

VISION HORIZON



PYRAMIDE DE LA RECUPERATION

Voila comment t'y
retrouver

FENETRE METABOLIQUE

Un outil de plus pour
mieux récupérer

TRIGGER POINT

Nouvelle rubrique pour
soigner tes douleurs



LA SURINVESTIGATION MEDICALE : SOIGNER DES IMAGES OU DES PATIENTS ?

Aujourd'hui, on dirait que la médecine est devenue une course à l'image, une surenchère de radios, d'IRM, et de scanners pour tout et rien. Mais quel est le lien avec le sport, la course à pied, le vélo ? C'est simple : on ne soigne plus des patients, on soigne des clichés. Chaque semaine, des sportifs viennent me voir, l'ordonnance à la main, souvent plus déstabilisés par le diagnostic de l'image que par leur douleur réelle. "Je ne peux plus courir, j'ai une hernie discale", "Regardez, mon genou est couvert de becs de perroquet", "Mon bassin est décalé, je dois arrêter le sport ?". Ma réponse ? "Vous avez 45 ans. Qu'est-ce qu'une radio normale à 45 ans ? Qu'est-ce qu'un genou sain à 50 ans ?" À force de tout vouloir voir, on en oublie de vraiment comprendre.

Et si on prenait un peu de recul ? Un IRM ne raconte pas pourquoi vous avez mal.

La surinvestigation ne fait souvent que renforcer la peur, poussant parfois à l'immobilité ou à l'arrêt de l'activité physique, des choix qui aggravent la situation plus qu'ils ne l'améliorent.

Alors, peut-être qu'il est temps de remettre les choses en perspective. La prochaine fois que vous recevez un résultat d'imagerie, rappelez-vous : une image, c'est une donnée, pas un verdict. La santé, surtout en sport, c'est bien plus que ce qu'une radio peut montrer. Le problème, c'est que l'impact d'un diagnostic visuel va bien au-delà du physique. La douleur, ce n'est pas juste une image ; c'est un ressenti, une histoire personnelle.

SOMMAIRE

- | | |
|-------|--|
| 03 | COMMUNAUTÉ WHATSAPP
Rejoignez nous ! |
| <hr/> | |
| 04 | LA FENETRE METABOLIQUE :
Un outil de plus pour bien recuperer |
| <hr/> | |
| 07 | LA PYRAMIDE DE LA RECUPERATION
Voila comment t'y retrouver |
| <hr/> | |
| 11 | TRAIL DU SOLEIL :
L'aventure par le raid EDHEC |
| <hr/> | |
| 14 | LES TRIGGERS POINTS
Le guide des douleurs musculaires |
| <hr/> | |
| 18 | LE CAKE EXPRESS
Pour les matins pressés |
| <hr/> | |
| 13 | HORIZON NUTRITION
Emilie : La performance se trouve
aussi dans l'assiette |

NOUVEAUTE

REJOINS NOTRE COMMUNAUTE WHATSAPP

Nous lançons notre communauté WhatsApp dédiée aux passionnés de running, cyclisme, et triathlon ! C'est un espace interactif où tu peux échanger, poser des questions et partager ton expérience avec d'autres sportifs.

Nous faisons participer nos membres activement : tu pourras proposer des sujets, choisir les thèmes des prochains articles et ne rien rater des dernières nouveautés. C'est un espace où chacun peut créer du contenu, poser des questions, et faire vivre la communauté.

LES RUBRIQUES DE LA COMMU :

Actualités & Matériel

Avis sur la Gazette

Santé et Prévention

Partage tes Sorties

Agenda et Sorties

Virtuelles



Inscriptions
ici

SCIENCE



LA FENETRE METABOLIQUE : UN OUTIL DE PLUS POUR BIEN RECUPERER

La fenêtre métabolique, ce créneau de 30 minutes à 2 heures après ta séance, est le moment où ton corps est en pleine réception de nutriments. Concrètement, cela veut dire que si tu consommes les bons aliments à ce moment-là, tu facilites la régénération musculaire et recharges tes réserves énergétiques pour repartir plus fort. Ce concept est particulièrement utile après des entraînements intenses ou plusieurs séances dans la même journée.

Chiffres clé :

- Une bonne alimentation post-entraînement peut réduire les douleurs musculaires jusqu'à **30 %** dans les jours suivants.
- Un ratio de **3:1 ou 4:1** (glucides à protéines) est souvent recommandé pour améliorer la récupération musculaire et énergétique.

Que se passe-t-il après une séance intense ?

Quand tu finis un effort, ton corps a brûlé une grande partie de son stock de glycogène (sa réserve d'énergie rapide). Le glycogène est ce qui te permet de tenir lors des efforts intenses, mais après une séance, il est souvent en baisse. Tes muscles, quant à eux, sont légèrement endommagés avec des microlésions, une situation normale après un entraînement, qui fait partie du processus de renforcement musculaire.

Dans cette période post-entraînement, ton corps passe en mode anabolique, ce qui signifie qu'il est prêt à réparer et reconstruire tes fibres musculaires. C'est là que la fenêtre métabolique entre en jeu : en lui fournissant les bons nutriments, tu lui donnes tout ce dont il a besoin pour se régénérer.

Les glucides rapides

Après un effort intense, tes muscles sont avides de glycogène. Pour refaire le plein, privilégie des glucides qui se digèrent rapidement, comme une banane, une boisson de récupération, du riz blanc ou même du miel. Ces sources à indice glycémique élevé sont rapidement assimilées et vont directement dans les muscles pour refaire les réserves.

Pour une personne s'entraînant plusieurs fois dans la journée, ces glucides rapides permettent de maintenir un niveau d'énergie suffisant pour repartir au meilleur de ses capacités lors de la prochaine séance.

Les protéines à digestion rapide

Les muscles abîmés ont besoin d'acides aminés pour se reconstruire.

Ici, les protéines entrent en scène : des protéines comme la whey ou des sources alimentaires complètes (œufs, yaourt grec, etc.) apportent rapidement ces acides aminés essentiels. La whey, par exemple, est pratique et rapide à absorber : tu peux l'ajouter à un smoothie avec une source de glucides pour une récupération efficace.



Comment mettre en pratique la fenêtre métabolique ?

Pour les séances intenses ou multiples : Si tu viens de faire un entraînement long ou que tu as une autre séance dans la journée, essaie de consommer une source de glucides et de protéines dans les 30 minutes qui suivent. Exemple : un smoothie banane-whey, ou du riz blanc avec une omelette. Cela te permet de recharger et de préparer ton corps pour le prochain effort.

Soutien à la force et à l'endurance

En apportant des protéines pendant cette période, tu aides tes muscles à se renforcer et à mieux s'adapter aux exigences de ton sport. La synthèse protéique, stimulée par ces nutriments, te permet de devenir plus endurant au fil du temps.

Préparation pour les prochains entraînements

Si tu as plusieurs séances dans la semaine, chaque fenêtre métabolique bien exploitée t'aide à être prêt physiquement et énergétiquement pour l'effort suivant. Cela favorise une progression durable en endurance et en résistance.

Faut-il toujours viser cette fenêtre ?

Pour les athlètes intensifs qui enchaînent les efforts, cette fenêtre est vraiment un atout. Mais pour les séances plus légères, l'essentiel est de bien répartir glucides et protéines dans ta journée pour que ton corps dispose d'un flux constant d'énergie et de nutriments pour se reconstruire. Garde aussi en tête que chacun est différent, et trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi est la clé d'une récupération efficace.



Pour les séances modérées ou espacées :

Si ton entraînement est modéré et que tu as une journée de récupération, consommer des glucides et des protéines après ta séance est toujours une bonne idée, mais tu peux te permettre de le faire dans les deux heures qui suivent. Par exemple, un repas complet avec une portion de protéines (poulet, poisson) et des glucides (quinoa, patate douce) te permettra de récupérer sans te précipiter.

Les avantages concrets d'une nutrition post-entraînement bien pensée

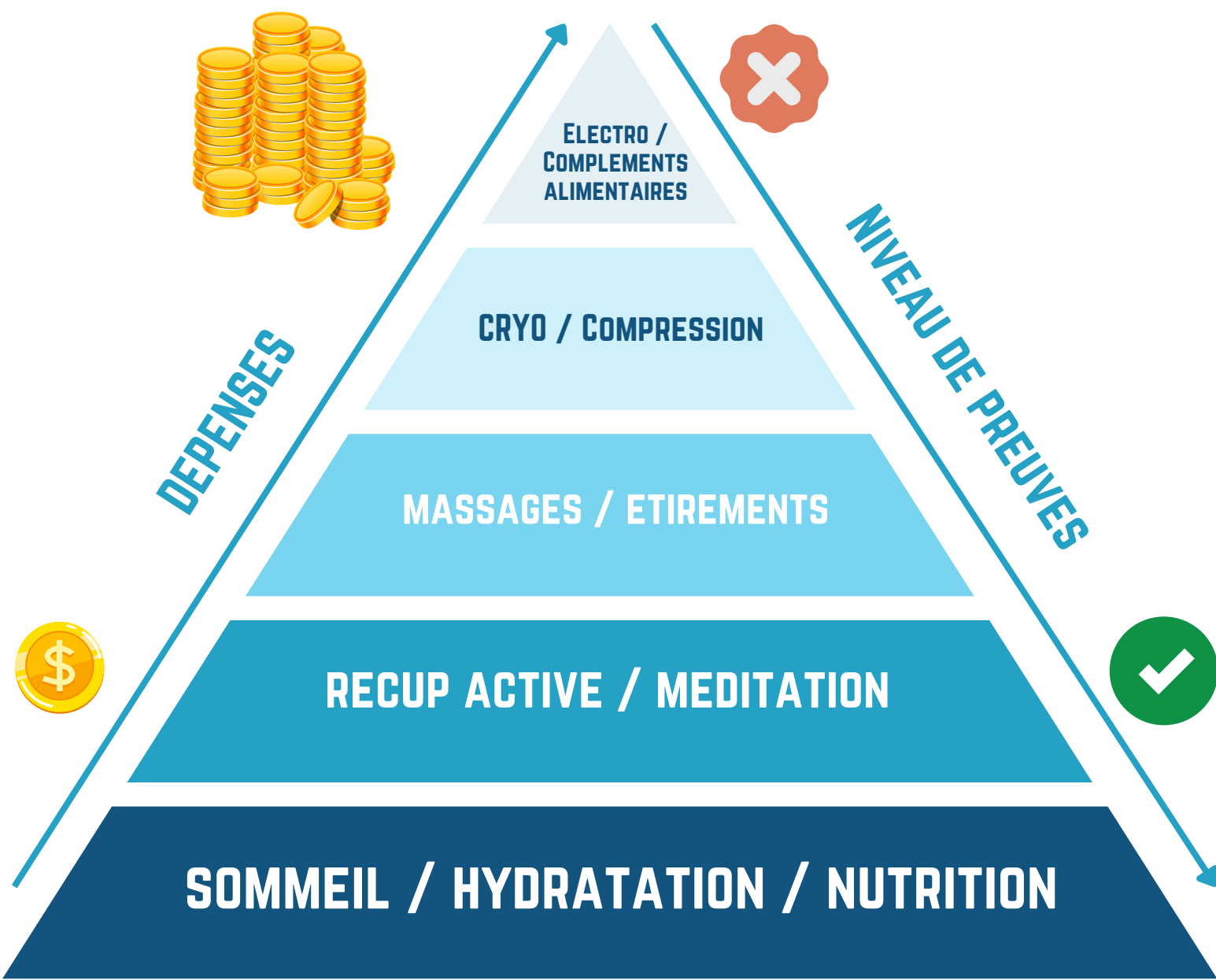
Récupération plus rapide

En réapprovisionnant immédiatement en glycogène et en protéines, tu réduis la sensation de fatigue musculaire. Cela signifie moins de courbatures et un confort accru dans les jours suivants.

DOSSIER

LA PYRAMIDE DE LA RECUPERATION : VOILA COMMENT T'Y RETROUVER

La récupération sportive est devenue une véritable industrie, avec une avalanche de techniques et de produits censés accélérer la régénération musculaire et réduire la fatigue. Entre promesses marketing et preuves scientifiques, il est parfois difficile de distinguer l'essentiel de l'inutile. Dans cette pyramide de la récupération, on a classé les méthodes du plus efficace au plus discutable : à la base, ce qui est solidement prouvé et au sommet, ce qui est sans réel impact — un classement où, sans surprise, l'efficacité et le prix suivent des chemins opposés.



LA BASE

Pour une récupération efficace, pas besoin d'aller chercher des solutions compliquées. Le trio sommeil, hydratation et nutrition est la fondation de tout plan de récupération qui tient la route. Ces pratiques sont simples, accessibles, et prouvées par la science.



La machine de réparation naturelle

Le sommeil, c'est le socle de la récupération musculaire. C'est pendant la nuit que le corps se régénère, que les tissus endommagés par l'effort se reconstruisent, et que les niveaux d'énergie remontent. Une étude du British Journal of Sports Medicine montre qu'un sommeil insuffisant peut faire chuter les performances jusqu'à 30 %. Pour être prêt à enchaîner, 7 à 9 heures de sommeil sont essentielles.

L'hydratation : L'alliée discrète mais puissante

On la néglige parfois, mais l'hydratation est au cœur d'une bonne récupération. L'hydratation est au cœur d'une bonne récupération.

Elle maintient la circulation, facilite l'élimination des déchets accumulés pendant l'effort, et assure que les nutriments arrivent bien là où ils sont nécessaires. Le Journal of Athletic Training souligne qu'une déshydratation de seulement 2 % peut déjà compromettre la récupération et la performance. Pense à boire tout au long de la journée, surtout après l'effort, et ajuste ton apport en électrolytes si tu as bien transpiré.

Le carburant de la réparation musculaire

Une bonne alimentation post-entraînement permet de recharger les réserves de glycogène et de fournir les acides aminés nécessaires à la reconstruction musculaire.

Un ratio de 3:1 en glucides/protéines est souvent recommandé pour maximiser la récupération. Des études du Journal of Sports Sciences montrent que cette approche aide les athlètes à récupérer plus vite et à être prêts pour leur prochaine séance.

LES COMPLEMENTES ESSENTIELS

Avec la récupération active et la méditation, on entre dans des pratiques complémentaires, utiles dans certains contextes mais moins universelles que les bases.

Bouger pour faciliter la récupération

Cela consiste à faire une activité légère après une séance intense. En relançant la circulation, elle aide à éliminer les déchets métaboliques (comme l'acide lactique) et réduit la raideur musculaire. Les études montrent que cela diminue les courbatures après des séances intenses ou longues, mais son impact est moins net après des entraînements modérés.

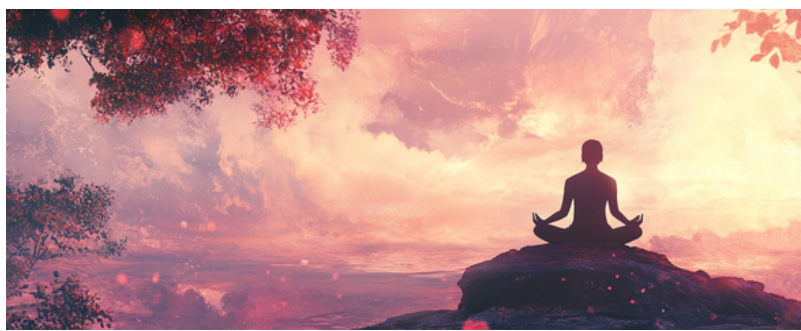
Des recherches du Journal of Strength and Conditioning Research confirment ces bénéfices :

la récupération active est un plus pour les séances exigeantes, mais elle ne s'avère pas indispensable pour chaque entraînement.

Agir sur le mental pour des bénéfices physiques indirects

La méditation et les exercices de respiration ciblent la récupération mentale en abaissant le cortisol, l'hormone du stress. Ce n'est pas un effet direct sur les muscles, mais cela favorise un meilleur sommeil et aide ton corps à se régénérer plus efficacement. Pour les sportifs, cette diminution du stress est précieuse, surtout en période d'entraînements intenses ou répétés.

Le British Journal of Sports Medicine souligne ces bienfaits sur le stress et le bien-être, montrant que la méditation crée un environnement propice à la récupération globale. Elle ne remplace pas les fondations, mais elle apporte un vrai plus pour ceux qui cherchent à équilibrer récupération mentale et physique.



LES COMPLEMENTS GRATUITS

Massage manuel et pistolet de massage

Un effet neurologique qui réduit la sensation de douleur

Le massage, qu'il soit manuel ou avec un pistolet, agit autant sur les muscles que sur le système nerveux. L'un de ses principaux effets est lié à la théorie du « gate control » ou « contrôle de la porte ». En bref, quand tu reçois un massage, les récepteurs de pression dans ta peau et tes muscles envoient des signaux au cerveau, ce qui peut bloquer ou atténuer les signaux de douleur. Ce mécanisme réduit temporairement la sensation de courbatures ou de tensions en "brouillant" le message de la douleur.

En plus de cet effet « bloqueur de douleur », le massage stimule aussi la production d'endorphines, les fameuses hormones du bien-être. Ces endorphines agissent comme des calmants naturels, renforçant cette sensation de détente et de bien-être. Cela explique pourquoi, après un bon massage, tu te sens à la fois plus léger et moins endolori.

En clair, le massage apporte un soulagement immédiat qui aide à mieux gérer l'inconfort post-entraînement. Il ne régénère pas les fibres musculaires, mais il te permet de te sentir mieux et de diminuer la fatigue ressentie.

Étirements : Un complément, pas une obligation

Les étirements sont un sujet complexe et feront l'objet d'un numéro spécial. À retenir : si les étirements après l'effort font partie de ta routine et te font du bien, continue. Si tu ne les pratiques pas naturellement ou que tu te forces, il n'est pas essentiel de les ajouter. Ils n'accélèrent pas la récupération musculaire.

Massage et étirements ne sont pas des solutions scientifiquement prouvées pour accélérer la récupération musculaire, mais ce sont des options peu coûteuses qui fonctionnent bien pour le confort. Si tu y trouves du soulagement, aucun problème à les intégrer dans ta routine.



Cryothérapie et compression, populaires dans le milieu sportif, soulagent les courbatures et donnent une sensation de récupération, mais leur impact réel sur la régénération musculaire reste limité

La cryothérapie : Un effet anesthésiant sans bénéfice durable

La cryothérapie, qu'il s'agisse de bains glacés ou de chambres cryogéniques à très basse température, réduit la douleur en ralentissant la transmission des signaux nerveux. Concrètement, le froid anesthésie les muscles et diminue temporairement la perception des courbatures. Les études montrent une réduction de la douleur de 15 à 20 % après une séance, un effet immédiat qui séduit ceux qui recherchent un soulagement rapide. Cependant, la cryothérapie ralentit aussi la circulation sanguine, limitant l'apport de nutriments aux muscles. Cela signifie que, malgré la sensation de légèreté,

le processus de réparation musculaire n'est pas accéléré. En clair, le froid soulage, mais ne régénère rien.

Compression : Une option plus durable pour le même prix

Les vêtements de compression, eux, offrent un effet similaire en matière de confort, en appliquant une pression sur les muscles pour diminuer l'accumulation de liquides et les sensations de jambes lourdes. Bien que l'effet reste temporaire, la compression réduit la fatigue perçue de 10 à 15 % et favorise une sensation de soutien après l'effort.

À choisir entre les deux, mieux vaut opter pour des vêtements de compression réutilisables, souvent au même prix qu'une seule séance de cryothérapie. La compression peut être utilisée après chaque séance, apportant un confort immédiat et durable, là où la cryothérapie reste ponctuelle et coûteuse.

LES COMPLÉMENTS INUTILES

Nous arrivons au sommet de la pyramide, là où se trouvent les options qui font surtout la part belle aux promesses marketing, avec peu ou pas de preuves scientifiques solides pour soutenir leur efficacité. Ces techniques ou produits sont souvent coûteux et populaires, mais leurs effets sur la récupération musculaire sont négligeables, voire inexistantes.

Électrostimulation : des promesses sans fondement solide

L'électrostimulation est souvent vendue comme un moyen d'activer les muscles et d'améliorer la circulation, mais les recherches montrent que son effet est surtout superficiel. Si elle peut apporter une légère sensation de relaxation, elle n'a pas d'impact notable sur la régénération musculaire ni sur l'élimination des déchets métaboliques. En d'autres termes, l'électrostimulation ne remplace ni l'effort physique ni les techniques de récupération essentielles.

Complément alimentaires spécifiques : plus de marketing que de résultats

Les compléments alimentaires 10 spécifiques, comme les BCAA, la glutamine ou d'autres acides aminés isolés, sont souvent présentés comme des indispensables pour accélérer la récupération. En réalité, pour la majorité des sportifs qui consomment déjà une alimentation équilibrée, ces suppléments n'apportent rien de plus. Leurs bénéfices, lorsqu'ils existent, sont surtout perceptibles chez les sportifs de haut niveau avec des besoins spécifiques. Pour la plupart, une alimentation riche en protéines de qualité couvre largement les besoins en acides aminés nécessaires à la récupération.



COURSE



TRAIL DU SOLEIL LEVENS : L'AVENTURE PAR LE RAID EDHEC

Le Trail du Soleil Levens fête sa 10ème édition et, comme chaque année, c'est l'association Raid EDHEC – un groupe d'étudiants passionnés de l'EDHEC Business School – qui orchestre cet événement phare dans les Alpes-Maritimes. Prévu pour le 24 novembre 2024, cet événement attire près de 1 000 participants, venus se lancer sur les sentiers spectaculaires de Levens. Le Raid EDHEC, c'est bien plus qu'une association sportive. Depuis 1993, cette équipe dynamique organise des événements de sports de nature dans les Alpes du Sud et même à Fontainebleau. Avec le Trail du Soleil, l'Aventuraid EDHEC et le Raid EDHEC, l'association propose

des aventures pour tous les niveaux. Ce n'est pas seulement une compétition : c'est aussi un passage de flambeau entre générations d'étudiants, où chaque promotion apporte sa touche, assure l'organisation de A à Z, et maintient la tradition.

Nouveautés pour la 10ème édition : un ultra et une ouverture Internationale

Pour ce 10ème anniversaire, le Trail du Soleil innove avec un parcours inédit : l'Aigle. Long de 60 km, ce tracé exigeant est pensé pour les ultra-trailers et vient enrichir l'événement en intégrant l'index UTMB, permettant aux participants de gagner des points pour le

L'Aigle : 60 km
L'Ours : 30 km
Le Dragon : 15 km
La Loutre : 6 km



prestigieux circuit UTMB. Cette reconnaissance internationale marque un tournant pour le Trail du Soleil, qui attire désormais des coureurs d'horizons divers.

Pas d'inquiétude pour autant si les longues distances ne sont pas ta tasse de thé ! Cette année, cinq parcours sont au programme, adaptés à tous les niveaux, des novices aux habitués. Que tu sois là pour découvrir le trail ou repousser tes limites, chaque tracé te plonge au cœur des paysages alpins de Levens, entre nature sauvage et sentiers techniques.

Et nous ? On va participer au 15 km, histoire de profiter de l'ambiance sans trop d'efforts, mais avec l'envie de partager ce moment unique avec les autres participants !

Un événement parfaitement rodé, grâce aux étudiants de l'EDHEC

Ce trail, c'est aussi une belle histoire de passage de flambeau. Chaque année, les étudiants de l'EDHEC reprennent les rênes de l'organisation, apportant leur propre énergie et veillant à ce que tout soit parfaitement orchestré pour le jour J. Leur implication, leur passion pour le sport de nature, et leur volonté d'offrir une expérience authentique se retrouvent dans chaque détail. Cet engagement fait du Trail du Soleil un événement unique et inoubliable. Alors, si tu es amoureux de la montagne, fan de trail ou simple curieux, note bien la date : 24 novembre 2024.



Le Trail du Soleil Levens, c'est plus qu'une course – c'est une aventure partagée, une connexion avec la nature et une ambiance chaleureuse que seule la jeunesse et l'esprit du Raid EDHEC savent insuffler. Nous y serons, prêts à fouler les sentiers avec les 1 000 autres participants pour cette édition anniversaire qui s'annonce mémorable !



Trail du Soleil Levens

10^{EME} EDITION 24 NOVEMBRE 2024
A LEVENS (06)

UTMB INDEX

- AIGLE - 60 KM - 3580m de D+
- OURS - 30 KM - 1800m de D+
- DRAGON - 16 KM - 900m de D+
- OUTRE - 6 KM - 250m de D+
- SOLEIL (rando) - 9KM - 400m de D+

50K M
20K M
20K M

Informations et inscriptions - www.raidedhec.fr - contact.trailraidedhec@gmail.com

ENVIE DE DONNER UN COUP DE MAIN ?

Le Raid EDHEC recherche des bénévoles pour le Trail du Soleil à Levens ! Rejoins l'aventure et vivez l'événement de l'intérieur.

Contacte Aurélien au
0695027346

SANTÉ

LES TRIGGERS POINTS : LE GUIDE DES DOULEURS MUSCULAIRES



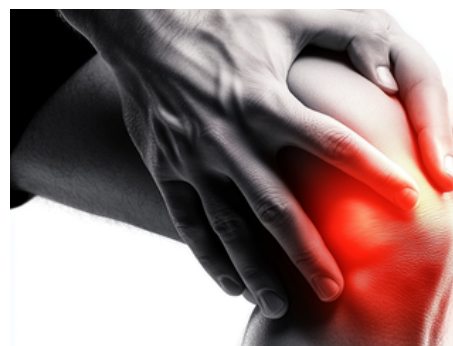
Tu as un pistolet de massage, mais tu ne sais pas exactement où l'utiliser ? Tu regardes des tutos d'auto-massage, mais tu te demandes si tu appuies là où il faut ? Une douleur te gêne et tu aimerais savoir si elle est bien d'origine musculaire ? Alors cette rubrique est faite pour toi !

Les trigger points, ou points gâchettes, sont ces petits nœuds de tension dans les muscles qui, quand on les presse, peuvent réveiller une douleur intense et parfois irradiante. Ils peuvent apparaître à la suite de stress, d'un faux mouvement, d'un effort excessif ou d'une mauvaise posture répétée. En gros, un trigger point est une zone hypersensible qui empêche ton

muscle de fonctionner à 100% et qui peut même déclencher des douleurs à distance – un peu comme si tu avais appuyé sur un bouton caché.

Pourquoi les trigger points sont essentiels dans le sport

En tant que sportif, tu connais sûrement cette sensation de douleur sourde, parfois persistante, qui t'empêche de performer comme tu veux. Les trigger points peuvent être responsables de douleurs qui imitent des affections bien connues : une tendinite d'Achille, une douleur de l'épaule, une gêne dans la hanche, ou encore le fameux syndrome de l'essuie-glace au genou. Résultat ? On se trompe souvent de diagnostic et de traitement, alors qu'un simple travail sur le bon trigger point pourrait faire toute la différence.

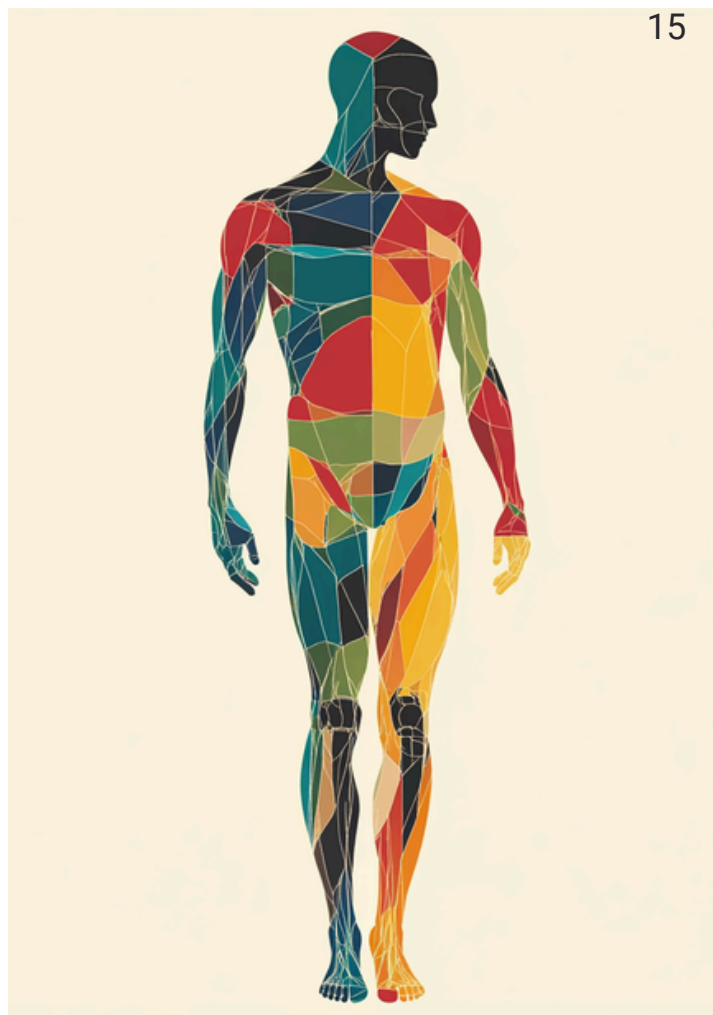


Soins et techniques pour soulager les trigger points

Les soins pour les trigger points peuvent inclure des massages ciblés, des pressions maintenues ou encore l'usage d'un pistolet de massage. Le but est de détendre ces nœuds de tension pour libérer le muscle et réduire la douleur. Avec cette rubrique, on va t'aider à identifier les bons points, savoir comment les traiter, et comprendre l'impact que cela peut avoir sur ton corps.

Une cartographie des points de tension, numéro après numéro

Dans chaque numéro de notre magazine, on te présentera un trigger point en détail. On établira, au fil du temps, une véritable cartographie des zones clés pour t'aider à identifier et soulager des douleurs précises.



15

Au fur et à mesure, tu découvriras où et comment travailler pour soulager tes douleurs musculaires, améliorer ta récupération, et libérer tes muscles pour retrouver le plaisir de l'effort sans gêne.



SANTÉ

FICHE MEMO : LE TRIGGER POINT

Que ce soit avec les mains ou un pistolet de massage, traiter un trigger point peut grandement soulager les tensions musculaires et réduire les douleurs.

Définition

Zone de tension dans le muscle, souvent responsable de douleurs localisées ou irradiantes.

Apparition

Stress, surcharge musculaire, mauvaise posture, ou mouvement répétitif.

Traitement par application de chaleur

Utilise une source de chaleur modérée pour détendre le muscle et diminuer la sensibilité.

Traitement par appui prolongé

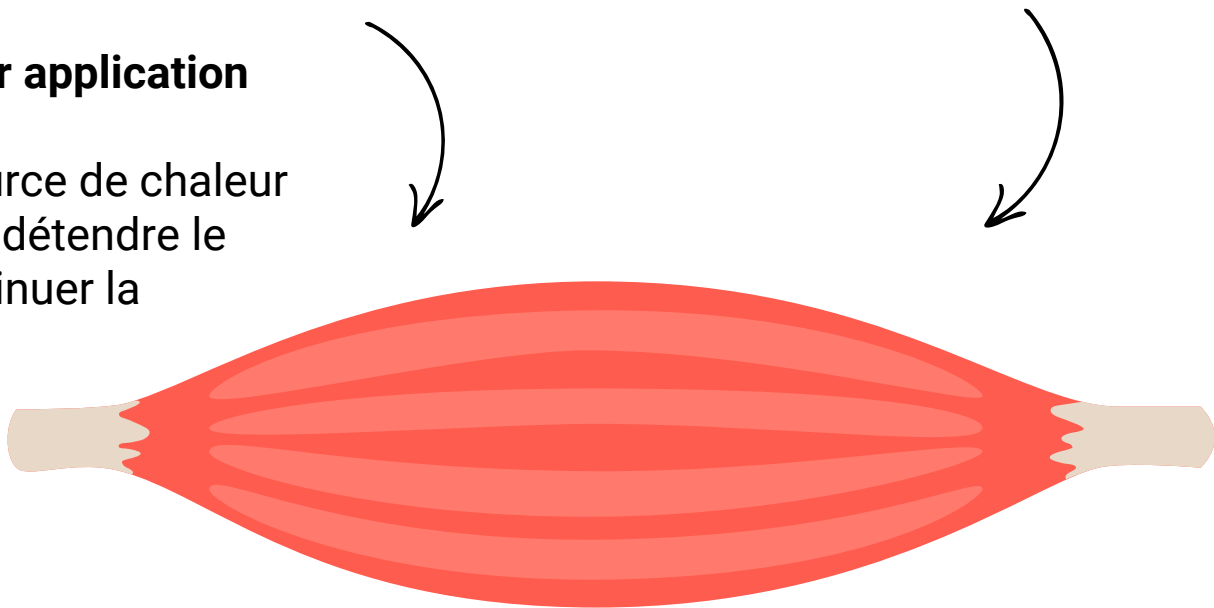
Applique une pression constante pendant 20 à 30 secondes sur le point sensible pour relâcher la tension.

Traitement par ponçage

Effectue des mouvements circulaires en appuyant modérément pour détendre la zone ou utilise ton pistolet de massage

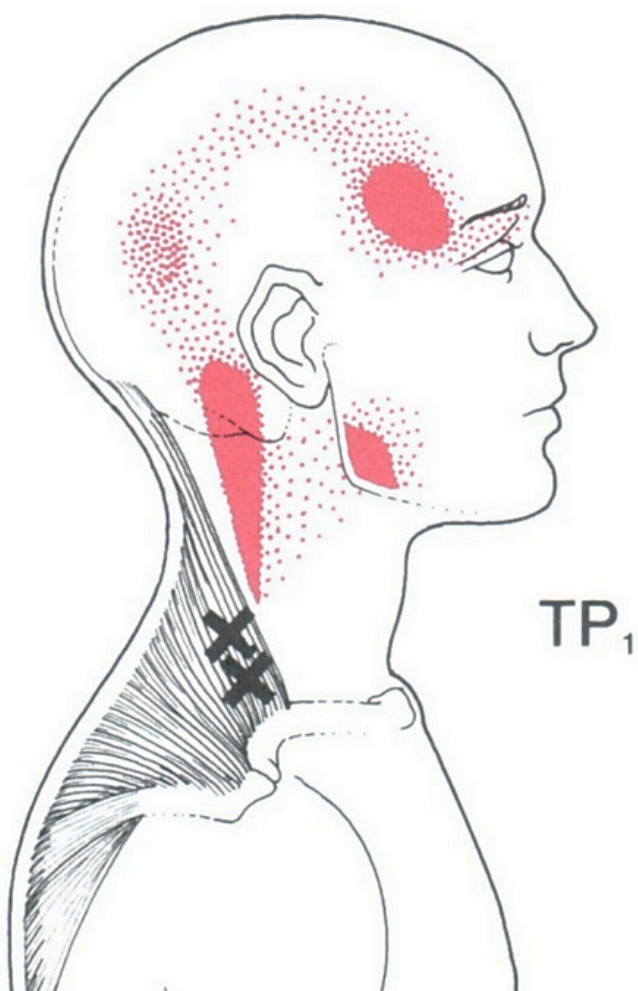
Identification

Palpe lentement le muscle pour repérer une zone douloureuse ou sensible au toucher.



SANTÉ

TRIGGER POINT #1 : LE TRAPEZE SUPERIEUR



Le trapèze supérieur est un muscle souvent sollicité, que ce soit au quotidien ou lors d'activités sportives, et il est également sujet aux trigger points qui peuvent générer une douleur étendue.

Ce muscle est particulièrement important à bien cibler, car une simple libération des trigger points dans le trapèze supérieur peut améliorer grandement la mobilité du cou, diminuer les maux de tête, et réduire la tension accumulée.

- **Douleur irradiée** : Base du crâne, nuque, épaule, parfois jusqu'au poignet. Douleur sourde dans le cou et l'épaule.
- **Emplacement** : Partie supérieure du muscle, entre le cou et l'épaule.
- **Symptômes** : Douleur constante, raideur, maux de tête à l'arrière du crâne, sensibilité accrue, aggravée par le stress ou des positions prolongées.
- **Douleurs souvent confondues** : Peut imiter des maux de tête de tension, migraines, tendinite de l'épaule, ou un "poids" à la base du crâne.

NUTRITION

LE CAKE DE FUFU POUR LES MATINS PRESSES

Un petit-déjeuner sain, rapide et savoureux, parfait pour les lève-tard ou les journées chargées !

Ingrédients Magiques :

3 œufs

125g de compote de pomme sans sucre ajouté

125g de fromage blanc 0% ou skyr

1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable ou sucrant de ton choix

1 demi sachet de levure chimique

150g de farine (épeautre pour ma part)

Une poignée de brisures de noix et de chocolat noir (90%) ou bien des fruits secs, des morceaux de fruits frais... c'est toi le chef

Préparation Minute :

- Mélanger les œufs
- Ajoutez la compote, le fromage blanc, le miel, la levure et la farine. (Vraiment, c'est simple comme bonjour, promis !)
- Termine avec ton ingrédient préféré : noix, chocolat, fruits...
- Envoie le gâteau dans un four préchauffé à 200°C pour 30 minutes environs

Et voilà ! En avance pour les petits matins pressés ou une collation en journée, ce gâteau t'attend, prêt à te régaler avec ses saveurs délicieuses et saines !



Rapide et efficace !



RENCONTRE

EMILIE : LA PERFORMANCE, C'EST AUSSI DANS L'ASSIETTE

Passionnée de sport et de science, Émilie est convaincue que la nutrition est un pilier essentiel de la performance. *"Depuis toujours, je savais que l'alimentation jouait un rôle clé dans les capacités physiques",* confie-t-elle. Après un diplôme d'ingénieur agronome, elle se spécialise en nutrition sportive en orientant son mémoire sur les effets physiologiques de l'entraînement intense, notamment dans le triathlon, qu'elle pratiquait alors. *"Cette expertise m'a permis d'accompagner des sportifs de haut niveau et d'adapter la nutrition à leurs besoins spécifiques."*

Aujourd'hui, elle suit une clientèle variée : athlètes de haut niveau, amateurs de sport ou encore personnes souhaitant optimiser leur hygiène de vie. *"Les besoins en nutrition sont uniques pour chacun, que l'on parle d'un nageur, d'un boxeur ou d'un traileur débutant de 50 ans. Un conseil nutritionnel doit être individualisé, adapté aux objectifs et aux contraintes spécifiques de chaque personne."* Sur les régimes populaires, elle reste prudente.

"Je préfère ne pas bannir d'aliments. L'équilibre est pour moi la clé. Je m'intéresse à tous les régimes pour en comprendre les fondements, mais seuls ceux basés sur des données scientifiques trouvent leur place dans mes recommandations." Elle se montre critique vis-à-vis des mythes alimentaires et des "infox" qui circulent sur les réseaux sociaux : *"Les concepts radicaux, sans base scientifique, sont à prendre avec précaution."*





Le défi du premier marathon

Cette année, elle s'est lancée dans un défi personnel : son premier marathon. *"Je n'ai pas suivi de plan nutritionnel spécifique, car j'applique au quotidien les conseils que je donne",* dit-elle en souriant. Avant la course, elle a simplement évité les aliments difficiles à digérer et s'est concentrée sur le sommeil et l'hydratation. *"J'ai aussi intégré de la L-glutamine pour protéger mon intestin, car la course à pied peut fragiliser cet organe."*

Pendant la course, elle a misé sur des apports réguliers d'énergie avec des BCAA et des gels énergétiques, terminant son marathon sans courbatures. *"Pour la récupération, j'ai favorisé les aliments alcalinisants et les protéines, sans oublier de m'hydrater... et de savourer une bière !"*

Nutrition et performance : une question de rythme et d'équilibre

Sur la préparation nutritionnelle avant une compétition, elle insiste sur l'importance de la régularité. *"La performance ne se joue pas la veille*

ou les trois jours avant la course, C'est un équilibre de tous les jours." Un apport équilibré en protéines, glucides et lipides est essentiel pour soutenir l'effort, mais elle met aussi en garde contre les erreurs fréquentes, comme la pasta party la veille d'une compétition. *"Trop de glucides peuvent entraîner des troubles digestifs et de la rétention d'eau, sans apporter les protéines dont les muscles ont vraiment besoin."*

Pour elle, la nutrition est aussi cruciale que l'entraînement physique. *"Je dirais même que la nutrition, le sommeil, l'hydratation et l'entraînement sont aussi importants les uns que les autres."* Elle a déjà vu des triathlètes ultra-entraînés abandonner à cause d'une déshydratation, ou des traileurs incapables de finir une course faute de pouvoir s'alimenter.

Prochains défis et objectifs personnels

Elle ne manque pas de projets ambitieux. Prochain sur la liste ? Gravir le Kilimandjaro. *"Cela se prépare, et pas seulement physiquement. L'alimentation en altitude, c'est encore un autre sujet."*

Un grand merci à Emilie pour ta gentillesse et ta disponibilité. On te retrouvera prochainement dans HF

A BIENTOT !

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



FUTU ET FLO !

NOS PARTENAIRES :

