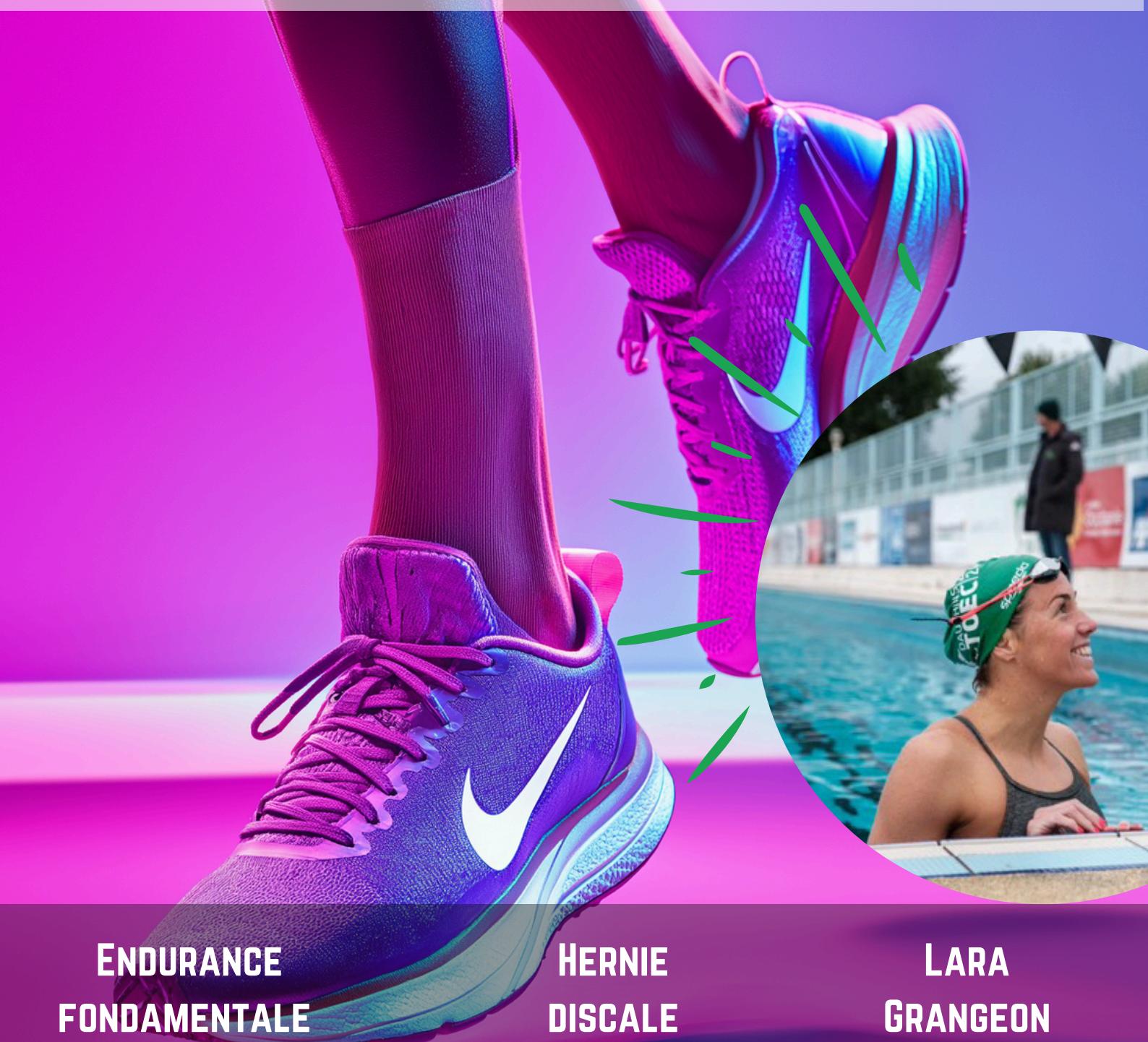


# VISION HORIZON



**ENDURANCE  
FONDAMENTALE**

Ralentir pour  
accelérer

**HERNIE  
DISCALE**

Et si courir était la  
solution ?

**LARA  
GRANGEON**

L'eau comme terrain de  
jeu et de combat



## ET SI ON REDONNAIT DU SENS A CHAQUE FOULEE ?

Il n'y a pas si longtemps, courir 5 kilomètres représentait un vrai défi pour beaucoup. Une distance modeste, certes, mais porteuse de sens, de progrès et de satisfaction personnelle. Aujourd'hui, à l'heure des ultras de 100 kilomètres et des Ironman, on pourrait presque se demander si un 5K a encore sa place dans l'univers du sport. Le regard de notre société, centré sur l'extraordinaire et la démesure, semble vouloir reléguer ces "petites" distances à l'insignifiance.

Mais d'où vient cette course au toujours plus ? Ce besoin de repousser les limites, parfois au détriment du plaisir et du sens ? En endurance, c'est pareil. Les marathons, autrefois considérés comme des exploits, sont maintenant des étapes vers des ultras. "Tu n'as fait qu'un semi ?"

Cette question, qu'on entend parfois entre coureurs, illustre bien la pression implicite de devoir en faire plus. Mais pourquoi ? Pour impressionner les autres ? Pour remplir son CV sportif ? Ou juste pour répondre à une injonction sociétale qui valorise toujours l'excès ?

Courir 5 kilomètres n'est pas insignifiant. C'est un effort qui demande engagement et régularité. Pour certains, c'est une première victoire après des mois de sédentarité. Pour d'autres, c'est une étape dans leur progression, ou simplement un moment de plaisir, loin des pressions de la performance.

Et si on redonnait sa juste valeur à chaque distance ? Si on arrêtait de tout mesurer en termes de kilomètres ou de médailles ? Le sport, ce n'est pas seulement repousser les limites, c'est aussi savourer le chemin, peu importe sa longueur. Courir un 5K, un 10K ou un ultra, c'est avant tout une question de contexte, de motivation personnelle, et de plaisir.

Alors, à ceux qui s'apprêtent à courir un 5 kilomètres, sachez que votre effort est tout aussi honorable qu'un ultra. L'essentiel, ce n'est pas la distance, mais l'intention. Redonnons de la valeur à chaque foulée, à chaque pas, car après tout, ce n'est pas la grandeur de l'exploit qui compte, mais la satisfaction de l'avoir accompli. Parce qu'au fond, courir, c'est avant tout une rencontre avec soi-même, peu importe la ligne d'arrivée. **FR**



PASSE PREMIUM

# SOMMAIRE

**03 COMMUNAUTÉ WHATSAPP**  
Rejoignez nous !

---

**04 HORIZON NOUVEAUTE**  
Formule premium

---

**07 HORIZON SANTE**  
Hernie discale : et si courir etait la solution ?

---

**11 HORIZON RENCONTRE**  
Lara Grangeon : l'eau comme terrain de jeu et de combat

---

**13 HORIZON SCIENCE**  
Les ecrans : cet ennemi silencieux qui sabote ta recuperation

---

**14 HORIZON ENTRAINEMENT**  
Endurance fondamentale : ralentir pour accelerer

---

**18 HORIZON OSTEO**  
TRIGGER POINT #3 : Le vaste interne

---

**18 HORIZON NUTRITION**  
Pain aux fruits secs et noisettes : l'energie dans chaque tranche

# COMMUNAUTE

## REJOINS NOTRE COMMUNAUTE AVANT QU'ELLE DEVIENNE PREMIUM !

Notre communauté WhatsApp dédiée aux passionnés de running, cyclisme, et triathlon va bientôt passer en mode Premium. Actuellement gratuite, c'est l'occasion ou jamais de rejoindre cet espace interactif où tu peux échanger, poser tes questions et partager ton expérience avec d'autres sportifs.

Tu y participes activement : proposer des sujets, voter pour les prochains thèmes d'articles, et rester au courant des dernières nouveautés. Mais attention, cette opportunité ne durera pas longtemps !

👉 Dernière chance : Rejoins-nous gratuitement maintenant, avant que l'accès ne soit réservé aux membres Premium. Ne rate pas cette occasion de faire partie d'une communauté dynamique et passionnée. 💬

### LES RUBRIQUES DE LA COMMU :

- Actualités & Matériel
- Avis sur la Gazette
- Santé et Prévention
- Partage tes Sorties
- Agenda et Sorties Virtuelles



Inscriptions  
ici

# NOUVEAUTE



## DERNIER NUMERO AVANT LE PASSAGE AU PREMIUM

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.

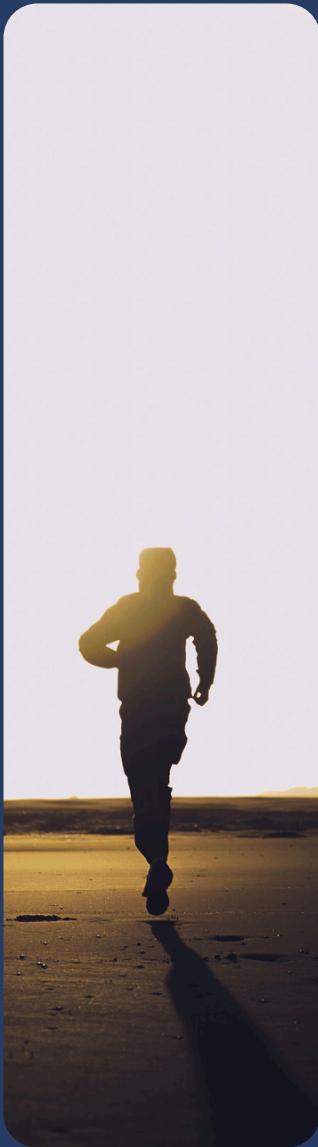
À partir de janvier, le magazine évolue : il reste gratuit, mais certaines sections seront réservées à une version premium, conçue pour ceux qui veulent aller encore plus loin.

### 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 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



**PASSE PREMIUM**



Combien cela va coûter ?

**5€**

*par mois*

## HERNIE DISCALE : ET SI COURIR ETAIT LA SOLUTION ?

Quand tu entends "hernie discale", tu imagines douleurs chroniques, arrêt du sport et un dos fichu à vie ? On arrête tout. Une hernie, c'est bien moins dramatique que ce que tu crois. Ta colonne, c'est une machine incroyable, conçue pour bouger, transmettre les forces et s'adapter. Alors, dédramatisons un peu.

### Le rôle des disques intervertébraux : ces amortisseurs au cœur de ton dos

Tes disques intervertébraux, ce sont les amortisseurs de ta colonne. Ils absorbent les chocs, répartissent les contraintes et permettent à ta colonne de rester souple et fonctionnelle. Pas mal, non ?

En collaborant avec tes muscles, ligaments et os, ces disques forment un système ultra-harmonieux. Même si un disque migre légèrement ou se déforme (comme dans le cas d'une hernie), ta colonne sait s'adapter. Elle est conçue pour ça. Mais il y a une clé à ce système : ce n'est pas la colonne en elle-même qui lui donne sa stabilité, mais tes muscles. Ce sont eux qui assurent la protection et l'équilibre de l'ensemble.

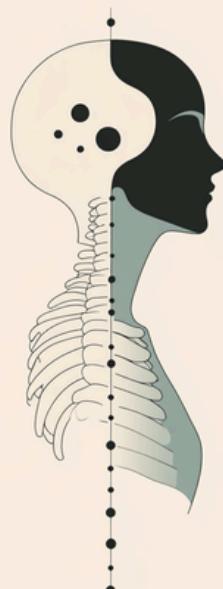
Et c'est là que ça devient intéressant : une colonne sans muscles, c'est comme un vélo sans chaînes. Elle est là pour transmettre les forces, pas pour tout encaisser seule. Alors, une hernie ? Souvent, ton corps gère ça très bien, tant que tes muscles jouent leur rôle.

### Pourquoi une hernie discale ne fait pas toujours mal ?

Contrairement à ce qu'on te dit, ce n'est pas la hernie elle-même qui te fait mal. C'est plutôt ce qui se passe autour. Quand un fragment de disque entre en contact avec un nerf, il peut provoquer une inflammation. Cette inflammation, c'est souvent elle qui cause la douleur, la raideur ou les sensations d'irradiation.

Autre coupable : les muscles. Face à une hernie, ils se contractent parfois pour protéger la zone, créant des tensions ou des spasmes. Et c'est souvent ça qui te bloque, pas le disque déplacé.

**Bonne nouvelle :** Ton corps est une machine d'autoréparation. Dans 60 à 70 % des cas, une hernie se résorbe naturellement en 6 à 12 mois (European Spine Journal). Oui, tu as bien lu, souvent, ton corps règle ça tout seul.



## La course à pied, ennemie ou alliée ?

On entend souvent : "Ne cours pas, ça tasse les disques." Faux. Courir n'est pas l'ennemi de ta colonne, bien au contraire. À condition de respecter ton corps, la course peut même aider tes disques à rester en forme.

Quand tu cours, les impacts modérés favorisent le renouvellement des fluides dans les disques, les hydratant et renforçant leur élasticité. En plus, tes muscles profonds se renforcent, stabilisant encore mieux ta colonne. Et, cerise sur le gâteau, la libération d'endorphines agit comme un anti-inflammatoire naturel, réduisant la douleur.



Une étude de Sports Medicine (2017) montre que les disques des coureurs réguliers sont mieux hydratés et plus résistants que ceux des non-coureurs. Et selon le British Journal of Sports Medicine (2021), les activités d'impact modéré comme la course augmentent l'élasticité des disques.

Bref, courir peut être un vrai coup de pouce pour ton dos.

## QUELQUES CHIFFRES

50 % : La proportion des personnes de plus de 50 ans ayant une hernie discale visible à l'IRM, sans symptôme (Radiology, 2015).

80 % : Le pourcentage des hernies discales asymptomatiques détectées à l'imagerie médicale.

60 à 70 % : Le taux de résorption naturelle des hernies discales en 6 à 12 mois (European Spine Journal).

30 % : La proportion des individus de moins de 30 ans présentant une hernie discale asymptomatique (The Spine Journal).

1 à 3 % : La probabilité pour qu'une hernie discale devienne réellement handicapante ou nécessite une intervention chirurgicale.



### **Fake news #1 : "Courir tasse les disques et abîme la colonne"**

Faux ! Tes disques sont conçus comme des amortisseurs naturels, faits pour encaisser les impacts. Une course à allure modérée est même moins contraignante pour tes disques qu'une journée entière passée assis. En courant, tu favorises leur hydratation et leur élasticité. Alors, pas de panique, ton dos est parfaitement équipé pour supporter la course à pied.

### **Fake news #2 : "Avec une hernie, ta colonne ne tient plus"**

Encore faux. Ta colonne n'a jamais été censée être rigide ou "solide". Elle est là pour transmettre les forces, et ce sont tes muscles qui lui confèrent sa stabilité. Une hernie n'est qu'une adaptation de ton disque, que ta colonne sait très bien gérer. Tant que tes muscles jouent leur rôle de soutien, ton dos reste fonctionnel et prêt à bouger.

### **Fake news #3 : "Une hernie, c'est forcément douloureux et handicapant"**

Pas du tout. Les études montrent que plus de 50 % des personnes de plus de 50 ans ont une hernie discale visible à l'IRM, sans le moindre symptôme. La majorité des hernies passent inaperçues et ne causent ni douleur ni gêne. Elles font simplement partie du vieillissement normal de la colonne.

**Moralité** : ne crois pas tout ce qu'on te dit ! Courir, même avec une hernie discale, peut être bénéfique pour ton dos, à condition d'écouter ton corps et de rester actif intelligemment.



# RENCONTRE



## LARA GRANGEON : L'EAU COMME TERRAIN DE JEU ET DE COMBAT

Dans Vision Horizon, on aime explorer ce qui fait le lien entre le sport et la vie. Les défis, les passions, les combats pour un monde meilleur. Cette semaine, on plonge dans l'univers de Lara Grangeon, nageuse calédonienne de haut niveau, championne de l'eau libre et protectrice des océans. À 33 ans, elle mêle performance, résilience et engagement, avec une énergie qui inspire.

### Nager, une évidence dès le départ

Pour Lara, tout commence très tôt. "À 6 mois, j'étais déjà dans l'eau. Je suivais ma grande sœur à la piscine, et j'ai tout de suite adoré. J'ai essayé d'autres sports, mais rien ne me rendait aussi heureuse que nager. L'eau, c'est ma maison."

C'est dans son club de Nouvelle-Calédonie, le CNC, que Lara fait ses premiers pas. "C'était une ambiance familiale, toujours dans la bonne humeur. Mes meilleurs souvenirs, ce sont ces moments au bord de la piscine, avec ma famille et mes amis."

### Un rêve qui dépasse les lagons

À 14 ans, changement radical : Lara quitte les lagons paradisiaques pour les montagnes de Font-Romeu, en métropole. "C'était un choc, vraiment. Passer de la chaleur tropicale à la neige, du mode 'à la cool' à une rigueur extrême, ça n'a pas été facile. Mais j'avais un objectif, un rêve. Et malgré la difficulté, on a réussi à créer un cocon avec les autres jeunes nageurs."

Cette expérience forge son mental. "Quand tu sais pourquoi tu es là, tu te bats pour. C'était dur, mais ça valait le coup."

### De l'eau chlorée à l'eau libre

Après deux participations aux Jeux Olympiques (Londres en 2012, Rio en 2016), Lara ressent le besoin de changement. "J'adorais nager, mais j'avais l'impression d'avoir fait le tour du bassin. L'eau libre, c'était une nouvelle aventure. Plus nature, plus imprévisible. Ça demandait de

*I'endurance, de la stratégie... Et ça me correspondait parfaitement."*

*L'eau libre, c'est aussi une école d'adaptation. "Les conditions changent tout le temps : météo, courants, adversaires. Il faut apprendre à lire l'environnement, anticiper. C'est ce côté nature et imprévisible qui m'a séduite."*

## Paris 2024 et la Seine : un défi relevé

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 ont marqué l'histoire avec des épreuves d'eau libre organisées dans la Seine, malgré toutes les polémiques. *"En 2023, on devait déjà y nager pour une Coupe du Monde. Franchement, parfois, on a nagé dans bien pire ! La Seine, c'est un symbole, et voir que Paris a relevé ce défi, c'est magnifique."*

Lara a suivi ces Jeux avec attention. *"Léon Marchand a été incroyable. Sa maîtrise, malgré la pression d'être en France, c'était bluffant. Mais ce qui m'a marquée, c'est l'unité des supporters français. Partout, on sentait une ferveur, une solidarité incroyable."*

## Lara, ambassadrice des océans

Originaire d'une île, Lara est profondément attachée à la préservation des océans. Elle s'investit avec Océan Protection France, une association qui allie sensibilisation et actions concrètes comme le nettoyage des plages. *"Un mégot, c'est 500 litres d'eau pollués. Ces petits gestes ont un impact énorme. Il faut agir maintenant."*



Pour elle, l'éducation est essentielle. *"Les réseaux sociaux permettent de toucher plus de monde, mais il reste encore tellement à faire. Avec le réchauffement climatique, les îles du Pacifique, comme la Nouvelle-Calédonie, sont en première ligne. Mon but, c'est de montrer que chacun peut agir, même à son échelle."*

## Une athlète, une vision, une mission

Une athlète, une vision, une mission

Dans Vision Horizon, on aime mettre en lumière des histoires comme celle de Lara, où le sport devient un moteur de transformation. Elle incarne à la fois la persévérance, l'adaptation, et l'engagement pour un monde meilleur. *"Le sport m'a appris à toujours me dépasser. Aujourd'hui, j'essaie de transmettre cette énergie pour protéger ce qui compte vraiment : notre planète."*

Entre bassin, vagues, et plages à nettoyer, Lara Grangeon continue de faire des vagues, littéralement et métaphoriquement. *"L'eau m'a tout donné. Maintenant, c'est à moi de lui rendre ce que je peux."*

## LES ECRANS : CET ENNEMI SILENCIEUX QUI SABOTE TA RECUPERATION

On ne peut plus s'en passer : smartphone, tablette, télévision, ordinateurs. Les écrans font partie intégrante de notre quotidien. Mais derrière leur aspect indispensable, ils cachent un impact insidieux sur notre récupération, surtout chez les sportifs. Alors, pourquoi ton téléphone pourrait être le coupable de ta fatigue persistante ? Décodons ensemble.

### Lumière bleue et récupération : un duo incompatible

Les écrans émettent une lumière bleue, perçue par le cerveau comme un signal de jour. Résultat ? Ton horloge biologique est déréglée. La production de mélatonine, l'hormone du sommeil, est inhibée. Ce déséquilibre entraîne des nuits de moins bonne qualité, et ton cycle de récupération en souffre. Tu mets plus de temps à t'endormir, ton sommeil est fragmenté, et tu te réveilles encore fatigué.



Ces effets perturbateurs ne s'arrêtent pas là. Une étude de Sleep Medicine Reviews a montré que les sportifs dormant moins de sept heures par nuit augmentaient de 1,7 fois leur risque de blessure. La connexion est claire : un sommeil de qualité médiocre affecte directement ta capacité à performer et à éviter les pénins physiques.

### Le stress, le cortisol et les écrans : le cercle vicieux

Les écrans ne se contentent pas d'altérer ton sommeil. Ils maintiennent

également ton cerveau en alerte constante. Les notifications incessantes et le scrolling sans fin sur les réseaux sociaux alimentent une stimulation cognitive qui élève ton niveau de stress. Cette hyperactivité mentale entraîne une sécrétion accrue de cortisol, l'hormone du stress.

Le problème ? Un cortisol élevé le soir bloque la phase de récupération profonde. Les micro-lésions musculaires causées par l'effort physique ne se réparent pas correctement, ce qui freine ta progression et amplifie ta fatigue.

Au fil du temps, ce déséquilibre peut mener à un véritable cercle vicieux : moins de récupération, moins d'énergie, et des performances en chute libre.

## Les répercussions sur ta performance sportive

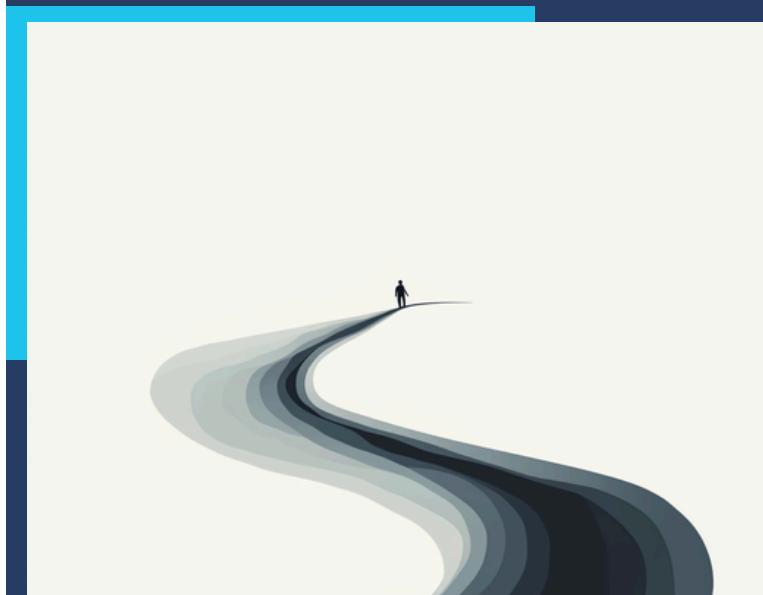
La récupération n'est pas une option pour un sportif. C'est le moment où ton corps reconstruit les fibres musculaires endommagées, recharge ses réserves énergétiques et stabilise ton système nerveux. Si les écrans perturbent ce processus, les conséquences se ressentent directement sur le terrain :

- Ton énergie diminue, rendant chaque entraînement plus pénible.
- Tes muscles récupèrent moins bien, augmentant le risque de blessures.
- Ta capacité à performer est compromise, même avec des efforts constants.

En clair, une mauvaise récupération liée à une exposition excessive aux écrans te freine autant, sinon plus, qu'un mauvais programme d'entraînement.

## Ce que disent les chiffres

L'impact des écrans sur le sommeil est bien documenté. Une simple exposition avant de dormir peut réduire de 50 % la production de mélatonine. À cela s'ajoute le fait que neuf personnes sur dix dorment avec leur téléphone à portée de main, et trois sur dix se lèvent même la nuit pour répondre à des notifications. Ces comportements renforcent les perturbations et affectent profondément les cycles de récupération.



## Comment mieux récupérer malgré les écrans ?

Adopter quelques habitudes simples peut faire une énorme différence. Fixe-toi un couvre-feu numérique en éteignant tous tes écrans au moins une heure avant le coucher. Résiste à l'envie de scroller les réseaux sociaux ou de regarder "juste un épisode de plus". Place ton téléphone en mode avion dès la fin de ta journée pour éviter d'être interrompu par des notifications. Si tu ne peux pas éviter les écrans le soir, investis dans des lunettes anti-lumière bleue ou active les filtres nocturnes sur tes appareils.

Enfin, remplace ton téléphone par des activités apaisantes avant de dormir, comme la lecture d'un livre, une courte séance de méditation ou des étirements. Ces gestes simples préparent ton cerveau à basculer en mode récupération.

## Comment mieux récupérer malgré les écrans ?

Adopter quelques habitudes simples peut faire une énorme différence. Fixe-toi un couvre-feu numérique en éteignant tous tes écrans au moins une heure avant le coucher.



Résiste à l'envie de scroller les réseaux sociaux ou de regarder "juste un épisode de plus". Place ton téléphone en mode avion dès la fin de ta journée pour éviter d'être interrompu par des notifications.

Si tu ne peux pas éviter les écrans le soir, investis dans des lunettes anti-lumière bleue ou active les filtres nocturnes sur tes appareils. Enfin, remplace ton téléphone par

des activités apaisantes avant de dormir, comme la lecture d'un livre, une courte séance de méditation ou des étirements. Ces gestes simples préparent ton cerveau à basculer en mode récupération.

### **Reconnecte-toi à ton sommeil**

Les écrans, bien qu'utiles, deviennent vite des voleurs de sommeil et des saboteurs de performance. Ils altèrent ton rythme biologique, amplifient ton stress et, en fin de compte, sapent ta progression sportive. La solution n'est pas de t'en priver totalement, mais de reprendre le contrôle. Alors, éteins ton téléphone, plonge dans un bon livre, et laisse ton corps récupérer pleinement. Tes performances te diront merci.



# ENTRAINEMENT

## ENDURANCE FONDAMENTALE : RALENTIR POUR ACCELERER

### QUELQUES POINTS CLES

**Meilleure utilisation de l'énergie** : À basse intensité, ton corps utilise les graisses comme carburant principal, te rendant plus économique sur les efforts longs.

**Muscles plus performants** : L'EF booste les mitochondries, améliorant l'utilisation de l'oxygène pour une endurance accrue.

**Cœur optimisé** : Ton cœur devient plus efficace, avec une meilleure capacité à transporter l'oxygène et une fréquence cardiaque réduite au repos.

**Moins de blessures** : Courir lentement limite le stress mécanique et te permet d'augmenter ton volume sans danger.



Tu veux aller plus vite ? Paradoxalement, la meilleure stratégie pour améliorer tes performances, c'est de... courir lentement. Oui, tu as bien lu. L'endurance fondamentale (EF), cette allure où tu pourrais tenir une conversation sans être essoufflé, est bien plus qu'un simple footing relax. C'est le socle de ta progression en course à pied. On t'explique pourquoi.

#### L'EF, c'est quoi au juste ?

L'endurance fondamentale correspond à un effort situé entre 60 et 70 % de ta fréquence cardiaque maximale, ou à une intensité où tu te sens à l'aise pour parler. On est loin du sprint ou des séances intenses, mais ne te laisse pas berner par son apparence facilité. Derrière cette allure tranquille, ton corps travaille en profondeur.

#### L'EF, la clé pour courir plus vite

Courir lentement, c'est construire des fondations solides. Ton endurance fondamentale te permet de mieux encaisser les séances intenses comme le fractionné ou les sorties au seuil.

Voici pourquoi :

- Tu récupères mieux : Après une grosse séance, l'EF aide à éliminer les déchets métaboliques et à recharger tes réserves énergétiques.
- Tu repousses la fatigue : Un corps habitué à courir en EF utilise mieux ses ressources et résiste plus longtemps à l'épuisement.
- Tu deviens plus efficient : L'énergie que tu économises à basse intensité est disponible pour des efforts plus durs.

### **Pourquoi c'est difficile d'aller lentement ?**

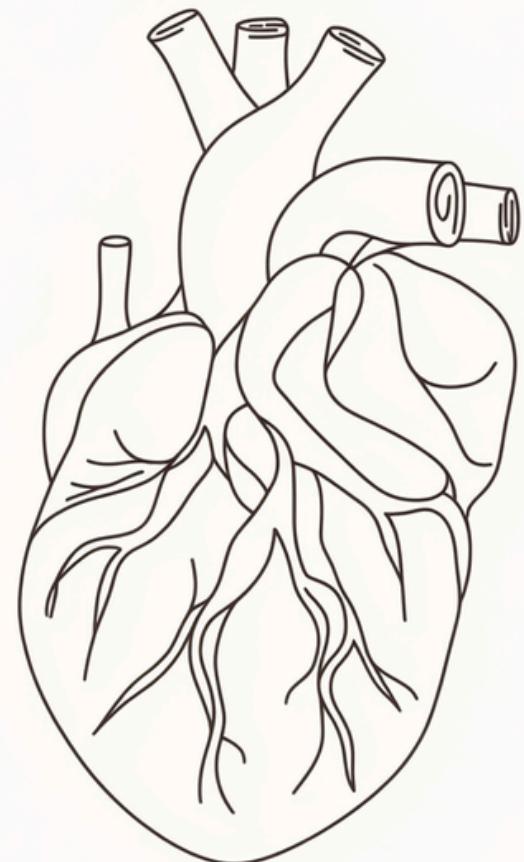
Avouons-le, courir lentement peut être frustrant. Tu te fais doubler par tout le monde, et ton ego en prend un coup. Mais rappelle-toi : tu n'es pas là pour impressionner les passants, mais pour construire ton potentiel à long terme. Les sorties en EF sont des investissements invisibles qui payent sur la durée.

### **Comment intégrer l'EF dans ton entraînement ?**

Respecte le ratio 80/20 : 80 % de ton volume hebdomadaire devrait être réalisé en endurance fondamentale, et seulement 20 % en intensité.

Fixe-toi des objectifs de temps : Pense "1 heure en EF" au lieu de viser une distance ou une allure précise.

Varie les terrains : Rends les sorties agréables en explorant de nouveaux chemins ou en courant dans la nature.



Prends un cardiofréquencemètre : Pour bien rester dans la zone, un cardio te sera d'une aide précieuse.

### **Et si on faisait les comptes ?**

Les études montrent que les athlètes qui respectent une base d'entraînement à basse intensité non seulement progressent plus vite, mais évitent aussi le surentraînement et les blessures. En d'autres termes : courir lentement, c'est le moyen le plus sûr de devenir un coureur plus rapide, plus fort et plus résilient.

# OSTEO

## 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

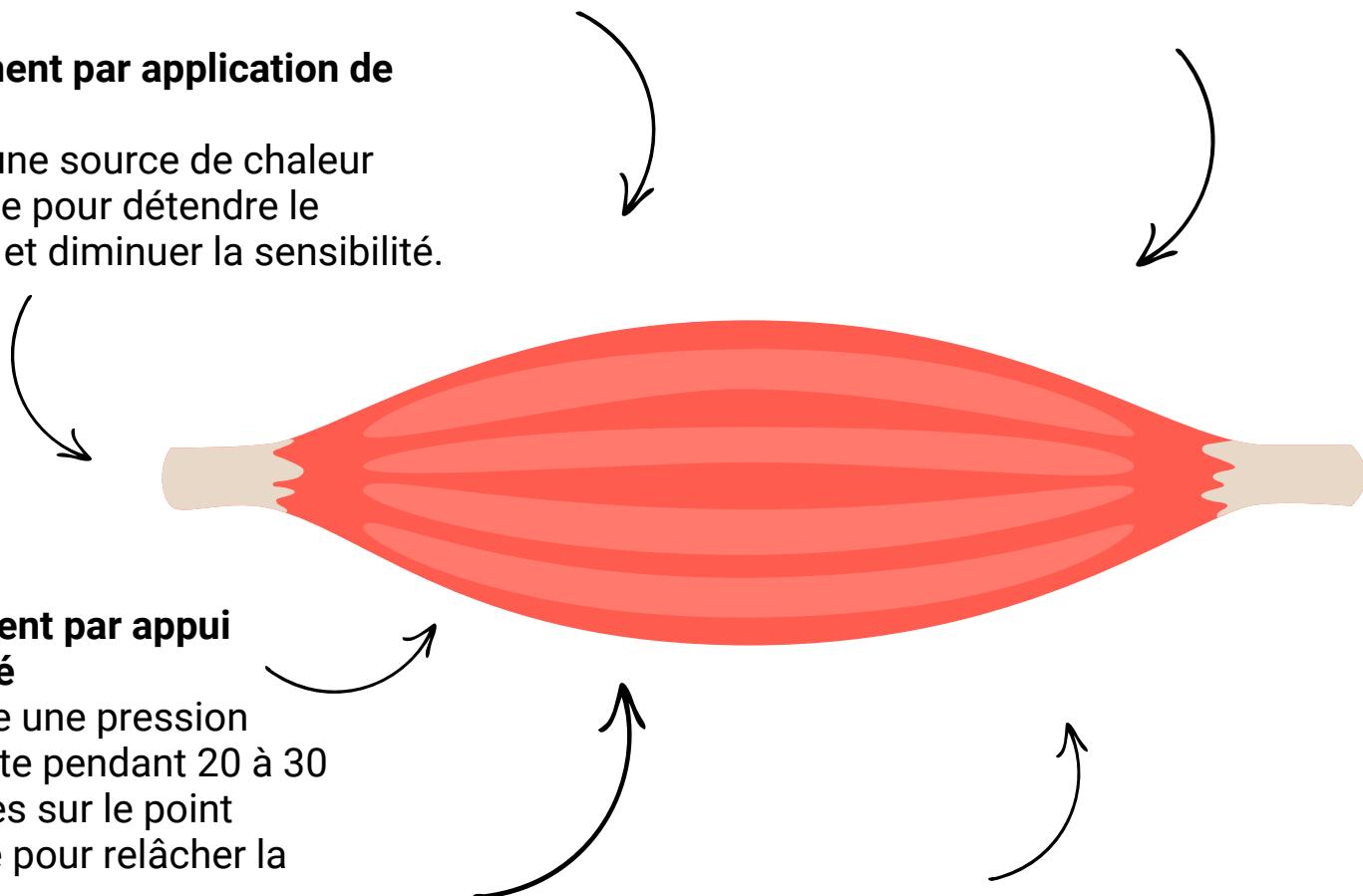
Zone de tension dans le muscle, souvent responsable de douleurs localisées ou irradiantes.

### 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

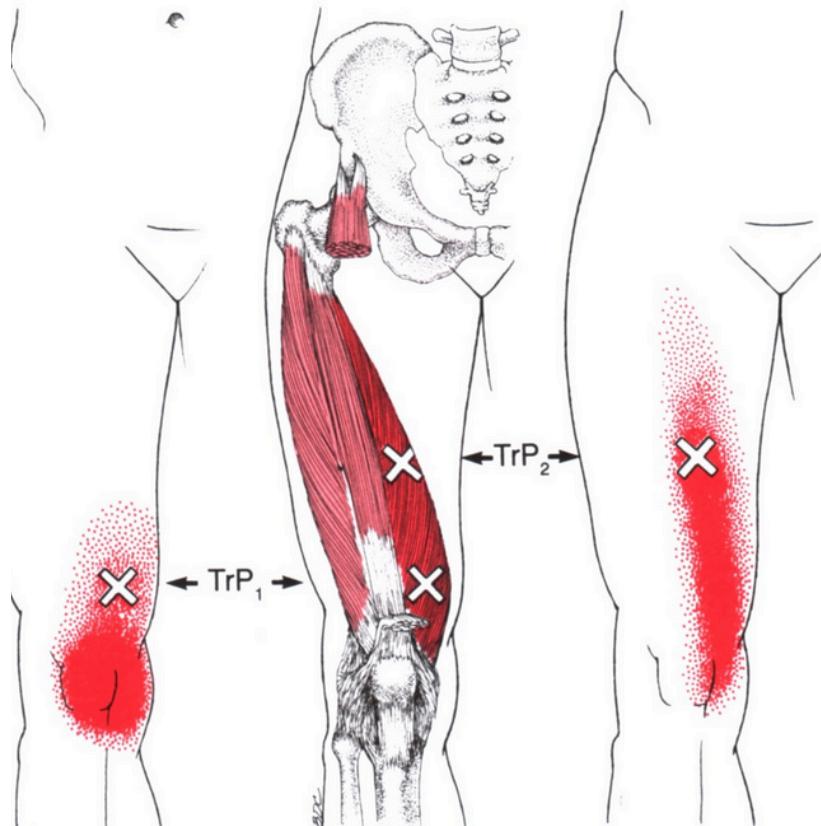
Effectue des mouvements circulaires en appuyant modérément pour détendre la zone ou utilise ton pistolet de massage

### Identification

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

# OSTEO

## TRIGGER POINT #3 : LE VASTE INTERNE



Le vaste interne, composant essentiel du quadriceps, joue un rôle clé dans la stabilisation de la rotule et l'extension du genou. Lorsqu'il est sollicité ou déséquilibré, il peut développer des trigger points responsables de douleurs référées, notamment au niveau du genou. C'est un muscle particulièrement impliqué dans les problématiques de syndrome rotulien ou de douleur interne du genou.

**Douleur irradiée :** Face interne de la cuisse, s'étendant principalement à la région médiale du genou. Cette douleur peut imiter une gêne rotulienne ou une tendinite du genou.

**Emplacement :** Situé sur la partie médiale du quadriceps, près de l'insertion du tendon quadripcital sur la rotule. Les trigger points se trouvent généralement dans la partie moyenne et distale du muscle, à proximité du genou.

**Symptômes :** Douleur localisée ou diffuse à l'intérieur de la cuisse et du genou. Sensation d'instabilité ou de "faiblesse" lors de la montée ou la descente d'escaliers. Raideur accrue lors des flexions-extensions répétées (squats, course à pied).

### Douleurs souvent confondues :

Syndrome fémoro-patellaire (rotulien), tendinite rotulienne, douleurs référées depuis d'autres muscles du quadriceps ou des adducteurs.

# NUTRITION

## PAIN AUX FRUITS SECS ET NOISETTES : L'ENERGIE DANS CHAQUE TRANCHE

### Ingrédients

250 g de farine de seigle  
1 c. à café de sel  
1 c. à café de levure sèche  
150 ml d'eau tiède  
50 g de figues sèches  
50 g d'abricots secs  
50 g de raisins secs  
50 g de noisettes

### Les étapes express

**Prépare les ingrédients** : hache figues, abricots secs et casse les noisettes. Réserve avec les raisins secs.

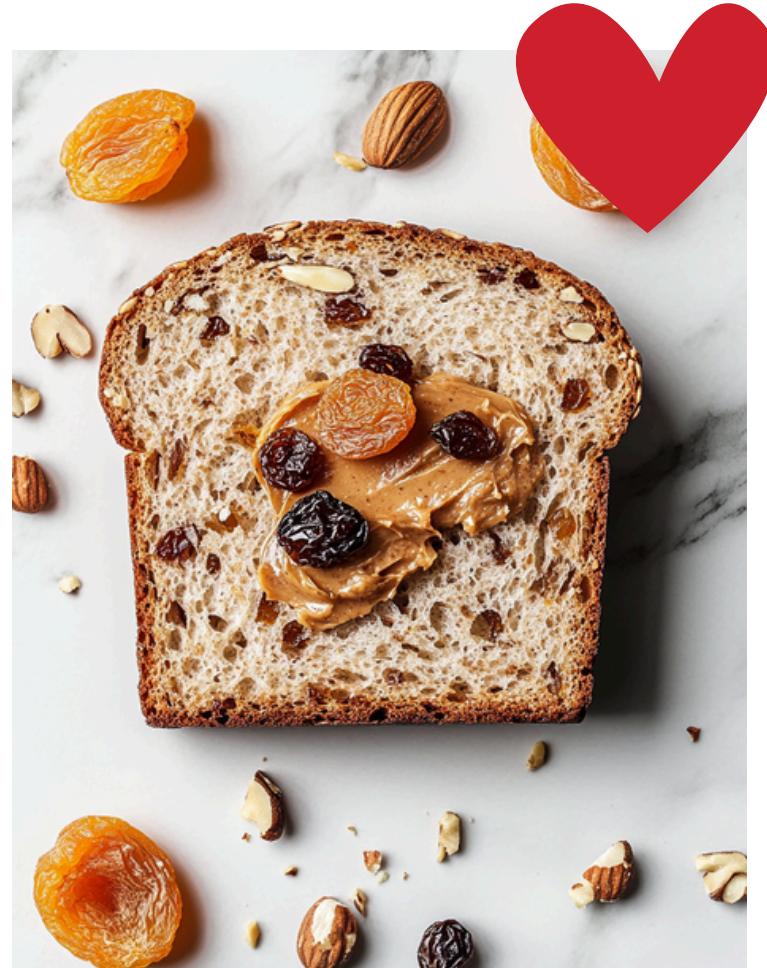
**Active la levure** : mélange levure et eau tiède. Attends 5-10 min jusqu'à ce que ça bulle.

**Fais la pâte** : dans un saladier, mélange farine, sel, levure et eau. Ajoute les fruits secs/noisettes et pétris 3 min.

**Laisse lever** : couvre et repose 2 heures à température ambiante (ou 1 heure sous vide).

**Façonne** : dégaze la pâte, plie-la et mets-la dans un moule à cake graissé.

**Deuxième pousse** : laisse lever 1 heure (four à 30 °C si tu es pressé).



**Cuisson** : four à 200 °C avec un bol d'eau pour la vapeur. Cuire 35 min.

**Refroidis** : sors du moule et laisse refroidir sur une grille.

### Astuces de conservation

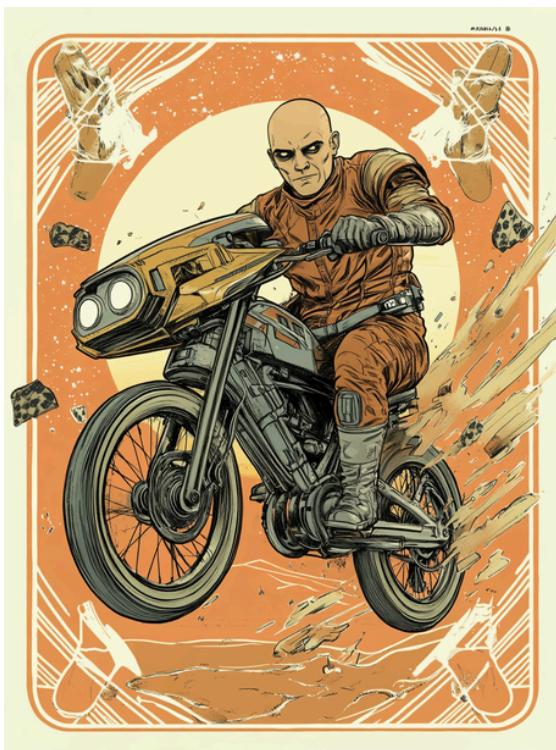
Se garde 1 semaine dans un torchon.

Les restes ? Fais-les griller à 180 °C pour des biscuits maison idéales après l'effort.

Et régale-toi !

# A BIENTOT !

## RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



FUFU ET FLO !

### NOS PARTENAIRES :

