

# VISION HORIZON



**AVEC @M\_NUTRI\_SPORT**

**LES ÉLASTIQUES**

Gadget ou vrai outil  
de performance ?

**SOURIRE PENDANT L'EFFORT**

Un petit rien qui  
change tout

**MÂCHOIRE ET DOULEUR**

Une routine simple  
mais efficace



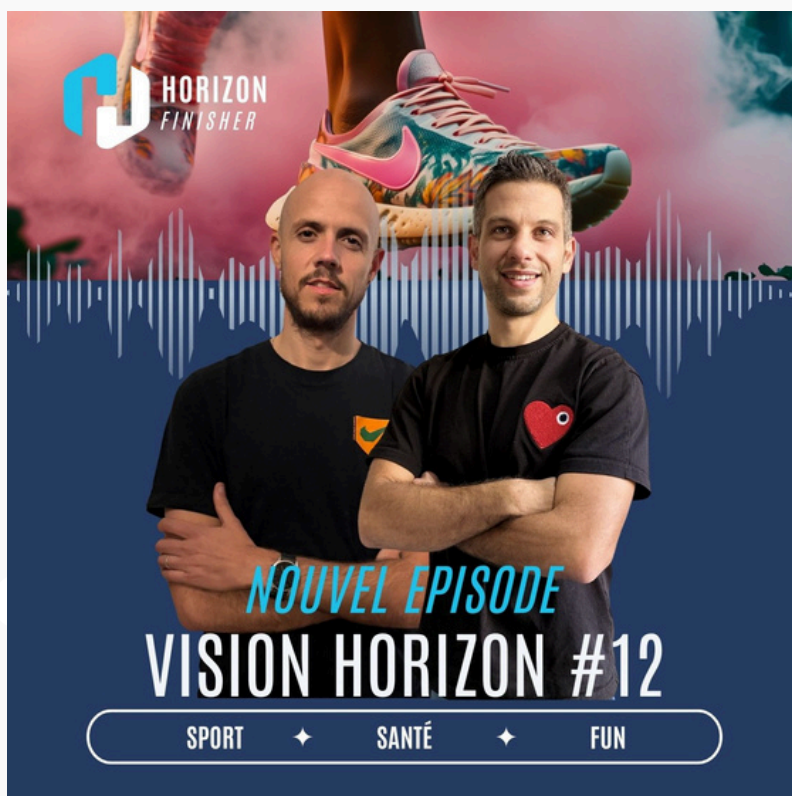
CE NUMERO EST  
DEORMAIS DISPO  
EN PODCAST !



ECOUTER SUR SPOTIFY



ECOUTER SUR DEEZER



20 Minutes



## LE POUVOIR DES HABITUDES

Chaque grande transformation commence par une petite action. Une habitude ancrée dans le quotidien, répétée avec régularité, peut mener à des résultats inattendus. Que ce soit sortir courir cinq minutes, ajouter quelques répétitions à une séance ou simplement prendre le temps de respirer profondément avant un effort, ce sont ces détails qui façonnent nos progrès, souvent bien plus que les moments d'éclat.

Mais les habitudes ne sont pas qu'un automatisme. Ce sont des choix conscients que l'on pose chaque jour, même lorsque l'envie n'est pas au rendez-vous. C'est ce café préparé à l'aube avant une séance matinale, ce carnet où tu notes tes progrès, ou encore cette décision de laisser tes chaussures de sport bien en vue pour te donner une chance de bouger. Chaque détail compte.

Créer une habitude, c'est bien plus que cocher une case ou suivre une routine. C'est un dialogue que l'on construit avec soi-même, une promesse silencieuse mais puissante : avancer, même par petits pas. Ces petits pas, répétés jour après jour, sont la clé de toute grande transformation. C'est accepter que le progrès ne soit pas toujours spectaculaire, mais qu'il soit toujours significatif.

On rêve souvent de résultats immédiats, d'un bond spectaculaire vers nos objectifs, alors que la véritable magie réside dans la constance. Les habitudes sont comme des graines : invisibles au début, elles germent lentement, jusqu'à donner naissance à quelque chose de solide et durable.

Mais cela demande de la patience. Adopter une nouvelle habitude, c'est aussi apprendre à apprivoiser l'échec. Certains jours, tu avanceras moins vite, et parfois, tu auras l'impression de reculer. C'est dans ces moments-là que réside toute la valeur d'une habitude bien ancrée : elle te rappelle pourquoi tu as commencé, te pousse à continuer, même lorsque la motivation vacille.

Les habitudes sont aussi un miroir. Elles reflètent tes priorités, ce que tu veux vraiment, et ce à quoi tu es prêt à consacrer du temps et de l'énergie. Alors pose-toi cette question : quelles sont les petites actions qui t'aident à avancer ? Quelles habitudes te rapprochent de ce que tu veux être ?

Imagine les possibilités si tu investis dans ces petites habitudes avec intention. Une minute de respiration avant chaque séance pour te recentrer. Un bilan hebdomadaire où tu notes ce qui a bien fonctionné et ce que tu pourrais améliorer. Ou simplement décider de commencer chaque journée par un acte aligné avec tes objectifs.

La clé, c'est de se rappeler que chaque pas compte, même ceux qui te semblent insignifiants. Il n'y a pas de geste trop petit, tant qu'il est fait avec constance et détermination. Ces pas, accumulés jour après jour, construisent un chemin solide vers tes aspirations.



# SOMMAIRE

|    |   |
|----|---|
| 02 | <b>LES ÉLASTIQUES EN<br/>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b><br>Gadget ou vrai outil de performance ? |
|----|---|

|    |   |
|----|---|
| 04 | <b>LES ANTIOXYDANTS</b><br>Essentiels ou buzz marketing ? |
|----|---|

|    |   |
|----|---|
| 07 | <b>PHYSIO ADAPT</b><br>Flora, experte de l'articulation<br>temporo-mandibulaire |
|----|---|

|    |   |
|----|---|
| 09 | <b>SOURIRE PENDANT L'EFFORT</b><br>le geste qui change tout ? |
|----|---|

|    |  |
|----|--|
| 12 | <b>HORIZON ENTRAINEMENT</b><br>La cadence idéale existe-t-elle<br>vraiment ? |
|----|--|

|    |  |
|----|--|
| 15 | <b>HORIZON CONSEIL</b><br>Est-ce que tu travailles vraiment<br>assez lors de tes exercices ? |
|----|--|

|    |   |
|----|---|
| 16 | <b>HORIZON TRIGGER POINT</b><br>#7 Le piriforme |
|----|---|

|    |   |
|----|---|
| 16 | <b>HORIZON NUTRITION</b><br>La galette des rois : avec la fève<br>mais sans les remords |
|----|---|



# ENTRAÎNEMENT

## LES ÉLASTIQUES EN RENFORCEMENT MUSCULAIRE : GADGET OU VRAI OUTIL DE PERFORMANCE ?

Le renforcement musculaire, c'est un pilier de la préparation physique. Mais est-ce que ces bandes élastiques, qu'on voit de plus en plus dans les salles de sport (et même chez toi), sont vraiment efficaces ? Ou c'est juste un gadget de plus ? Et si on regardait ce que dit la science pour y voir plus clair ? Allez, on regarde ça ensemble.

### Pourquoi les élastiques, c'est la tendance ?

Les élastiques, c'est pratique, pas cher, et tu peux les utiliser partout. Mais leur vrai atout, c'est la résistance progressive : plus tu tires, plus ça force. Résultat, ton muscle travaille plus là où il est censé être le plus fort (en fin de mouvement). Contrairement aux poids classiques où la charge reste la même tout du long, ici, c'est une charge qui s'adapte à toi.

Tu peux faire plein d'exercices avec, comme des squats, des développés ou des tirages. Et si t'as des faiblesses sur certaines parties du mouvement, les élastiques les ciblent très bien.

### Élastiques vs. Poids : qui gagne le match ?

Spoiler : c'est match nul. Selon une méta-analyse de Lopes et al. (2019), les gains de



force sont comparables à ceux obtenus avec des poids libres. Le secret ? C'est pas l'outil qui compte, mais l'intensité que tu y mets.

Une autre étude, celle d'Oliveira et al. (2017), montre que les élastiques augmentent la force et la mobilité chez des adultes en bonne santé. Et même pour des débutants ou des personnes moins actives, comme dans l'étude de Colado et al. (2008), les élastiques sont efficaces pour renforcer les muscles.

### Ok, mais y'a des limites ?

Oui, les élastiques ne sont pas parfaits. Leur résistance est parfois difficile à mesurer précisément. Du coup, suivre ta progression peut être plus compliqué qu'avec des poids. Et si tu vises des charges très lourdes pour



des gains maximaux en force ou en hypertrophie, les poids restent une valeur sûre.

Autre élément à surveiller : l'usure. Un élastique fatigué peut te claquer dans les mains (et ça, on évite). Pense à les vérifier régulièrement.

### Un atout pour prévenir les blessures

Les élastiques, c'est l'arme secrète pour renforcer les muscles stabilisateurs. Par exemple, les abductions avec élastiques font des merveilles pour éviter les douleurs au genou. Pareil pour les exercices rotatoires : parfait pour protéger les épaules des nageurs ou des sportifs qui lancent.

### Comment les intégrer à ton entraînement ?

- Joue sur les angles : Varie la longueur et l'épaisseur de l'élastique pour changer la tension.
- Mixe avec des poids libres : Un squat avec une bande autour des genoux, ça active encore plus les fessiers.
- Monte en intensité : Prends des élastiques durs pour bien faire travailler tes muscles.

### Alors, gadget ou super outil ?

Pas de doute, les élastiques, c'est un outil sérieux. Pas juste un truc pour les débutants ou pour les séances à la maison. Avec la bonne technique et un peu de créativité, tu peux les intégrer à tes entraînements pour des résultats concrets. Alors, prêt à leur donner une vraie chance ?

## POURQUOI ÇA MARCHE SI BIEN ?

**Résistance progressive** : Plus tu tires, plus ça force. Idéal pour cibler les faiblesses sur tout le mouvement.

**Moins de stress articulaire** : En début de mouvement, où tes articulations sont vulnérables, la résistance est plus douce. Nickel pour éviter les blessures.

**Travail excentrique** : Quand ton muscle s'étire (phase excentrique), les élastiques offrent une super résistance. Et cette phase, c'est là où tu prends le plus de gains musculaires.

**Pratique et mobile** : Pas besoin de salle de sport ou de matos de folie. Un élastique, un peu de place, et c'est parti.



## LES ANTIOXYDANTS : ESSENTIELS OU BUZZ MARKETING ?

Prends des antioxydants, c'est bon pour la santé." Combien de fois as-tu entendu ça sans vraiment comprendre pourquoi ? On te dit que ça combat l'oxydation, mais c'est quoi exactement ? Et pourquoi ton corps a-t-il besoin qu'on lutte contre ça ? Allez, on plonge dans le sujet, avec des réponses claires et basées sur la science. On va aussi voir ce que ça donne quand on parle de sport.

### Oxydation : l'ennemi invisible de ton corps ?

Pour commencer, l'oxydation, c'est un processus normal qui se produit dans ton corps quand il utilise de l'oxygène pour produire de l'énergie. Mais ce n'est pas sans conséquences : ça génère des radicaux libres, des molécules hyper réactives qui peuvent endommager tes cellules (ADN, protéines, lipides). Ça s'appelle le stress oxydatif.

Pas de panique, ton corps est une machine bien faite. Il a ses propres défenses : les antioxydants endogènes. Mais parfois, le stress oxydatif devient trop intense, à cause de facteurs comme la pollution, le tabac, le stress, ou encore... une activité physique trop intense. Résultat ? Ton corps se fait submerger, et c'est là que les ennuis commencent : vieillissement prématuré, inflammations chroniques, maladies cardiovasculaires, et même certains cancers.



### Les antioxydants : une armée au secours de ton corps

Les antioxydants, c'est ta ligne de défense. Ils neutralisent les radicaux libres avant qu'ils ne fassent trop de dégâts. Certains sont produits naturellement (comme la superoxyde dismutase ou la glutathion peroxydase), mais beaucoup viennent de ton alimentation. Les stars ? La vitamine C, la vitamine E, les caroténoïdes, et les polyphénols.

Ces molécules fonctionnent en donnant un électron aux radicaux libres, les rendant inoffensifs. Résultat : moins de dégâts, moins de stress oxydatif.



## Le sport et les antioxydants : alliés ou ennemis ?

Quand tu fais du sport, ton corps consomme plus d'oxygène, donc produit plus de radicaux libres. Oui, c'est paradoxal : ce qui est bon pour toi peut aussi te faire un peu de mal. Mais, et c'est un grand mais, ton corps est malin. Avec un entraînement régulier, il s'adapte en renforçant ses propres défenses antioxydantes.

### Ce que dit la science :

- Une méta-analyse publiée dans le British Journal of Sports Medicine montre que l'exercice modéré améliore la balance entre radicaux libres et antioxydants, réduisant ainsi le risque de maladies liées au stress oxydatif.
- Une autre étude (Nature, 2023) souligne l'efficacité des polyphénols alimentaires (présents dans des fruits, légumes, thés) pour réduire le stress oxydatif chez des athlètes soumis à des efforts intenses.

### Faut-il se supplémenter ?

Pas si vite ! Avant de te jeter sur des gélules de vitamine C ou E, sache que les compléments ne sont pas une solution miracle. Une étude publiée dans le Journal of

Physiology (2014) a montré qu'un excès d'antioxydants exogènes peut empêcher les adaptations bénéfiques de ton corps à l'entraînement. Traduction : trop d'antioxydants peut ralentir tes progrès.

Alors, que faire ? Priorise une alimentation variée et riche en antioxydants naturels :

- Fruits rouges, agrumes, kiwis pour la vitamine C.
- Amandes, avocats, huiles végétales pour la vitamine E.
- Épinards, carottes, patates douces pour les caroténoïdes.
- Chocolat noir, thé vert pour les polyphénols.



**TÉLÉCHARGE TON  
AFFICHE SUR LES  
MEILLEURS ANTI-  
OXYDANTS**

# Les meilleurs antioxydants

## Polyphénols

Fruits rouges : myrtilles, framboises, mûres, fraises.  
Thé vert et thé matcha (grande richesse en catéchines).  
Chocolat noir (>70 % cacao).  
Vin rouge (en modération).  
Légumes comme les oignons rouges et l'artichaut.



## Vitamine C

Agrumes : oranges, citrons, pamplemousses.  
Poivrons rouges et verts.  
Kiwis (très riches en vitamine C).  
Fraises, brocolis, choux de Bruxelles.

## Vitamine E

Huiles végétales pressées à froid : huile de tournesol, huile d'olive.  
Amandes, noisettes, graines de tournesol.  
Avocats.



## Caroténoïdes

Carottes, patates douces.  
Épinards, chou kale, poivrons jaunes.  
Tomates cuites (riche en lycopène, un caroténoïde spécifique).

## Sélénium

Noix du Brésil (1-2 noix suffisent pour couvrir les besoins quotidiens).  
Poissons : thon, saumon.  
Œufs.



# SCIENCE

## SOURIRE PENDANT L'EFFORT : LE GESTE QUI CHANGE TOUT ?

Quand Kelsey Plum, star du basketball américain, sourit avant de tirer un lancer franc dans un match décisif, on pourrait croire que c'est un simple tic ou un moyen de cacher son stress. Mais derrière ce sourire se cache un véritable levier de performance. Et si toi aussi, tu pouvais tirer parti de ce réflexe naturel pour améliorer tes propres résultats ? Plongeons dans ce que la science nous dit.

### Sourire : un effet bien plus puissant qu'un simple geste facial

Sourire, même de façon volontaire, ne se limite pas à une expression de joie. En réalité, ce simple mouvement facial déclenche des processus neurophysiologiques qui peuvent influencer ton corps et ton esprit.

Quand tu souris :

**Ton cerveau reçoit un signal positif.** Les muscles activés (comme le zygomatique majeur) envoient des signaux à ton cerveau, qui répond en libérant des neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine. Ces hormones favorisent la détente et la concentration.

**Ton rythme cardiaque diminue.** En réduisant l'activation du système nerveux sympathique (responsable du stress), le sourire favorise une baisse de la fréquence cardiaque et une meilleure gestion de la pression.



ETWOR

LANCE LA VIDÉO



**Tu ressens un regain d'énergie mentale.** Sourire peut tromper ton cerveau en lui faisant croire que tout va bien, même si tu es en pleine montée d'effort ou face à une situation tendue.

### Sourire : une stratégie pour tous les sportifs

Dans les sports d'endurance ou de précision, chaque détail compte. Adopter le sourire avant ou pendant une action cruciale peut transformer la manière dont ton corps et ton esprit gèrent la pression. Pourquoi ? Parce que ce geste simple aide à :

- **Rester calme et concentré.** En diminuant la pression mentale et physique, tu peux te focaliser uniquement sur ton geste ou ton objectif.
- **Optimiser tes mouvements.** Avec un corps plus détendu, tes muscles fonctionnent mieux et tu réalises des gestes plus fluides, sans tensions inutiles.
- **Gérer le stress.** En pleine montée d'adrénaline, sourire rééquilibre ton système nerveux, évitant la spirale de surmenage physique et mental.

Que tu sois un coureur, un joueur de tennis ou un grimpeur, sourire peut devenir un outil clé pour rester efficace même sous pression.

Comment adopter le sourire dans ton sport ? Pas besoin de sourire comme si tu posais sur Instagram. Un simple mouvement des lèvres suffit. Teste dans ces situations :

- Pendant l'effort intense : Essaie de sourire lors d'une montée en trail ou pendant un sprint. Tu verras que ton corps gère mieux la difficulté.



- **Avant un geste technique :** Juste avant un tir, un service ou une frappe, relâche les tensions avec un sourire rapide. Ton geste sera plus fluide.
- **Dans les moments de pression :** Avant le départ d'une course ou au début d'une compétition, remplace les grimaces par un sourire pour calmer ton esprit.

### Ce qu'en dit la science

Les bienfaits du sourire pendant l'effort sont appuyés par plusieurs recherches scientifiques :

- **Baisse du rythme cardiaque :** Des études ont montré que sourire active le système nerveux parasympathique, ce qui réduit la fréquence cardiaque, même dans des situations de stress élevé.
- **Amélioration de l'humeur :** En souriant, ton cerveau libère des neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine, qui favorisent une meilleure gestion de l'effort et augmentent la concentration.
- **Réduction de la perception de l'effort :** Une étude a révélé que les sportifs qui souriaient pendant l'effort consommaient moins d'oxygène, rendant leurs mouvements plus économes et fluides.

En résumé, sourire agit à la fois sur ton esprit et sur ton corps, rendant chaque moment d'effort plus productif et moins éprouvant.





## MÂCHOIRE ET DOULEUR : UNE ROUTINE SIMPLE MAIS EFFICACE

Après avoir exploré les liens entre l'ATM, les douleurs et la posture, il est temps de passer à l'action. Dans cet article, on te propose des outils pratiques pour prendre soin de ta mâchoire au quotidien et optimiser tes performances sportives.

### Pourquoi ton ATM influence tout ton corps

L'ATM n'est pas qu'une simple articulation. Elle joue un rôle clé dans l'équilibre postural et musculaire global.

Flora explique : *"La mâchoire agit comme un point d'ancrage pour plusieurs chaînes musculaires, ce qui signifie qu'une tension dans l'ATM peut affecter le cou, les épaules, et même les hanches."*

Chez les sportifs, une mauvaise gestion des tensions dans l'ATM peut se traduire par des douleurs cervicales, des déséquilibres posturaux ou une perte de fluidité dans les mouvements.

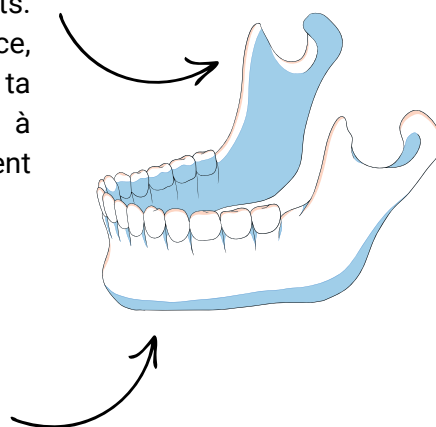
### QUELQUES EXERCICES À INTÉGRER

#### Mobilisation douce

Place un crayon ou un bâtonnet fin horizontalement entre tes dents. Maintiens-le doucement en place, sans serrer. Ensuite, déplace ta mâchoire lentement de gauche à droite, en gardant un mouvement fluide et contrôlé.

#### Renforcer et stabiliser

Appuie légèrement la langue contre le palais tout en ouvrant et refermant doucement la bouche.



#### Relâcher les tensions

Inspire profondément, relâche doucement la mâchoire en expirant par la bouche.

#### Étirement du masséter et du temporal

Place deux doigts sur les joues, juste sous les pommettes, et effectue un massage circulaire léger.



### Les gestes du quotidien qui font la différence

Prendre soin de son ATM ne se limite pas à l'entraînement. Voici quelques habitudes simples à adopter :

**Limite les parafunctions** : Évite de mâcher des chewing-gums ou de serrer les dents inutilement.

**Attention à la posture** : Lorsque tu travailles ou cours, veille à garder un alignement naturel entre la tête, le cou et les épaules.

**Garde ton stress sous contrôle** : Intègre des moments de relaxation ou de méditation dans ta routine pour prévenir les tensions inutiles.

### Sport et ATM : Comment mieux s'entraîner ?

Avant l'entraînement : Prends 2 minutes pour relâcher les muscles de la mâchoire et du cou avec un massage rapide ou des exercices de respiration.

Pendant l'effort : Garde une posture neutre et évite de serrer les dents, surtout lors des efforts intenses (fractionné, sprint).

Après l'effort : Intègre une routine d'étirement global incluant le cou et les épaules pour éviter les tensions secondaires.

L'ATM est une articulation souvent négligée, mais elle joue un rôle essentiel dans l'équilibre et la performance. Comme Flora le rappelle : *"Prendre soin de sa mâchoire, c'est prendre soin de tout son corps."* Avec quelques gestes simples et des exercices ciblés, tu peux non seulement réduire les tensions, mais aussi améliorer ta posture et tes performances.

Un immense merci à Flora (@physio\_adapt) pour sa disponibilité, son expertise et sa passion qu'elle a partagées tout au long de cette série d'articles sur l'ATM. Grâce à elle, nous avons pu explorer un sujet souvent méconnu mais tellement essentiel, que ce soit pour la posture, la prévention des douleurs ou même la performance sportive.

Chez Horizon Finisher, cette collaboration nous a donné envie d'aller encore plus loin et de proposer d'autres séries thématiques en partenariat avec des experts de leur domaine. Parce que mieux comprendre, c'est déjà progresser.

## BIBLIOGRAPHIE DE CETTE SERIE

Haughey, J. P., & Fine, P. (2020).

"Effects of the lower jaw position on athletic performance of elite athletes."

BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6(1), e000886.

Cordonnier, É. (2019).

"L'influence de l'occlusion dentaire sur les performances sportives."

Thèse de doctorat, Université de Nantes.

Gunepin, M., Cathala, B., & Dursun, E. (2017).

"Intérêt des protège-dents pour l'amélioration des performances physiques et sportives : revue de 50 ans de recherche médicale."

Médecine Buccale Chirurgie Buccale, 23(1), 3-

Tachot, A. (2021).

"Influence de la position mandibulaire sur la vitesse du membre inférieur."

Thèse de doctorat, Université de Bordeaux.

Mesure, S., & Lamendin, H. (2001).

"Posture, pratique sportive et rééducation."

Revue de Médecine Orthopédique, 37, 15-22.

Filippi, C., & Hager, M. (2007).

"Occlusion dentaire et sport."

Revue de Stomatologie et de Chirurgie Maxillo-faciale, 108(5), 407-411.



@M\_NUTRI\_SPORT

# INTERVIEW



AVEC **MARIE  
CHAVANES**



ECOUTER SUR SPOTIFY



ECOUTER SUR DEEZER

**HORIZON**

# TRIGGER POINT

## PROTOCOLE DE TRAITEMENT

LOCALISE LE POINT  
DOULOUREUX

1

APPUIE FERMEMENT OU  
CIBLE AVEC TON PISTOLET  
DE MASSAGE

2

EFFECTUE DES  
MOUVEMENTS LENTS

3

CONTRACTE  
LE MUSCLE

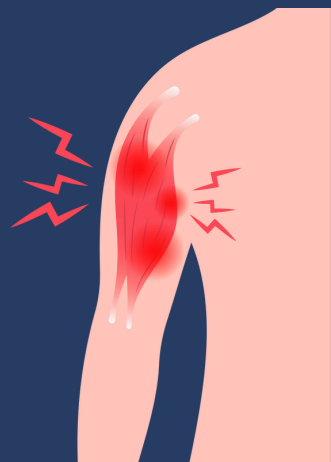
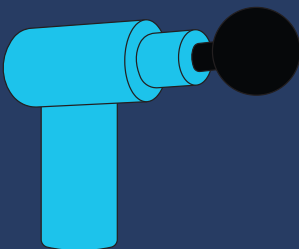
4

APPLIQUE DU  
CHAUD + BAUME  
DU TIGRE

5

RÉPÈTE SI  
NÉCESSAIRE

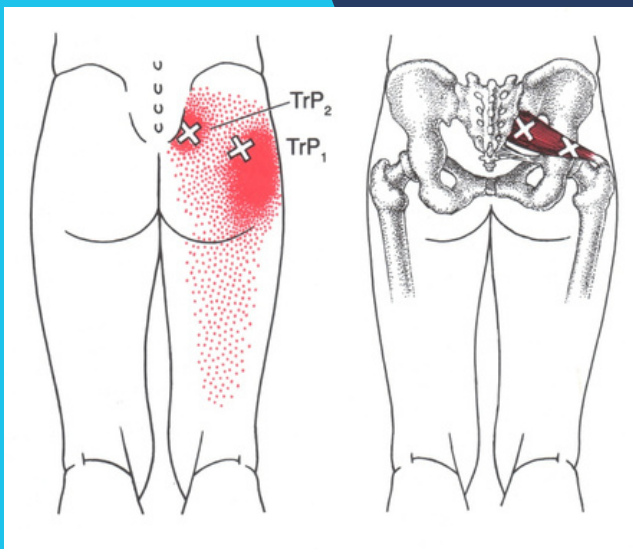
6



**HORIZON**

# TRIGGER POINT

## TRIGGER POINT #7 : LE PIRIFORME



Situé en profondeur dans la région fessière, le piriforme joue un rôle essentiel dans la rotation externe et la stabilisation de la hanche. Une sollicitation excessive ou une mauvaise posture peut entraîner des contractures ou des trigger points responsables de douleurs irradiantes.

### Douleur irradiée

Les trigger points du piriforme provoquent des douleurs dans la fesse, pouvant descendre à l'arrière de la cuisse et parfois jusqu'au mollet. Ces douleurs peuvent mimer une sciatique, notamment lors de la course ou d'une position assise prolongée.

### Emplacement

Le piriforme se trouve sous le grand fessier, reliant le sacrum au grand trochanter du fémur. Les trigger points sont souvent localisés près de son insertion sur le sacrum.

### Symptômes :

Douleurs profondes dans la fesse.  
Irradiation le long du trajet du nerf sciatique.  
Sensation de pincement en position assise prolongée.  
Raideur ou inconfort dans la rotation externe de la hanche.



### Douleurs souvent confondues :

Sciatique vraie (hernie discale).  
Syndrome du grand fessier.  
Tendinopathie des ischio-jambiers proximaux.





**HORIZON NUTRITION**

## CRÊPES BUTTERNUT

### INGRÉDIENTS :

- 350 g de butternut
- 350 g de farine
- 5 œufs
- 550 ml de lait
- 4 cuillères à café d'huile
- 1 cuillère d'extrait de vanille
- 2 cuillères de fleur d'oranger

### INSTRUCTIONS :

1. Pelez et coupez le butternut en morceaux.
2. Faites-le cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mixez-le pour obtenir une purée lisse.
3. Dans un grand bol, mélangez la farine avec le lait (cela permet d'éviter les grumeaux).
4. Ajoutez les œufs, l'huile, la vanille et la fleur d'oranger. Incorporez la purée de butternut à la pâte et mélangez bien.
5. Faites chauffer une poêle puis faites cuire les crêpes 1 à 2 minutes de chaque côté.

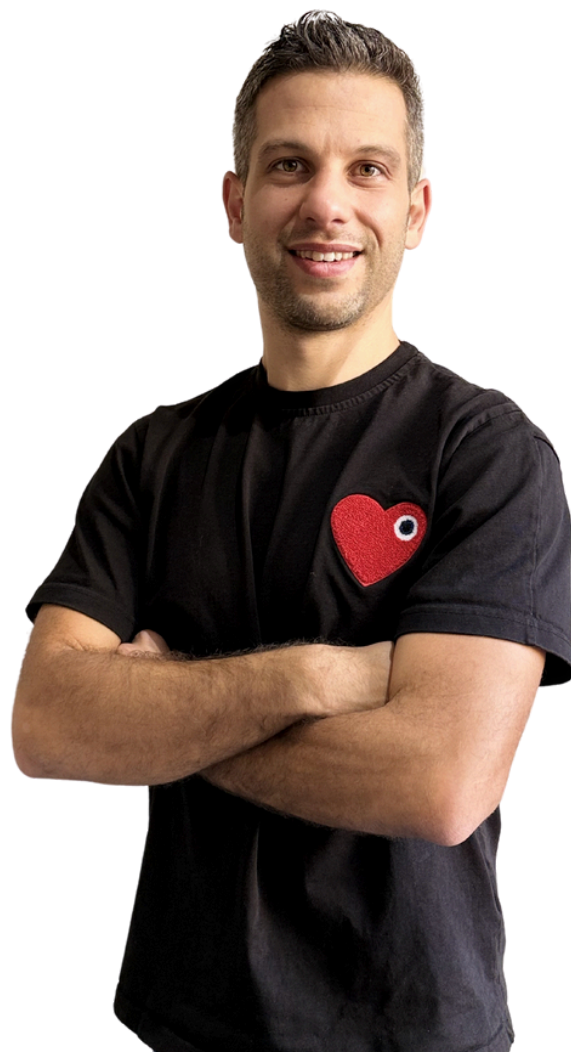
**MERCI À :**



**@M\_NUTRITION\_SPORT**



## RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



## NOS PARTENAIRES :

