
dans son parcours, pavé de
discipline, de sueur et
d'amour.

Rencontre avec un homme
pour qui la force ne se
mesure pas seulement en
poids soulevés, mais aussi
en persévérance, en
valeurs, et en profondeur
humaine.



RENOVATIEWERKEN VDI

BODY SHAP STORE™

HTTR

UNE VICTOIRE QUI OUVRE LA VOIE :

■ Cette victoire, Pierre ne la prend pas à la légère. « Ce titre me permet un accès à un Pro qualifieur, étape cruciale pour prétendre au pro show », explique-t-il. Pour les non-initiés, cela signifie qu'il est maintenant éligible à tenter de décrocher une carte professionnelle, un sésame pour les compétitions les plus prestigieuses, dont le mythique Mr. Olympia. Mais cette étape n'est pas le fruit du hasard. Elle est l'aboutissement d'un travail acharné. « Oui, c'était un projet de longue date. Je savais que je serai face à de beaux athlètes, et je voulais afficher un physique à la hauteur de ma détermination », confie-t-il.

UNE PRÉPARATION PHYSIQUE... ET SURTOUT MENTALE :

■ Le mot « sacrifice » revient souvent dans la bouche des champions. Chez Pierre, il prend une dimension très concrète : « Je me levais à 3h du matin pour faire mon cardio à jeun, puis j'enchaînais directement avec mon travail manuel. Il fallait que je reste dynamique et efficace toute la journée, puis le soir, place à l'entraînement en salle. Je rentrais vers 20h, épuisé. »

#PORTRAIT LAMBINON PIERRE

« LA DISCIPLINE PALLIE À LA MOTIVATION. SANS ELLE, IL N'Y A PAS DE CONSTANCE, PAS DE RÉUSSITE. »



© FITNESS-MAG.FR

Si la discipline physique est redoutable, le mental, lui, est resté solide. « Je n'ai jamais eu besoin de forcer ma motivation, elle était là du début à la fin. C'est physiquement que c'était le plus dur. » Pierre ne s'est jamais autorisé à faiblir. Son regard, fixé sur l'objectif, l'a mené droit sur la première marche du podium.



« JE BASE TOUTE MA VIE SUR MA PLANIFICATION. MAIS SANS LE SOUTIEN INÉBRANLABLE DE MA FEMME, RIEN DE TOUT ÇA NE SERAIT POSSIBLE. »

DES DÉBUTS SIMPLES, UN DÉCLIC PUISSANT :

À l'origine, Pierre n'était pas destiné à la scène. « J'ai commencé la salle avec l'idée de faire un peu de cardio, de me maintenir en forme », se souvient-il. Mais rapidement, son regard est attiré par le plateau musculation. « J'ai vu des gens se dépasser. Je me suis dit : Pourquoi pas moi ? »

C'est le début d'une transformation. Il s'essaie à une planification structurée, adopte une diète stricte, et découvre avec étonnement à quel point son corps répond. Le goût de l'effort, du dépassement, le pousse chaque jour plus loin.

UNE DISCIPLINE MAL COMPRISE :

Quand on parle de bodybuilding, les clichés ne sont jamais loin. Pierre en est bien conscient. « Les gens jugent sans savoir. Ils associent trop souvent bodybuilding avec bêtise, égocentrisme et narcissisme. » Son message est clair : « Le sport ne définit pas l'intelligence d'une personne. En revanche, parler sans rien connaître, ça en dit long. »

Pour lui, le bodybuilding est un art, un combat contre soi-même, une école de patience et de rigueur.

L'ÉQUILIBRE FAMILIAL, LE PILIER INVISIBLE :

- Mais derrière chaque grand athlète, il y a souvent une équipe silencieuse. Pour Pierre, elle porte les prénoms de ses enfants et surtout le sourire de son épouse, son amour depuis 25 ans.

« Je base toute ma vie sur ma planification », dit-il en souriant. Mais il précise aussitôt : « J'ai la chance incroyable d'avoir ma femme qui me soutient à 100 %. Elle prépare mes repas au gramme près, elle trouve toujours une phrase pour me booster, et elle me rappelle pourquoi je fais tout ça. »

Ce soutien inconditionnel, c'est la colonne vertébrale de sa réussite.

« Sans elle, ça ne serait pas possible. Mon quotidien est millimétré, mais elle m'aide à y intégrer ma passion sans sacrifier notre vie de famille. »

« JE VEUX PROUVER QUE LE BODYBUILDING, CE N'EST PAS DU VOLUME POUR DU VOLUME : C'EST DE L'ART, C'EST DE LA MAÎTRISE, C'EST DU MENTAL. »

LE BODYBUILDING D'AUJOURD'HUI, ENTRE RÉSEAUX ET DÉRIVES :

- Quand on l'interroge sur l'évolution du sport, notamment avec l'arrivée des réseaux sociaux et des nouvelles catégories, Pierre affiche une pointe de nostalgie. « J'aimerais qu'on revienne à l'essentiel. À une époque où l'esthétisme primait sur le volume. Aujourd'hui, trop de jeunes sont obsédés par le "toujours plus gros". » Pour lui, la maturité musculaire, la symétrie, la finesse de la ligne, sont les véritables critères de beauté dans ce sport. Il espère que la culture physique retrouvera bientôt ses lettres de noblesse.

UN RÊVE EN LIGNE DE MIRE :

« Mon rêve, c'est de devenir pro et de monter sur la scène de l'Olympia. » La phrase claque comme un objectif, mais aussi comme une promesse. Pierre sait que le chemin sera encore long, semé de sueur, de restrictions, et d'épreuves. Mais il a déjà prouvé qu'il était capable de s'y tenir. Et même dans les moments de stress intense, il garde la tête froide... ou presque.

L'ANECDOTE QUI AURAIT PU TOUT GÂCHER :

« C'est drôle maintenant, mais sur le moment, j'étais dégouté ! » Pierre éclate de rire en racontant l'un des moments forts et stressants de la compétition. « Je suis allé voir le shérif pour savoir quand passait ma catégorie. Il me dit qu'il y a un peu de retard, que je peux aller me reposer. Je m'allonge, et là, j'entends le speaker qui appelle mon numéro ! » Pas le temps de paniquer : pas de "pump", pas de gloss, rien. Il court se présenter sur scène. Malgré ce contretemps, il donne tout. « À la descente de scène, mon meilleur ami me met du gloss à la va-vite pendant que je pompe comme un fou ! » Puis vient le moment de vérité. Il entend les places défiler : 7e... 3e... et pas son nom. « Là, je réalise que je suis premier ! J'en rigole maintenant, mais ce n'était pas gagné. »

UNE VICTOIRE DÉDIÉE À L'AMOUR :

Au moment de conclure, Pierre n'a qu'un seul message. Il ne parle pas de lui, ni même de sa victoire. Il parle d'elle. « Je tiens à remercier l'amour de ma vie qui me soutient depuis 25 ans, Coralie. » Il n'y a rien à ajouter. Dans un monde où tout semble parfois tourné vers l'ego, Pierre incarne une autre voie : celle de la passion, de l'humilité, et du respect.

Suivre Pierre sur insta:
ragnar02026

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

CONSTRUIRE DE LA MASSE

Ne sera plus jamais un problème



J.M.B's luxury
power-food's

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

LA GRAISSE ABDOMINABLE CHEZ L'HOMME

■ **La graisse abdominale n'est pas qu'une histoire d'abdos visibles. Chez l'homme, c'est un indicateur majeur de santé :**
trop de gras viscéral = plus de risques cardiovasculaires, de diabète et de baisse d'énergie.



GRAISSE ABDOMINALE DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

Lorsque l'on évoque le « ventre », on confond souvent la graisse sous-cutanée, celle qui se trouve juste sous la peau, et la graisse viscérale, nichée au cœur de notre cavité abdominale, autour du foie, du pancréas et des intestins. Si la première masque votre silhouette, c'est la seconde qui, en libérant des molécules pro-inflammatoires, se révèle redoutable pour votre santé.



POURQUOI CE VENTRE PEUT-IL DEVENIR DANGEREUX ?

Imaginez deux réservoirs énergétiques : l'un, sous la peau, joue un rôle isolant et ne libère quasiment pas de messagers inflammatoires ; l'autre, plus discret, s'installe autour de vos organes et déverse directement dans la veine porte hépatique des acides gras libres et des cytokines (IL-6, TNF- α). Sous l'impulsion d'une insuline en surtension, d'un cortisol élevé (stress, manque de sommeil) et d'une testostérone en berne, ces adipocytes viscéraux prolifèrent, se vident et se remplissent à grande vitesse, alimentant un cercle vicieux de résistance à l'insuline, d'hypertension et de risque cardio-métabolique accru.



En revanche, même si une perte de poids rapide peut temporairement augmenter certains marqueurs inflammatoires, elle conduit à moyen terme à une baisse globale de l'inflammation et à une amélioration du profil métabolique.

QUELLES SONT VRAIMENT LES CAUSES DE LA GRAISSE ABDOMINALE CHEZ L'HOMME ?



1 - Déséquilibre calorique : plus de calories ingérées que dépensées pendant des mois/années.

2 - Sensibilité à l'insuline en berne : favorisée par le manque de sport, les sucres rapides, l'alimentation transformée et le grignotage.

3 - Testostérone en baisse : due à l'âge, au stress chronique et au manque de sommeil.

4 - Cortisol élevé : stress permanent et non géré → stockage préférentiel au niveau viscéral.

5 - Sédentarité : travail assis ou mode de vie inactif → stockage abdominal.



© FITNESS-MAG

Je ne parle même pas de l'alcool et du tabac, qui peuvent aussi augmenter la graisse viscérale, et ce, même avec un IMC dans la norme.

En gros, quand vous entendez quelqu'un dire qu'il profite de la vie en préférant jouer à la console plutôt que d'aller courir, en mangeant des aliments transformés, en buvant de l'alcool et en fumant, il n'en profitera pas longtemps, tout du moins en bonne santé.

D'AUTRES CAUSES POSSIBLES DE GRAISSE ABDOMINALE CHEZ L'HOMME

LA GÉNÉTIQUE

Si vous observez chez certains hommes une tendance plus marquée à stocker du ventre malgré un mode de vie sain, ne cherchez pas l'explication que du côté de l'assiette. Des gènes comme FTO ou PPARG peuvent prédisposer à un dépôt viscéral plus important, et les recommandations de tour de taille varient selon les populations : un seuil de 94 cm peut n'avoir ni la même signification ni les mêmes conséquences chez un Européen ou un homme originaire d'Asie du Sud.

LE MICROBIOTE

Notre flore intestinale, véritable écosystème logé au creux de notre ventre, pilote aussi l'équilibre métabolique. Lorsqu'elle se dérègle (dysbiose), la paroi intestinale devient plus perméable, favorisant l'inflammation et le stockage viscéral. Pour rétablir la balance, rien de tel qu'un apport renforcé en fibres fermentescibles (inuline, amidon résistant) et l'ajout de probiotiques ciblés.

LE RÔLE DU NEAT ET DU THERMIQUE

Si les séances de muscu ou de HIIT bouleversent votre dépense énergétique, n'oubliez pas le NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) : tous ces petits gestes quotidiens – monter les escaliers, s'installer debout, taper à l'ordinateur – représentent jusqu'à 15 % de la dépense totale. À côté, l'« effet thermique » des aliments joue aussi son rôle : digérer les protéines coûte beaucoup plus d'énergie (20–30 %) que digérer des glucides (5–10 %) ou des lipides (3 %). Un argument de poids pour privilégier un apport protéique élevé et soigner chaque geste du quotidien.

CHRONONUTRITION

De récentes études lient sensibilité à l'insuline et rythme circadien : concentrer ses apports caloriques pendant la journée et allonger le jeûne nocturne (par exemple avancer l'heure du dîner) facilite la régulation métabolique. De même, pratiquer son entraînement à jeun, qu'il soit matinal ou en fin d'après-midi, peut modifier l'oxydation des graisses et optimiser les résultats.

POLLUANTS ET PERTURBATEURS

Bisphénol A, phtalates, pesticides... autant de molécules qui, à faibles doses et sur le long terme, perturbent la régulation hormonale et favorisent le stockage viscéral. Ajoutez-y la sédentarité prolongée, l'exposition à la lumière bleue le soir et la qualité de l'air, et vous obtenez un cocktail moins visible mais tout aussi efficace pour élargir la ceinture.

AU CŒUR DE LA PSYCHOLOGIE DU VENTRE

Retenir que la prise de poids abdominal va au-delà de la simple balance, c'est aussi admettre une dimension psychologique forte : stress chronique, alimentation émotionnelle et circuits de la récompense peuvent déclencher un grignotage compulsif. Des techniques comme la pleine conscience ou l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) offrent des clés supplémentaires pour sortir de ces schémas nuisibles.

POURQUOI LE VENTRE DES HOMMES GROSSIT-IL AVEC L'ÂGE ?

À partir de 30 ans, la dépense énergétique de repos baisse d'environ 1 % par décennie. Ajoutez une chute progressive de la testostérone (- 1 % par an dès 35 ans) et, souvent, davantage de stress professionnel : cocktail parfait pour la prise de ventre. Un point clé : la masse musculaire sert de bouclier métabolique ; or, elle diminue si vous n'entretenez pas vos fibres musculaires.

Des chercheurs du City of Hope ont découvert que le vieillissement « dérègle » certaines cellules souches adultes : elles se mettent alors à produire en excès de nouvelles cellules graisseuses, particulièrement au niveau abdominal, ce qui explique l'élargissement du tour de taille à la quarantaine sans forcément prendre de poids total.

COMMENT SAVOIR SI VOTRE TOUR DE TAILLE EST CRITIQUE ?

Oubliez la balance : un mètre ruban suffit. Enroulez-le au niveau du nombril, à l'expiration naturelle.

TOUR DE TAILLE HOMME	TOUR DE TAILLE FEMME	INTERPRÉTATION
< 94 cm	< 80 cm	Risque faible
94 – 102 cm	80 – 88 cm	Risque modéré : commencez à agir
> 102 cm	> 88 cm	Risque élevé : priorité santé



Photo Freepix

QU'EST-CE QUI FAIT GROSSIR LE VENTRE CHEZ LES HOMMES ?

Comme je l'ai mentionné plus haut, la prise de graisse au niveau du ventre a plusieurs causes, mais, sur le plan alimentaire et comportemental, voici ce qui crée un cercle vicieux :

Calories liquides : sodas, jus, bière, sucre dans le café -> faciles à « oublier » dans le compte des calories.

Aliments transformés riches en sirop de glucose-fructose.

Grignotage tard le soir (chips, chocolat, etc.).

Repas pauvres en fibres : glycémie qui monte en flèche et appétit plus élevé.

Manque de sommeil : + ghréline (ce qui donne faim) / - leptine (ce qui coupe la faim) = plus faim + stockage de graisse abdominale.

Ajoutez à cela le manque de sport et vous avez le combo parfait pour prendre du ventre.

ALIMENTATION : LE PLAN CONCRET POUR PERDRE LA GRAISSE ABDOMINALE

1 CRÉEZ UN DÉFICIT CALORIQUE RAISONNABLE (- 15 %)

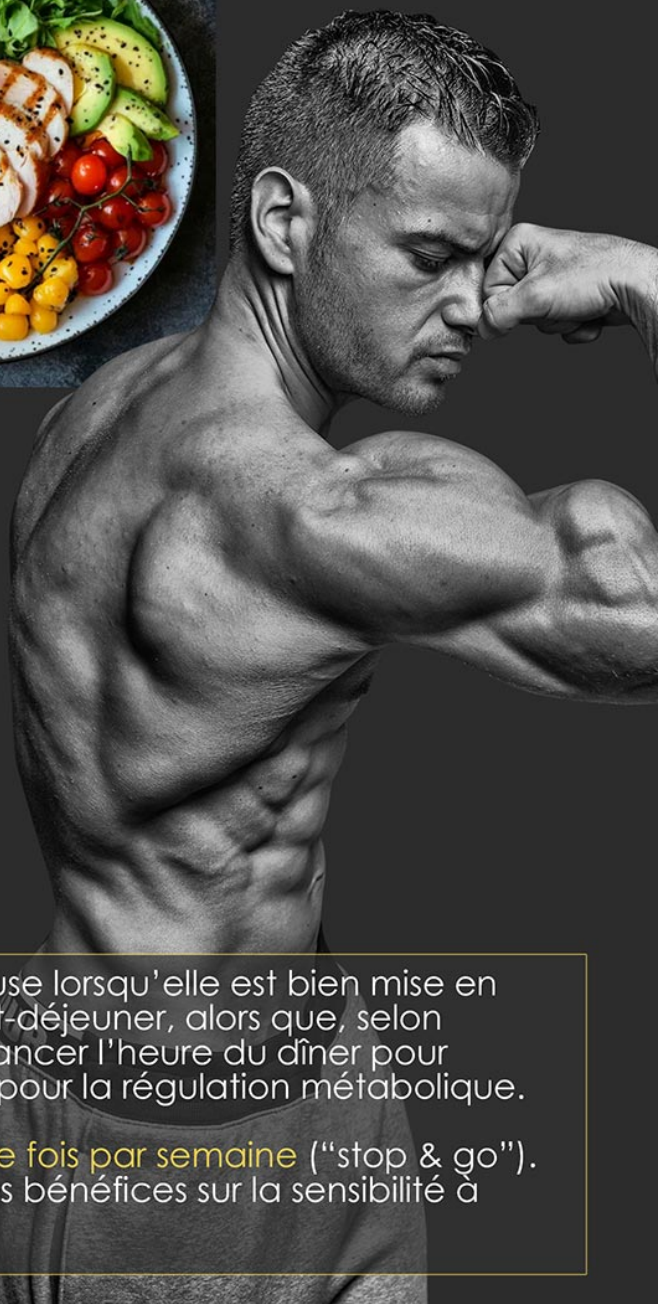
Visez 15 % de calories en moins par rapport à votre maintenance. **AU-DELÀ, VOUS PERDEZ DU MUSCLE, BAISSÉ LA TESTOSTÉRONE ET FREINEZ LE MÉTABOLISME.** Réduisez principalement sucres, féculents, graisses non saines et aliments transformés, pas les légumes ni les protéines. Beaucoup font l'inverse : ils coupent ce qu'ils aiment le moins pour garder un peu de ce qu'ils aiment le plus. Ça ne marche pas comme ça



2 ESSAYEZ UN JEÛNE INTERMITTENT 16/8 OU LE PROTOCOLE "STOP & GO" 24 H (1x / SEMAINE)

Le jeûne intermittent est une méthode prometteuse lorsqu'elle est bien mise en œuvre. Beaucoup se contentent de sauter le petit-déjeuner, alors que, selon plusieurs recherches sur les rythmes circadiens, avancer l'heure du dîner pour prolonger le jeûne nocturne semble plus efficace pour la régulation métabolique.

Autre option, plus exigeante : un jeûne de 24 h une fois par semaine ("stop & go"). Difficile pour certains, mais les études montrent des bénéfices sur la sensibilité à l'insuline et la gestion du poids.



3 VISEZ 1,6 À 2 G DE PROTÉINES/KG

Les protéines augmentent la satiété et préservent les fibres musculaires pendant la perte de graisse. Ces doses s'adressent à ceux qui pratiquent un sport.

4 30 G DE FIBRES PAR JOUR

Les fibres aident à moins manger, à absorber moins de calories et à calmer l'appétit. Faites en sorte que chacune de vos prises alimentaires en contienne.

Légumes ;
Fruits entiers (pas en jus) ;
Légumineuses ;
Flocons d'avoine ou son.
Ne cherchez pas vos fibres uniquement dans les féculents, même complets : ceux-ci peuvent encourager la prise de graisse.

5 ES BONS GRAS POUR RÉGULER LES HORMONES... MAIS PAS QUE !

Pour que vos hormones, vos cellules, votre cerveau et votre système nerveux fonctionnent correctement, consommez des graisses saines : avocat, oléagineux, huiles végétales (olive, colza), poissons gras, certaines algues.

Riches en acides gras insaturés (oméga-3 et oméga-9), ces lipides soutiennent vos fonctions biologiques et aident à réduire l'inflammation chronique, souvent associée à la graisse viscérale.

ENTRAÎNEMENT POUR BRÛLER LA GRAISSE DU VENTRE : QUE DIT LA SCIENCE RÉCENTE ?

Bonne nouvelle : vous n'êtes pas obligé d'aller courir été comme hiver ni de faire des tonnes de musculation. Cardio, musculation, HIIT : tout fonctionne si vous êtes régulier, mais certains formats donnent plus de résultats si vous voulez aller plus vite.

Voici ce que disent les études :

12 semaines de cardio ou de muscu ☑ baisse significative de graisse viscérale et ☑ sensibilité à l'insuline.

Sprint-Interval Training (SIT) : même résultat que le HIIT mais deux fois moins long.

Méta-analyse 2021 : la muscu fonctionne même sans régime pour réduire la graisse viscérale.

Essai 2 ans 2024 : pas de différence force vs endurance, sauf chez les assidus ; la clé = constance pour perdre la graisse abdominale sous-cutanée.

PLAN HEBDO « MINIMALISTE » POUR PERDRE LA GRAISSE ABDOMINALE CHEZ L'HOMME

3-4 séances de musculation (45 min) : squat, soulevé de terre, développé couché, tractions, gainage. Utilisez des exercices de base, sur machine ou aux poids libres.

2 sessions HIIT ou SIT (20 min) : 30' sprint / 30' marche × 10.

Marche rapide : au moins 7 000 pas/jour (≈ 1 h cumulée).

Le dernier point est plus important qu'il n'y paraît. Habituez-vous à marcher vite lors de vos pas quotidiens. Vous connaissez sûrement quelqu'un qui marche d'un bon pas : imitez-le !

SOMMEIL, STRESS, ALCOOL : LES PILIERS SOUS-ESTIMÉS

Une nuit de 5 h augmente la ghréline (+ 15 %) et réduit la leptine (– 15 %). Résultat : deux fois plus faim et davantage de stockage si vous cédez.

Couchez-vous tôt, levez-vous avec le soleil.

Si vous souffrez de stress, ce n'est pas grave, à condition qu'il reste limité dans le temps et utile à vos objectifs. N'allez pas vers le zéro stress — pas meilleur qu'un excès de stress ; visez un juste milieu naturel. Si vous subissez un stress chronique, testez la cohérence cardiaque (5 min matin et soir) ou la méditation : un cortisol élevé pousse le corps à stocker au niveau viscéral.

Petite astuce : dès que je remarque que je ne respire plus par le ventre, je réoriente ma respiration en gonflant/dégonflant l'abdomen. Cela détend et stimule le nerf vague.

L'alcool apporte des calories, diminue la testostérone et perturbe le sommeil. Trois bonnes raisons de limiter à un verre de vin par jour maximum (et pas de cuites le week-end).

LES BRÛLEURS NATURELS : LESQUELS VALENT LE COUP ?

Caféine + thé vert : utiles, mais pas magiques.

Oméga-3 EPA/DHA : ↑ sensibilité à l'insuline, ↓ inflammation.

Vitamine D : corrélée à la testostérone chez l'homme.

À éviter : cocktails « brûleur abdominal » à base de yohimbine ou DMAA ; plus de risques que de bénéfices, souvent interdits en France pour ces raisons.

QUEL REPAS LE SOIR POUR PERDRE DU VENTRE ?

Exemple simple (≈ 550 kcal)

150 g de filet de saumon au four (protéines + oméga-3)
300 g de brocolis vapeur (fibres, micronutriments)
100 g de patate douce cuite au four (glucides complexes, IG moyen)
1 c. à s. d'huile d'olive sur les légumes (bons gras, satiété)
Infusion de verveine ou passiflore 30 min avant le coucher

À FAIRE POUR BIEN DÉMARRER

Mesurez votre tour de taille aujourd'hui, puis tous les 15 jours, à heure et jour fixes. Créez un déficit calorique de 15 %. Musculation 3x + HIIT 2x / semaine. Dormez 7-8 h, gérez votre stress.

J'ai ma propre méthode pour réduire la graisse du ventre. Elle fonctionne pour moi ; je ne peux pas garantir qu'elle marchera pour vous, mais si vous avez un profil similaire, il y a de grandes chances que oui.

Métier sédentaire

Tendance à prendre du ventre

Régimes contenant des féculents (même « sains ») inefficaces pour perdre du gras

Pratique régulière de muscu

Si vous vous reconnaissez, jetez un œil à mon [programme ici](#).

Théo @fitnessmith

Théo Coutelle

@fitnessmith

SUPER FIT



**VITALITÉ, ALIMENTATION,
MUSCULATION**

Adoptez en toute simplicité
le programme qui vous plaît
et qui vous correspond !

● Éditions
EYROLLES



**TONY
SHAREFITNESS**
Blogueur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

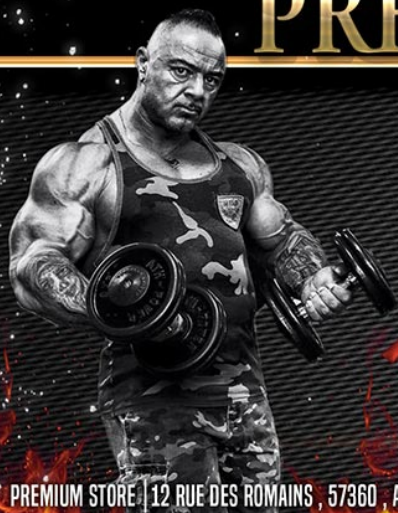
**LA MAJORITÉ DES
+ DE
40 ANS
VEULENT CE
PHYSIQUE !**

**ALORS POURQUOI
UTILISER DES
MÉTHODES
D'ATHLÈTES ?!**

 CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI



**THÉO
FITNESSMITH**
Coach sportif
Blogueur



COACHING

Musculation & Fitness

STEAK DE POULET GARAM MASALA ET SAUCE TOMATE



Voici une recette de steak haché de poulet pour casser la routine. Vous pouvez les utiliser pour vos burgers maison ou tout simplement pour remplacer la viande rouge ou votre source de protéine habituelle.

LES INGRÉDIENTS :

Les steaks hachés de poulet

150 g de filet de poulet maigre

1/2 cuillère à café d'épices garam masala

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de semoule de tapioca

Romarin

1 œuf

1 cuillère à café d'huile d'olive

La sauce

4 cuillères à soupe de coulis de tomate nature

1 cuillère à café de sauce Worcestershire (c'est un condiment fermenté, mais ça reste transformé, il y a un peu de sucre). Sinon, mélangez du poivre, du paprika et un peu de sauce soja réduite en sel.

1 cuillère à café d'inuline pour épaissir (facultatif)

LA PRÉPARATION :

Dans un mixeur, hacher le poulet avec l'œuf, les épices, l'ail et le romarin. Bien mélanger les ingrédients à la main et former deux steaks.

Saupoudrer les steaks avec la semoule de tapioca.

Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive (ne pas la faire fumer).

Cuire les steaks comme une escalope de poulet normale. Pour accélérer la cuisson, couvrir au début à feu moyen, puis faire griller chaque côté en fin de cuisson.

Pour ma part, je les ai servis avec des pâtes de lentilles corail et des brocolis.

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir froide.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après **ici**

IVAN & FRED

DU PONTAVICE MOMPO



IVAN LE CORPS DU DANSEUR, LA MÉTHODE DU CULTURISTE

Nous avons travaillé sur trois axes, répartis sur la semaine, en tenant compte de sa pratique quotidienne de la danse : peu de volume, mais de l'intensité, de la précision, et beaucoup de récupération active.

PROGRAMME

HAUT DU CORPS : PECTORAUX ET DORSAUX

Objectif : posture, maintien, densité musculaire – avec un travail équilibré entre poussée et tirage.
Méthodologie : tempo lent en excentrique, explosif en concentrique, avec pic de contraction volontaire sur chaque répétition.



PROGRAMME

HAUT DU CORPS : PECTORAUX ET DORSAUX

Objectif : posture, maintien, densité musculaire – avec un travail équilibré entre poussée et tirage.

Méthodologie : tempo lent en excentrique, explosif en concentrique, avec pic de contraction volontaire sur chaque répétition.

1

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

- **Tempo :** 3 sec descente / 1 sec pause en bas / explosif montée / 1 sec contraction en haut

- **Objectif :** base de puissance, ouverture thoracique, stabilité



2 VIS-À-VIS POULIE HAUTE

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

- Accent sur le haut des pectoraux
- Travail de contrôle, tension continue



3 VIS-À-VIS POULIE BASSE

3 SÉRIES DE 12 RÉPÉTITIONS

- Accent sur le bas des pectoraux
- Contraction volontaire en fin de mouvement, pas de relâchement



4 TRACTIONS STRICTES

4 SÉRIES (MAX REPS)

- Amplitude complète, exécution dynamique
- Activation profonde du dos, gainage total



5 ROWING POULIE BASSE

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

- Trajectoire contrôlée, serrage scapulaire net
- Focus : postural, équilibre, précision – parfait pour le port de tête et la tenue du buste



5

ROWING HALTÈRES SIMULTANÉES

4 SÉRIES DE 10 RÉPÉTITIONS

- Correction des asymétries et précision posturale
- Focus : précision, équilibre postural, ancrage du port de tête, idéal pour renforcer le maintien scénique



FIN DE SÉANCE

Respiration, étirements actifs, hydratation.
L'accent est mis sur la qualité d'exécution, la sensation musculaire et le lien esprit-muscle.
Chaque mouvement a été pensé pour servir la posture scénique, la densité musculaire, et l'élégance d'un danseur crédible à l'écran.

DEUX AUTRES PROGRAMMES COMPLÈTENT LA SEMAINE

PROGRAMME 2 – ÉPAULES & BRAS (1 séance/semaine, parfois alternée selon la fatigue)

- Travail ciblé sur les élévations latérales, développé militaire, gainage dynamique
- Aucun volume superflu, juste du contrôle, de la ligne et de la coordination
- Focus sur la légèreté visuelle, la précision du geste et la forme scénique

PROGRAMME 3 – CUISSSES & FESSIERS

- Objectif : puissance, coordination, esthétique dans la ligne de jambe
- Presse inclinée, fentes marchées, hip thrust, soulevé de terre jambes tendues, squats
- Toujours avec tempo culturiste : excentrique lent, concentrique explosif, contraction volontaire, essentiel pour les sports dynamiques et explosifs (danse, sprint, boxe, MMA, etc)



RÉGIME

L'ALIMENTATION – CARBURANT PROPRE, SILHOUETTE NETTE

Objectif : ligne sèche, énergie constante, récupération musculaire

Matin (ou premier repas selon rythme de la journée)

- 3 œufs entiers + 2 blancs
- 1 petite patate douce vapeur ou 40g de flocons de sarrasin
- 1 poignée de noix ou amandes (riches en bons lipides)
- 1 fruit frais (kiwi ou fruits rouges)

Sans lait. Pas de pain. Pas de céréales industrielles.

Déjeuner (post-entraînement ou tournage)

- 150g filet de poulet ou dinde (ou poisson blanc type cabillaud)
- 100g de riz basmati ou quinoa
- Légumes vapeur ou grillés à volonté (brocolis, courgettes, épinards)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza pour les oméga-3

Collation (si besoin)

- 1 shake vegan (pois/riz) ou blanc d'œuf liquide
- 1 poignée de noix de cajou non salées
- 1 fruit (pomme ou poire)

Dîner (léger, récupération)

- 120g poisson gras type saumon ou maquereau
- Légumes verts en poêlée ou soupe maison
- 1 cuillère à café d'huile de lin ou cameline
- Si besoin : 100g de fromage blanc (sans sucre) ou un shake protéiné

À ÉVITER ABSOLUMENT :

- Lait, yaourts, fromages classiques
- Pâtes au blé, pain blanc, viennoiseries (cela va de soi)
- Sucre ajouté, jus industriels

Hydratation : 2 à 2,5L d'eau/jour, avec éventuellement un peu de citron pressé ou infusion drainante.

Rythme : 3 à 4 repas dans la journée selon les horaires de tournage et les entraînements.

Focus : aliments simples, digestes, riches en nutriments utiles — pour tenir physiquement sans lourdeur.

CONCLUSION

Préparer un rôle aussi exigeant que celui de Gabin Roux dans *Étoile* ne se limite pas à transformer son physique — il s'agit d'incarner un danseur crédible, jusque dans le port de tête, le souffle, la tenue scénique. Ivan du Pontavice, comédien formé à la LAMDA, a su fusionner jeu d'acteur et préparation physique, en s'imprégnant des postures et de la rigueur du monde du ballet. Grâce à un programme structuré

mêlant musculation de précision, posture et récupération intelligente, il a développé un corps affûté, esthétique et fonctionnel, parfaitement aligné avec les exigences de la scène et de la caméra. Son engagement, tant physique qu'artistique, donne au personnage une authenticité, le corps devient un outil de jeu, au service de l'émotion et de la crédibilité. Un exemple de la manière dont l'entraînement ciblé peut enrichir l'interprétation



AMPHORA **HEALTHY**

Dietétique de la musculatation

MASSE • FORCE • PERTE DE GRAISSE • SANTÉ • PERFORMANCE

Olivia MEEUS

Dietéticienne nutritionniste

Frédéric MOMPO

Préparateur physique et athlète de haut niveau

AMPHORA



COMMANDEZ VOTRE EXEMPLAIRE ICI

AMPHORA





**JULIEN
QUAGLIERINI**
Coach Sportif
Men's Physique



COACHING

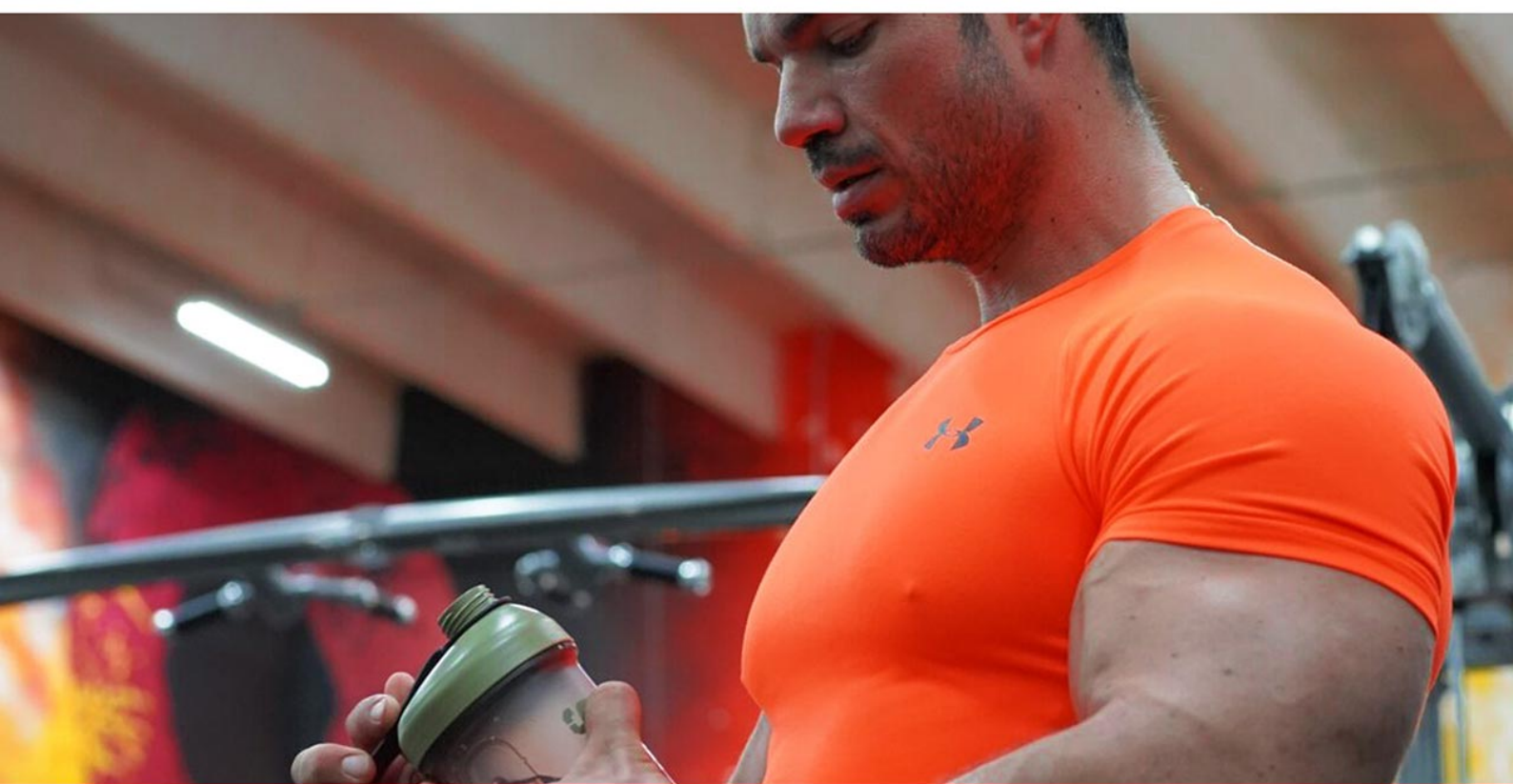
MUSCULATION & NUTRITION

LES BIENFAITS DE LA GLYCINE : GUIDE COMPLET POUR UNE MEILLEURE SANTÉ



LA GLYCINE EST UN ACIDE AMINÉ NON ESSENTIEL, MAIS INDISPENSABLE AU BON FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME. ELLE JOUE UN RÔLE CLÉ DANS LA SANTÉ ARTICULAIRE, LE SOMMEIL, LA MÉMOIRE ET LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE.

Dans cet article, nous verrons les bienfaits prouvés de la glycine, où la trouver naturellement, comment l'utiliser en complément alimentaire, ainsi que les précautions à prendre pour en tirer le meilleur parti.

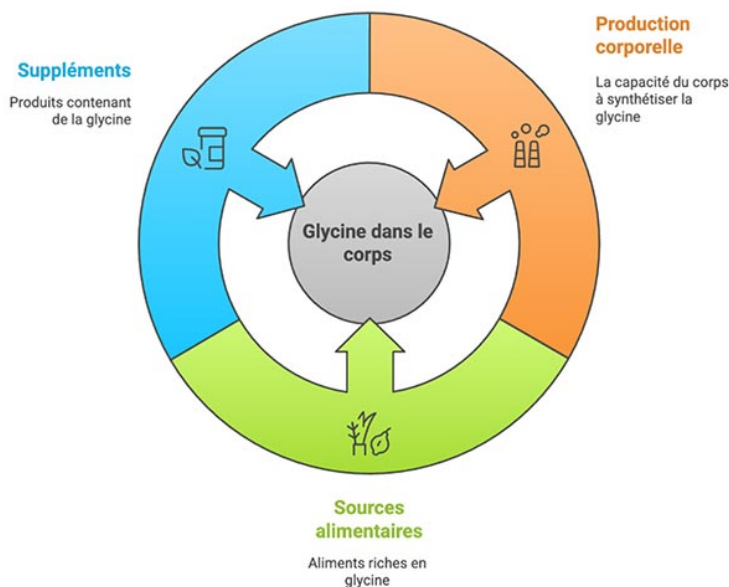


QU'EST-CE QUE LA GLYCINE ?

LA GLYCINE EST UN ACIDE AMINÉ DIT NON ESSENTIEL, CE QUI SIGNIFIE QUE LE CORPS HUMAIN PEUT LE PRODUIRE EN PETITE QUANTITÉ. CONTRAIREMENT AUX ACIDES AMINÉS ESSENTIELS, QUE L'ORGANISME N'A PAS LA CAPACITÉ DE SYNTHÉTISER ET QUI DOIVENT DONC ÊTRE APPORTÉS PAR L'ALIMENTATION.

On retrouve toutefois également la glycine dans diverses sources alimentaires, et elle peut être consommée sous forme de suppléments. Nous y reviendrons plus loin dans cet article.

Les différentes sources de glycine



Cet acide aminé joue un rôle crucial dans la fabrication des protéines (on dit qu'elle est protéinogène), la formation du collagène et le fonctionnement du système nerveux.

Elle est aussi un précurseur du glutathion, une substance connue pour son puissant pouvoir antioxydant. En d'autres termes, elle aide les cellules à se protéger contre les radicaux libres, des cellules qui fragilisent l'organisme et accélèrent le vieillissement si elles sont présentes en trop grande quantité.

C'est ce qui rend la glycine aussi intéressante pour tous les athlètes, mais aussi pour les personnes désireuses de prendre tout simplement soin de leur santé.

LES BIENFAITS DE LA GLYCINE

Vous l'avez compris, la glycine joue un rôle important pour le corps humain.

Voyons plus précisément quels sont ses différents bienfaits pour la santé :

- AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL
- AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MUSCULAIRE ET DE LA RÉCUPÉRATION
- SOUTIEN À LA SANTÉ ARTICULAIRE ET CUTANÉE
- PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS VIRALES
- RALENTISSEMENT DU VIEILLISSEMENT

PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés



DISPONIBLE MAINTENANT



AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

La glycine est connue pour améliorer la qualité du sommeil et diminuer la durée d'endormissement.

Deux éléments expliquent ces effets bénéfiques sur le sommeil :

- La glycine agit dans le cerveau grâce à ses propriétés relaxantes, comme le montre cette étude de 2015. Cela facilite ainsi l'endormissement.
- Elle aide également à diminuer la température corporelle, comme l'explique cette autre étude de 2012, ce qui favorise un meilleur sommeil.

En résumé, parmi les bienfaits de la glycine, notez qu'elle permet de s'endormir plus rapidement et de bénéficier d'un sommeil plus réparateur.

Elle peut ainsi être un allié de choix pour toutes les personnes qui souffrent de troubles du sommeil. Et lorsqu'on connaît l'importance du sommeil pour la perte de poids et la récupération musculaire, inutile de dire qu'elle peut aussi aider tous les sportifs !

AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MUSCULAIRE ET DE LA RECUPERATION

En aidant à mieux dormir, la glycine participe à la reconstruction des fibres après l'entraînement.

Mais elle assure d'autres fonctions favorisant le développement musculaire.

Premièrement, elle améliore la synthèse des protéines. D'autre part, elle intervient dans la production de la créatine, une puissance source d'énergie pour les muscles lors d'efforts intenses.

La glycine a donc des effets bénéfiques pour toutes les personnes désireuses de gagner en masse musculaire.

SOUTIEN À LA SANTÉ ARTICULAIRE ET CUTANÉE

En tant que composant majeur du collagène, la glycine contribue à la régénération et au renforcement des tissus conjonctifs, améliorant ainsi la santé de la peau, des tendons et des articulations.

En effet, le collagène est en grande partie composé de glycine. Un apport suffisant peut alors aider à prévenir les douleurs articulaires et ralentir le vieillissement cutané.



Cela est d'autant plus important pour les pratiquants de musculation (et pour tous les sportifs en règle générale), dont les articulations sont mises à rude épreuve.

Selon cette étude de 2019, une supplémentation en glycine pourrait même être bénéfique en cas de tendinite (inflammation des tendons).

PROTECTION CONTRE LES INFECTIONS VIRALES

Nous l'avons vu, le collagène possède une teneur élevée en glycine. Et saviez-vous que le collagène est l'un des principaux constituants de la matrice extracellulaire, une barrière dont la mission est de vous protéger contre les agents infectieux ?

Cette étude réalisée par l'Institut du métabolisme cellulaire (Espagne) a ainsi montré qu'une carence en glycine pouvait affaiblir le système immunitaire et favoriser les infections virales.

RALENTISSEMENT DU VIEILLISSEMENT

Du fait de ses multiples effets positifs, la glycine permettrait d'améliorer l'espérance de vie en bonne santé. C'est en tout cas ce que révèle une étude publiée en 2023 dans la revue GeroScience.

Elle permet notamment de ralentir les conséquences du vieillissement sur l'organisme, et de gagner en longévité.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET THERMOGÉNÈSE

Maintenant que vous savez que la glycine participe à la construction musculaire et à l'amélioration de la santé, découvrons quelles en sont les sources alimentaires.

Maintenant que vous savez que la glycine participe à la construction musculaire et à l'amélioration de la santé, découvrons quelles en sont les sources alimentaires.

Le bouillon d'os est l'une des meilleures sources de glycine. C'est aussi le cas des bouillons de volaille.

Par ailleurs, vous en trouverez dans la plupart des produits d'origine animale (viande rouge, viande blanche, poisson, œufs, fromage, produits laitiers, etc.).

Certains aliments d'origine végétale en contiennent aussi, ce qui est intéressant si votre régime alimentaire exclut les produits d'origine animale. C'est le cas des légumineuses, de la plupart des féculents ou encore de légumes comme les carottes, les aubergines ou les betteraves. Découvrez la liste des aliments riches en glycine.

Aliment	Teneur en glycine pour 100 grammes
Bouillon d'os	13,4 g
Dinde	3,9 g
Spiruline	3,1 g
Blanc d'œuf	3 g
Graines de tournesol	3 g
Morue séchée	3 g
Bacon	2,7 g
Viande de grison	2,6 g
Boeuf	2,4 g
Gibier	2,2 g
Seiche	2 g
Tofu	1,9 g
Graines de courge	1,8 g
Poulpe	1,8 g
Thon	1,4 g
Foie de veau	1,3 g
Lait en poudre écrémé	0,77 g

Même s'il est possible de trouver de la glycine dans de nombreux aliments, il reste difficile d'en consommer en quantité suffisante. Pour accroître vos apports et profiter de ses nombreux bienfaits, il est heureusement possible de se supplémenter.

LA GLYCINE EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

À qui s'adressent les compléments alimentaires de glycine ?

Les suppléments de glycine sont utiles pour ceux qui ne consomment pas suffisamment d'aliments riches en cet acide aminé ou qui ont des besoins accrus.

C'est, par exemple, le cas des sportifs, des personnes âgées ou de toutes celles et ceux subissant des troubles du sommeil.

Dosage recommandé

Une dose de 3 à 6 grammes par jour est recommandée pour bénéficier des bienfaits de la glycine sur le sommeil et la santé en général.

Pour une meilleure absorption, il est conseillé de la consommer lors du repas du soir.

Les compléments de glycine existent sous forme de poudre ou de gélules. Vous trouverez de la glycine en poudre chez mon partenaire Prozis (n'oubliez pas d'utiliser mon code promo JULIENQ10).

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Bien que la glycine soit bien tolérée, une consommation supérieure aux doses recommandées peut entraîner des troubles digestifs mineurs. Dans le cadre d'une consommation modérée, aucun effet secondaire n'est à signaler.

Les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies rénales ou hépatiques doivent consulter un médecin avant d'en prendre.



CONCLUSION

La glycine est un acide aminé aux multiples bienfaits : elle favorise un sommeil réparateur, participe à la croissance musculaire, protège les articulations et renforce la peau.

EN L'INTÉGRANT À VOTRE ALIMENTATION OU SOUS FORME DE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, VOUS POUVEZ AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL ET OPTIMISER VOS PERFORMANCES PHYSIQUES ET MENTALES



Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN

BLOG



COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation à domicile. Enrichir son corps en sa santé est primordial. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la maison c'est pour vous vital ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier d'entraînement afin de bénéficier de...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la vitamine D. L'entraînement et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie est sans doute la plus importante. Nous entendons tout particulièrement, être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

[LIRE LA SUITE](#)



COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire

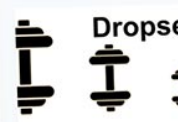
L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour le tournoi Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour son caractère d'athlète d'hollywood et de politicien. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de sa carrière était désigné dans le culturisme, il a même révolutionné le principe de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHLITE ?

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire



COMMENT SE MUSCLER CÉLÉBREMENT GRÂCE AU DROPSET ?

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire



LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire



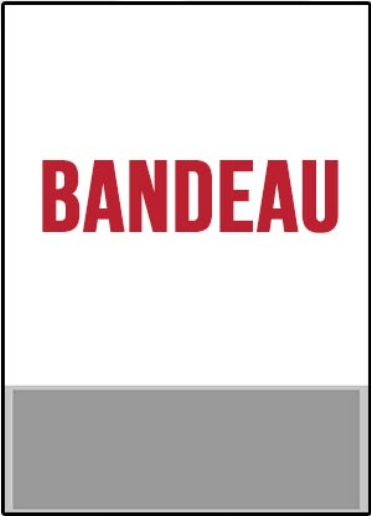
PROFESSIONNELS

CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page** : **MUSCLEZ**
VOTRE COMMUNICATION ! *

BANDEAU



**1/2
PAGE**



**FULL
PAGE**



***Engagement annuel**
TARIF PROMOTIONNEL !



**TÉLÉCHARGEZ
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**





VINCENT
ALLIOT
IFBB PRO
Préparateur Physique



PRÉPARATION

PHYSIQUE

FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE : SYMPTÔMES SOUS LE RADAR

3 SIGNES D'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE :

UNE FAIBLE LIBIDO ET UNE PERTE MUSCULAIRE SONT DES SIGNES BIEN CONNUS D'UN FAIBLE TAUX DE TESTOSTÉRONE, MAIS CES SIGNES SONT SOUVENT MANQUÉS OU MAL DIAGNOSTIQUÉS. Même sans test sanguin, il est assez facile de repérer les signes classiques d'un faible taux de testostérone chez les hommes :

- Baisse de la libido ou dysfonction érectile
- Fatigue
- Perte musculaire ou mauvais résultats d'entraînement
- Prise de poids (surtout autour de la section médiane)
- Dépression ou manque de motivation

Mais il y a aussi d'autres signes, et ces signes sous le radar sont faciles à manquer.



BROUILLARD CÉRÉBRAL

**SENSIBILITÉ
ACCRUE AU FROID
OU BOUFFÉES DE
CHALEUR**

1

La testostérone joue un rôle dans la fonction cognitive. Les hommes ayant un faible taux peuvent rencontrer des difficultés à se concentrer, à être clairs mentalement ou à se souvenir de détails simples, comme l'endroit où ils ont garé leur voiture. Il ne s'agit pas de démence, mais plutôt d'oublier pourquoi vous êtes entré dans une pièce ou de lutter pour trouver le bon mot au milieu d'une phrase. (D'un point de vue cognitif, les hommes à faible taux de testostérone sont souvent de mauvaise humeur et s'attaquent à des choses triviales.)

Plongée profonde : La testostérone interagit avec les récepteurs dans des zones telles que l'hippocampe et le cortex préfrontal, des régions essentielles à la formation de la mémoire et à la fonction exécutive. Lorsque les niveaux baissent, ces zones ne se déclenchent pas à plein régime. Les hommes ayant un faible taux de testostérone obtiennent souvent de moins bons résultats aux tests de mémoire verbale et spatiale.

D'un point de vue mécanistique, la testostérone soutient la santé des neurones et la plasticité synaptique, c'est-à-dire la façon dont les cellules cérébrales communiquent entre elles. De faibles niveaux de T peuvent atténuer cela, vous laissant l'impression que vos pensées pataugent dans la boue. Il influence également les neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine, qui affectent la concentration et l'acuité mentale. **Si ceux-ci sont détraqués, vous êtes plus susceptible de vous déconnecter pendant une réunion ou de relire la même page trois fois sans l'absorber.**

2

Nous les considérons comme des « problèmes féminins », en particulier autour de la ménopause, mais ils peuvent aussi affecter les hommes. Pour la sensibilité au froid, un homme avec un faible taux de testostérone peut se sentir tendu dans des situations où les autres personnes dans la pièce se sentent à l'aise. Pour les bouffées de chaleur, il ressentira une vague de chaleur, commençant souvent dans la poitrine ou le visage, suivie d'une transpiration. Cela peut durer quelques secondes ou minutes. Parfois, il reste moite par la suite. Les sueurs nocturnes sont un cousin de cela.

Plongée profonde : La testostérone joue un rôle dans la régulation du métabolisme, en particulier votre taux métabolique de base (BMR), qui est le nombre de calories que votre corps brûle au repos pour maintenir les fonctions de base. Lorsque la testostérone baisse, le BMR peut ralentir, ce qui signifie moins de production de chaleur interne.

D'un point de vue vasculaire, la testostérone aide à maintenir une circulation sanguine saine en soutenant la production de globules rouges et en maintenant la réactivité des vaisseaux sanguins. De faibles niveaux peuvent entraîner une circulation lente, en particulier dans les extrémités comme les mains et les pieds, ce qui les rend glacés. D'un point de vue hormonal, la testostérone interagit dans une certaine mesure avec la thyroïde – un autre acteur clé de la régulation de la température. Bien qu'un faible taux de testostérone ne détruise pas directement la fonction thyroïdienne, les deux systèmes peuvent se



désynchroniser, amplifiant cette sensibilité au froid. Ajoutez à cela le risque d'anémie (un autre symptôme de faible testostérone) et vous avez moins de capacité de transport d'oxygène dans le sang, ce qui aggrave la sensation de froid. En ce qui concerne les bouffées de chaleur, un faible taux de testostérone perturbe l'équilibre avec d'autres hormones, comme le cortisol ou l'adrénaline, qui peuvent réagir de manière excessive et dilater les vaisseaux sanguins près de la peau, provoquant une bouffée de chaleur. Ce n'est pas aussi courant que la fatigue ou la perte de libido, mais c'est documenté chez les hommes atteints d'hypogonadisme, surtout si les niveaux s'effondrent rapidement.

QUE FAIRE À CE SUJET ?

Les signes classiques de faible testostérone sont plus faciles à repérer, mais gardez également un œil sur les signes discrets. **Si vous les remarquez, il est probablement temps de faire un test sanguin et une thérapie de remplacement de la testostérone (TRT).**

- Si vous n'êtes pas prêt pour l'aiguille, essayez l'**Eurycoma Longifolia**. Cette alternative naturelle synthétise la testostérone en bloquant son aromatisation en œstrogène et stimule la production de testostérone dans les cellules testiculaires de Leydig. Utilisez une forte dose du formulaire standardisé LJ100. C'est une gélule (300 mg) par jour d'**Omega-Man High Absorption Longjack**

3 CHANGEMENTS DE POILS CORPORELS

Les poils du corps peuvent s'amincir progressivement, pousser plus lentement ou cesser complètement de se régénérer. Vous remarquerez peut-être des taches plus clairsemées sur votre poitrine, vos jambes ou vos aisselles. Même les poils du visage peuvent perdre leur côté machiste, les barbes devenant inégales ou prenant une éternité à se remplir. Certains hommes signalent que leurs sourcils s'amincissent sur les bords ou semblent moins définis, presque comme s'ils avaient été trop épilés. La testostérone, et son sous-produit plus puissant, la DHT, alimente la croissance des cheveux sur tout le corps, pas seulement sur votre tête. Lorsque les niveaux baissent, la signalisation des androgènes qui maintient ces follicules actifs s'affaiblit. Les follicules pileux s'appuient sur les récepteurs d'androgènes pour démarrer leur phase de croissance (anagène). Un faible taux de testostérone signifie moins de stimulation, de sorte que les follicules rétrécissent ou restent dormants plus longtemps.

Outre le vieillissement et les facteurs hors de votre contrôle, une réduction de la testostérone peut être causée par des carences de base en vitamines ou en minéraux :

- **Vitamine D** elle agit comme une hormone elle-même, stimulant la synthèse de testostérone dans les testicules. De faibles niveaux sont fortement corrélés avec une réduction de la T. Corrigez-le en prenant de la D3 microencapsulée, c'est celle que vous absorberez le mieux. Un apport journalier est préconisé. Il est impératif de connaître votre taux de vitamine D avant de se supplémenter en effectuant le marqueur sanguin 25 OH Vitamine D3.

- **Magnésium et zinc** : Ces minéraux aident à libérer la testostérone liée dans le sang, la rendant utilisable. Un faible taux de magnésium augmente également le cortisol, ce qui supprime la T. Un faible taux de magnésium est également lié à un mauvais sommeil, un autre tueur de T. De même, le zinc est essentiel pour les cellules de Leydig qui produisent de la testostérone. Un déficit peut réduire la production de T jusqu'à 50 % dans les cas graves. Complétez ces minéraux en prenant 400 mg de magnésium chélaté (minimum) et 30 mg de zinc chélaté par jour. Il est intéressant également de connaître vos niveaux de zinc et de magnésium en effectuant une prise sang.

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

SUMMER TIME

**Pour une perte de poids garantie
sans aucun effet yoyo...**



J-M.B's luxury
power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

**145 NUMÉROS
DISPONIBLES**

11768

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE
MAGAZINE**

SUR



OU

tip*elle*
.COM /fitness-mag



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

Eric Rallo Giudicelli
CEO Founder Fitness Mag



Disclaimer et message de Fitness Mag

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE !! Sportivement

Eric Rallo Giudicelli - CEO Founder / Rédacteur en Chef