

VISION HORIZON



PLIOMETRIE

Atout #1 contre les
blessures

PERIOSTITE

Zoom : Comment s'en
sortir ?

BLAISE DUBOIS

L'homme qui fait courir
le monde différemment

HORIZON

EDITO

Il y a 4 mois, Nico et moi avons pris une décision un peu folle, un de ces coups de tête qui vous traversent l'esprit et qui, sans que vous ne le réalisiez pleinement, changent votre vie. On s'est posé cette question toute simple : qu'est-ce qu'on pourrait apporter aux gens ? Et c'est ainsi qu'Horizon Finisher est né.

Nous avons commencé avec une idée, des heures de discussions tardives et beaucoup d'envie. Puis, en à peine un mois, vous étiez plus de 1000 à nous lire. Aujourd'hui, alors que décembre nous invite à faire le bilan, vous êtes près de 3000 à suivre cette aventure. Ce nombre, bien plus qu'une statistique, est une preuve éclatante de ce que l'on peut construire ensemble, avec passion et sincérité.

On s'était dit qu'on ferait un point en décembre, qu'on évaluerait si cela valait la peine de continuer. Mais en réalité, cette réflexion s'est imposée à nous bien avant. La réponse était claire : aller encore plus loin. Alors, pour 2025, nous avons pris des décisions qui nous enthousiasment. Nous avons signé un partenariat avec Reflex Ostéo pour une formation destinée aux ostéopathes. Nous réfléchissons également à organiser un ou deux webinaires pour les runners, sur des sujets qui nous touchent profondément et qui, nous l'espérons, résonneront aussi en vous.

L'émulation qui entoure Horizon Finisher est contagieuse. Chaque jour, elle nous pousse à faire mieux, à vous proposer un magazine toujours plus riche, plus précis,

et à donner la parole à des experts de plus en plus renommés. Nos pairs commencent à nous reconnaître, et chaque interview que nous réalisons est une nouvelle pierre à l'édifice que nous bâtissons avec vous.

Mais tout cela n'aurait jamais été possible sans vous. Merci de nous lire, de nous suivre, de partager cette passion qui nous anime. Merci aussi à ceux qui nous ont offert de leur temps pour enrichir nos pages, à nos partenaires qui nous soutiennent et font vivre notre projet au-delà de ce que nous avons imaginé.

Et puis, merci à nos proches. À nos amis, à nos familles, qui acceptent de nous voir nous plonger corps et âme dans cette aventure, parfois au détriment d'un moment ensemble. Votre patience et votre soutien sont des forces immenses.

Avec Nico, nous avons voulu faire d'Horizon Finisher plus qu'un magazine. Nous avons voulu créer une communauté, un lieu de partage et d'apprentissage, un espace où l'endurance ne se mesure pas seulement en kilomètres, mais aussi en volonté et en cœur. Et grâce à vous, ce rêve prend vie un peu plus chaque jour.

Alors, continuons à avancer, ensemble. Le chemin est long, mais chaque pas compte.

Merci à vous tous.

Florian & Nico
Horizon Finisher

SOMMAIRE



PASSE PREMIUM

02

PLIOMETRIE

Pourquoi elle est essentielle pour prévenir les blessures ?

04

BLAISE DUBOIS

L'homme qui fait courir le monde différemment

07

LA BARKLEY MARATHONS

La course où tout le monde échoue (ou presque)

09

HORIZON PHYSIO

Zoom sur la périostite

12

CLINIMÉTRIE

Un outil indispensable pour les ostéopathes

15

HORIZON TRIGGER POINT

#4 le poplité

16

HORIZON NUTRITION

Menu d'entre-fête

HORIZON**GRATUIT**

ENTRAÎNEMENT

PLIOMETRIE : POURQUOI ELLE EST ESSENTIELLE POUR PRÉVENIR LES BLESSURES ?

La pliométrie, c'est ce mot un peu technique qui revient souvent dans le monde de l'entraînement, surtout pour les sportifs qui veulent améliorer leurs performances ou éviter les blessures. On te dit que c'est important, mais sais-tu vraiment pourquoi ? Plutôt que de te parler de saut à pieds joints et d'explosivité, cet article va plonger dans l'envers du décor : ce qui se passe au niveau de tes tissus, de tes fascias, et pourquoi la pliométrie est une alliée pour ton corps, surtout si tu cherches à prévenir les blessures

Qu'est-ce que la pliométrie ?

La pliométrie, c'est l'art de travailler en explosivité, en jouant sur les cycles d'étirement et de contraction de tes muscles. Imagine que tu es une élastique : plus tu l'étires avant de la lâcher, plus elle va générer de puissance. Tes muscles, tendons et fascias fonctionnent de la même manière. Les exercices pliométriques, comme les sauts, les bonds ou les rebonds, sollicitent cette mécanique naturelle. Résultat : des mouvements explosifs, mais aussi un renforcement des structures profondes de ton corps.

Le rôle des fascias : des alliés souvent oubliés

Les fascias, ces fines membranes de tissu conjonctif qui enveloppent tes muscles et relient tout

ton corps, jouent un rôle clé dans ta capacité à encaisser les impacts et à prévenir les blessures. Quand tu cours, sautes ou changes brusquement de direction, ce sont les fascias qui absorbent et redistribuent une partie de l'énergie.

La pliométrie, en sollicitant ces structures, permet de renforcer leur élasticité et leur capacité à stocker et libérer de l'énergie. Un fascia bien entraîné devient comme une catapulte : il stocke l'énergie mécanique lors de l'étirement (phase excentrique) et la restitue lors de la contraction (phase concentrique). Sans cette préparation, tes muscles et tendons doivent compenser, ce qui augmente le risque de blessure.



L'adaptation tissulaire : quand la pliométrie renforce tes tissus

La pliométrie ne se limite pas à travailler les muscles. Elle agit aussi sur les tendons et les ligaments, des structures souvent impliquées dans les blessures.

Les tendons : plus résistants aux charges

Les exercices pliométriques augmentent la rigidité tendineuse, ce qui est une bonne chose. Pourquoi ? Parce qu'un tendon rigide peut transmettre plus efficacement la force entre le muscle et l'os, tout en résistant mieux aux contraintes mécaniques. Par exemple, chez les coureurs, un tendon d'Achille bien entraîné encaissera mieux les impacts répétés.

Le remodelage des tissus

La pliométrie induit un stress mécanique contrôlé sur les tissus, ce qui stimule leur remodelage. Cela signifie que tes tendons, ligaments et fascias s'adaptent en devenant plus solides, plus élastiques et mieux capables de résister aux forces extérieures. Ces adaptations réduisent le risque de blessures comme les tendinites ou les déchirures.



Prévenir les blessures grâce à la pliométrie

Les blessures surviennent souvent lorsque ton corps est confronté à une charge qu'il n'est pas capable d'encaisser. La pliométrie prépare ton corps à gérer ces charges, notamment :

- **Les impacts répétés** : si tu cours ou sautes, tes articulations et tissus subissent des forces importantes. La pliométrie habitue tes tissus à ces contraintes.
- **Les changements de direction** : les fascias et tendons entraînés par la pliométrie améliorent ta stabilité, réduisant le risque d'entorses ou de lésions ligamentaires.
- **Les mouvements brusques et imprévus** : un corps bien préparé en pliométrie réagit mieux et encaisse les imprévus sans casser.

COMMENT INTÉGRER LA PLIOMÉTRIE À TON ENTRAÎNEMENT ?

Commence simple : Sauts sur place, Rebonds légers sur une surface molle pour initier le travail des fascias.

Augmente progressivement : sauts plus explosifs, varie les direction, sauts latéraux, changements rapides de direction.

N'oublie pas la récupération : la pliométrie est exigeante pour tes tissus. Laisse-leur le temps de récupérer et de s'adapter entre les séances.



HORIZON

INTERVIEW

BLAISE DUBOIS : L'HOMME QUI FAIT COURIR LE MONDE DIFFÉREMMENT

Chez Horizon Finisher, on a eu l'immense privilège d'interviewer une légende de la course à pied et de la santé: Blaise Dubois, fondateur de La Clinique du Coureur. Véritable pionnier dans le monde du running, Blaise a su révolutionner la manière dont on pense, court et soigne. À travers ses recherches, ses formations et sa pratique clinique, il a marqué des milliers de coureurs et de professionnels de santé.

Un parcours hors du commun

Originaire de Suisse et installé au Canada depuis l'âge de 10 ans, Blaise Dubois a toujours été habité par une passion : la course à pied. Enfant, il pratiquait déjà le 800 m sur piste, et cette passion ne l'a jamais quitté, l'amenant à explorer les disciplines les plus exigeantes comme l'ultra-trail. Mais ses blessures à l'adolescence ont changé sa vie.

« Mes blessures de course et de foot m'ont mis en contact avec la physiothérapie. C'est ce qui m'a donné le goût de cette profession, puis m'a poussé à étudier à la faculté de médecine de l'Université Laval. »

Très vite, Blaise se spécialise dans le domaine qu'il connaît le mieux: la course à pied. Son ambition? Comprendre et traiter ce sport dans toutes ses dimensions, du coureur amateur au professionnel de haut niveau.



La naissance d'une révolution : La Clinique du Coureur

C'est en 2008 que Blaise franchit un cap décisif. Il part en congé sabbatique de trois mois avec sa femme et ses enfants pour perfectionner son anglais et réfléchir à un projet qui allait changer les choses.

À son retour, il avait une idée claire : créer une structure internationale capable de diffuser les dernières avancées scientifiques sur la course à pied tout en remettant en question les pratiques courantes.



« J'étais coureur, je traitais des coureurs, et je donnais des conférences. C'est naturellement que j'ai imaginé La Clinique du Coureur, un projet qui répondait à un vrai besoin. »

Aujourd'hui, La Clinique du Coureur forme des milliers de professionnels de santé à travers le monde, a publié un livre vendu à des dizaines de milliers d'exemplaires, et a diffusé des concepts novateurs comme l'Indice Minimaliste ou l'approche PEACE & LOVE pour la gestion des blessures aiguës.

Le pouvoir de la course à pied

Pour Blaise, la course à pied est bien plus qu'un sport : c'est un mode de vie.

« C'est la manière la plus accessible et efficace pour être en santé mentalement et physiquement. C'est un élixir d'éveil intellectuel et de créativité, une manière de produire des endocannabinoïdes pour être heureux. »

Il court presque tous les jours, souvent sans montre ni musique. « C'est mon moment privilégié avec la nature, ma soupape de stress, et parfois un moment de socialisation avec ma femme et mes amis. » Mais Blaise a aussi connu des périodes difficiles, marquées par des blessures. Il se souvient avec humilité des nombreuses fois où il a dû réapprendre à courir. « Quand j'étais jeune, j'étais bien trop intense. Avec le temps, j'ai appris à écouter mon corps, à quantifier mon stress mécanique et à courir tous les jours, mais avec sagesse. »

Combattre les mythes et les idées reçues

En tant que formateur, Blaise s'est donné une mission : remettre en question les pratiques courantes non justifiées.

« Le mythe qui m'agace le plus ? Celui des chaussures hors de prix vendues comme la solution miracle pour aller plus vite ou prévenir les blessures. On doit toujours se demander : est-ce basé sur des preuves ou sur du marketing ? »



Selon lui, il est essentiel d'avoir une approche scientifique, mais sans tomber dans l'extrême. « La science doit nous guider, pas nous dicter. Elle est là pour nous permettre de réfléchir avec cohérence et esprit critique. »

Une fierté partagée

Quand on demande à Blaise ce dont il est le plus fier, sa réponse est immédiate : son équipe.

« Aujourd'hui, 82 personnes partagent cette vision et contribuent au succès de La Clinique du Coureur. C'est cette force collective qui permet de continuer à avancer. »



Il se souvient aussi des centaines de patients qu'il a aidés. Pour lui, le cœur de son métier reste l'humain : *« Voir un patient reprendre ses activités, recroiser un coureur sur une ligne de départ, ou entendre qu'il a parlé de toi à ses amis... Il n'y a rien de plus valorisant. »*

Un conseil pour les jeunes pro et les runners

Blaise encourage à ne jamais accepter le *statu quo*. *« Commence par tout remettre en question, sainement et avec rigueur. Sois critique, cherche la cohérence, et ne te laisse pas séduire par les fausses bonnes idées. »*

Pourquoi cette interview est une immense fierté pour nous

Chez Horizon Finisher, notre mission est de rendre la science accessible à tous les passionnés de course à pied, sans tomber dans le piège des tendances marketing ou des discours simplistes. Interviewer Blaise Dubois, une figure emblématique qui partage ces mêmes valeurs, c'est pour nous bien plus qu'un honneur : c'est une validation de notre démarche.

Lors de notre échange, Blaise a pris le temps de saluer notre travail. *« J'aime m'éduquer et je me nourris de tout ce qui se dit. Quand je lis des magazines de course, j'espère y trouver des informations fouillées et crédibles, et je dois dire que je suis plus souvent déçu que satisfait. Horizon Finisher fait partie des quelques exceptions. »*

Ces mots, venant de quelqu'un qui a tant contribué à la science du running, nous encouragent à continuer à vulgariser des concepts parfois complexes, à partager les dernières avancées scientifiques, et surtout, à rester fidèles à nos convictions.

Pour Blaise, comme pour nous, il ne s'agit pas de suivre les tendances du moment, mais d'oser exposer la vérité scientifique, même quand elle est impopulaire. *« Avoir la force de ses convictions, fondées sur des données probantes, est payant sur le long terme. »* Ces paroles résonnent particulièrement avec ce que nous cherchons à transmettre à travers chaque numéro.

Cette interview est aussi une occasion de renforcer notre engagement : offrir aux coureurs et aux professionnels de santé un contenu crédible, pratique et inspirant, loin des idées reçues ou des arguments d'autorité non justifiés.

Alors, merci, Blaise, pour ton temps, ta bienveillance et ton regard éclairé. Nous espérons que cette interview aura permis à nos lecteurs de mieux comprendre l'homme et la vision derrière La Clinique du Coureur, mais aussi de trouver l'inspiration pour remettre en question leurs pratiques, explorer de nouvelles idées et, bien sûr, enfiler leurs chaussures pour aller courir.

Parce qu'au final, ce que Blaise nous rappelle, c'est que la course à pied, au-delà des chronos et des performances, est avant tout une école de vie.

INSOLITE



LA BARKLEY MARATHONS : LA COURSE OÙ TOUT LE MONDE ÉCHOUE (OU PRESQUE)

Si tu trouves que courir un ultra-trail, c'est déjà un exploit, bienvenue dans un autre univers : celui des Barkley Marathons. Ici, on ne parle pas juste de distance ou de dénivelé. On parle d'un défi à la limite de l'absurde, conçu pour tester non seulement tes jambes, mais surtout ta capacité à endurer l'échec. Car à la Barkley, une seule chose est quasi garantie : tu ne finiras pas.

Un départ au cigare, un créateur farfelu et 40 élus

La Barkley, c'est avant tout l'histoire de Gary "Lazarus Lake" Cantrell, un Américain qui a décidé de rendre hommage à l'inutile tentative d'évasion de James Earl Ray, l'assassin de Martin Luther King. En 1977, Ray s'était enfui de la prison de Brushy Mountain, située dans les collines du Tennessee, mais avait parcouru à peine 13 km avant d'être rattrapé. Lazarus s'est alors dit : "Moi, j'aurais fait au moins 100 miles."

Et il l'a fait. Enfin, il a surtout créé une course où les participants n'ont que 60 heures pour survivre à un enfer de boue, de ronces et de montées vertigineuses.

Les participants ?

Seuls 40 coureurs sont sélectionnés chaque année. Pourquoi 40 ? Parce que c'est comme ça. Si tu veux t'inscrire, tu dois écrire une lettre de motivation à Lazarus, payer 1,60 \$ (oui, 1 dollar et 60 cents), et fournir un objet random comme une plaque d'immatriculation de ton État. Si, par miracle, tu es choisi, tu recevras une lettre de "condoléances", parce que oui, tu vas souffrir.

Le départ ?

Oublie le pistolet ou le chronomètre high-tech. Ici, le départ est donné quand Lazarus allume son cigare, un rituel qui te rappelle que cette course n'a rien de conventionnel.



Cinq tours, des livres et... le chaos

Officiellement, la Barkley fait 100 miles (160 km), mais en réalité, la distance dépasse souvent les 200 km, avec un dénivelé positif total d'environ 18 000 mètres. Oui, c'est comme monter deux fois l'Everest.

Le parcours ? Non balisé. Tu reçois une carte faite main et tu dois te débrouiller avec une boussole. Les GPS ? Interdits. Ton job, c'est de trouver 13 livres cachés dans la forêt et d'arracher la page correspondant à ton numéro de dossard pour prouver que tu es passé.

Chaque tour fait environ 32 km, mais attention : il faut faire cinq tours pour finir. Et si tu fais seulement trois tours ? Félicitations, tu as complété la "Fun Run". Oui, ils appellent ça une course "fun". Et si tu échoues, Lazarus t'accueillera avec un sourire narquois.

Des anecdotes qui font la légende

La Barkley est remplie d'histoires improbables. Comme ce coureur qui a raté l'heure de départ parce qu'il dormait dans sa voiture. Ou encore cet autre, tellement désorienté, qui a fini par courir en cercle pendant des heures avant d'abandonner.

Et puis il y a les rituels uniques : quand un participant abandonne, Lazarus fait sonner une corne de brume, comme un glas annonçant la fin d'une bataille. Le dernier en course, surnommé la "lanterne rouge", est salué avec un mélange d'admiration et de pitié.

Pourquoi cette course fascine autant ?

La Barkley Marathons n'est pas une simple compétition. C'est un test ultime de résilience. Peu importe ta vitesse ou ton expérience, cette course te met face à toi-même, à tes limites et, souvent, à ton échec. Mais c'est aussi ça qui attire les participants : le frisson de se lancer dans une aventure où l'issue est incertaine.

POURQUOI TOUT LE MONDE ÉCHOUE (OU PRESQUE)

Depuis 1986, seulement 15 personnes ont réussi à boucler les cinq tours des Barkley Marathons. Pourquoi ? Parce que cette course est un concentré d'obstacles conçus pour te briser, mentalement et physiquement :

Le terrain : Pentes aux noms comme "Rat Jaw" ou "Bad Thing", ronces déchirant la peau.

La météo : Pluie, brouillard, froid glacial ou chaleur accablante.

Le sommeil : Moins de 30 minutes en 60 heures, avec une boussole en pleine nuit.

La solitude : Pas de public, pas de ravitaillements. Juste toi et la forêt.

HORIZON

PHYSIO



ZOOM SUR LA PERIOSTITE

La périostite tibiale, aussi connue sous le nom de syndrome de stress tibial médial, est une douleur bien trop familière pour de nombreux coureurs. Ce tiraillement le long du tibia peut rendre chaque foulée insupportable. Pourtant, avant de se jeter sur des solutions comme les semelles ou les corrections biomécaniques, il est essentiel de s'attaquer à la véritable source du problème : la gestion de la charge d'entraînement.

POURQUOI ÇA ARRIVE ?

La périostite est avant tout un problème de surcharge d'entraînement et de récupération insuffisante, bien avant des questions de biomécanique ou d'équipement.

La périostite n'est pas une fatalité : elle résulte souvent d'un déséquilibre entre ce que ton corps est capable de supporter et ce que tu lui imposes.

L'une des premières erreurs, c'est d'augmenter trop rapidement le volume ou l'intensité des entraînements. Passer de deux sorties hebdomadaires à cinq, ou augmenter soudainement ta distance sans laisser à ton corps le temps de s'adapter, c'est prendre le risque de surcharger ton tibia. À cela s'ajoute souvent un manque de récupération. Si tu enchaînes les semaines sans jamais lever le pied, ton périoste – cette fine membrane autour de l'os – n'a pas le temps de se réparer.

Tes muscles, eux aussi, peuvent jouer un rôle : des stabilisateurs faibles ou des mollets sous-entraînés laissent tout le travail d'amortissement aux os. Enfin, il est vrai que des facteurs comme une mauvaise biomécanique ou des chaussures inadaptées peuvent aggraver la situation. Mais ces éléments restent secondaires. Ce n'est pas ta pronation ni tes baskets qui sont à l'origine de ta douleur : c'est d'abord la charge d'entraînement qui doit être corrigée.



Et les semelles dans tout ça ?

Les semelles orthopédiques peuvent être une aide précieuse si ta biomécanique présente des déséquilibres importants, comme une pronation excessive ou des pieds plats. Elles permettent de redistribuer les charges sur le tibia et de réduire le stress sur la zone douloureuse. Cependant, elles ne doivent pas être ton premier réflexe.

Dans la phase aiguë, lorsque la douleur est présente, elles peuvent être portées en continu, y compris lors des activités quotidiennes et des entraînements. Mais une fois les symptômes disparus, il est possible de réduire leur utilisation, surtout si un travail de renforcement musculaire et de rééducation posturale a été effectué. En clair, les semelles peuvent soulager, mais elles ne remplacent pas une correction de la charge et une bonne progression dans ton entraînement.

Ce qu'il faut retenir :

La périostite tibiale est avant tout une question de surcharge. Ce n'est pas une question de chaussures ou de semelles en priorité : c'est d'abord ton entraînement qu'il faut ajuster. Si tu respectes les bases : progression douce, récupération adéquate et renforcement musculaire, tu mettras toutes les chances de ton côté pour en finir avec cette douleur. Alors, écoute ton corps, corrige ce qui doit l'être, et repars sur de bonnes bases. Tes tibias te remercieront.

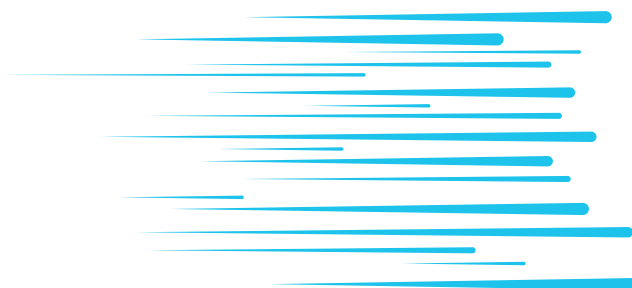
L'ASTUCE DE FLO

Si tu as des mollets bien développés, ils peuvent amplifier les vibrations et les cisaillements sur le tibia à chaque impact. Une solution simple : porte des manchons de compression ou des chaussettes hautes pour limiter le ballonnement du mollet.

Pas de science derrière, juste du terrain... et ça peut soulager



**TÉLÉCHARGE TON
AFFICHE SUR LA
PÉRIOSTITE**



Soigne ta periostite

Réduis ton entraînement

Diminue ton volume de 20 à 30 % pour laisser ton tibia récupérer.

Augmente progressivement

Reprends doucement : pas plus de 10 % d'augmentation par semaine.

Renforce ton pied

Exercices sur coussin d'équilibre ou travail de la voûte plantaire.

Consulte un kiné

Il t'aidera à corriger les déséquilibres et à progresser sans douleur.

Vélo ou natation

Alterne avec des sports portés pour garder la forme sans aggraver.

Assouplissements ciblés

Étire tes mollets, ischio-jambiers, et fessiers pour réduire les tensions.

Stabilise tes hanches

Intègre des exercices d'équilibre et de gainage latéral.

Renforce tes mollets

Travaille les élévations de talons pour absorber les impacts.

Évite les AINS excessifs

Soulage, mais n'utilise pas les anti-inflammatoires pour masquer la douleur.

Travaille tes quadriceps

Squats et fentes pour mieux stabiliser ton genou.

HORIZON

NOUVEAUTÉ



CLINIMÉTRIE : UN OUTIL INDISPENSABLE POUR LES OSTÉOPATHES

La clinimétrie, ce mot qui peut sembler réservé aux chercheurs, est pourtant essentiel pour les ostéopathes. C'est la science qui évalue la fiabilité des tests cliniques : ton test est-il vraiment fiable pour poser un diagnostic et suivre l'évolution de ton patient ? Bref, fini les gestes rituels, place aux outils solides pour des décisions éclairées

LA SENSIBILITÉ

C'est la capacité du test à détecter un problème lorsqu'il existe vraiment. Plus un test est sensible, moins tu risques de passer à côté d'un patient réellement atteint.

LA SPÉCIFICITÉ

C'est la capacité du test à confirmer une pathologie spécifique. En d'autres termes, un test spécifique évite les faux positifs.

LA FIABILITÉ

Cela mesure si plusieurs praticiens obtiennent le même résultat avec le même test.

LA VALIDITÉ

Cela évalue si le test mesure bien ce qu'il est censé mesurer.

LA VALEUR PRÉDICTIVE

Elle indique la probabilité qu'un patient ait réellement une pathologie selon le résultat du test.

NEW!

Dans chaque numéro, on te partage un test clinique avec ses valeurs de clinimétrie, quand on les a sous la main.

En quoi c'est important ?

En tant qu'ostéo, tu relies souvent l'examen clinique à ton raisonnement thérapeutique. Mais sans clinimétrie, tes décisions peuvent manquer de précision. Voici pourquoi c'est essentiel :

Améliorer tes diagnostics : La clinimétrie te permet de choisir les tests les plus fiables. En comprenant les forces et limites de chaque test, tu affines tes diagnostics et évites les erreurs.

Optimiser la prise en charge : Un bon diagnostic guide directement ton traitement. Si tes tests sont fiables, tu gagnes en efficacité dans tes choix thérapeutiques.

Créer une relation de confiance : En utilisant des outils validés, tu rassures tes patients. Ils savent que tu ne te bases pas sur des suppositions, mais sur des données solides.

Intégrer l'évidence scientifique : Aujourd'hui, les patients attendent des praticiens qu'ils s'appuient sur des preuves. La clinimétrie est au cœur de cette démarche basée sur les faits.



2 EXEMPLES CONCRETS

Le lecteur de glycémie (sensibilité élevée)

Si la glycémie est normale, tu peux être sûr qu'il n'y a pas de problème. Mais une valeur anormale doit être vérifiée, car des erreurs de mesure sont possibles.

Idéal pour exclure une hyperglycémie.

La reconnaissance faciale du téléphone (spécificité élevée)

Si ton téléphone te reconnaît, c'est bien toi. Mais s'il ne te reconnaît pas, cela peut venir de la lumière ou de tes lunettes.

Parfait pour confirmer ton identité.

À retenir : Un test sensible exclut un problème, un test spécifique le confirme.

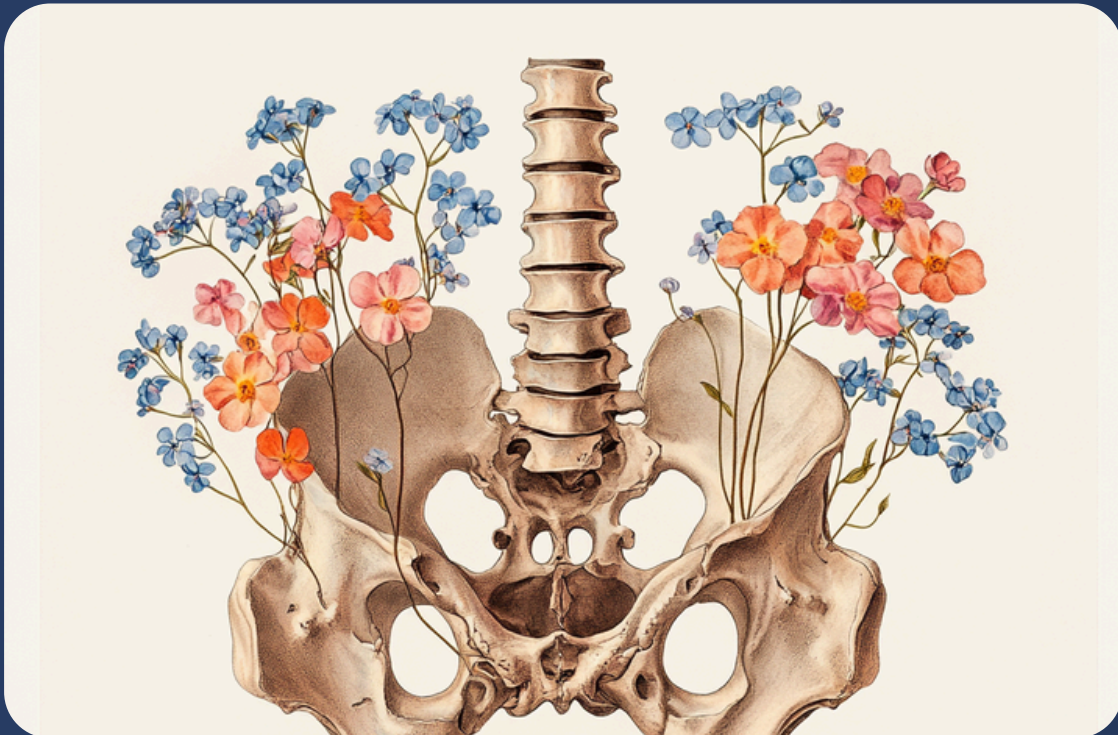


**TÉLÉCHARGE TON
AFFICHE SUR LE
TEST#1**

HORIZON

TEST CLINIQUE

TEST #1 : TEST DE LASEGUE



Définition : Détecter une radiculopathie lombaire, comme une sciatique due à une compression des racines nerveuses, généralement L4-S1

Sensibilité : 92 % (idéal pour exclure une radiculopathie si négatif).

Spécificité : 28 % (un test positif doit être complété par d'autres examens).

Protocole :

Le patient est en décubitus dorsal.

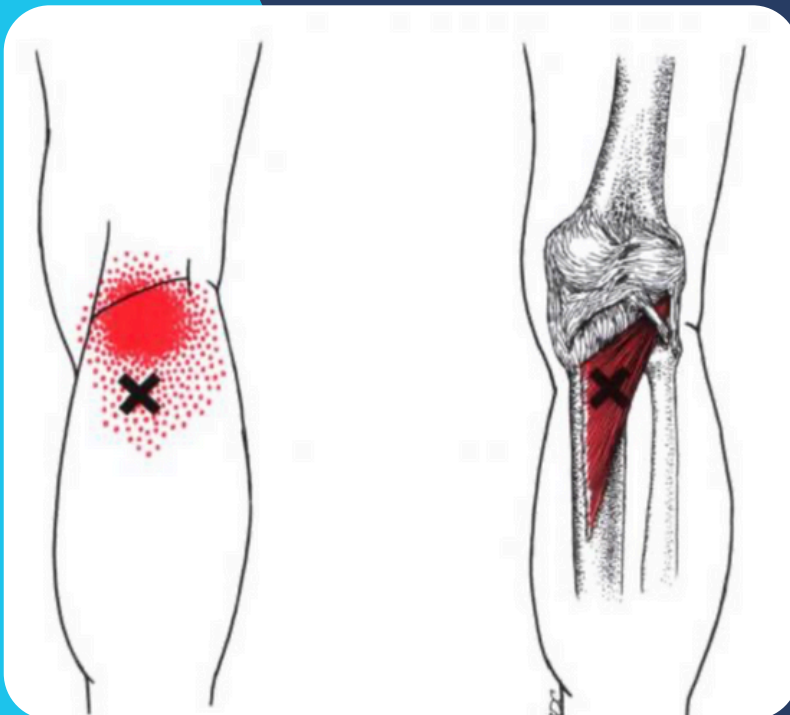
L'examineur élève passivement la jambe tendue jusqu'à ce que des symptômes apparaissent.

Une douleur entre 30° et 70° de flexion de hanche, irradiant le long du membre inférieur, suggère une irritation radiculaire.

HORIZON

TRIGGER POINT

TRIGGER POINT #4 : LE POPLITÉ



Le poplité, muscle profond situé derrière le genou, est un acteur crucial dans la flexion et la stabilisation de l'articulation du genou. Souvent sollicité lors des mouvements de rotation du tibia ou lors des descentes prolongées en trail ou randonnée, il peut développer des trigger points responsables de douleurs référées, impactant la mobilité et la performance.

Douleur irradiée :

Zone postérieure du genou, pouvant s'étendre vers le mollet. Ces douleurs peuvent imiter une tendinite ou une gêne ligamentaire.

Emplacement :

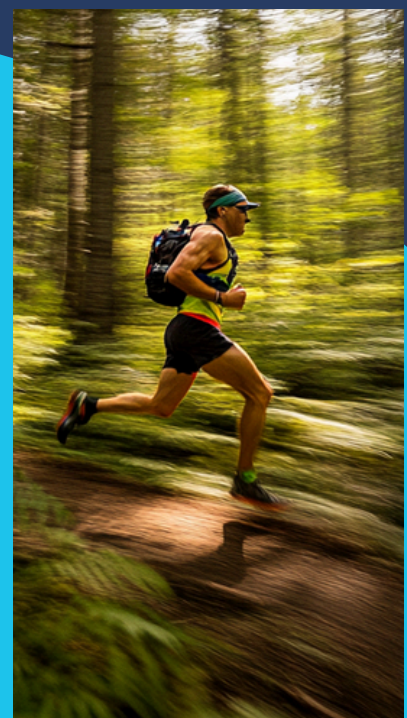
À l'arrière du genou, sous les gastrocnémiens, près de l'insertion tibiale ou de l'origine fémorale.

Symptômes :

Douleur localisée ou diffuse derrière le genou, raideur lors des flexions ou après des efforts en descente.

Douleurs souvent confondues :

Tendinopathie ischio-jambiers, syndrome de la bandelette ilio-tibiale, lésion du ligament croisé postérieur.



Menu Entre-fête

Par Chef Fufu



ENTRÉE OU DESSERT : SALADE KIWI ORANGE AU GINGEMBRE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 oranges
- 3 kiwis
- 1 grappe de raisins blancs
- Miel
- 1 cuillerée à soupe de gingembre râpé

Préparation (10 min)

Pelez les oranges à vif et détaillez-en les suprêmes.

Épluchez les kiwis et coupez-les en tranches. Coupez les raisins en deux et retirez les graines. Mélangez délicatement les ingrédients avec le gingembre râpé et arrosez de quelques cuillerées de miel liquide.

HORIZON NUTRITION

Les fêtes de fin d'année, c'est souvent synonyme de repas qui traînent, de verres qui se remplissent un peu trop vite et de plats bien (trop) riches. Ces moments conviviaux sont un vrai régal pour le cœur, mais parfois une petite épreuve pour le corps ! Pas de panique, on a pensé à toi : voici un menu complet, healthy et festif. Parfait pour te régaler sans exploser les compteurs, et pour alléger un peu cette culpabilité qui te guette après les excès de fin d'année. Parce que oui, plaisir et équilibre peuvent très bien aller ensemble !





BUDDHA BOWL AUX LÉGUMES D'HIVER ET SAUCE BEURRE DE CACAHUÈTE

Ingrédients (2 pers.)

100 g brocolis, 200 g patate douce, 50 g chou rouge, 135 g quinoa
 30 g pousses d'épinards, 1 avocat, graines de chanvre
 2 c. à soupe huile d'olive, 1 c. à soupe vinaigre de cidre, sel, curcuma

Pour la sauce :

30 g beurre de cacahuète, 1 c. à soupe sauce soja, 1 c. à soupe sirop d'érable, 1 c. à soupe eau

Préparation (30 min + cuisson)

Cuire le brocoli (15 min). Enrober les rondelles de patate douce d'huile, sel, curcuma et cuire au four (50 min à 180°C).

Cuire le quinoa (15 min). Mélanger chou rouge avec vinaigre et huile.

Dans un bol, déposer quinoa, épinards, brocoli, patate douce, chou rouge et avocat.

Mélanger les ingrédients de la sauce et verser. Saupoudrer de graines de chanvre.

INFUSION GINGEMBRE, CURCUMA, CITRON

Ingrédients (2 verres)

50 cl d'eau, 1 cm de gingembre, 1 cm de curcuma, 1 pincée de poivre
 ½ citron, 1 c. à soupe sirop d'agave (ou miel)

Préparation (15 min)

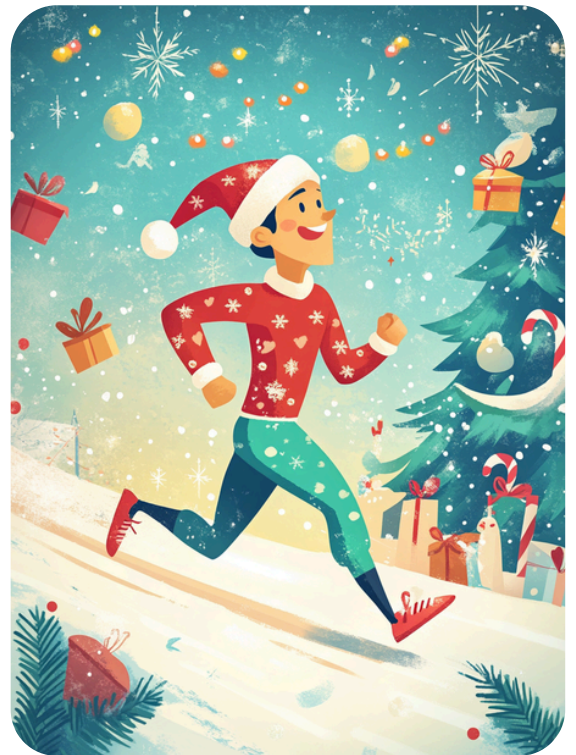
Faites bouillir l'eau avec le gingembre, le curcuma râpés et le poivre.
 Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 10 min. Filtrez.
 Ajoutez le jus de citron et le sirop d'agave.
 Servez chaud.



RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



hohoho



NOS PARTENAIRES :

