

# FITNES MAG<sup>®</sup>

EDITION N°148 / 09-2025

**NATHALIE  
FOREAU**

**LE SECRET  
DU SILENCE**

**IFBB PRO**

PHOTO JAMES COOK

**DOSSIERS**

**UNE BOISSON  
SPORTIVE AVEC  
DE L'ALANINE ET  
DE LA PROLINE**

**SERAIT PLUS  
PERFORMANTE  
QU'UNE  
BOISSON  
GLUCIDIQUE**

**COLLATIONS  
PROTÉINÉES : 5  
RECETTES FACILES  
POUR LA MUSCULATION**

**BLESSURE,  
PERTE DE  
MUSCLE &  
MEMOIRE  
MUSCULAIRE**

**GRAS DU BAS  
DU VENTRE  
POURQUOI  
ÇA RESTE ?**

**MAGNÉSIUM  
LEQUEL CHOISIR ?**

**MICRO  
TRAUMATISMES  
DE L'APPAREIL  
LOCOMOTEUR &  
ENTRAÎNEMENT**

**2<sup>E</sup>  
PARTIE**



© FITNESS-MAG.FR



# 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

# POWER SPECIAL-PRO 90



Votre meilleur allié de nuit...



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

**Novacoms / 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**

Dépot 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 **Novacoms** 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.

#148  
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](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL #148 FM

## POUR PROGRESSER... POUR DURER...



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

### Chers lecteurs, chères lectrices,

Pour progresser, pour durer... il n'y a pas de secrets.

Les seuls qui prétendent en détenir cherchent à vous vendre des rêves en kit. La réalité est plus simple, mais aussi plus exigeante : la constance, la lucidité, et le respect de soi.

Évitez ce qui use et détruit : les excès, les addictions, tout



ce qui vous éloigne de votre santé et de votre clarté d'esprit. La vraie force commence par des choix sains.

Entourez-vous de personnes qui vous tirent vers le haut. Le cercle amical et familial que vous construisez est votre première "salle de sport émotionnelle" : il conditionne votre énergie, votre équilibre et votre envie d'avancer.

Travaillez, si vous le pouvez, dans un domaine où vous vous épanouissez. Un métier choisi avec sens vous nourrit

### 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



# ÉDITORIAL #148

autant que vos repas ou vos entraînements. Et quand ce n'est pas possible, créez des bulles de passion et de respiration autour du travail.

Nourrissez-vous avec simplicité et plaisir, non pour suivre la mode mais pour soutenir votre corps. L'alimentation n'est pas une contrainte : c'est une manière d'investir dans la longévité.

Bougez régulièrement. Que ce soit par la culture physique, le sport, la marche, ou tout autre mouvement qui stimule vos muscles et votre respiration, l'important est la régularité. Ajoutez-y, si vous le pouvez, une pratique de bien-être : méditation, sophrologie, yoga... autant de clés pour calmer le mental et renforcer l'esprit.

Car tout se joue là : dans l'équilibre. L'équilibre entre discipline et plaisir, entre effort et récupération, entre ambition et gratitude.

Alors vivez pleinement.  
Savourez chaque journée comme si c'était la dernière.  
Et demain ? Recommencez. Encore et toujours..

**Eric RALLO**  
Naturopathe  
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG & éternel passionné !



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM!

**COMMENCE TA  
TRANSFORMATION**

**JR** JULIEN QUAGLIERINI



# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING • COACHING • CONSEILS • DIETETIQUE • REPORTAGES

- 2 **equipe fitness mag**
- 5 **preface**
- 7 **sommaire**
- 9 **boisson sportive**
- 14 **force athlétique**
- 21 **nathalie foreau**
- 29 **blessure et mémoire musculaire**
- 32 **body-poetry**
- 33 **old school physiques**
- 34 **telechargez le magazine**
- 35 **magnésium lequel choisir**
- 38 **5 pires conseils en musculation**
- 39 **podcast sharefitness**
- 41 **jacqueline liedtke**
- 47 **retirer le gras du ventre**
- 52 **5 collations protéinées**
- 60 **soutenez fitness mag sur tipee**



# NATHALIE FOREAU

**IFBB PRO**

PHOTO JAMES COOK



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# THE BEST PARTNER

## IL EST TEMPS DE MISER SUR LA QUALITÉ



## BOOSTEZ VOTRE PERFORMANCE ET DÉVELOPPEZ VOTRE FORCE — LES MEILLEURS CRÉATINES —

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





**ERIC  
MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



## UNE BOISSON SPORTIVE AVEC DE L'ALANINE ET DE LA PROLINE SERAIT PLUS PERFORMANTE QU'UNE BOISSON GLUCIDIQUE

La plupart des entraîneurs croient toujours que les cyclistes, les coureurs et les autres athlètes peuvent améliorer leurs performances et leur capacité d'endurance grâce à un **supplément en glucides rapides**. Mais selon les chercheurs de la société japonaise Ajinomoto, la fin de «l'hégémonie des glucides» est en vue. Leur étude sur les animaux, publiée dans le Journal of Nutritional Science and Vitaminology, montre qu'un mélange de glucides et des acides aminés Alanine et Proline fonctionnerait mieux que des glucides seuls.





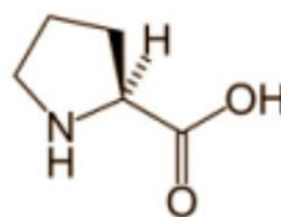
# LES ACIDES AMINÉS L-ALANINE ET L-PROLINE

Alanine et Proline [formules moléculaires indiquées ci-contre] sont de simples acides aminés. Ils sont synthétisés à partir d'autres acides aminés dans l'organisme et peuvent à leur tour être convertis en glucose. D'où leur description, il s'agit d'acides aminés précurseurs de la néoglucogenèse. De là, nous pourrions nous demander si ces acides aminés ne seraient pas des anti-cataboliques beaucoup plus intéressant que les BCAA.

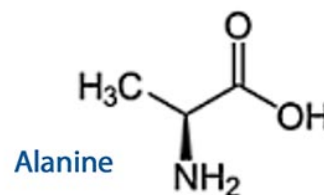
L'intérêt des chercheurs d'Ajinomoto a pris une direction différente.

Ils se sont demandés si ces acides aminés pouvaient intéresser les athlètes d'endurance.

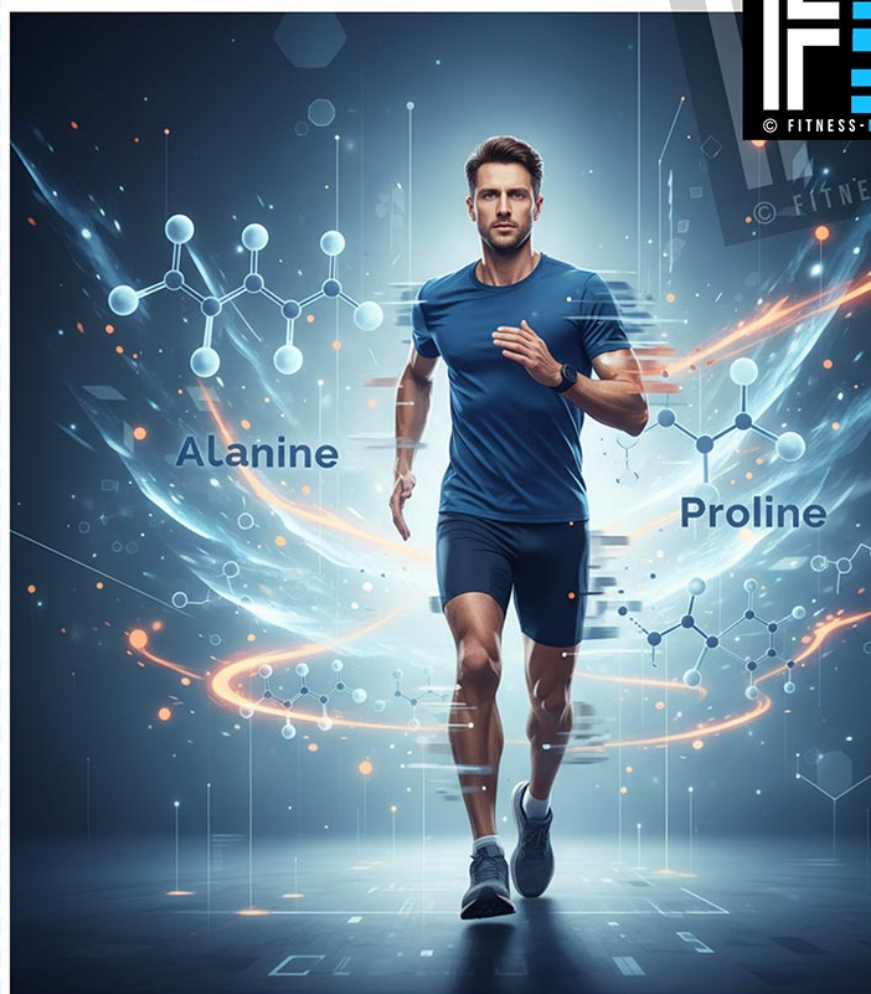
Un supplément basé sur l'Alanine et la Proline, pris pendant de longues périodes d'effort intense, pourrait maintenir les niveaux de glucose sanguin plus longtemps que les glucides. Et cela profiterait aux performances des athlètes. Notons qu'Ajinomoto fabrique des acides aminés, de sorte que des motifs commerciaux ont également joué un rôle dans cette étude.



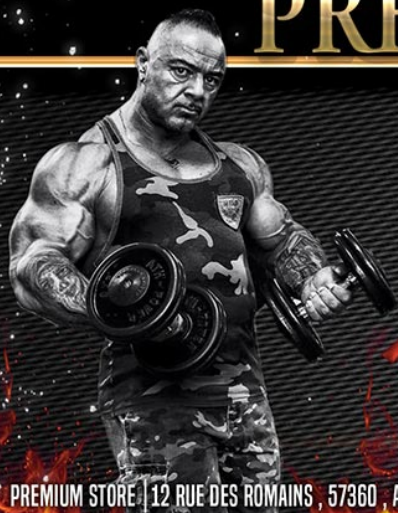
Proline



Alanine



## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

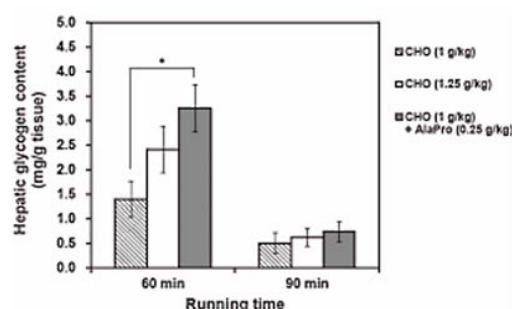
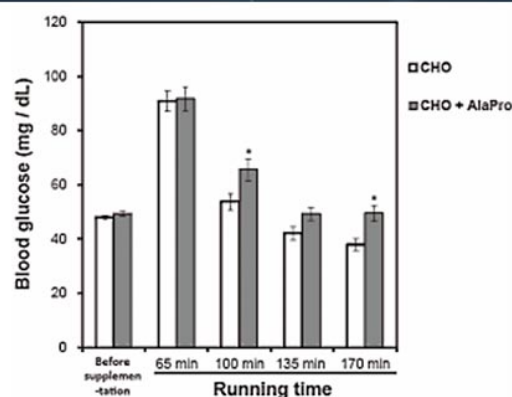
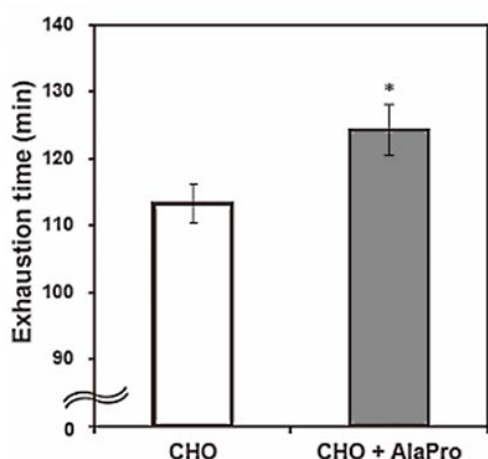


# PREMIÈRE ÉTUDE AVEC LA L-ALANINE ET L-PROLINE

Les chercheurs ont administré à un groupe de souris 2 grammes de maltodextrine par kg de poids corporel. Un autre groupe de souris a reçu 1 g de glucides, 0,9 g d'alanine et 0,1 g de proline par kg de poids corporel. Après 15 minutes, les chercheurs ont fait courir les souris sur un tapis roulant. La machine tournait à une vitesse de 14 mètres par minute pendant une heure. Après quoi les chercheurs ont augmenté la vitesse de 2 mètres par minute toutes les cinq minutes. Le tableau ci-dessous montre que les souris auxquelles on a administré le mélange de maltodextrine, d'Alanine et de Proline ont eu de meilleurs résultats que les souris à qui on avait donné de la maltodextrine seulement.

**Le deuxième groupe a reçu 1,25 g de maltodextrine par kg de poids corporel. Le troisième groupe de souris a reçu 1 g de maltodextrine, 0,225 g d'Alanine et 0,025 g de Proline par kg de poids corporel.**

**Après 15 minutes, les chercheurs ont fait exécuter les souris sur un tapis roulant pendant 170 minutes. Ils ont mesuré la glycémie des souris tout au long de la session d'exercices. Le tableau ci-dessous montre que le taux de glucose sanguin a diminué plus lentement chez les souris ayant reçu le mélange maltodextrine et acides aminés.**



## LA SECONDE ÉTUDE AVEC CES ACIDES AMINÉS

Les chercheurs ont divisé les souris en trois groupes. Le premier groupe a reçu 1 g de maltodextrine par kg de poids corporel.



**UNE BOISSON  
SPORTIVE AVEC  
DE L'ALANINE ET  
DE LA PROLINE  
SERAIT PLUS  
PERFORMANTE  
QU'UNE BOISSON  
GLUCIDIQUE**



© FITNESS-M

**LE MÉLANGE STIMULERAIT LA SYNTHÈSE  
DU GLYCOGÈNE PAR LE FOIE, LEQUEL  
JOUERAIT UN RÔLE DE TAMPON  
ÉNERGÉTIQUE PENDANT LES PÉRIODES  
D'EXERCICES PROLONGÉS.**

« Nous avons démontré qu'une supplémentation combinée d'Alanine, de Proline et de glucides permettait de maintenir la glycémie pendant les derniers stades de l'exercice et d'améliorer les performances d'endurance par rapport à la supplémentation de glucides isocaloriques seuls », ont écrit les chercheurs. « Ces résultats suggèrent que la supplémentation en glucides avec l'Alanine et la Proline pourrait constituer une stratégie d'apport d'énergie plus efficace lors d'un exercice à long terme que les glucides seuls. »

*Source de l'article: Sports drink with alanine and proline works better than one with just carbs*

*Source Ergo-log: J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2014;60(3):188-93.*

**Eric MALLET**



# ALL SPORT DRINK...

Il s'agit d'une boisson contenant des glucides complexes, tels que de l'amidon de maïs à haute densité moléculaire et des maltodextrines de haute qualité.

Elles maintiennent ainsi votre niveau de sucre pendant une très longue période et vous donnent toute l'énergie nécessaire durant vos trainings.



## N'ATTENDEZ PLUS...



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

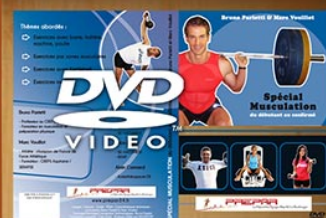
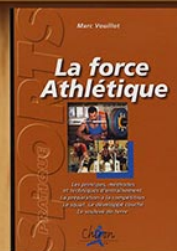
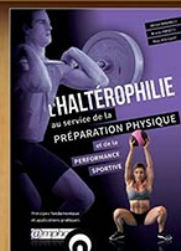


HOMMAGE

**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



**2ème  
partie**



## MICRO TRAUMATISMES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR & ENTRAÎNEMENT

### LES TENDONS ET APONÉVROSES

#### LES ENTHÉSOPATHIES :

L'enthèse du grec enthesis (insertion) correspond à la zone d'insertion tendino-ligamentaire sur l'os. Le périoste qui enveloppe le squelette est fragmenté par les zones où tendons et ligaments viennent se fixer par des fibres pénétrant plus ou moins profondément dans l'os. La zone qui se situe autour de l'insertion tendineuse est fibro-cartilagineuse, vascularisée et innervée.

Les enthésopathies correspondent à une manifestation pathologique des zones d'insertions.

En fait, il y a une pathologie au niveau de l'insertion du tendon mais également au niveau de l'os sous-jacent où peuvent survenir des fractures de fatigue. La pathologie peut s'étendre aux bourses séreuses souvent interposées entre tendon et os afin de faciliter les phénomènes de glissement.

Les enthésopathies sont souvent liées à un vieillissement naturel, mais peuvent être provoquées par le surentraînement de la zone d'insertion. Ce vieillissement peut se manifester par une ossification intra-tendineuse ou intra-ligamentaire mais il se manifeste le plus souvent par des micro-ruptures des faisceaux tendineux.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR





Lors du championnat de France 2017 Victoria s'emparera également du record de France du soulevé de terre avec 130,5 kg

## LES TENDINITES :

Les tendinites, appelées également tendinoses, correspondent microscopiquement à une altération des fibres de collagène. Cela provoque une désorganisation de ces fibres avec une hyperdensité cellulaire et des micro-calcifications.

Le tendon forme alors des nodules ou des kystes bien palpables qui sont en général situés au milieu du corps tendineux.

## LES PÉRITENDINITES :

Ce sont véritablement les seules lésions inflammatoires contrairement à ce que pourrait faire croire le suffixe ite de tendinite.

Il s'agit de ténosynovites le plus souvent avec épaissement du tendon et un état inflammatoire. Les péricarites qui engendrent un épaissement de la gaine sont source de douleur lors du glissement du tendon à l'intérieur de cette dernière.



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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77



## LES RUPTURES :

Les ruptures tendineuses sont le stade ultime de la tendinite mais cela reste malgré tout relativement exceptionnel. La plupart des ruptures totales se manifestent sur un tendon n'ayant auparavant pas présenté de signes particuliers de douleur.

A l'inverse, les ruptures partielles se voient régulièrement chez le sportif présentant une tendinite chronique. Le cas le plus courant en est la rupture du tendon d'Achille.

Le motif poussant le sportif à consulter pour une tendinite est la douleur et l'interrogatoire du médecin doit être très précis afin d'en déterminer les caractéristiques :

- le mode de survenue brutale peut faire penser à une rupture partielle ou progressive sur plusieurs jours ou semaines ;
- les circonstances du déclenchement : entraînement plus intense, changement de matériel (chaussures), modification des gestes techniques aux trois mouvements ;
- l'horaire et le rythme de ces douleurs : douleurs ne se manifestant qu'après un effort intense, douleurs de début d'effort diminuant ou disparaissant après échauffement pour réapparaître après l'activité sportive, douleurs matinales dites de dérouillage, douleurs permanentes et persistantes au repos empêchant la pratique sportive ;
- le retentissement sur l'aspect fonctionnel durant les activités quotidiennes ;
- le retentissement sur l'entraînement en termes de durée, d'intensité et de fréquence ;
- les traitements déjà pratiqués et le respect d'une période de repos relatif ou total.

Selon **Blazina**, on peut classer la tendinopathie en 4 stades :

**Premier stade** : douleurs du tendon survenant après l'activité sportive et disparaissant facilement au repos ;

**Deuxième stade** : douleurs en début d'entraînement, disparaissant, puis qui réapparaît lorsque la fatigue se fait sentir ;

**Troisième stade** : douleurs permanentes à l'effort nécessitant son arrêt ou empêchant la pratique de l'entraînement. Ces douleurs peuvent aller en s'intensifiant, devenir chroniques et persistant durant la vie quotidienne ;

**Quatrième stade** : rupture du tendon.



L'examen clinique, ainsi que les données de l'interrogatoire, doivent permettre de porter le diagnostic de tendinite, de préciser la topographie de la lésion et de rechercher la cause éventuelle.

Trois signes sont nécessaires pour déterminer une tendinite :

- la douleur à la palpation
- la douleur à l'étirement
- la douleur à la contraction de la chaîne musculaire concernée

Des examens complémentaires comme : radiographie, échographie ou IRM ne font que confirmer le diagnostic tout en permettant de préciser l'existence ou non de lésions associées comme par exemple une bursite.

Les traitements médicaux sont en général fonction de la localisation de la tendinite et basés avant tout sur le repos relatif auquel on associe des soins locaux comme des massages, des exercices d'étirement, voire de la physiothérapie. Le traitement chirurgical reste quant à lui relativement rare.



## LES MUSCLES

### LE SYNDROME DE LOGE :

Il se retrouve principalement au niveau de la jambe et surtout chez le coureur à pied, mais également sur la loge antérieure de l'avant bras chez le « lifteur ». On peut le définir comme un état dans lequel une augmentation de pression dans un espace limité (loge ostéo-aponévrotique) perturbe considérablement la circulation et la fonction des tissus musculo-nerveux situés à l'intérieur de cet espace.

L'augmentation de la pression intra-musculaire est souvent la conséquence d'une augmentation de la pression intra-capillaire et de l'acidose lactique locale qui amplifie la perméabilité capillaire.

L'exercice va provoquer un oedème musculaire qui sera responsable d'une augmentation du volume musculaire de l'ordre de 20 % à 30 % du volume initial et qui va se faire dans une loge relativement inextensible. Ceci va engendrer une augmentation de la pression avec deux conséquences : d'abord une compression musculo-nerveuse puis une occlusion des capillaires avec compression veineuse et lymphatique. On arrive alors à une pression critique où le muscle n'est plus irrigué correctement.

On peut alors aboutir à un syndrome de loge chronique ou le syndrome d'ischémie musculaire d'effort. Le sujet est dans l'obligation de consulter car des douleurs importantes et progressives arrivent systématiquement après l'effort. Cela correspond à une claudication intermittente du jeune sportif évoluant sur plusieurs semaines ou mois et qui entraîne une stagnation, voire une régression plus ou moins importante du niveau de performance.



**MARC  
VOUILLOT**

Ces douleurs se manifestent sous forme de crampes ou de contractures ou simplement sous forme de tension ou de lourdeur du membre atteint avec aggravation progressive. La pratique sportive s'en trouve très limitée ainsi que la vie quotidienne. L'examen clinique peut révéler une sensibilité douloureuse de la loge atteinte, un étirement douloureux des muscles de la loge et une certaine fatigabilité musculaire.

Le traitement est avant tout chirurgical et consiste en une aponévrotomie ou fasciotomie. L'intervention doit toujours être pratiquée sur toute la hauteur de la loge et être très large afin de l'agrandir.



**MICRO TRAUMATISMES DE  
L'APPAREIL LOCOMOTEUR &  
ENTRAÎNEMENT**





## LES NERFS ET LES VAISSEAUX

Les éléments vasculo-nerveux peuvent être comprimés par des lésions micro traumatiques, responsables d'œdème local, ou par l'hypertrophie musculaire fréquente chez le « lifteur » ou encore par l'existence de muscles surnuméraires.

Les atteintes les plus fréquentes rencontrées sont le nerf cubital au coude chez le lanceur et le spécialiste du développé couché et le nerf tibial postérieur chez le footballeur et parfois le « squatteur ».

Le diagnostic repose sur l'examen clinique mais également sur des examens complémentaires comme la vitesse de conduction pratiquée au repos et après l'effort. Le traitement repose le plus souvent sur l'acte chirurgical.



## TRAITER LA CONSÉQUENCE

C'est à dire la lésion. Ce traitement est avant tout médical. Il vise à traiter la douleur grâce à des antalgiques, des anti-inflammatoires en insistant particulièrement sur le repos.

Ce repos peut, pour des raisons autant psychologiques que physiques, ne pas être total. Il peut être actif en respectant « la règle de la non douleur » en diminuant le volume et l'intensité de la pratique sportive.

Ceci doit permettre de maintenir un niveau acceptable de condition physique générale tout en mettant au repos la région touchée.

## TRAITER LA CAUSE

Les lésions traumatiques sont dues à un certain nombre de facteurs intrinsèques et extrinsèques comme cela a déjà été évoqué.

Si ces facteurs ne sont pas détectés et pris en compte dans le traitement préconisé, la lésion micro traumatique récidivera quelle que soit la qualité du traitement appliqué.

Il convient donc de rechercher une meilleure préparation physique générale et surtout une modification du geste technique par une approche biomécanique mieux étudiée. Le matériel ainsi que l'entraînement peuvent également être remis en question.

Lorsqu'un geste chirurgical a été effectué, les suites post opératoires comportent trois périodes :

- la période de cicatrisation, de guérison de la lésion traitée ;
- la période de remise à niveau de l'appareil locomoteur (récupération de la mobilité articulaire, équilibrage musculaire entre agonistes et antagonistes, souplesse tendineuse) ;
- la période de reprise de l'activité sportive.

Pour un délai de reprise sportive le plus court possible, ces trois périodes peuvent se chevaucher en entretenant un bon dialogue entre le chirurgien, l'athlète, l'entraîneur et le préparateur physique.



La répétition régulière de ces gestes stéréotypés va provoquer progressivement des traumatismes minimes sur les différentes structures de l'appareil locomoteur comme : des articulations, des chaînes musculo-tendineuses, des os ainsi que sur des formations vasculaires ou nerveuses.

Ces lésions se caractérisent par une gêne fonctionnelle liée à une douleur durant l'activité et qui disparaît lors du repos. Cette gêne fonctionnelle va entraîner à plus ou moins long terme une diminution de la qualité gestuelle et du volume d'entraînement, pouvant aboutir à l'obligation d'arrêter la pratique ou de la réaliser à un niveau inférieur.

Stanish distingue des facteurs intrinsèques (constitutionnels) et des facteurs extrinsèques comme responsables de ces micro traumatismes.

## LES LÉSIONS INTRINSÈQUES

L'âge est un facteur très important, notamment en ce qui concerne les lésions cartilagineuses et tendineuses. On peut également parler des facteurs métaboliques comme : l'hypercholestérolémie, l'hyperuricémie ainsi que la déshydratation.

La moindre « anomalie » anatomique peut être le point de départ d'une lésion de surmenage, comme par exemple un tibia varum, cause d'une fracture de fatigue du tibia, un arrière pied en varus engendrant une tendinite du tendon d'Achille ou en valgus pour une lésion du jambier postérieur.

## LES LÉSIONS EXTRINSÈQUES

Elles sont le plus souvent dues à une erreur d'entraînement soit dans la quantité de travail (augmentation importante du volume, de la fréquence des séances associés à un non respect de la progressivité de l'effort), soit dans la qualité (répétition trop fréquente de séances à haute intensité sans récupération).

Les lésions de surmenage sont également souvent dues à des gestes techniquement mal exécutés (mauvaise approche biomécanique) et parfois à un matériel mal adapté (chaussures pour le squat et le soulevé de terre).

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 KAHLE • Tél : +352 / 26 50 33 77



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](mailto:contact@lnginfo.com)





**BERNARD DATO**  
Écrivain



# **PORTRAIT**

Photo  
Philippe Lefelle

Photo Thierry Stéfanopoulos

# **NATHALIE FOREAU**

**IFBB PRO**

*Le Secret Du Silence*

Photo James Cook



# Le Secret Du Silence

**Nathalie Foreau sait un secret. Un secret de tous connu, peut-être... Un secret par beaucoup oublié, sans doute.**

Nathalie sait que la beauté n'est pas un moyen. Que la beauté n'est pas un tremplin. Elle sait que la beauté n'a pas de finalité, qu'elle ne vise rien. Dit autrement : Nathalie Foreau sait que la beauté porte et contient en elle sa propre finalité. Elle sait que la beauté n'exprime qu'elle-même. Dit autrement : Nathalie Foreau sait que la beauté ne dit rien d'autre que la beauté.

# Nathalie FOREAU



Finale France IFBB 2003 à Carcassonne et sélection Europe IFBB en -57kg.  
Photo Nathalie Collin



Sélections Europe 2005 à Digoïn  
Photo Yann Verschuere

La beauté du monde, la beauté de l'art, la beauté du bodybuilding (qui tient du monde et qui tient de l'art), sont Une dans leur multiplicité, Une et silencieuse. Parce qu'elle n'a d'autre finalité qu'elle-même, La beauté est silencieuse. Voilà le secret qu'elle sait.



Championnats d'Europe IFBB 2004 à Tavira, Portugal.  
Photo Albert Buzek



Championnats d'Europe 2003 à Izmir, Turquie.  
Photo Rolland Walliser





*Bien sûr, Nathalie fut une des meilleures — sinon la meilleure — de sa discipline en France. Elle fut une des meilleures internationales en amateur. Et elle fut une des rares françaises (et encore et toujours une des toutes meilleures) professionnelles IFBB de sa discipline. Mais alors ? Ce secret ?*

Quand, parvenue au plus haut niveau des rangs professionnels, Nathalie Foreau a compris ce que demandaient les juges, quand elle a pris la mesure de ce qui séparait l'esthétique demandée de sa propre esthétique, de sa propre vision du corps ultimement bodybuildé, elle n'a pas consenti. Tout ce à quoi Nathalie pouvait consentir, c'était le silence de la beauté. Pas question, pour elle, de sécher à l'extrême au détriment du galbe ; pas question encore d'aller chercher plus de volume au péril de sa ligne ; pas question enfin d'augmenter une densité au sacrifice de sa fluidité. Pas question de ces moyens pour la finalité du classement.

Championnats du monde  
IFBB 2006 à Santa Susanna,  
Espagne.  
Photo Thierry Stéfanopoulos





*Beaucoup de concurrentes ont saisi ces critères comme des moyens, des tremplins pour satisfaire les juges. Beaucoup de concurrentes ont vu dans leur vécu de leur discipline, une finalité : la finalité d'un meilleur classement. Pas Nathalie.*

Nathalie Foreau a refusé de consentir à ces moyens, à ces fins, elle n'a consenti qu'à sa vision du bodybuilding, sa vision de la beauté. Envers et contre les critères édictés par les instances officielles, elle a continué de présenter un corps sculpté aussi beau qu'une symphonie de Satie, c'est-à-dire un corps qui exprimait une beauté aussi silencieuse que la belle musique. Un corps dont la sculpture était parfaite au sens étymologique, c'est-à-dire « menée jusqu'au bout », un corps de toute beauté, de cette beauté véritable qui procède de la silencieuse beauté du monde.

Championnats du monde  
IFBB 2009 à Côme, Italie.  
Photo Philippe Lefelle

# NATHALIE FOREAU

IFBB PRO



Championnats du monde  
IFBB 2008 à Santa Susanna,  
Espagne.  
Photos Philippe Lefelle



*Le Secret Du Silence*



Chicago Pro 2012.  
Photo Nathalie Collin

Tampa Pro. Tampa,  
Floride. USA.  
Photo Dan Ray



© FITNESS-MAG

© FITNESS

*Et vous savez quoi ?  
Elle s'est très bien  
classée quand-même !*

Comme quoi... Même les  
plus rigides des juges ne  
peuvent résister au  
silence assourdissant de  
la pure beauté sans fin.

Photo Mike Yurkovik

New York Pro 2013.  
Photo Isaac Hinds





# NATHALIE FOREAU

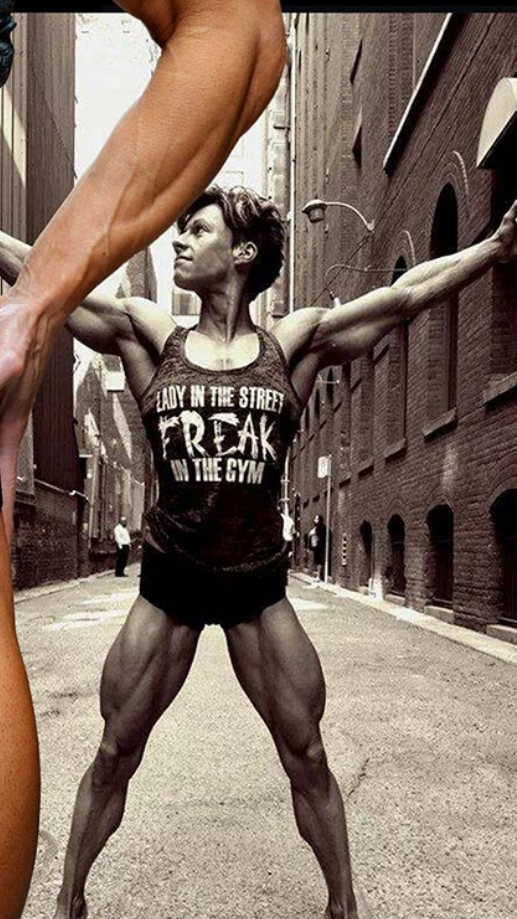
**IFBB PRO**



Toronto Pro 2014.  
Photos Dan Ray



Toronto Pro 2014.  
Photo Annie Riviecio





*Autre chose : on peut juger de l'âme d'une artiste — d'un être humain ? —, à l'unité qui traverse et anime tous ses actes.*

Regardez les photos de Nathalie Foreau, allez voir ses posings, observez ses entraînements, contemplez ses gestes et ses regards, vous y verrez Une seule et même chose : le secret qu'elle était la dernière à savoir et que généreusement elle nous livre : une âme.

L'âme d'une beauté qui refuse toute fin et qui pourtant exprime Tout...  
... En silence.

Ferrigno Legacy 2017 à  
Palm Springs.  
Photo Olivier Ripert



Préparation pour le Ferrigno  
Legacy 2017.  
Photo Gilles Thiercelin



FITNESS-MAG.FR

Suivez Nathalie sur instagram : [nathalie\\_foreau\\_ifbbpro](https://www.instagram.com/nathalie_foreau_ifbbpro)

Remerciements à Michel Garompolo et Jeff Bonnaire



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Votre meilleur allié protéines



## POST WORK SHAKE ET GAINER



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  
& AUTEUR



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



## BLESSURE, PERTE DE MUSCLE & MEMOIRE MUSCULAIRE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

**En musculation, si vous êtes blessé et que vous ne pouvez plus vous entraîner vous avez sûrement déjà entendu que vous allez “fondre” ou encore “dégonfler” à vue d’œil. Mais que se passe-t-il réellement lorsque vous vous blessé ?** Perd-on du muscle rapidement ? Comment reprendre son entraînement ? Le coach expert en musculation David Costa vous explique ce que vous devez savoir sur les blessures, la perte de muscle et la reprise de vos séances avec un extrait\* de son livre *Mon Coach Musculation*, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



# À PARTIR DE COMBIEN DE TEMPS SANS M'ENTRAÎNER VAIS-JE PERDRE DU MUSCLE ?

La vitesse du processus de désadaptation à l'entraînement est variable. Plus votre niveau d'entraînement sera élevé, plus la perte sera rapide. Si vous une de vos articulations est immobilisée (plâtrée) ou que vous êtes alité, vous perdrez du muscle et de la force au bout de quelques jours seulement (1).

Si l'arrêt provient d'une absence d'entraînement (vacances, maladie, etc.), et donc que vous restez actif et en mouvement, alors la perte sera beaucoup plus lente et se comptera en semaines. Vous pouvez partir en vacances pendant 2 à 3 semaines tranquillement !

Dans ce cas, limitez la fonte musculaire en consommant chaque jour 15 g de BCAA associés à 30 g de glucides pour activer la synthèse protéique (2).

## COMMENT REPRENDRE LA MUSCULATION APRÈS UNE BLESSURE ?

Tout d'abord, assurez-vous d'avoir terminé la rééducation avec votre kiné. Puis, laissez votre ego au vestiaire et reprenez à zéro. Concentrez-vous sur vos placements, vos sensations et travaillez en série de 12 à 15 répétitions avec une vitesse d'exécution lente (étirements en 2 à 4 secondes et effort en 1 à 3 secondes). Apprenez en plus sur le tempo d'exécution ici.

Selon la blessure subie, votre niveau et la durée de l'arrêt correspondant, recommencez par des full body durant 2 à 4 semaines afin de reprendre progressivement l'entraînement, grâce à un volume par séance réduit sur chaque muscle, et afin de gagner en condition physique. Chaque semaine, cherchez à augmenter vos charges de 10 à 20 % tout en respectant l'échec postural comme limite. Mettez également l'accent sur les exercices de gainage de vos ceintures (épaules, colonne et bassin) lors de votre reprise.



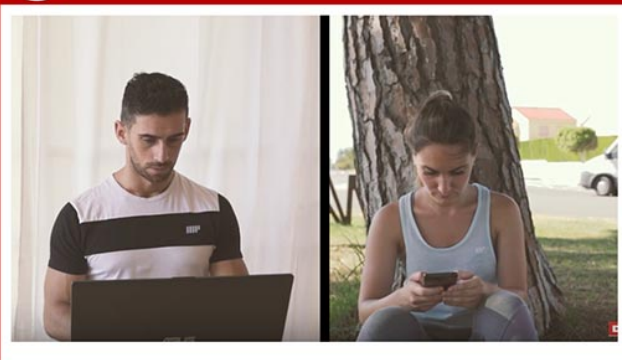


# LA MÉMOIRE MUSCULAIRE EXISTE-T-ELLE ?

Oui, la mémoire musculaire est bien réelle. Lors de vos gains musculaires, vous créez de nouvelles cellules musculaires, cellules qui resteront présentes dans vos muscles, même lors de l'arrêt de l'entraînement (3). C'est pourquoi la reprise de masse musculaire se fait toujours plus vite que son développement.

- (1) Physiologie du sport et de l'exercice : W.L. Kenney, J.H. Wimbore, D. L. Costill (De Boeck) 2013.
- (2) Bray GA et al. Effect of protein overfeeding on energy expenditure measured in a metabolic chamber. Am J Clin Nutr. 2015 Mar;101(3):496-505. doi: 10.3945/ajcn.114.091769.
- (3) Martín-Hernández J et al. Muscular adaptations after two different volumes of blood flow-restricted training. Scand J Med Sci Sports. 2013 Mar;23(2):e114-20. doi: 10.1111/sms.12036. Epub 2012 Dec 27.

CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

COACHING A DISTANCE

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



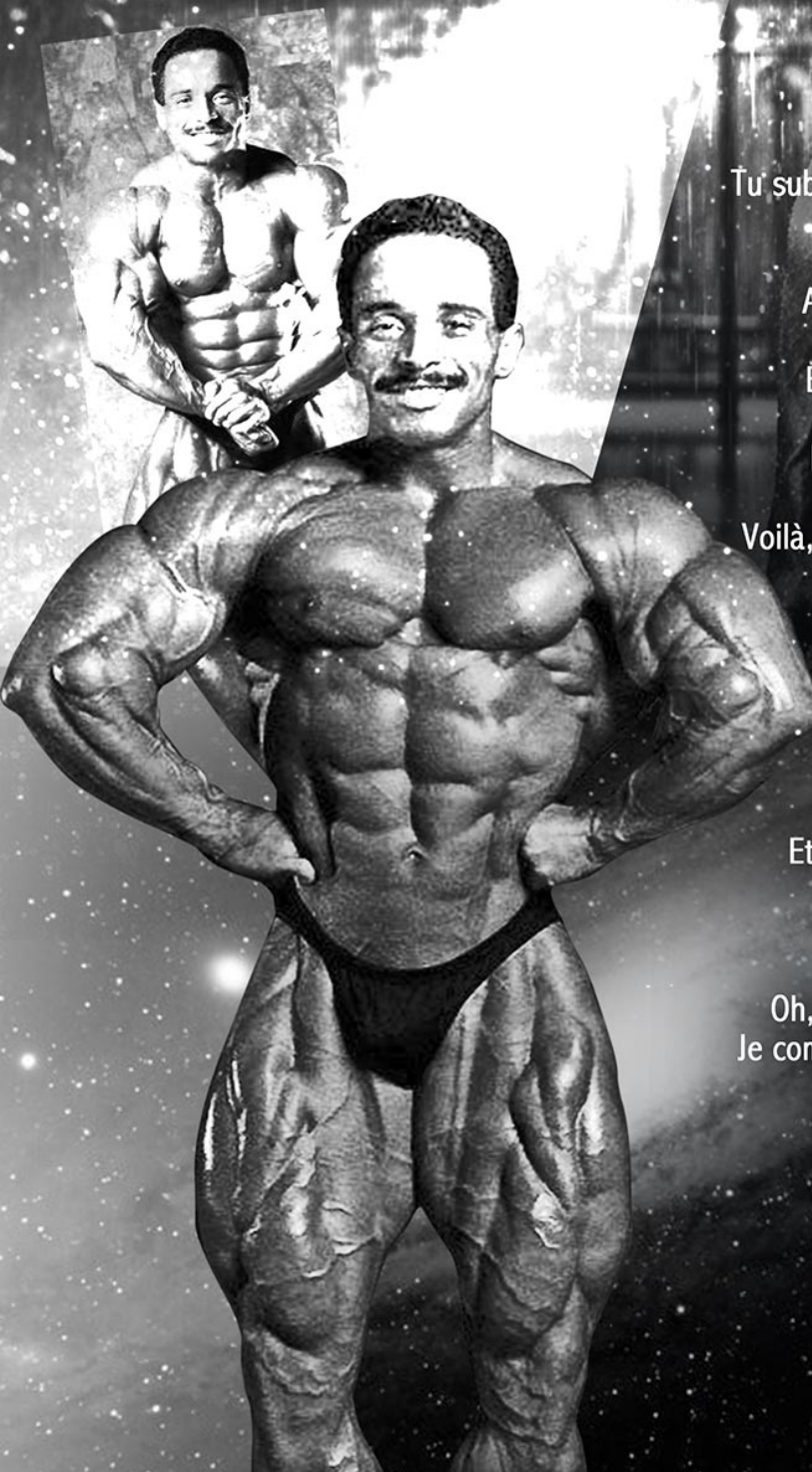




**BERNARD  
DATO**  
Écrivain



# Body-Poetry



Hey, toi le BodyBuilder, comment est-ce possible ?  
Comment peux-tu être à la fois sculpteur  
Et matière sculptée ?  
Oh ! C'est simple.  
Tu subis la gravité, pas vrai ? Tu aimerais bien t'envoler de ton  
sixième étage,  
Mais tu obéis, tu retiens ton envol,  
Accoudé à ton vert balcon élimé, tû subis, pas vrai ?  
Vrai.  
Et quand il pleut, torrent, torrent de pluie hivernale,  
Tu aimerais bien rester en t-shirt,  
Mais tu ouvres ton noir parapluie rouillé, pas vrai ?  
Vrai.  
Voilà, tu résistes, tu refuses, tu combats, alors tu subis, tu es  
l'esclave  
Des lois de l'univers.  
Vrai.  
Alors voilà, moi au contraire je consens.  
Je consens aux lois de la diététique,  
Je consens aux lois de la biomécanique,  
Et parce que je consens je les étudie,  
Et parce que je consens elles m'obéissent... un temps.  
Tu vois ? Tu es l'esclave des lois de l'univers,  
Mais parce que je consens,  
Moi elles m'écoutent... un temps.  
Oh, oui, je vois, BodyBuilder, c'est parce que tu consens,  
Je comprends, parce que tu consens que tu peux être à la fois  
Sculpteur et matière sculptée.

Old Man Tiçper





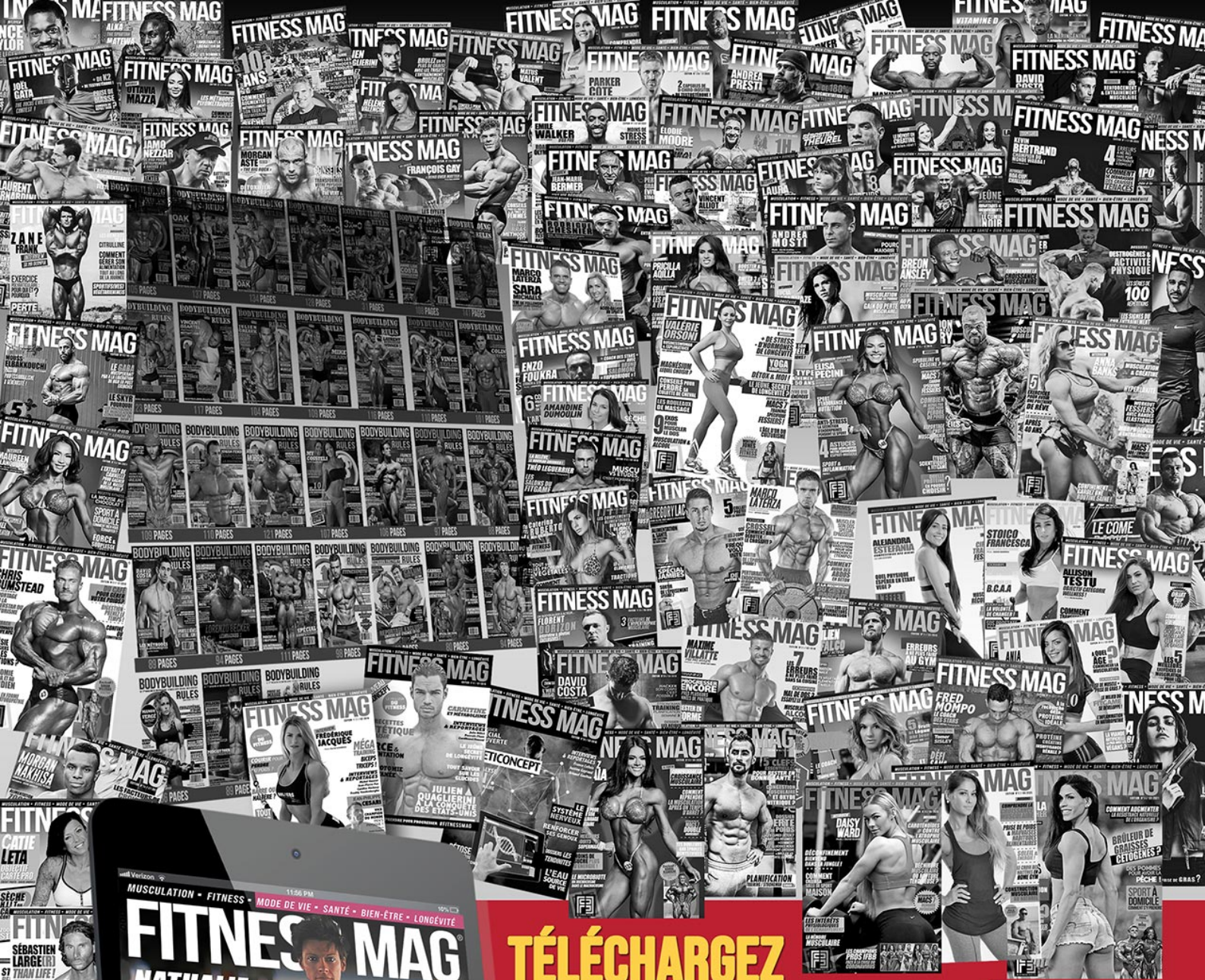
# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM @fitness\_mag.fr 



*Anja* **LANGER**





**TÉLÉCHARGEZ**

**LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**







JUANITO  
H-CIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# MAGNÉSIUM

## LEQUEL CHOISIR ?

**C'EST SANS DOUTE LE MINÉRAL À NE PAS MANQUER !** Sans lui, tout fonctionne au ralenti, ou ne fonctionne pas du tout. Simplement parce que le magnésium intervient dans toutes les réactions chimiques visant à produire l'ATP (la monnaie énergétique). Et sans énergie, rien n'est possible.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M



Toutes les fonctions organiques sont donc impactées par un déficit en magnésium ! Système immunitaire, système cardiovasculaire, système endocrinien... Tous ont besoin d'ATP pour fonctionner. .

**Le STRESS accélère la fuite du magnésium des cellules. Et qui dit moins de magnésium dit plus de STRESS. Ce cercle vicieux est à stopper impérativement si vous souhaitez réguler vos fonctions organiques.**

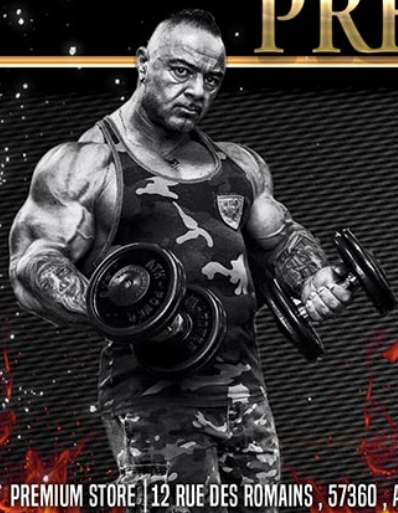
## COMMENT ?

En consommant des aliments riches en magnésium (végétaux, légumineuses, céréales complètes), mais malheureusement cela risque de s'avérer Insuffisant. En effet, l'agriculture intensive a épuisé nos sols, et la teneur en minéraux par voie de conséquence. Ainsi, difficile d'avoir les apports nutritionnels recommandés (400mg/ jour), d'autant plus que ces recommandations sont à réévaluer, au vue de nos modes de vie hyperactifs et stressant.

## LA COMPLÉMENTATION ?

Elle apparaît quasi indispensable. D'après l'étude Val de Marne (1995), 72% des hommes et 77% des femmes étaient déficitaire en magnésium, et honnêtement, je pense que la situation n'a pu que s'aggraver depuis, à en constater l'involution des méthodes d'agriculture. .

# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



## QUEL MAGNÉSIUM ?

Les formes les mieux assimilées sont : le glycérophosphate, le bisglycinate, le citrate (effet alcalin en +) de magnésium. Les magnésiums marins (chlorure), sulfate, oxyde, sont très peu biodisponibles et provoquent la plupart du temps des diarrhées (effet inverse car perte de minéraux supplémentaire). Évitez les compléments avec une tonne d'additifs (colorants, aspartame, nanoparticules : dioxyde de titane...).

## LES CO-FACTEURS

Il est indispensable de consommer le magnésium avec d'autres nutriments qui permettent son absorption et son utilisation  
**VITAMINE B6 + TAURINE.**

## COMMENT LE PRENDRE

En gélules ou en sachet, pendant les repas.  
 À prendre en cure ou au long court si l'alimentation est déficiente en apport micronutritionnel de qualité.



## QUELLE FORME DE MAGNÉSIUM CHOISIR ?



	Teneur en magnésium élémentaire	Biodisponibilité	Effets indésirables
Placebo	0	-	7%
Glycérophosphate	12,4%	★ ★	7%
Citrate	16,2%	★ ★ ★	7%
Aspartate	7,5%	★ ★ ★	NC
Chlorure	12%	★ ★	78%
Gluconate	5,4%	★ ★	27%
Lactate	12%	★ ★ ★	32%
Carbonate	40%	★	40%
Hydroxyde	41,5%	★	37%
Oxyde	60,3%	★	47%

## BIEN CHOISIR MAGNÉSIUM



Forme	Teneur en magnésium élémentaire	Biodisponibilité
Citrate de magnésium	16,2 %	Très élevée
Bisglycinate de magnésium	16 %	Très élevée
Aspartate de magnésium	7,5 %	Très élevée
Chlorure de magnésium	12 %	Elevée
Gluconate de magnésium	5,4 %	Elevée
Glycérophosphate de magnésium	12,4 %	Elevée
Lactate de magnésium	12 %	Très élevée
Pidolate de magnésium	8,7 %	Elevée
Carbonate de magnésium	40 %	Faible
Hydroxyde de magnésium	41,5 %	Elevée
Oxyde de magnésium	60,3 %	Elevée







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

# COACHING MUSCULATION & NUTRITION

# 5

Cardio à Jeun

Poulet riz Brocoli

No pain

## PIRES CONSEILS QUE J'AI SUIVI EN MUSCULATION

*On m'avait dit : « No pain, no gain ».*

*On m'avait dit : « Mange du brocoli 6 fois par jour ».*

*On m'a dit bien des choses quand j'ai commencé la musculation.*

Dans cette vidéo, je te partage les 5 PIRES conseils muscu que j'ai suivis... et surtout comment les éviter pour progresser plus vite, plus intelligemment et sans te détruire.

Après près de 30 ans d'entraînement, plus de 35 compétitions et même une opération pour une hernie discale, j'ai compris une chose :

Ce ne sont pas les extrêmes qui payent.

Ce qui paye, c'est l'intelligence et la constance.

CLIQUEZ POUR REGARDER







**TONY  
SHAREFITNESS**  
Blogueur



# PODCAST

## SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

# COMMENT S'ORGANISER POUR PERDRE DU GRAS ET SE MUSCLER ?

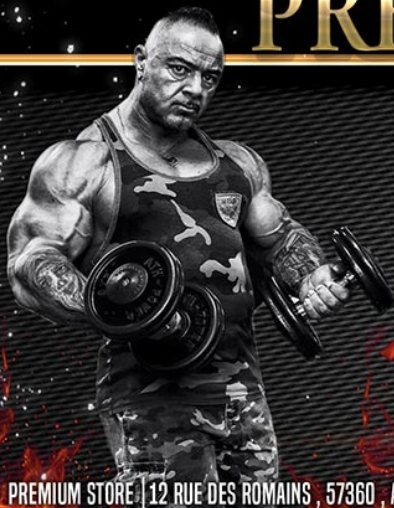
ESPACE FITNESS



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



## PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI





**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## BŒUF MAIGRE AUX POIVRONS & AVOCAT [ SANS GLUCIDES ]

Quand on retire les féculents de son assiette, ce type de recette est agréable et ne donne pas l'impression de « manquer de quelque chose ». Je fais partie de ceux qui doivent réduire les glucides pour affiner leur tour de taille et perdre de la graisse.

Cette recette fait partie de mes favorites lorsque je reprends une alimentation sans féculents, que ce soit pour préparer l'été ou un shooting photo.



### LES INGRÉDIENTS :

- 125 g de bœuf haché maigre 5% MG
- 200 g de poivrons rouge, jaune, vert, coupés en lanières
- 100 g d'oignon blanc émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 avocat
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1/2 cuillère à café de romarin séché
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Z

### LA PRÉPARATION :

Coupez les poivrons en lanières et émincez l'oignon. Hachez finement l'ail. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et l'oignon, puis faites revenir à feu moyen pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez le bœuf haché dans la poêle. Faites cuire en remuant régulièrement pour bien séparer la viande. Ajoutez le thym, le romarin et le curry.

Incorporez les poivrons et poursuivez la cuisson pendant 5 à 7 minutes. Les poivrons doivent être légèrement tendres, mais encore croquants.

Transférez le mélange de bœuf et poivrons dans une assiette. Coupez l'avocat en fines lamelles et disposez-le sur le côté.



© 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**





**Kevin BERTRAND**  
Champion du Monde Wabba  
Journaliste

# #PORTRAIT

Propos recueillis par **Kevin BERTRAND** |  
Photothèque **Jacqueline LIEDTKE**

# JACQUELINE LIEDTKE

PORTRAIT D'UNE GUERRIÈRE  
ALLEMANDE DU  
BODYBUILDING

**C'EST UNE HISTOIRE NÉE D'UN SIMPLE PARI. UN JEU ENTRE AMIES. UNE BOUTADE PRESQUE OUBLIÉE. ET POURTANT, CE GESTE ANODIN VA DEVENIR LE POINT DE BASCULE. UNE RENAISSANCE. UNE RÉVOLTE SILENCIEUSE.**

En décembre 2015, à 43 ans, **Jacqueline Liedtke** qui jusque-là n'avait jamais foulé une scène de compétition, décide sur un coup de tête de se présenter à un concours de bodybuilding. Une fois. Pour le défi. Pour l'expérience.

Mais ce qui aurait dû être une parenthèse devient tremblement de terre. Une révélation. Et de cette étincelle jaillit un feu que rien, depuis, n'a pu éteindre. Derrière chaque silhouette sculptée, il y a une histoire. Celle de **Jacqueline** n'est pas seulement un parcours sportif. C'est un combat existentiel. Une quête. Et son champ de bataille, c'est la scène, le miroir, l'entraînement.

Son armure ? La rigueur.  
Son moteur ? L'honneur.



© FITNESS-MAG

© FITNESS-MAG



## LE SAUT DE FOI ; QUAND UN PARI DEVIENT UNE DESTINÉE

■ Elle s'est jetée dans l'inconnu sans filet. À un âge où d'autres pensent à ralentir, elle a enclenché une métamorphose qui allait bouleverser sa vie. Ce qui n'était qu'un défi s'est mué en passion dévorante, en chemin initiatique. À chaque saison, son corps changeait. À chaque reflet dans la glace, une nouvelle version d'elle-même surgissait, plus forte, plus déterminée, plus affûtée.

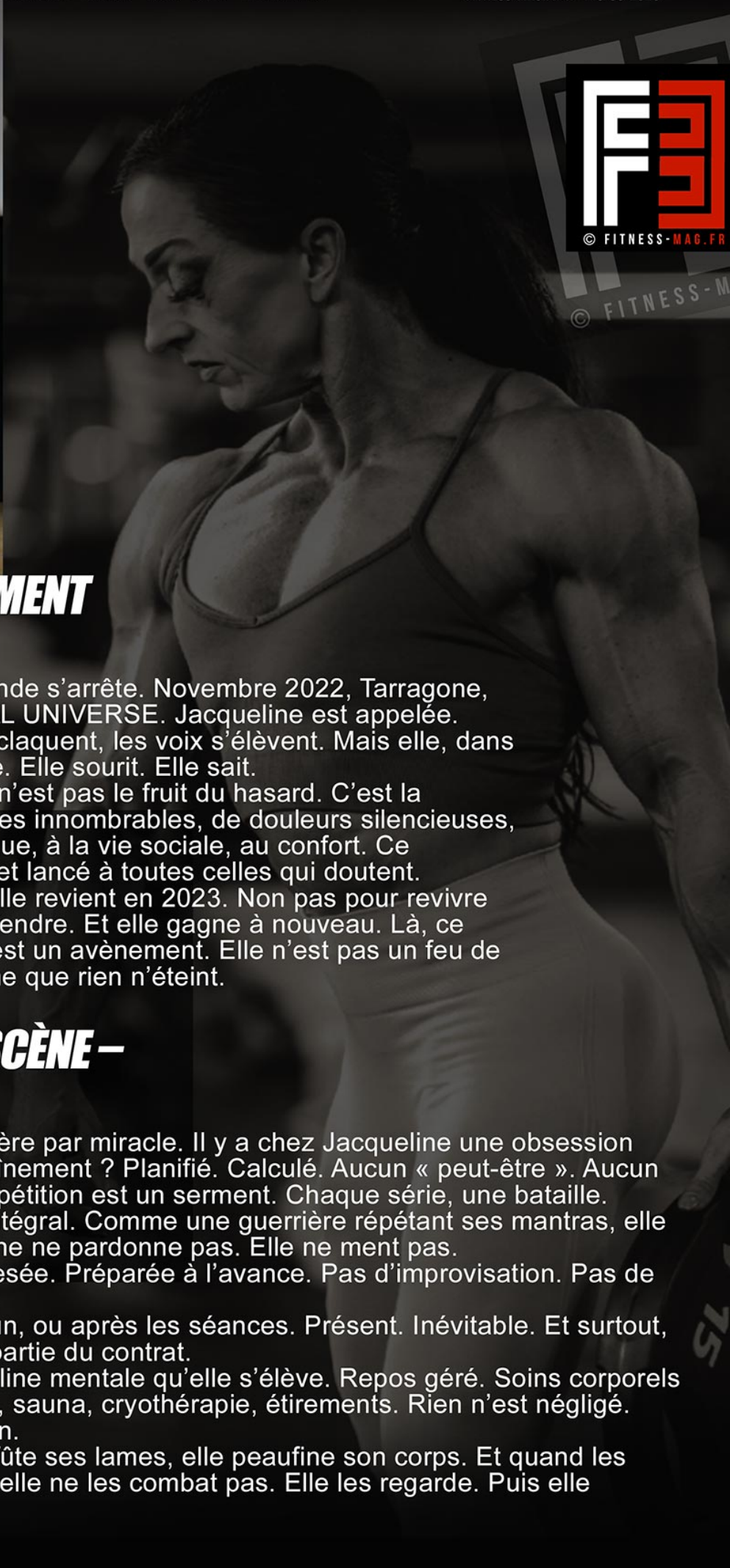
« *Jusqu'où puis-je aller ?* » s'est-elle demandé. Une question comme une flèche dans le cœur. Comme une boussole gravée dans l'âme.

Et puis, un jour, ce reflet n'était plus celui d'une débutante. Mais celui d'une guerrière. Une femme d'acier, disciplinée, droite, prête à en découdre, non par haine ou par orgueil, mais pour repousser ses propres limites. Elle montait sur scène le regard brillant, le geste sûr, le cœur battant comme un tambour de guerre. Et pourtant, même dans le tumulte des compétitions, même mue par une soif de victoire dévorante, elle n'a jamais cessé de tendre la main. Car être une championne, ce n'est pas seulement briller. C'est honorer l'effort des autres, c'est voir dans chaque adversaire le reflet de sa propre lutte. Et à ce jeu-là, elle incarne le respect avec une noblesse rare.

## UNE TRAJECTOIRE ASCENDANTE

■ C'est en 2016 que tout prend forme. Coachée par **Birk Luther**, Jacqueline monte pour la première fois sur scène en catégorie Bikini. Le corps répond. Le mental est prêt. L'adrénaline devient addiction. Et très vite, l'évidence s'impose : elle n'est pas là pour une visite. Elle est là pour écrire son histoire. Avec une planification rigoureuse et une stratégie longuement mûrie, elle quitte la catégorie Bikini pour rejoindre la catégorie Women's Physique Master, plus adaptée à son potentiel, à sa prestance, à sa force tranquille. Mais ce n'était qu'une étape. En 2022, portée par une transformation aussi physique qu'intérieure, elle entre dans la division Women's Physique, un monde plus rude, plus exigeant, où seules les plus déterminées peuvent exister. Et dans cette ascension, elle n'est pas seule. Elle est accompagnée de son coach, devenu son partenaire de vie : **Jörg Fuchs**. Un homme qu'elle décrit comme son pilier, son havre, sa source de stabilité. À deux, ils allient rigueur, amour, vision. Une synergie parfaite entre deux êtres que l'effort lie autant que le cœur.





© FITNESS-MAG.FR

## TARRAGONE, MOMENT D'ÉTERNITÉ

- Il y a des dates où le monde s'arrête. Novembre 2022, Tarragone, WABBA INTERNATIONAL UNIVERSE. Jacqueline est appelée. Gagnante. Les lumières claquent, les voix s'élèvent. Mais elle, dans ce tumulte, se tient droite. Elle sourit. Elle sait. Elle sait que ce moment n'est pas le fruit du hasard. C'est la concrétisation de sacrifices innombrables, de douleurs silencieuses, d'heures volées à la fatigue, à la vie sociale, au confort. Ce triomphe, c'est un cri muet lancé à toutes celles qui doutent. Et comme les grandes, elle revient en 2023. Non pas pour revivre un rêve, mais pour le défendre. Et elle gagne à nouveau. Là, ce n'est plus un miracle. C'est un avènement. Elle n'est pas un feu de paille. Elle est une flamme que rien n'éteint.

## L'ENVERS DE LA SCÈNE – LE PRIX DU FER

- On ne devient pas guerrière par miracle. Il y a chez Jacqueline une obsession pour l'exactitude. L'entraînement ? Planifié. Calculé. Aucun « peut-être ». Aucun jour sans but. Chaque répétition est un serment. Chaque série, une bataille. Le posing ? Quotidien. Intégral. Comme une guerrière répétant ses mantras, elle affine son art. Car la scène ne pardonne pas. Elle ne ment pas. La diète ? Millimétrée. Pesée. Préparée à l'avance. Pas d'improvisation. Pas de réconfort. Juste l'objectif. Le cardio ? Matinal, à jeun, ou après les séances. Présent. Inévitable. Et surtout, accepté. Parce qu'il fait partie du contrat. Mais c'est dans sa discipline mentale qu'elle s'élève. Repos géré. Soins corporels ritualisés : kinésithérapie, sauna, cryothérapie, étirements. Rien n'est négligé. Rien n'est remis à demain. Comme une guerrière affûte ses lames, elle peaufine son corps. Et quand les doutes veulent s'infiltrer, elle ne les combat pas. Elle les regarde. Puis elle avance.





## LES DÉFIS : VIEILLIR, TOMBER, RELEVER L'ÉPÉE

Vieillir dans un sport où le culte de la jeunesse est roi ? C'est un acte de résistance. Le corps se raidit. Les blessures s'accumulent. Le mental fatigue. Mais elle, elle tient. Car la perfection ne l'intéresse pas. Seule compte la progression. « Ce qui fait la différence, ce n'est pas d'être parfaite. C'est de se relever. Toujours. » Et elle l'a prouvé. À chaque blessure. À chaque baisse de moral. À chaque silence intérieur.

Car Jacqueline sait faire taire le bruit du monde. Elle a appris à écouter cette voix calme qui dit, chaque matin : « Continue. Un pas. Puis un autre. »

## SOURCES D'INSPIRATION ET HERITAGE

Ses modèles ? Deux figures iconiques de la catégorie Women's Physique : Sarah Villegas, pour sa densité musculaire hors norme, et Natalia Abraham Coelho, pour cette fusion entre esthétique, grâce et puissance. Mais Jacqueline n'imites pas. Elle s'inspire. Et forge sa propre légende.

Aujourd'hui, les compétitions attendront. Sa vie personnelle et professionnelle prend le relais. Mais sa soif, elle, ne dort pas. Elle reste omniprésente, elle l'appelle. Et quand elle succombera, Jacqueline retournera guerroyer.





## LA FEMME DERRIÈRE L'ARMURE

Derrière la masse musculaire, derrière les trophées, il y a Jacqueline. La femme. Celle qui a aimé, qui a souffert, qui a douté, qui a tout mis sur la table. Celle qui a trouvé, dans le regard de son compagnon, une paix que ni la victoire ni le miroir ne pouvaient offrir. Son corps est son œuvre, mais c'est son âme qui impressionne. Son humanité. Son silence habité. Son engagement total.



## CONCLUSION ; PLUS QU'UNE CHAMPIONNE : UN SYMBOLE

Le parcours de Jacqueline Liedtke n'est pas celui d'une simple athlète. C'est celui d'une guerrière. D'une femme libre. D'une bâtisseuse de soi. Elle n'a pas commencé jeune. Elle n'a pas bénéficié d'un tremplin. Mais elle a tout conquis à la force de sa volonté. Lentement. Dououreusement. Magnifiquement. Dans un monde pressé de gagner, elle nous rappelle que la vraie victoire, c'est le chemin. Que la beauté se cache dans l'effort, le silence, et la constance. Et qu'une femme peut devenir bien plus qu'une championne. Elle peut devenir un repère. Un symbole. Un modèle.

**SUIVEZ JACQUELINE SUR INSTAGRAM : INSTAGRAM :  
@MISS\_PHYSIQUE\_UNIVERSE**



# 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 !**





**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## GRAS DU BAS DU VENTRE POURQUOI ÇA RESTE ?

**Depuis que j'ai commencé l'entraînement en 2004, la définition des abdos du bas a sans doute été le défi le plus complexe que j'aie eu à relever.**

Au départ, j'étais en surpoids, avec une bonne couche de graisse abdominale. J'avais beau m'entraîner et manger sainement, je gardais un « pneu » verrouillé juste sous le nombril. Disgracieux en maillot de bain et trop visible quand je m'asseyais, j'ai décidé de prendre le taureau par les cornes et de le faire disparaître avec les outils les plus fondamentaux (et efficaces) pour le bas du ventre.





Le gras du bas du ventre persiste souvent pour 5 raisons : une sèche interrompue trop tôt, rétention d'eau, ballonnements liés aux fibres fermentescibles, peau relâchée après grosse perte de poids, et manque de tonicité des abdos du bas. La solution : poursuivre le déficit assez longtemps (sans tomber dans les TCA), stabiliser sel/sommeil/stress, ajuster les fibres (FODMAP), patienter pour la peau, et renforcer intelligemment cette zone avec des exercices spécifiques.

Je vais vous donner des outils et astuces pour vous débarrasser définitivement de votre bas ventre.

## GRAS BAS DU VENTRE : COMPRENDRE AVANT D'AGIR

Chez l'homme, le bas du ventre est souvent la dernière réserve à céder. Ce n'est pas "injuste", c'est physiologique : différences régionales de flux sanguin, densité de récepteurs adrénergiques, habitudes de stockage.

Ce qui se voit au miroir mélange trois choses : **graisse**, **eau** (rétention) et **gaz** (fermentation des fibres). Le piège ? Tout mettre dans la case "c'est du gras" et réduire encore plus son plan alimentaire.

Comme je le répète souvent : le problème n'est pas forcément de "baisser encore" vos calories, mais de **tenir plus longtemps intelligemment**, en gérant sa rétention d'eau et sa digestion pour voir éliminer les causes parasites.

## SÈCHE INTERROMPUE TROP TÔT : LE PIÈGE CLASSIQUE

Au début d'une diète en déficit, la courbe descend vite. Puis, il y a une adaptation car baisse du NEAT (vous bougez moins), faim plus marquée et donc le poids stagne. Beaucoup arrêtent ici et concluent : "je suis sec sauf en bas du ventre". En fait, ils ont arrêté trop tôt. Il fallait laisser le temps aux dernières zones graisseuses de céder.

### ASTUCES DIÈTE À ESSAYER :

**Déficit modéré** supplémentaire (-10 à -15 %), pas plus.

**Glucides** : réduction en fin de journée, conserver seulement les glucides des légumes le soir.

**Attendre** : au moins 15 jours avant de réduire encore quoi que ce soit.





# DIGESTION : PROTÉINES VS FIBRES FERMENTESCIBLES (FODMAP)

Les protéines animales sont prédigérées dans l'estomac et elles sont surtout digérées/absorbées dans l'intestin grêle. Elles laissent peu de substrat pour la fermentation colique, donc en général peu de ballonnements.

Les fibres et FODMAP (oignon, ail, pommes/poires, légumineuses, polyols, etc.) arrivent en partie non digérées dans le côlon. Le microbiote les fermente et ce qui donne des gaz et de la distension, "ventre qui gonfle" en fin de journée. Ce n'est pas du gras. **Ajustez la nature et la dose des fibres, pas besoin de les bannir.**

## PROTOCOLE PRATIQUE EN 4 ÉTAPES (SUR 2 SEMAINES)

- 1** Notez : aliments/heure + échelle de gonflement (0-10) + photo en fin de journée.
- 2** Réduction provisoire des gros FODMAP puis réintroduction un par un.

Ce qui persiste quand le ballonnement est calmé est davantage du "vrai" gras (viscéral ou sous cutané) à traiter par un déficit + entraînement. Comme je l'explique dans mes contenus, beaucoup confondent bas-ventre gonflé, rétention d'eau et graisse tenace.

## PEAU RELÂCHÉE APRÈS GROSSE PERTE DE POIDS : COMBIEN DE TEMPS PATIENTER ?

Après une perte de poids importante, la peau demande du temps (collagène/élastine) pour se réorganiser. Gardez un poids stable plusieurs mois (souvent 6-12) avant de conclure si la peau est un problème ou non.

Un excès de peau marqué peut nécessiter un avis spécialisé une fois la stabilité pondérale acquise, à voir avec un chirurgien plastique.

Tant que le poids n'est pas stable, il est trop tôt pour juger du résultat final ou envisager un geste correcteur.



## TONICITÉ DES ABDOS DU BAS : 3 EXERCICES QUI COMPTENT

On ne “brûle” pas localement. Mais on peut améliorer le relief en renforçant l'enroulement pelvien (portion inférieure du droit de l'abdomen), tout en limitant la prise de contrôle par les fléchisseurs de hanche. Là encore, je ne me contente pas du “les abdos travaillent dans les polyarticulaires” : isoler un muscle fait la différence quand on veut le développer

### 1 REVERSE CRUNCH AU SOL (RÉTROVERSION DU BASSIN)

Démarrage : allongé, hanches/genoux à 90°, lombaires collées au sol.

Mouvement : roulez le bassin vers la cage, pas d'élan, contrôle total.

Répétitions : 3-4 séries de 10 à 20, repos 60 s.

### 2 RELEVÉS DE JAMBES SUSPENDU (GENOUX → POITRINE) AVEC

Démarrage : suspendu à une barre, jambes relâchées.

Mouvement : montez les genoux vers la poitrine en finissant par arrondir le dos (dos rond, rétroversion du bassin), sans oscillation.

Répétitions : 3-4 séries de 10 à 15, repos 60 s.

### 3 AB ROLLER (ROUE ABDOMINALE)

Démarrage : à genoux, mains sur la roue, abdos engagés, bassin en rétroversion.

Mouvement : déroulez lentement la roue vers l'avant en gardant les abdos contractés, allez aussi loin que possible sans cambrer, puis ramenez en expirant.

Répétitions : 3-4 séries de 8 à 12, repos 60 s.

Fréquence : 2-3 séances/sem en fin d'entraînement de muscu ou cardio.

## RELANCER LA SÈCHE EN 3 H : PLAN D'ACTION GUIDÉ

Tout progresse sauf le bas du ventre ?  
Regardez la vidéo ci-dessous

**CLIQUEZ POUR REGARDER**



## FAQ — GRAS BAS DU VENTRE

Pourquoi je perds partout sauf en bas du ventre ?

Parce que c'est souvent la dernière zone à céder. Il faut prolonger le déficit intelligemment et distinguer eau/ballonements du vrai gras.

Comment savoir si c'est de l'eau ou du gras ?  
Mesurez taille matin/soir, regardez le “pitting” tibial et les marques de chaussettes. Stabilisez sel/sommeil/stress pour clarifier.

Les abdos ciblés font fondre le gras local ?  
Non. Ils sculptent le muscle (forme/tonicité). La graisse part avec le bilan calorique global.

Combien de temps pour que la peau se retende ?

Variable. Attendez plusieurs mois de poids stable (souvent 6-12) avant de juger. Un excès cutané marqué peut nécessiter un avis spécialisé.

Dois-je baisser drastiquement mes calories ?  
Pas forcément. Un petit ajustement (-10 à -15 %) + plus de pas et un peu de cardio suffit souvent. Évitez les diètes extrêmes.

Références scientifiques

Vispute SS, et al. The effect of abdominal exercise on abdominal fat. J Strength Cond Res. 2011;25(9):2559-2564. doi:10.1519/JSC.0b013e3181fb4a46.

Lafontan M, Langin D. Adrenergic regulation of human adipose tissue lipolysis. Pharmacol Rev. 2009;61(2):194-223. doi:10.1124/pr.109.001231.

Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional GI symptoms: The FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol. 2010;25(2):252-258. doi:10.1111/j.1440-1746.2009.06149.x.

Halmos EP, et al. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of IBS. Gastroenterology. 2014;146(1):67-75. doi:10.1053/j.gastro.2013.09.046.

Müller MJ, Bosy-Westphal A. Adaptive thermogenesis with weight loss in humans. Obesity Reviews. 2013;14(2):118-128. doi:10.1111/j.1467-789X.2012.01049.x.

NIDDK. Your Digestive System & How It Works. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (ressource grand public, consultable en ligne).

Herman CK, et al. Body contouring in massive weight loss. Aesthetic Surgery Journal. 2015;35(6):672-687. doi:10.1093/asj/sjv055.



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# VOTRE MEILLEUR PARTENAIRE

**Les antioxydants :  
votre bouclier  
quotidien pour une vie  
rayonnante...**



## Osez la différence

*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





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



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

### COLLATIONS PROTÉINÉES : **5** RECETTES FACILES POUR LA MUSCULATION

#### LA PRATIQUE DE LA MUSCULATION IMPLIQUE LA MISE EN PLACE D'UNE NUTRITION SPORTIVE ADAPTÉE.

Que ce soit pour prendre du poids ou pour en perdre, votre programme alimentaire est la clé du succès. Chaque pratiquant doit ainsi veiller à ce que son apport en protéines soit suffisant pour favoriser la construction musculaire.

C'est pourquoi je vous propose de découvrir dans cet article 6 idées de collations pour la musculation.



# QU'EST-CE QU'UNE COLLATION EN MUSCULATION ?

S'il veut atteindre ses objectifs, tout pratiquant de muscu se doit de couvrir ses besoins nutritionnels et de consommer une quantité de protéines suffisante.

Plus précisément, ce sont les acides aminés contenus dans les protéines qui sont les véritables clés du maintien et de la construction de la masse musculaire.

Pour optimiser la prise de muscle, il est ainsi recommandé de consommer quotidiennement 2 grammes de protéines par kilo de poids de corps.



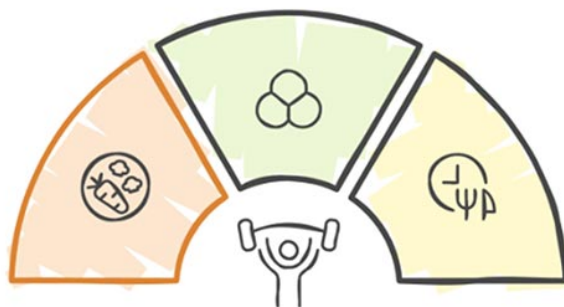
## Nutrition : les 3 piliers de la construction musculaire

### Acides aminés

Les éléments constitutifs des protéines cruciaux pour maintenir et construire la masse musculaire.

### Apport en protéines

Essentiel pour la réparation et la croissance musculaire, recommandé à 2g par kg de poids corporel.



### Fréquence des repas

Repas et collations réguliers pour assurer un approvisionnement constant en nutriments.

En règle générale, une journée est constituée de trois repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), auxquels viennent s'ajouter une ou deux collations pour bénéficier d'un apport constant en protéines et en glucides.

Certains vont manger leurs encas protéinés à 10 heures et à 16 heures, tandis que d'autres privilégieront plutôt le goûter et le moment du coucher.

Chacun peut bien sûr adapter ce rythme à ses contraintes et à ses besoins, du moment que l'apport calorique est bien couvert.

J'en profite pour ouvrir une parenthèse. Beaucoup de pratiquants pensent encore qu'il faut consommer un repas protéiné dans les 30 minutes qui suivent les entraînements. Certes, après une séance de sport, votre organisme a besoin de nutriments pour se régénérer.

Toutefois, cela n'est pas chronométré. Manger un repas équilibré ou prendre un shaker de whey dans les deux heures qui suivent est amplement suffisant.



# MES MEILLEURES COLLATIONS POUR SE MUSCLER

**Voyons maintenant 6 idées d'encas protéinés pour la musculation.**

## 1 LA COLLATION CLASSIQUE : LE SHAKER PROTÉINÉ

À n'importe quelle heure de la journée, boire un shaker protéiné vous aidera à combler vos apports.

La plupart des pratiquants de musculation apprécient les shakers protéinés pour leur aspect pratique et rapide. Il suffit de mélanger une dose de whey en poudre ou de protéines végétales avec de l'eau ou du lait, selon vos préférences.

Si vous êtes à la recherche d'une collation pour prise de masse, avec un apport calorique important, le shaker peut aussi faire l'affaire. Pour cela, rajoutez simplement des aliments riches en calories tels que des bananes, du beurre de cacahuète ou des flocons d'avoine.



*Le shaker est un moyen simple et efficace pour combler un besoin calorique élevé.*

**Pour celles et ceux qui manquent d'appétit, il s'agit d'une bonne alternative à la nourriture solide.**

**Cette idée de collation pour la musculation n'a rien d'original, mais elle n'en reste pas moins extrêmement efficace.**

## 2 LA COLLATION GOURMANDE : LES BARRES PROTÉINÉES MAISON (OU PAS)

La barre protéinée présente l'avantage d'être pratique à transporter. Où que vous soyez, vous pourrez la déguster facilement.

Contrairement aux biscuits industriels ou aux barres chocolatées sucrées que l'on trouve en grande surface, les barres protéinées combleront vos envies de grignoter sans culpabilité. Il existe une multitude de saveurs différentes : chocolat, vanille, fraise, caramel, etc.

Vous trouverez certainement votre bonheur sur le site de Prozis, spécialiste de la nutrition sportive et des compléments alimentaires.



*Les barres protéinées sont à la fois pratiques et gourmandes.*







Certaines barres sont riches en protéines et en glucides, alors que d'autres contiendront moins de glucides. L'important est de bien déterminer vos besoins caloriques et en macronutriments pour choisir le produit qui vous correspond le mieux.

Encore mieux, vous pouvez tout à fait préparer votre propre goûter protéiné maison !  
Ma recette de barre maison riche en protéines, à base de whey isolate, de beurre de cacahuète, de miel et de flocons d'avoine, vous permettra d'obtenir plusieurs barres pour tenir la semaine entière.  
Bien sûr, vous pouvez ajuster la quantité de chaque ingrédient en fonction de vos calories et de vos macros.

## 3 LA COLLATION SALÉE : LA VIANDE SÈCHÉE

Si vous êtes plutôt du style à privilégier un snack protéiné salé dans la journée, je vous recommande d'opter pour de la viande séchée.

Couramment appelées « jerky » aux États-Unis et au Canada, ces collations sont sources de protéines et vous apporteront tout ce dont vous avez besoin pour gagner du muscle.

Vous pourrez en trouver de différentes sortes, à base de boeuf, de bison, de dinde ou encore de poulet, que ce soit dans les supermarchés ou sur le site de Prozis.



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM !

**COMMENCE TA  
TRANSFORMATION**

**JR** JULIEN QUAGLIERINI



## 4 LA COLLATION FRAÎCHE : LE SKYR AVEC DES FRUITS

Le skyr est l'un des aliments préférés des athlètes.

Il s'agit d'un délicieux encas protéiné, mais il a également d'autres propriétés intéressantes grâce à sa teneur en calcium et en probiotiques.

Vous pourrez y ajouter des céréales complètes ou du granola selon vos besoins en glucides, ainsi qu'une cuillère de beurre de cacahuète ou d'amandes pour les bons lipides. Autre alternative, l'agrémenter avec une portion de fruits frais et de saison pour obtenir une collation saine et délicieuse.



*Le skyr et le fromage blanc sont d'excellentes sources de protéines.*

Bien sûr, vous pouvez aussi privilégier d'autres produits laitiers tels que le fromage blanc avec 0 % de matière grasse ou le yaourt à la grecque.

Pour conserver vos encas au frais lors de vos déplacements, il existe des petits sacs réfrigérés très pratiques. Vous pourrez également y stocker vos repas, vos shakers, vos barres protéinées et vos autres collations préférées.

## 5 LA COLLATION RASSASIANTE : LES ENERGY BALLS

Les energy balls sont idéales pour les sportifs.

À base de fruits secs ou de flocons d'avoine, cette collation pour la musculation apporte tout ce dont votre métabolisme a besoin, avec une quantité importante de glucides et de protéines.

Avant un entraînement, ce snack riche en protéines vous donnera l'énergie dont vous avez besoin pour effectuer les différents exercices.

## 6 LA COLLATION DE SECOURS : LA BOÎTE DE THON

Bien que le thon en boîte ne fasse pas partie de mes collations favorites, il n'en reste pas moins un encas riche en protéines pratique et intéressant pour une prise de masse sèche.

En effet, on peut trouver des boîtes de thon dans n'importe quel supermarché, avec différents parfums pour rendre le goût moins fade.

# 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



C'est une source de protéines d'excellente qualité qui pourra également remplacer un repas lorsque vous êtes en déplacement. En fonction de vos besoins en macronutriments, vous pourrez compléter avec une source de glucides (des fruits et légumes ou du pain complet, par exemple) et une source de lipides (avocat, amandes, noixettes, noix de cajou, etc.).

Il convient néanmoins de limiter sa consommation, car le thon en boîte contient du mercure. Sur le long terme, cela peut être nocif pour votre santé.

## CONCLUSION :

Avec ces 6 idées de collation pour la musculation, vous n'avez désormais plus d'excuses pour ne pas atteindre votre objectif.

Type de collation	Description	Avantages
Shaker protéiné	Shaker de whey ou protéines végétales mélangé avec de l'eau ou du lait.	Pratique, rapide, peut être enrichi pour prise de masse
Barres protéinées	Barres faites maison ou achetées, disponibles en diverses saveurs.	Faciles à transporter, répondent aux envies sans culpabilité.
Viande séchée	Jerky de bœuf, bison, dinde ou poulet.	Source de protéines solide pour les amateurs de snacks salés.
Skyr avec des fruits	Fromage à haute teneur protéique mélangé avec des fruits et éventuellement des céréales ou du granola.	Riche en protéines, probiotiques, et calcium.
Energy balls	Boules d'énergie à base de fruits secs ou de flocons d'avoine.	Idéales avant ou après l'entraînement pour un apport en glucides et protéines.
Boîte de thon	Thon en boîte disponible en différents parfums.	Pratique pour une prise de masse sèche, mais à consommer avec modération en raison du mercure.





**Comme vous l'avez compris, ces encas sont extrêmement utiles, que ce soit pour la prise de masse ou pour la sèche. Vous devez simplement veiller à calculer vos calories et vos macros précisément au préalable.**



**DÉCOUVREZ  
MON  
CALCULATEUR  
DE CALORIES**

[En savoir plus](#)



**JULIEN QUAGLIERINI**

**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 sans trop de matériel. Vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation ? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous ? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'investir dans du matériel de qualité.

[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'alimentation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie est celle que nous abordons ici. Vous souhaitez tout particulièrement, être libre de transporter sa salle de sport chez soi ?

[LIRE LA SUITE](#)



**COMMENT S'ENTRAÎNENT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire

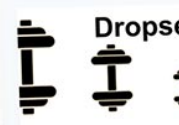
L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour le Mr Olympia est connu par le grand public pour son caractère d'entraînement à l'hypertrophie et de puissance. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance ne se contentait pas de l'entraînement dans le culturisme, il a même révolutionné le principe de ce sport pour lequel...

[LIRE LA SUITE](#)



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCATHLON ?**

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire



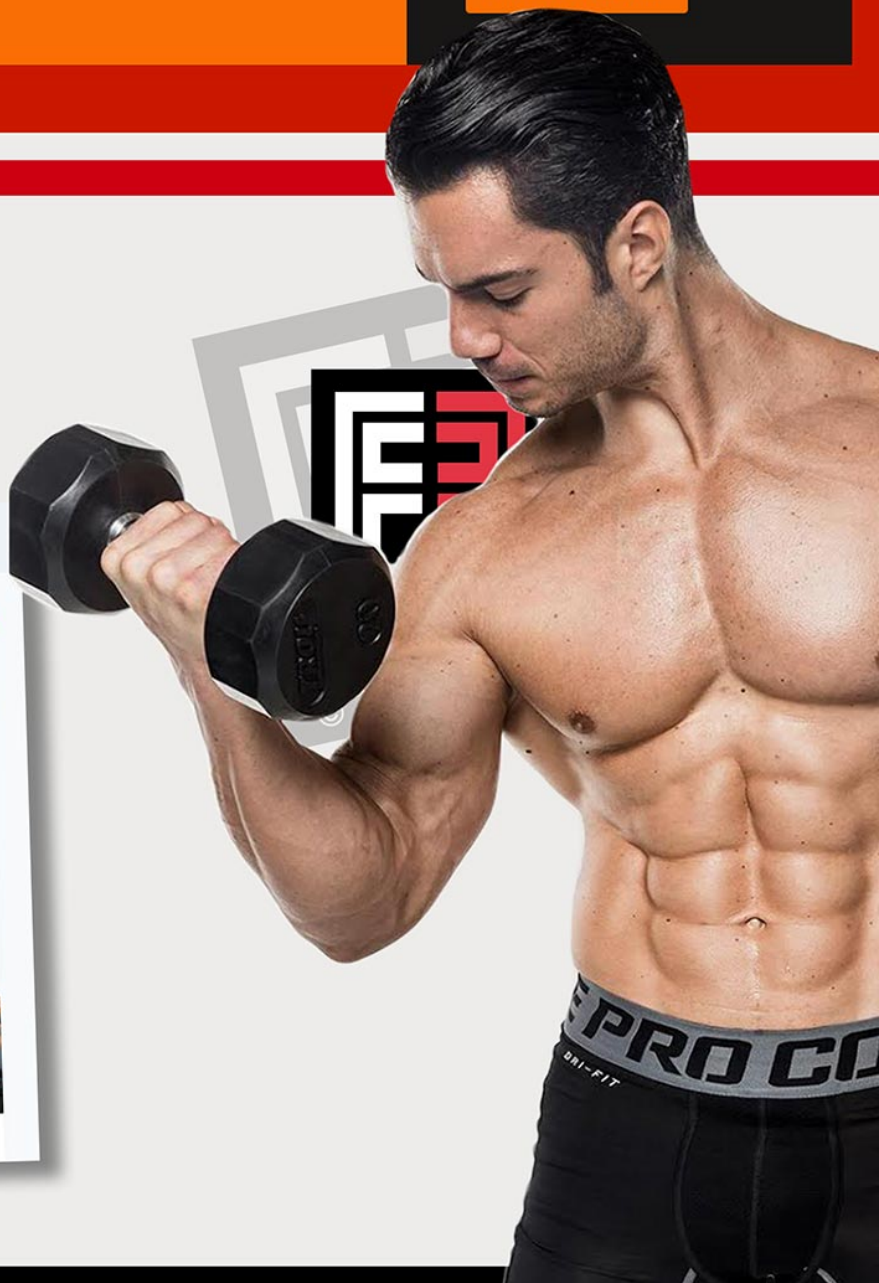
**COMMENT SE MUSCLER CÉLÉBREMENT GRÂCE AU DROPSSET ?**

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire



**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES**

Par Julien Quagliérini • 10 min à lire

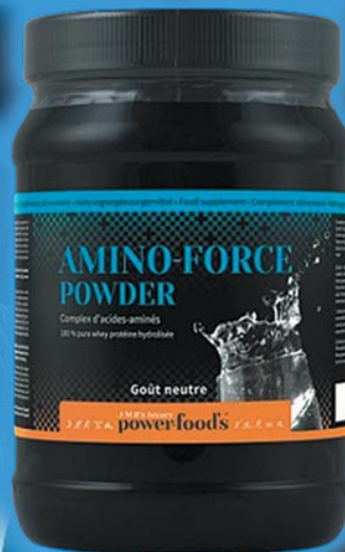
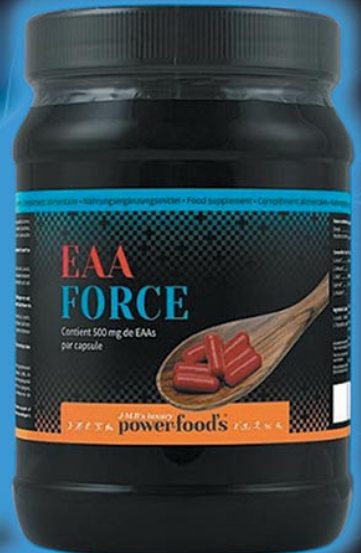




Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Misons sur la qualité

## DOMINEZ CHAQUE DÉFI...



## AVEC NOS ACIDES AMINÉS.

-Le nec plus ultra-

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



**148 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**11961**

**PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !**

**SOUTENIR LE  
MAGAZINE**

*SUR*



*OU*

**tipelle**  
**.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