

# VISION HORIZON

A high-angle, aerial photograph of a person running on a narrow, sandy path that runs along the edge of a steep, rocky cliff. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt and dark shorts. The ocean is visible below the cliff, with white foam from waves crashing against the rocks. The sky is a clear, deep blue.

## COURIR EN SURPOIDS

Briser les idées  
reçues sur les  
articulations

## STRESS ET MÂCHOIRE

Qu'est-ce qui est vrai ?

## CORDE À SAUTER

Sors-la du placard !



## ET SI DIVERSIFIER, C'ÉTAIT SE RÉINVENTER ?

On a tous cette petite voix intérieure qui nous dit : "Continue comme ça, c'est ton truc." Et c'est vrai, persévérer dans une discipline, chercher à s'améliorer, c'est grisant. Que ce soit en course à pied, en natation ou dans tout autre sport, on se sent en terrain connu, à l'aise. Mais au bout d'un moment, cette zone de confort peut devenir une prison.

Répéter les mêmes mouvements, semaine après semaine, c'est efficace pour progresser... Jusqu'à ce que ça ne le soit plus. Le corps s'habitue, les risques de blessures augmentent, et parfois, la motivation s'essouffle. C'est là qu'intervient l'idée de diversifier, pas juste pour ton corps, mais aussi pour ton esprit. Changer de discipline, c'est comme ouvrir une fenêtre dans une pièce où l'air stagne. Tu respirez mieux, tu t'ouvres à d'autres perspectives. En essayant quelque chose de nouveau, tu développes des compétences inattendues. Tu renforces ta souplesse avec le yoga, ton équilibre avec le paddle, ou encore ton agilité avec l'escalade. Mais surtout, tu redécouvres le plaisir d'apprendre, de te dépasser différemment, d'être un débutant à nouveau.

Et puis, cette diversité a un effet domino. Dans la vie comme dans le sport, sortir de tes habitudes te donne des clés pour relever d'autres défis. Si tu peux oser un nouveau sport, pourquoi pas un nouveau projet ou une nouvelle façon d'aborder un problème ?

Diversifier, c'est entraîner ta capacité d'adaptation, c'est réapprendre à surprendre ton corps et ton esprit.

Cela ne veut pas dire abandonner ce que tu aimes. Ton sport principal reste ton ancrage, ton refuge. Mais l'enrichir d'autres pratiques, c'est comme ajouter des couleurs à une toile déjà belle. Et qui sait, peut-être qu'en diversifiant, tu te découvriras des passions insoupçonnées.

Alors, pourquoi ne pas essayer ? Ce mois-ci, fais quelque chose de différent, pour ton corps, mais aussi pour ton mental. Parce qu'en sortant de ta routine, tu ne fais pas que bouger différemment : tu te réinventes.

**Flo & Fufu**  
**Horizon Finisher**

# SOMMAIRE



PASSE PREMIUM

02

## COURIR EN SURPOIDS

Briser les idées reçues sur les articulations

---

04

## STRESS ET MÂCHOIRE

Qu'est-ce qui est vrai ?

---

07

## PHYSIO ADAPT

Flora, experte de l'articulation temporo-mandibulaire

---

09

## STRESS ET MÂCHOIRE

Qu'est-ce qui est vrai ?

---

12

## CORDE À SAUTER

Sors-la du placard !

---

15

## LE PSOAS

De coupable à indispensable !

---

16

## HORIZON TRIGGER POINT

#5 le temporal

---

16

## HORIZON NUTRITION

Barres énergétiques maison

# ENTRAINEMENT

## COURIR EN SURPOIDS : BRISER LES IDÉES REÇUES SUR LES ARTICULATIONS

Vous hésitez à enfiler vos chaussures de running parce que vous vous sentez en surpoids ? Rassurez-vous, les dernières recherches nous offrent une perspective bien plus encourageante qu'on ne le pense

**L'idée reçue : « Courir en surpoids abîme forcément les genoux et les hanches »**

Quand on évoque l'idée de courir avec du poids en trop un refrain revient souvent : « Attention, vos genoux ne vont pas tenir » ou « Vos hanches risquent d'en pâtir ! ». Pourtant, la recherche raconte une histoire bien différente. Des études de référence (Lo GH et al., 2017 ; Felson DT et al., 2007) indiquent que la course n'est pas nécessairement synonyme d'usure accélérée, même en cas de surpoids. D'autres travaux majeurs, publiés dans des revues comme le BMJ (2013) ou le British Journal of Sports Medicine (2015), insistent sur un point : la manière dont vous courez (foulée, posture, répartition des forces) influence davantage la santé articulaire que le chiffre affiché sur la balance.

**Le « cycle éponge » : un atout méconnu**

Contrairement à l'image d'une simple charnière en métal, nos articulations sont de véritables zones d'échanges où se joue un ballet biomécanique permanent. À chaque foulée, genoux, hanches et chevilles se comportent comme des éponges :

- Phase de compression : le cartilage s'écrase légèrement et expulse une partie du liquide synovial.
- Phase de décompression : il reprend sa forme initiale et réabsorbe ce même liquide, chargé de nutriments.

Ce processus soutient l'entretien et la régénération des articulations. Au cœur de ce mécanisme, se trouvent les protéoglycanes, de petites structures capables de stocker et de libérer l'eau de façon progressive. Elles confèrent au cartilage une étonnante souplesse, tout en lui permettant de résister aux contraintes plus élevées, même en cas de surpoids. On découvre alors que l'effort, loin d'être un ennemi, peut aider à maintenir l'équilibre interne du cartilage.





## La synergie neuromusculaire : un système d'adaptation

En plus de ce « cycle éponge », la course déclenche une réponse de l'ensemble du système neuromusculaire. Muscles, tendons et voies nerveuses travaillent de concert pour :

- Amortir les impacts : une meilleure coordination évite qu'une seule zone (par exemple, le genou) ne subisse toute la charge.
- Stabiliser la posture : l'activation des muscles profonds et des réflexes permet d'adopter une foulée plus sûre.
- Optimiser la répartition des forces : des appuis plus dynamiques ou une cadence légèrement plus élevée réduisent les pics de stress localisés.

Résultat : même avec un excès de poids, votre appareil locomoteur est en mesure de s'adapter. Il peut distribuer les contraintes plutôt que de les concentrer sur un point précis, limitant d'éventuels risques de dégénérescence ou d'inflammation.

### ZOOM CHIFFRES : VOTRE CORPS EN ACTION

**À chaque foulée**, un genou encaisse l'équivalent de 2 à 3 fois le poids du corps .

**Plus de la moitié** des coureurs réguliers courent avant tout pour gérer leur poids.

**Le corps d'un adulte** en bonne santé renferme environ 40 à 60 mL de liquide synovial, renouvelé en continu grâce au mouvement.

**Un tendon** peut gagner jusqu'à 30% d'épaisseur après quelques mois d'entraînement progressif.



## Avancer pour mieux protéger

Finalement, la réalité est plus nuancée que l'idée simpliste « surpoids = articulations condamnées ». Grâce au « cycle éponge », aux protéoglycanes et à la synergie neuromusculaire, le corps humain possède une remarquable capacité d'adaptation. Bien sûr, il est essentiel de prêter attention à ses sensations et à la technique de course, mais la science montre qu'il existe de nombreuses façons de pratiquer le running sans nuire à ses genoux, hanches ou chevilles, même en étant en surpoids.

Au lieu de voir la course à pied comme une menace pour les articulations, pourquoi ne pas la considérer comme une chance de renforcer progressivement la souplesse, la coordination et la vitalité du corps ? Loin des idées reçues, l'aventure du running peut ainsi devenir un véritable atout pour la santé, et non un fardeau. En fin de compte, c'est une histoire de mouvement, de bienveillance vis-à-vis de son propre corps, et de plaisir de se dépasser... à son rythme.



## INTERVIEW

## FLORA, EXPERTE DE L'ARTICULATION TEMPORO-MANDIBULAIRE

Dans l'univers de la kinésithérapie, il est rare de croiser des spécialistes de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM), communément appelée la mâchoire. Pourtant, cette zone joue un rôle clé dans notre corps, qu'il s'agisse de gérer les tensions, de maintenir une posture équilibrée ou même d'optimiser les performances sportives. Nous avons rencontré Flora, kiné, doctorante et enseignante, qui a choisi de se consacrer à ce domaine méconnu mais passionnant.

### Un parcours atypique guidé par la passion

Flora, aujourd'hui basée entre la France et Barcelone, ne se prédestinait pas à la kinésithérapie. Après une prépa en lettres et sciences sociales, suivie d'un passage par Sciences Po Lyon, elle décide de changer de cap. « *L'intérêt pour la kiné est certainement venu avec mes années de pratique de l'athlétisme et les diverses blessures que j'ai pu avoir et qui m'ont fait découvrir le métier* », confie-t-elle.

Ce tournant la mène à Barcelone, où elle obtient son diplôme de kinésithérapie. Aujourd'hui, Flora partage son temps entre consultations à domicile et en ligne, recherche, enseignement universitaire et écriture. Un parcours riche, mais avec une spécialité qui sort de l'ordinaire : l'ATM.

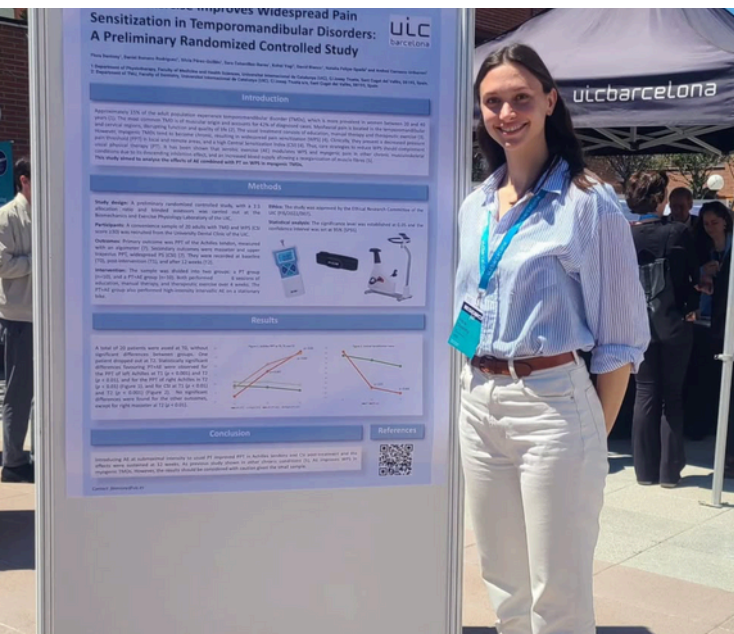


### Pourquoi la mâchoire ?

« *J'ai commencé à m'intéresser à l'ATM en fin de troisième année de kiné, tout simplement parce que j'avais moi-même mal à la mâchoire* », explique Flora. Ses recherches personnelles la poussent à en faire le sujet de son mémoire, avant de continuer sur cette voie avec une thèse.

Pour Flora, se spécialiser dans une région aussi précise est une force. « *L'idée de se centrer sur une région concrète pour avoir un maximum de connaissances sur le sujet, aider au mieux les patients et former d'autres thérapeutes m'attire beaucoup*. » C'est aussi un domaine encore peu connu, tant par les patients que les professionnels de santé. « *Il y a beaucoup de communication à faire pour sensibiliser et mieux prendre en charge les pathologies liées à l'ATM* », ajoute-t-elle.





### ATM et stress : un lien trop simplifié ?

Lorsqu'on parle de tensions dans la mâchoire, le mot « stress » revient souvent. Flora le constate régulièrement en consultation : « *Quand on est stressé, on peut avoir tendance à accumuler des tensions au niveau des trapèzes, du cou et de la mâchoire.* » Mais elle met en garde contre les raccourcis : « *Le stress peut être un facteur aggravant, mais ce n'est pas forcément la cause initiale des douleurs.* »

Selon elle, d'autres facteurs entrent souvent en jeu : les microtraumatismes causés par le bruxisme (grincement ou serrage des dents), les mauvaises habitudes (comme mâcher des chewing-gums ou se ronger les ongles), ou encore des pathologies comme l'apnée du sommeil ou le reflux gastro-œsophagien.

### Et le sport dans tout ça ?

Tu te demandes peut-être quel rapport il y a entre ta mâchoire et tes performances sportives. En réalité, les connexions sont nombreuses. Une dysfonction de l'ATM peut entraîner des tensions dans le cou, les épaules ou même le dos, perturbant ainsi la posture et l'équilibre musculaire. Pour un sportif, cela peut se traduire par des douleurs récurrentes ou une perte d'efficacité dans les mouvements.

Flora souligne également que certaines activités sportives peuvent accentuer les tensions dans la mâchoire. « *Les sports de contact, les disciplines demandant une grande concentration ou les activités générant du stress intense peuvent augmenter la sollicitation de l'ATM.* » C'est pourquoi, dans certains cas, traiter l'ATM peut contribuer à améliorer les performances sportives.

### Un traitement multifactoriel qui demande de la patience

Flora insiste sur l'importance de l'implication du patient dans sa prise en charge. « *La cause des douleurs est souvent multifactorielle. Il faut collaborer avec plusieurs professionnels de santé, traiter l'origine des problèmes et rétablir la fonction.* » Pour elle, l'éducation du patient est essentielle : « *Le traitement de l'ATM peut être long, et il est crucial que le patient comprenne ce processus pour devenir acteur de sa santé.* »

### Ce qu'Horizon Finisher te prépare :

Dans cette série exclusive, Flora nous aide à explorer les multiples facettes de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) et ses liens avec le corps. Voici ce que tu retrouveras dans les prochains numéros Premium :

- Stress ou pas stress ? Comprendre les vraies causes des tensions dans la mâchoire.
- Bruxisme et habitudes quotidiennes : Ces petits gestes qui sollicitent l'ATM.
- Posture et douleurs : Pourquoi une tension à la mâchoire peut affecter le cou ou le dos.
- Sport et ATM : L'impact de cette articulation sur les performances et les déséquilibres.



## STRESS ET MÂCHOIRE : QU'EST-CE QUI EST VRAI ?

« Tu serres les dents à cause du stress. » Qui n'a jamais entendu cette phrase ? Si le stress est souvent désigné comme responsable des tensions dans la mâchoire, il est important de ne pas tomber dans les raccourcis. Avec Flora, kiné spécialisée dans l'ATM (Articulation Temporo-Mandibulaire), on fait le point sur ce qui est vrai, ce qui est exagéré et sur les autres causes possibles derrière ces douleurs parfois méconnues. Mais surtout, on va comprendre comment ces tensions peuvent affecter d'autres parties de ton corps et même ton confort en course à pied.

### Le stress, un facteur parmi d'autres

Flora le remarque souvent chez ses patients : « *Quand tu es stressé, tu peux accumuler des tensions au niveau des trapèzes, du cou et de la mâchoire.* » Mais attention, ce n'est pas parce que tu es stressé que ta mâchoire te fait forcément mal. « *Le stress peut amplifier des douleurs déjà présentes, mais ce n'est pas toujours la cause initiale* », explique-t-elle.

En réalité, le lien entre stress et tensions de la mâchoire est bien réel, mais l'ATM est particulièrement sensible à d'autres surcharges et déséquilibres. Le stress agit souvent comme un amplificateur plutôt qu'un déclencheur unique. Et si tu ajoutes à cela des séances de sport intense, comme des fractionnés ou du trail technique, ces tensions peuvent se propager jusqu'aux cervicales et perturber ta posture.

### Habitudes quotidiennes : des tensions qui s'installent

Peut-être que tu as certaines habitudes qui passent inaperçues mais qui fatiguent tes muscles de la mâchoire. « *Se ronger les ongles, mâcher des chewing-gums ou se mordiller les lèvres donne une activité continue aux muscles de la mastication, qui normalement devraient se reposer en dehors des repas* », explique Flora.







Ces petits gestes répétés, combinés à la charge d'entraînement d'un coureur, peuvent entraîner une fatigue musculaire et des tensions prolongées. Imagine une corde tendue : à force de tirer dessus sans relâche, elle finit par se fragiliser. C'est exactement ce qui peut arriver à ton ATM et aux muscles qui l'entourent.

Résultat ? Ces tensions peuvent se répercuter sur d'autres zones, comme les trapèzes ou le cou, perturbant l'équilibre global de ton corps pendant l'effort. Une mâchoire tendue peut également réduire la mobilité cervicale, limitant ta capacité à respirer efficacement pendant une séance intense.

### **Le bruxisme : un coupable pas si simple**

Tu grinces des dents la nuit ou tu as tendance à serrer les mâchoires ? Ce phénomène, appelé bruxisme, est souvent pointé du doigt comme responsable des douleurs de l'ATM. Mais Flora précise : « *Le bruxisme n'est pas toujours lié à l'ATM. C'est une hyperactivité musculaire générée par le système nerveux central.* »

Le bruxisme peut avoir plusieurs causes, et certaines sont surprenantes :

- Reflux gastro-œsophagien : Grincer des dents produit de la salive pour diminuer l'acidité de la bouche.
- Apnée du sommeil : Ce serrage aide à maintenir les voies respiratoires ouvertes.
- Hyperstimulation : Une consommation excessive d'écrans ou de sucre libre de la dopamine, ce qui peut favoriser une hyperactivité musculaire.

Même si le bruxisme peut entraîner des usures dentaires ou des douleurs musculaires, il agit parfois comme un mécanisme protecteur face à des problèmes plus graves. Si tu te reconnais dans ces descriptions, il est essentiel d'en parler à un professionnel pour en comprendre l'origine.

### **Un impact sur ta course à pied**

Tu te demandes peut-être ce que ces tensions ont à voir avec ta pratique sportive. En réalité, tout est lié. Une mâchoire crispée peut entraîner des compensations dans le haut du corps, limitant ta posture et réduisant l'amplitude de tes mouvements. Cela peut perturber l'équilibre entre le haut et le bas du corps, essentiel pour une foulée fluide et économique.

De plus, les tensions dans l'ATM peuvent amplifier les douleurs cervicales ou trapéziennes, surtout si tu accumules de la fatigue sur des séances longues ou intenses. Une mauvaise respiration due à une crispation musculaire peut également t'empêcher d'optimiser ton effort, réduisant ainsi ta performance.

### **Ce qu'il faut retenir**

Le stress n'est qu'une pièce du puzzle dans les douleurs de la mâchoire. Tes habitudes quotidiennes, ta posture, ton sommeil ou des pathologies sous-jacentes, comme le reflux gastro-œsophagien, jouent souvent un rôle tout aussi important.

Pour un coureur, ces tensions ne doivent pas être ignorées : elles peuvent perturber ton équilibre, limiter ta respiration et, à terme, affecter tes performances. Relâcher ta mâchoire, adopter de bonnes habitudes et mieux comprendre ces mécanismes peut t'aider à prévenir ces désagréments.

Comme le résume Flora : « *Il est crucial de traiter les tensions de manière globale et de ne pas se contenter d'une approche simpliste.* »

**HORIZON****GRATUIT**

# ENTRAÎNEMENT

## CORDE À SAUTER : SORS-LÀ DU PLACARD !

Et si je te disais que la corde à sauter, ce petit outil souvent relégué au fond du placard, pouvait transformer ta routine de coureur ? C'est simple, efficace, et pourtant largement sous-estimé. Avec un peu de régularité, elle peut renforcer tes chevilles, améliorer ton équilibre, et même t'aider à éviter les blessures. Allez, on saute dans le sujet !

### Des chevilles plus solides

Chaque saut sollicite les muscles et tendons autour de la cheville, renforçant leur stabilité. Une étude parue dans le Journal of Sports Rehabilitation a montré qu'après 8 semaines de pratique, les entorses de cheville diminuaient de 37 % chez des sportifs réguliers. Pas mal pour un exercice aussi simple, non ?

### Une meilleure économie de course

En travaillant ta coordination, la corde à sauter te permet d'être plus efficace dans tes mouvements. Moins d'énergie gaspillée, c'est plus d'énergie pour tenir la distance. Selon une étude de Medicine & Science in Sports & Exercise, sauter 10 minutes, trois fois par semaine, pendant 6 semaines, peut réduire de 8 % ton coût énergétique en course. Ça veut dire courir plus longtemps, avec moins d'effort.



### Un tendon d'Achille ultra solide

Les impacts légers et réguliers de la corde à sauter aident à renforcer l'élasticité de ton tendon d'Achille. Une étude dans The American Journal of Sports Medicine a montré une réduction de 25 % du risque de tendinites chez les sportifs qui l'intègrent à leur routine.

### Comment intégrer la corde à sauter dans ton entraînement

Tu n'as pas besoin de passer des heures à sauter pour en tirer des bénéfices. Commence doucement, l'objectif, c'est de progresser sans te blesser :

- Avant une sortie : 2 à 5 minutes pour activer tes muscles et réveiller tes chevilles. C'est parfait en échauffement dynamique.





- En renforcement : Intègre 3 séries de 1 minute dans tes séances de musculation, deux fois par semaine. Varie les sauts (pieds joints, sur un pied, doubles tours) pour travailler différemment.
- En rééducation : Si tu as eu une blessure, la corde peut être un excellent exercice pour retrouver de la stabilité et de la force, mais progresse doucement.

### Le regard du kiné et de l'ostéo

Quand on voit des coureurs en cabinet, on retrouve souvent les mêmes schémas de blessures. Les entorses, les tendinites, ou encore les douleurs chroniques aux chevilles sont des problématiques récurrentes. Ces blessures, parfois dues à un manque de préparation, peuvent être évitées grâce à des exercices ciblés comme la corde à sauter.

La corde à sauter agit comme un outil multifonctions dans la prévention et la rééducation. Elle stimule la proprioception, cette capacité à sentir la position de ton corps dans l'espace sans avoir besoin de regarder. En sautant, ton corps s'adapte constamment pour maintenir l'équilibre, sollicitant les récepteurs nerveux situés dans tes articulations, tendons et muscles. Ce travail renforce ton contrôle neuromusculaire, crucial pour éviter les faux mouvements responsables d'entorses ou de torsions.

En parallèle, la corde à sauter renforce les tissus mous, notamment les muscles stabilisateurs et les tendons autour de la cheville. Avec des impacts répétés mais contrôlés, elle prépare ton corps aux chocs inhérents à la course à pied. Ce type de travail est particulièrement utile pour les coureurs qui évoluent sur des terrains variés, comme les sentiers de trail, où la stabilité est mise à rude épreuve.

Ce qui est intéressant, c'est que la corde à sauter ne se limite pas à la prévention. En rééducation, elle joue aussi un rôle clé. Par exemple, après une entorse de la cheville, elle peut être introduite progressivement pour retrouver la stabilité articulaire et renforcer les tissus lésés. En répétant des sauts légers et contrôlés, le coureur reconstruit la force et la souplesse de son tendon d'Achille, tout en regagnant confiance dans ses appuis.

Au final, la corde à sauter coche toutes les cases : elle renforce, elle stabilise et elle prépare. Que ce soit pour éviter les blessures, pour revenir plus fort après une période d'arrêt ou pour performer sur des terrains techniques, elle mérite clairement une place dans l'entraînement de tout coureur. Simple, efficace et accessible, c'est un exercice qu'on recommande sans hésiter.

## CE QUE DISENT LES CHIFFRES

**+20 %** de force dans les chevilles après 6 semaines d'entraînement à la corde (Journal of Sports Science).

**37 %** de réduction des entorses chez les coureurs réguliers (Journal of Sports Rehabilitation).

**8 %** d'amélioration de l'économie de course après un programme de saut de 6 semaines (Medicine & Science in Sports & Exercise).

## LE PSOAS : DE COUPABLE À INDISPENSABLE !

« Ah, c'est votre psoas, il est trop raide. » Si tu cours et que tu as déjà consulté pour des douleurs au dos ou à la hanche, cette phrase t'est sûrement familière. Mais si on te disait que ton psoas n'est pas le problème, mais une solution à explorer ? C'est un muscle essentiel, qui mérite d'être renforcé pour améliorer ta mobilité, ta posture et même tes performances en course à pied.



### LE PSOAS, UN MUSCLE CENTRAL CONNECTÉ À TOUT

Le psoas est bien plus qu'un simple fléchisseur de hanche. C'est un acteur clé de notre chaîne musculaire, reliant directement la colonne vertébrale (de T12 à L5) au fémur. Il permet de lever la cuisse, stabiliser le bassin, maintenir la posture et amortir les chocs lors des mouvements dynamiques comme marcher, courir ou sauter.

Ce qui le rend encore plus fascinant, c'est son intégration dans les fascias, ces membranes qui enveloppent nos muscles et créent un réseau de tension à travers le corps.

Le psoas interagit avec le fascia thoracolumbaire, le diaphragme et les fascias pelviens, jouant un rôle dans la transmission des forces entre le haut et le bas du corps. Si ce réseau fascial est tendu ou déséquilibré, cela peut amplifier les douleurs lombaires, perturber la posture et limiter les performances.

#### Sédentarité : le psoas en position raccourcie

Le problème principal du psoas aujourd'hui, c'est la sédentarité. Rester assis pendant des heures met ce muscle dans une position raccourcie prolongée. Imagine un élastique qu'on plie en permanence : il finit par perdre sa capacité à s'étirer et à se contracter correctement.



Un psoas contracturé n'est pas seulement un psoas « raide », mais souvent un muscle affaibli et désynchronisé. Ce raccourcissement peut provoquer des douleurs dans le bas du dos, des déséquilibres au niveau du bassin et peut limiter l'extension de la hanche. Une étude publiée dans Journal of Human Kinetics (2017) montre que cette perte de mobilité entraîne une surcharge sur les muscles environnants, comme les fessiers et les quadriceps, aggravant les compensations.

### **Course à pied : et si ton psoas souffrait ?**

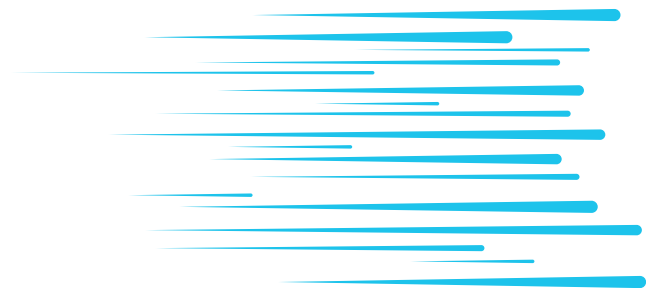
Si tu ressens une douleur au pli de l'aîne pendant tes séances de fractionné ou de seuil, il est possible que ton psoas soit en difficulté. Lors des efforts rapides, ton corps a besoin d'une plus grande extension de hanche pour propulser ta jambe vers l'arrière. Ton psoas doit alors travailler en position étirée pour ramener la jambe vers l'avant.

S'il manque de force ou de coordination, il peut rapidement se fatiguer, entraînant des douleurs ou des tensions dans la région de l'aîne. Pour éviter cela, il est essentiel de le renforcer, mais pas n'importe comment : il doit être entraîné dans des positions proches de celles qu'il utilise en course, c'est-à-dire en extension de hanche.

### **Le psoas n'est pas le problème, c'est la solution**

Ton psoas n'est pas une « source de maux » à blâmer. Il est souvent victime de la sédentarité et du manque de préparation musculaire. En apprenant à le renforcer et à l'entretenir, tu peux améliorer ta posture, prévenir les douleurs et même gagner en efficacité dans ta course.

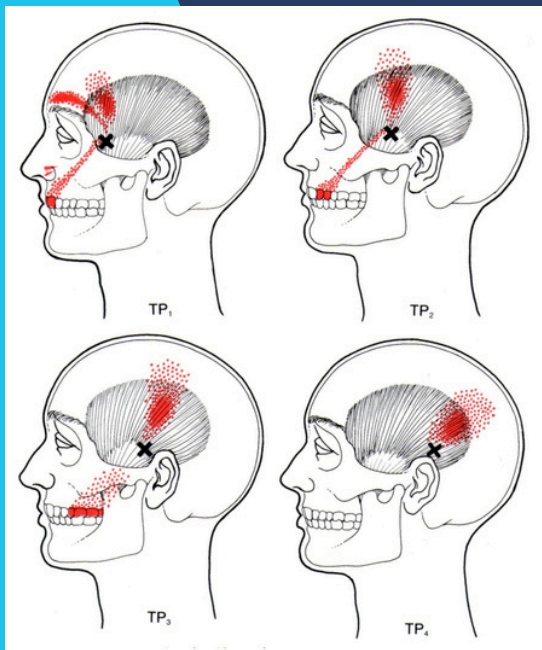
Alors, au lieu de chercher à « relâcher » systématiquement ce muscle, pense à le renforcer pour qu'il t'aide à te sentir mieux et à aller plus loin. Parce qu'un psoas en forme, c'est un corps qui bouge mieux et avec moins de douleurs. À toi de jouer !



# HORIZON

## TRIGGER POINT

### TRIGGER POINT #5 : LE TEMPORAL



Le muscle temporal, situé sur la face latérale du crâne, est l'un des principaux muscles de la mastication. Impliqué dans la fermeture de la mâchoire, il joue un rôle essentiel dans la stabilité de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM). Sollicité lors des activités comme la mastication, le serrage des dents ou encore les situations de stress, il peut développer des trigger points responsables de douleurs périphériques, perturbant la posture et le confort global.

#### Douleur irradiée :

La douleur part de la zone temporale, irradie vers l'œil ou la mâchoire inférieure, et peut imiter une migraine ou une douleur faciale.

#### Emplacement :

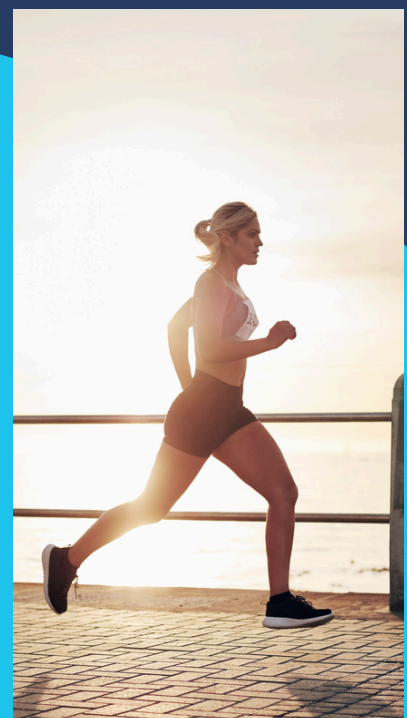
Le muscle est situé sur la face latérale du crâne, au-dessus de l'arcade zygomatique et en avant de l'oreille.

#### Symptômes :

Douleur localisée ou irradiée, fatigue de la mâchoire après mastication ou serrage prolongé, difficulté à ouvrir la bouche

#### Douleurs souvent confondues :

Migraines, céphalées de tension, dysfonction de l'ATM, douleurs dentaires.







# HORIZON NUTRITION

## BARRES ÉNERGÉTIQUES MAISON PAR FRANCK DE LA COMU

### Ingrédients :

- 50 g d'eau
- 80 g de figues séchées
- 35 g de graines de chia
- 150 g de fruits secs et à coques (amandes, noix, noix de cajou, etc.)
- 80 g de dattes dénoyautées
- 20 g d'huile de noix de coco
- 50 g de graines de courge
- 1/2 cuillère à café de vanille en poudre

### Préparation :

Chauffe l'eau à 100 °C et verse-la sur les figues dans un récipient. Laisse-les gonfler.

Moules les graines de chia et hache grossièrement les fruits secs.

Mixe les figues, les dattes et l'huile de coco jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorpore les fruits secs, les graines de chia moulues, les graines de courge et la vanille. Mélange bien.

Sur une feuille de papier cuisson, étale la préparation sur 1 cm d'épaisseur. Presse fermement pour la densifier.

Plie la préparation en trois pour obtenir une épaisseur d'environ 3 cm, puis façonne une grande barre.

Réfrigère pendant 1 heure.

Découpe des barres de 10 x 3 cm et conserve-les au réfrigérateur pendant une semaine.



Franck est un membre actif de notre communauté.

Il est toujours prêt à plaisanter, à partager ses sorties ou à exhiber sa collection impressionnante de chaussures.

Merci pour ta recette !





## RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



## NOS PARTENAIRES :

