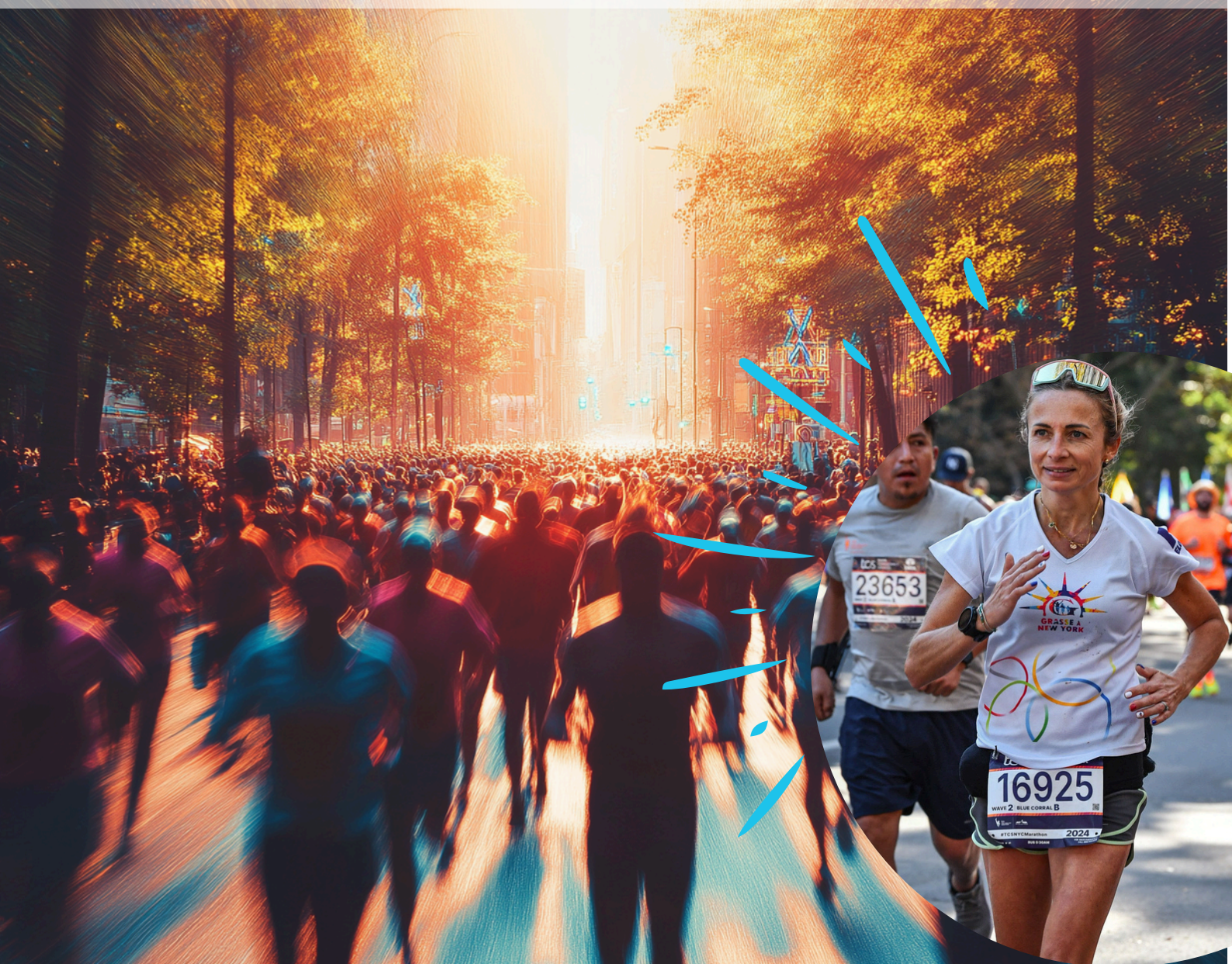


# VISION HORIZON



## CONSEIL

Doit-on mettre de la glace après une blessure ?

## DOULEUR EN COURANT

Stop ou encore ?

## MARATHON DE NEW-YORK

Rencontre avec Elodie





## LE SPORT, TA THÉRAPIE DE BIEN-ÊTRE ET DE LIBERTÉ

Dans un monde où le stress et les contraintes rythment nos journées, le sport est bien plus qu'une simple activité. C'est une échappatoire, une bulle où ton corps et ton esprit se connectent. Une thérapie qui ramène à l'essentiel : ton équilibre, ton bien-être, ta liberté.

On le sait tous : le sport fait du bien au corps. Il améliore ton cardio, renforce tes muscles et maintient ta mobilité. Mais là où il fait vraiment la différence, c'est sur le mental. Qu'il s'agisse d'un footing, d'une sortie vélo ou d'un match entre amis, chaque effort devient un moment pour te retrouver. Les endorphines libérées pendant l'effort agissent comme un véritable antidote à la morosité, et te rendre plus résilient face aux défis du quotidien.

Peu importe ton niveau ou tes envies, le sport s'adapte à toi. Que ce soit pour la performance ou juste une parenthèse dans une balade ou une marche, chacun peut y trouver son rythme. Et dans un cadre

thérapeutique, il va encore plus loin : l'activité physique redonne confiance, structure les journées et recrée des liens.

Faire du sport, c'est aussi t'offrir une liberté précieuse : celle de sortir des écrans et des contraintes. Pendant un effort, tu choisis de bouger et de respirer à ton rythme. Alors que nos vies modernes nous clouent souvent sur place, le sport te rappelle que tu es fait pour le mouvement. Chaque foulée, chaque goutte de sueur est une promesse d'une meilleure version de toi-même. Le sport, ce n'est pas juste une activité : c'est un état d'esprit. Respecte ton corps, écoute ton rythme, cherche ton équilibre. Prêt à transformer ton mouvement en liberté ?

# SOMMAIRE

<b>03</b>	<b>COMMUNAUTÉ WHATSAPP</b> Rejoignez nous !
<b>04</b>	<b>HORIZON NOUVEAUTE</b> Formule premium
<b>07</b>	<b>HORIZON SCIENCE</b> Doit-on mettre de la glace apres une blessure ?
<b>11</b>	<b>AFFICHE A TELECHARGER</b>
<b>13</b>	<b>TRIGGER POINT #2</b> Bandelette Ilio-tibiale
<b>14</b>	<b>ELODIE ET LE MARATHON DE NEW YORK</b> Une aventure en famille
<b>18</b>	<b>LA PIZZA HORIZON</b> Par Chef FUFU

# COMMUNAUTE

## 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

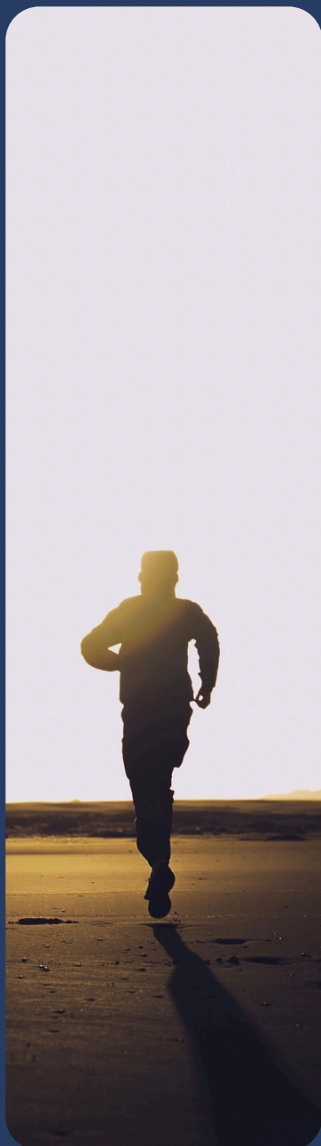
Virtuelles



Inscriptions  
ici



# NOUVEAUTE



Depuis le début, Horizon Finisher répond à vos questions et vous accompagne dans votre pratique sportive. Grâce à vous, une communauté de passionnés est née.

À partir de janvier, le magazine évolue : il reste gratuit, mais certaines sections seront réservées à une version premium, conçue pour ceux qui veulent aller encore plus loin.

## Pourquoi une version premium ?

Pour continuer à te proposer un magazine gratuit tout en offrant une option enrichie à ceux qui veulent des outils concrets pour progresser et optimiser leur pratique.

## Et si tu restes sur la version gratuite ?

Pas de problème ! Tu continueras à recevoir des articles et des conseils pour progresser à ton rythme, tout en faisant partie de la communauté Horizon Finisher.

**La version premium à partir de janvier te donne accès à :**

- ✓ Contenus exclusifs dans le magazine
- ✓ Infographies à télécharger
- ✓ Accès au club Strava
- ✓ Communauté dédiée
- ✓ Echanges personnalisés avec nous
- ✓ Codes promo pour nos webinaires



*Combien cela va  
coûter ?*

**5e**

*par mois*

# SCIENCE

## DOIT-ON METTRE DE LA GLACE APRES UNE BLESSURE ?

### La lésion tissulaire – ton corps sait quoi faire

Quand tu te blesses – une élongation musculaire, une entorse ligamentaire ou même une fracture –, ton corps enclenche une machine de réparation incroyablement bien orchestrée. Au cœur de cette réponse :

l'inflammation. Souvent mal perçue, elle est pourtant indispensable pour que tes tissus se réparent.

Une lésion tissulaire endommage les fibres et les capillaires sanguins. Ton corps réagit immédiatement : il envoie des cellules immunitaires (macrophages et neutrophiles) sur le site. Leur mission ? Nettoyer les débris et lancer la reconstruction. Ces cellules libèrent des médiateurs chimiques (cytokines, prostaglandines), qui :

- Débarrassent les résidus inutilisables.
- Favorisent la formation de nouveaux vaisseaux sanguins pour alimenter la zone.
- Stimulent la production de collagène, essentiel pour reconstruire les tissus.

En résumé, l'inflammation est le chef d'orchestre de la réparation.

Elle ne doit pas être freinée sans raison, car sans elle, la cicatrisation peut être incomplète ou retardée.

### Pourquoi tout le monde met encore de la glace ?

Dès qu'on parle de blessure, les mêmes conseils reviennent en boucle : "Mets de la glace, prends un anti-inflammatoire, repose-toi." Tu connais sûrement le protocole RICE (Repos, Glace, Compression, Élévation). Mais ces pratiques, qui semblaient si évidentes, sont-elles toujours valables ?







- **Repos prolongé** : Si on immobilise trop longtemps, les tissus ne se réadaptent pas au stress mécanique, ce qui peut retarder le retour à l'activité.

## **Pourquoi ces vieilles méthodes sont remises en question ?**

De nombreuses études récentes ont bousculé les idées reçues. Par exemple, des travaux publiés dans le *British Journal of Sports Medicine* montrent que l'utilisation systématique de la glace ralentit la régénération musculaire. La raison ? La glace inhibe l'inflammation, alors que celle-ci est essentielle pour réparer les tissus.

De plus, l'utilisation excessive d'anti-inflammatoires ou le repos prolongé peuvent fragiliser les tissus et prolonger la récupération. La clé aujourd'hui ? Respecter les processus naturels tout en optimisant la reprise d'activité. Et c'est ici qu'entre en jeu le protocole PEACE & LOVE.

- **La glace** : Utilisée pour réduire l'inflammation et calmer la douleur, elle diminue également l'afflux de sang vers la zone blessée. Problème : elle bloque l'arrivée des cellules réparatrices nécessaires à la réparation.
- **Les anti-inflammatoires** : Ils freinent l'inflammation, mais aussi la production de collagène, ce qui ralentit la cicatrisation des tissus.

## **PEACE & LOVE – un outil précieux pour bien récupérer**

Le protocole PEACE & LOVE, développé par Blaise Dubois et Jean-François Esculier de *La Clinique du Coureur*, est un outil précieux pour optimiser la récupération. Cependant, comme tout outil, il faut savoir l'utiliser au bon moment et bien comprendre ses principes pour en tirer le meilleur parti.

**Protection** : Limite les mouvements excessifs pendant les premières 48 heures.

**Élévation** : Maintiens la zone blessée en hauteur pour réduire l'œdème

**Exercice** : Travaille sur la force et la mobilité pour consolider la guérison

**Anti-inflammatoires à éviter** : Laisse l'inflammation jouer son rôle.

**Vascularisation** : Active doucement la circulation avec des exercices adaptés.



**Compression** : Réduis le gonflement avec une légère pression.

**Optimisme** : Un bon état d'esprit accélère ta récupération.

**Load (charge)** : Reprends une activité progressive pour stimuler la réparation.

**Éducation** : Comprends ta blessure et agis en conséquence. Être bien informé, c'est déjà mieux guérir.

## La place de la glace dans tout ça

Alors, la glace, on la garde ou on la jette ? La réponse est : on la garde, mais avec modération et pour les bonnes raisons.

- **Antalgique efficace** : La glace reste idéale pour calmer rapidement une douleur aiguë, notamment dans les premières heures après une blessure.
- **Réduction des médicaments** : En limitant la douleur, elle peut réduire le besoin d'anti-inflammatoires ou d'antalgiques plus puissants.
- **Usage ciblé** : Elle doit être utilisée ponctuellement (10-15 minutes), uniquement si la douleur est présente, et espacée d'au moins 2-3 heures.
- **Pas systématique** : Si tu n'as pas mal, inutile d'en appliquer. Trop de glace peut perturber les processus naturels de guérison.



# COURSE

## DOULEUR EN COURANT : STOP OU ENCORE ?

Tu es en pleine sortie, tout va bien, et là, une douleur débarque. Que fais-tu ? Tu continues en serrant les dents ou tu t'arrêtes net ? Avant de te précipiter dans des conclusions ou de changer tes chaussures, prends un moment pour analyser. Trop souvent, on improvise et on dramatise, mais gérer une douleur, c'est avant tout comprendre son origine.

### Première étape : réfléchis à ce qui a changé récemment

Pose-toi calmement les bonnes questions. Une douleur ne sort jamais de nulle part. Bien souvent, il y a un élément nouveau ou un cumul de petites choses qui expliquent son apparition. Alors, avant tout :



### As-tu changé ton matériel ?

Une nouvelle paire de chaussures, des semelles, ou même des chaussettes peuvent modifier tes appuis.

### Ton corps était-il prêt ?

Fatigue accumulée, manque de sommeil, stress au boulot... Tout ça compte dans ta récupération et ta forme.

### Ton entraînement a-t-il évolué ?

Volume augmenté trop vite, séance plus intense ou terrain différent, comme un passage brutal du bitume au trail.

### Ton environnement a-t-il varié ?

Une météo différente, un sol glissant, ou une posture prolongée dans la journée peuvent avoir un impact.  
tout comprendre son origine.

Prendre ce temps pour réfléchir, c'est déjà un premier pas vers une solution. Et souvent, ça évite de prendre des décisions précipitées, comme acheter une nouvelle paire de chaussures alors que ce n'est pas la source du problème.

### **Pendant la course : écouter ton corps sans paniquer**

Pendant la course, l'important est d'écouter ton corps sans paniquer. Tout repose sur ta capacité à analyser la douleur et à réagir correctement. Si une douleur apparaît mais reste constante et gérable, tu peux continuer à courir tout en restant attentif. Une douleur stable et légère n'est pas forcément un problème ; elle peut être liée à une fatigue passagère ou à une surcharge ponctuelle. L'essentiel est de rester à l'écoute et de suivre son évolution.

En revanche, si la douleur augmente au point de modifier ta foulée, c'est un signal clair pour t'arrêter. Courir en compensant ou en boitant n'est jamais une bonne idée, car cela risque de provoquer d'autres blessures. Si ton geste change, c'est que ton corps te demande d'arrêter. Écoute-le et agis en conséquence.



### **Après la course, la douleur te donne des informations précieuses.**

Ton objectif est de l'écouter et d'ajuster avant qu'elle ne devienne un vrai problème.

### **La douleur disparaît dans les 24 heures**

Rien d'alarmant. Ton corps s'est adapté. Tu peux reprendre ton entraînement au même volume et à la même intensité. Continue à surveiller, mais ne te mets pas la pression.

### **La douleur persiste au-delà de 24 heures, mais reste gérable**

Il faut agir avant qu'elle ne s'installe. Pas besoin d'arrêter totalement, mais ajuste ton entraînement. Commence par réduire le volume (moins de kilomètres, séances plus courtes) ou l'intensité (pas de fractionné, reste en zone confort).



C'est souvent suffisant pour calmer les choses. Et attention, pas besoin de penser à changer tes chaussures ou ton matériel. Adapte toujours ton entraînement en premier avant de chercher des solutions coûteuses ou inutiles.

### **La douleur devient invalidante ou ne s'améliore pas malgré tes ajustements**

Là, pas de mystère : il faut consulter. Une douleur persistante ou invalidante peut être le signe d'un problème sous-jacent qui nécessite une prise en charge. Mieux vaut réagir tôt pour éviter qu'elle ne s'aggrave.

### **Pourquoi adapter son entraînement avant tout ?**

Parce que la cause de ta douleur est souvent liée à ce que tu fais, pas à ce que tu portes. Trop de volume ou une intensité mal dosée sont les premiers coupables. Réduire l'un ou l'autre donne à ton corps le temps de récupérer sans arrêter complètement. Les études montrent que cette approche progressive réduit le risque de blessure et accélère le retour à un entraînement normal.

Changer de chaussures ou de matériel peut être utile dans certains cas, mais c'est rarement la première solution.

Si tu n'as pas changé de matériel récemment, il n'y a aucune raison de l'accuser. Concentre-toi sur ton plan d'entraînement.



# DOULEURS EN COURANT : QUAND FAUT-IL S'ARRETER ?



## UNE DOULEUR APPARAÎT

### APPARITION BRUTALE

**Arrêt immédiat et consultation.**

Une douleur soudaine et intense peut être le signe d'une blessure sérieuse. Ne force pas et consulte rapidement.

### APPARITION PROGRESSIVE

#### PENDANT L'ACTIVITE

#### DOULEUR GERABLE

**Stable ou diminuée au fil de l'entraînement.**

Probablement bénin, tu peux continuer tout en restant vigilant.

#### DOULEUR INVALIDANTE.

**Arrêt immédiat et consultation.**

Si la douleur modifie ton geste ou est trop intense.

#### DISPARAÎT EN MOINS DE 24 HEURES

**Tu peux t'entraîner normalement.**

Procède tout de même à une vérification de l'environnement  
Sommeil suffisant ?  
Changement de matériel ?  
Fatigue ou stress ?  
Entraînement plus intense ?

#### APRÈS L'ACTIVITÉ

#### PERSISTE AU-DELÀ DE 24 HEURES

**Adapte ton entraînement**

Réduis volume, intensité ou fréquence.  
Vérifie sommeil, matériel, stress, fatigue.  
Privilégie une activité de transfert (vélo, natation).  
Consulte si la douleur persiste.

TELECHARGES L'AFFICHE



**Horizon  
Finisher**



# 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

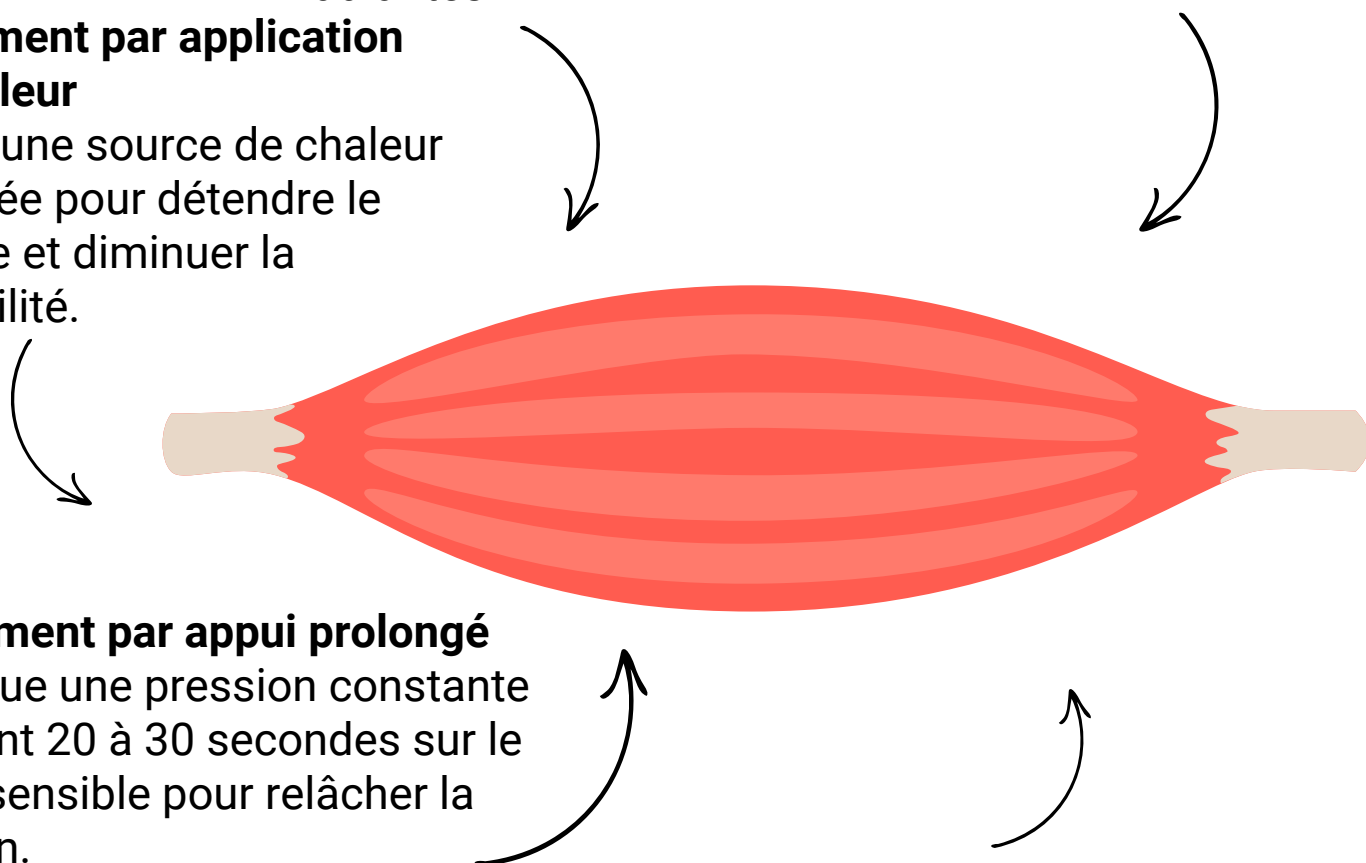
Applique une pression constante pendant 20 à 30 secondes sur le point sensible pour relâcher la tension.

### Traitement par ponçage

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

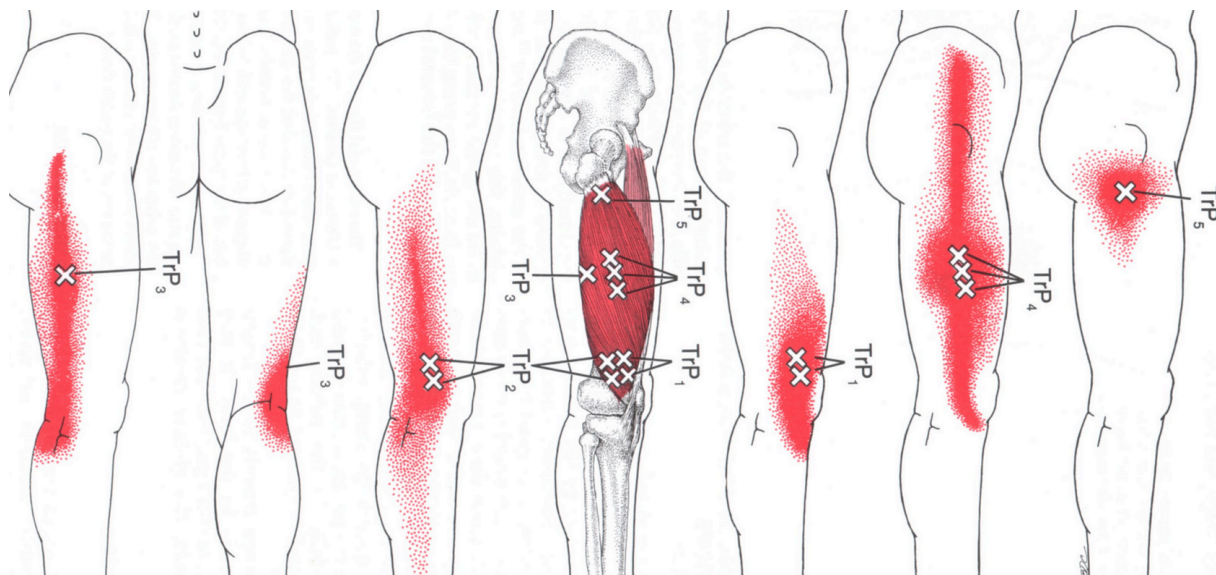
### Identification

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



# SANTÉ

## TRIGGER POINT #2 : LE VASTE EXTERNE



Le vaste externe est un muscle clé du quadriceps, souvent impliqué dans les douleurs latérales de la cuisse et du genou, notamment dans le syndrome de la bandelette ilio-tibiale. Avec ses multiples trigger points et son plan de glissement avec la bandelette, il est essentiel de le traiter pour améliorer la mobilité et réduire les tensions.

**Douleur irradiée :** Face externe de la cuisse, descendant parfois jusqu'au genou. Peut imiter une douleur de la bandelette ilio-tibiale ou une tendinite latérale.

**Emplacement :** Sur la face externe du quadriceps, le long de la bandelette ilio-tibiale. Trigger points localisés principalement dans la partie moyenne et distale du muscle.

**Symptômes :** Douleur diffuse ou localisée sur la face externe de la cuisse. Sensation de "raideur" ou de blocage autour du genou. Gêne exacerbée par les flexions-extensions répétées (course à pied, vélo).

**Douleurs souvent confondues :** Syndrome de la bandelette ilio-tibiale. Tendinite du genou. Douleurs référées depuis la hanche ou les fessiers.



# RENCONTRE

## ÉLODIE ET LE MARATHON DE NEW YORK : UNE AVENTURE EN FAMILLE

Élodie et le Marathon de New York : un rêve devenu réalité

Rares sont les marathons qui suscitent autant de fascination que celui de New York. Avec ses ponts mythiques, ses spectateurs en liesse, et son parcours qui traverse les cinq boroughs de la ville, c'est bien plus qu'une simple course. Pour Élodie, y participer n'était pas qu'un objectif sportif, c'était l'aboutissement d'un rêve vieux de 11 ans.

**Élodie et le Marathon de New York : un rêve devenu réalité**

Rares sont les marathons qui suscitent autant de fascination que celui de New York. Avec ses ponts mythiques, ses spectateurs en liesse, et son parcours qui traverse les cinq boroughs de la ville, c'est bien plus qu'une simple course. Pour Élodie, y participer n'était pas qu'un objectif sportif, c'était l'aboutissement d'un rêve vieux de 11 ans.





## L'avant-course : une parenthèse entre stress et excitation

Malgré une préparation millimétrée, les deux semaines avant la course n'ont pas été de tout repos. Une bronchite, une sinusite et un dos bloqué viennent semer le doute.

*« J'étais frustrée, en colère même. Je m'étais entraînée sérieusement pendant un an, et voilà qu'un virus risquait de tout gâcher ! »*

Mais dès l'arrivée à New York, tout change. L'énergie de la ville et l'ambiance autour de la course lui redonnent de l'élan.

*« À Manhattan, tout tourne autour du marathon. Les gens t'arrêtent dans la rue pour te féliciter avant même que tu n'aies couru. Ça booste une confiance qui vacillait ! »*

Le samedi, une petite course de 5 km l'amène jusqu'à la ligne d'arrivée du marathon, un avant-goût grisant du grand jour.

*« Cette première immersion dans l'ambiance m'a permis de me projeter, de commencer à réaliser que j'allais vraiment le faire. »*

## Le jour J : l'effervescence au départ

5h30 du matin, Élodie monte dans le bus direction Staten Island, lieu du départ. Le trajet est silencieux, le soleil se lève doucement, et l'adrénaline commence à monter.

*« Une fois arrivée dans le village de départ, j'ai été frappée par la diversité des coureurs : toutes les nationalités, tous les âges. C'était comme une grande réunion mondiale de passionnés. »*

Quand le coup de canon retentit à 9h45, tout devient réel.

*« Courir sur le pont de Verrazzano, avec le ciel bleu et la vue sur la baie de New York, c'était indescriptible. J'avais des frissons et les larmes aux yeux. J'étais là, moi, à courir le marathon de New York, un rêve que je portais depuis 11 ans. »*

## Un parcours porté par la foule

De Brooklyn au Bronx, en passant par Queens et Manhattan, chaque quartier offre son lot de surprises.

*« Les spectateurs sont incroyables. Ils crient ton prénom, te tendent des panneaux hilarants ou des friandises. J'ai ressenti une vague d'humanité*

22736	Lawson, J, 49W	04:10:32	23021	Sumbui, M, 53M	04:11:20	23300	
22737	Ma, K, 44M	04:10:32	23022	Filippone, M, 28W	04:11:20	23301	
22738	Barton, C, 31M	04:10:32	23023	Menanteau, E, 41W	04:11:20	23302	
22739	Meyman, T, 60W	04:10:32	23024	O'Shea, D, 42M	04:11:20	23303	
22740	Wiles, I, 53M	04:10:32	23025	Ramos, D, 60W	04:11:21	23304	
22741	Round, C, 27M	04:10:33	23026	Browne, P, 24M	04:11:21	23305	
22742	Morris, H, 26W	04:10:33	23027	Cocco Ordini, P, 56M	04:11:21	23306	
22743	Hanna, L, 41W	04:10:33	23028	Yawman, G, 25W	04:11:21	23307	
22744	Rival, A, 23M	04:10:33	23029	Perez, V, 27W	04:11:21	23308	
22745	Xu, S, 25W	04:10:34	23030	Young, E, 45W	04:11:22	23309	
22746	Barrell, E, 41W	04:10:34	23031	Alvarez, J, 39M	04:11:22	23310	
22747	Sims, E, 47W	04:10:34	23032	Manis, N, 30M	04:11:22	23311	
22748	Keen, H, 51W	04:10:34	23033	Cabrera Ponce, S, 45W	04:11:22	23312	
22749	Tomas, J	04:10:34	23034	Rodriguez, F, 48M	04:11:22	23313	
22750	Cortina	04:10:34	23035	Tyree, D, 23W	04:11:22	23314	
22751	Georg	04:10:34	23036	Fraser, Z, 36M	04:11:23	23315	
22752	Star	04:10:35	23037	Tan, X, 56W	04:11:23	23316	
22753	Han	04:10:35	23038	Pham, E, 26W	04:11:23	23317	
22754	Eng, N	04:10:35	23039	Carmichael, J, 35W	04:11:23	23318	
22755	Choi, S	04:10:35	23040	Lopez, I, 55W	04:11:23	23319	
22756	Bosley	04:10:35	23041	Wetzeland, J, 44M	04:11:23	23320	
22757	Nurch	04:10:35	23042	Ceruti, S, 54M	04:11:24	23321	
22758	Muller	04:10:35	23043	Menanteau, X, 43M	04:11:24	23322	
22759	Rashid	04:10:35	23044	Rooney, P, 92M	04:11:24	23323	
22760	Ziman, S, 3	04:10:35	23045	Kurihara, S, 57W	04:11:24	23324	
22761	Siner, A, 44M	04:10:35		Bouloukos	04:11:24	23325	
22762	Forbes, D, 46	04:10:35				23326	



*et de bienveillance comme jamais. »*

Le passage à Manhattan est particulièrement fort. Après le Queensboro Bridge, où le silence des coureurs contraste avec l'effort intense, Élodie est accueillie par une foule en délire.

*« À chaque coin de rue, tu te sens porté par l'énergie des spectateurs. C'est grisant, mais ça te pousse aussi à te dépasser. »*

### **Un moment inoubliable : le 40e kilomètre**

Alors que la fatigue commence à peser, Élodie entend une voix familière dans Central Park.

*« J'ai levé la tête et vu ma fille sur les épaules de mon mari, criant 'Maman !'. J'ai pleuré, mais des larmes de joie. À ce moment-là, j'ai su que j'allais finir. »*

Ces retrouvailles inattendues avec sa famille donnent à Élodie la force nécessaire pour franchir la dernière montée avant la ligne d'arrivée.

### **La ligne d'arrivée : une explosion d'émotions**

En passant sous l'arche de Central Park, Élodie ressent un mélange de fierté et d'incrédulité.

*« Je l'ai fait. J'ai couru mon premier marathon. Et pas n'importe lequel : New York ! »*

La médaille autour du cou, elle regarde son chrono : 4h10m34s.

*« Mon objectif était de 4h15. J'ai dépassé mes attentes. J'étais sur un nuage. »*

Le lendemain, la fierté continue avec son nom imprimé dans le New York Times, aux côtés des milliers de finishers.

*« C'est un souvenir que je chérirai toute ma vie. »*

### **Une course qui change une vie**

Pour Élodie, ce marathon n'était pas juste une course, mais une expérience humaine et émotionnelle hors du commun. *« C'est une leçon de vie : croire en ses rêves, se préparer avec sérieux, et profiter de chaque étape du chemin. »*

Et pour la suite ? Élodie n'a pas perdu son goût des défis.





« Pour mes 50 ans, ce sera Hawaï. En attendant, je me fixe des objectifs plus accessibles, comme améliorer mon temps sur 10 km. Mais New York restera à jamais gravé dans ma mémoire. »

### Un conseil pour ceux qui hésitent ?

« Si j'ai pu le faire, tout le monde peut. Lance-toi, un pas après l'autre. Et surtout, savoure le chemin. »

New York a marqué Élodie, mais elle marque aussi tous ceux qui l'écoutent raconter cette aventure. Une course, oui, mais surtout une ode à la persévérance, au dépassement de soi, et à la magie de croire en ses rêves.

*NB : Propos recueillis par NF*

*Un grand merci à Élodie pour avoir eu la gentillesse de répondre à nos questions. Bravo pour ta préparation et ta course, c'était un réel plaisir de te suivre en soin dans cette aventure !*

*Retrouvez l'interview en intégralité en cliquant en dessous*



# NUTRITION

## LA PIZZA HORIZON PAR CHEF FUFU

Qui n'a jamais pensé, en pleine séance de sport : « *J'ai faim... Quel plaisir je vais pouvoir me faire après ?* » Moi, souvent, et ma réponse a souvent été... une pizza ! Je suis un grand fan, pas de débat là-dessus. Pour ce numéro, j'ai voulu faire les choses bien. Alors j'ai fait appel à deux amis d'enfance, chefs et restaurateurs, pour m'aider à créer une recette qui régale autant qu'elle respecte l'équilibre alimentaire des sportifs. Spoiler : ils ont fait tout le boulot.

Voici donc LA PIZZA HORIZON, un mélange parfait de gourmandise et d'équilibre.

Voici les ingrédients :

- Une belle pâte à pizza maison
- Une base gourmande crème légère Butternut & Vanille
- De la ricotta parfumée aux zestes de citron
- Des tomates cerises pleines de saveur
- Du magret de canard séché (préparé maison et assaisonné avec amour pendant deux semaines)
- De la roquette bien fraîche
- Et pour finir, des noix caramélisées

**RESTAURANT LE  
GARNIER  
48 BD JOSEPH  
GARNIER 06000 NICE  
04.93.98.24.26**



Si tu es chef en herbe ou que tu n'es pas du coin, à toi de jouer ! Suis la recette et régale-toi. Mais si tu veux goûter l'originale, tu as de la chance : LA PIZZA HORIZON sera disponible au Restaurant Le Garnier à Nice, du jeudi 28 novembre au jeudi 5 décembre, à 12,90 euros.

Pour déguster cette création, il va falloir montrer l'Horizon. Tu veux la recette originale ? Prononce le mot magique : FUFU.



# A BIENTOT !

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



*FUTU ET FLO !*

NOS PARTENAIRES :

