

# VISION HORIZON



## GELS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES

Tout savoir pour bien les  
utiliser en course

## MARATHON

Quand courir menace la  
planète

## COUPLE RUNNING

Quand le sport  
devient un outil de  
cohésion



**ACCES**

**LA COMU**

**GRATUIT !**

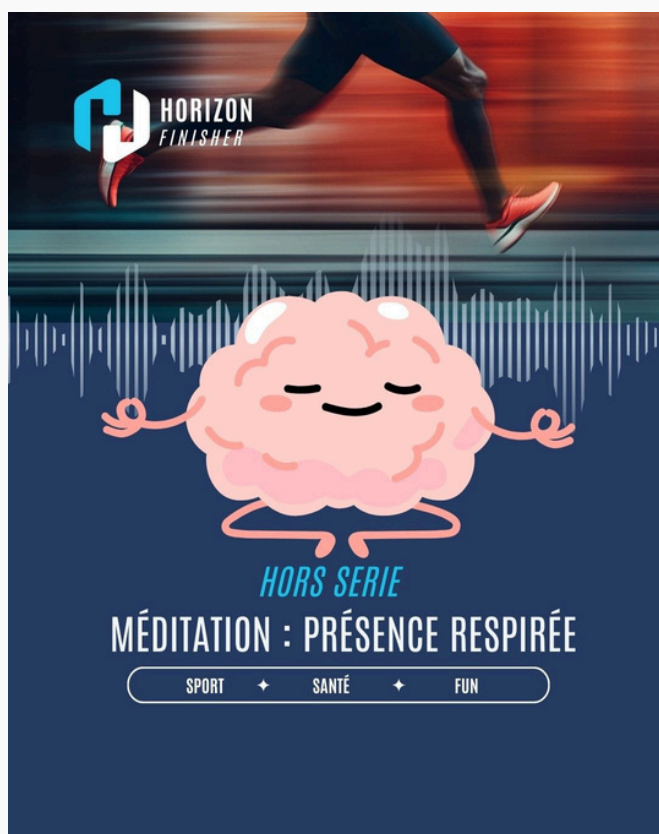


**AJOUTE-NOUS SUR INSTA ET  
ON S'OCCUPE DU RESTE**





# PODCAST DE LA SEMAINE



**HORIZON****EDITO**

## LE VRAI LUXE, C'EST L'ÉNERGIE

On a tous déjà entendu ces discours sur le luxe. Pour certains, c'est l'argent. Pour d'autres, c'est le temps. Il y a aussi ceux qui parlent de liberté. Mais au fond, si on gratte un peu, si on sort des clichés, on se rend compte d'une vérité simple : le véritable luxe, c'est l'énergie.

Parce que sans énergie, le temps ne sert à rien. Avoir une journée libre mais être trop fatigué pour en profiter, c'est comme posséder une voiture de sport avec un réservoir vide. Sans énergie, la liberté est une illusion, et l'argent ne fait que s'accumuler sans donner de sens à quoi que ce soit.

L'énergie, c'est ce qui fait qu'on a envie. Envie d'aller courir sous la pluie, envie de partager un moment avec les autres, envie de se lever et de construire quelque chose. C'est cette force invisible qui nous pousse à vivre, à créer, à avancer, à rire et à aimer. Sans elle, tout devient fade.

Le problème, c'est qu'on la gaspille. On la laisse s'échapper dans des nuits trop courtes, dans des écrans trop envahissants, dans des relations qui nous pompent plus qu'elles ne nous nourrissent. On s'épuise à vouloir être partout, à tout faire vite, à surcharger nos journées d'obligations qui ne nous apportent rien.

Alors comment la préserver ? Comment l'entretenir comme un trésor ?

Peut-être en revenant à l'essentiel. En apprenant à dire non à ce qui vide, et oui à ce qui remplit. En trouvant son rythme, en respectant son corps, en s'offrant des moments de vraie récupération. En arrétant de croire que la performance se mesure uniquement en kilomètres ou en chiffres, mais aussi en ressenti, en équilibre, en bien-être.

L'énergie, c'est ce qui fait qu'on se sent vivant. C'est notre vraie richesse, notre vrai capital. Alors prenons-en soin. Parce qu'au final, ce n'est pas la quantité de temps qu'on a qui compte, mais ce qu'on arrive à en faire. Et pour ça, il faut de l'énergie.



# SOMMAIRE

|    |  |
|----|--|
| 05 | <b>MARATHON</b><br>quand courir menace la planète                                  |
| 08 | <b>GELS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES</b><br>Tout savoir pour bien les utiliser en course |
| 11 | <b>MICROBIOTE ET ULTRA-ENDURANCE</b><br>L'arme secrète des coureurs ?              |
| 14 | <b>COUPLE RUNNING</b><br>Quand le sport devient un outil de cohésion               |
| 12 | <b>TRIGGER POINT #10</b><br>Le gracile   |
| 16 | <b>HORIZON FORMATION</b><br>Le genou du sportif à Nice !                           |
| 16 | <b>HORIZON NUTRITION</b><br>Crêpes Protéinées Avoine & Banane                      |

## MARATHON : QUAND COURIR MENACE LA PLANÈTE

Chaque année, les marathons attirent des millions de coureurs et de spectateurs à travers le monde. De Paris à New York, en passant par Tokyo ou Berlin, ces événements sont devenus de véritables fêtes populaires, avec des retombées économiques colossales pour les villes hôtes. Mais derrière les sourires, les médailles et les foulées victorieuses, se cache une réalité beaucoup plus sombre : celle d'une empreinte écologique désastreuse. Déchets plastiques à la pelle, voyages en avion par milliers et surconsommation d'équipements : le marathon est-il en train de devenir un fléau pour la planète ? Et surtout, est-il encore temps de sauver la course ?

### Un business florissant mais destructeur

Organiser un marathon, c'est comme dérouler un tapis rouge pour des milliers de touristes. Un seul événement peut rapporter entre 30 et 60 millions d'euros à une ville hôte, rien qu'en retombées directes. Les hôtels affichent complet, les restaurants débordent, et même les boutiques de souvenirs profitent de la manne. Le marathon de New York, par exemple, génère plus de 400 millions de dollars chaque année. Un coureur dépense

n moyenne 400 à 500 dollars sur place, sans compter les accompagnateurs.

Cette ruée vers l'or ne se limite pas au jour J. Les villes hôtes bénéficient d'une visibilité mondiale, avec des images diffusées dans des dizaines de pays. Les parcours sont soigneusement dessinés pour passer devant les monuments emblématiques, transformant chaque marathon en carte postale vivante. Le sport devient alors une arme redoutable de marketing territorial.

Mais ce modèle florissant a un coût environnemental énorme. Les grands marathons attirent chaque année des milliers de coureurs venus des quatre coins du globe, souvent en avion.





Selon une étude menée par l'université de Manchester, un marathon comme celui de Londres génère plus de 500 tonnes de CO<sub>2</sub>, soit l'équivalent des émissions annuelles de 100 voitures. C'est comme si la performance sportive se transformait en course effrénée vers le réchauffement climatique.

### **Des montagnes de plastique en plein cœur des villes**

L'empreinte carbone n'est pourtant que la partie émergée de l'iceberg. Le problème des déchets plastiques est tout aussi alarmant. Chaque année, des millions de bouteilles, gobelets et emballages jonchent les parcours, souvent abandonnés à même le sol. Lors du marathon de Paris, plus de 500 000 bouteilles d'eau sont distribuées chaque année. Malgré les efforts de recyclage, une partie termine encore dans les incinérateurs ou, pire, dans la Seine.

Cette pollution plastique n'épargne aucune ville. À New York, des sacs poubelles entiers sont remplis de gobelets après le passage des coureurs. À Berlin, ce sont des tonnes de gels énergétiques qui finissent écrasés sur le bitume. Et même les marathons plus modestes génèrent des quantités alarmantes de déchets. Le marathon de Marseille, avec ses 12 000 participants, produit plus de 10 tonnes de déchets plastiques par an.



Cette déferlante de plastique pourrait sembler paradoxale à l'heure où les municipalités prônent des politiques de zéro déchet et d'écologie urbaine.

Pourtant, la plupart des organisateurs continuent de privilégier les bouteilles jetables pour des raisons pratiques et économiques. Un choix qui interroge : comment justifier des parcours labellisés "verts" quand ils se transforment en dépotoirs éphémères ?

### **Courir pour polluer : le vrai coût caché des marathons internationaux**

Le transport des coureurs représente à lui seul entre 50 et 70 % des émissions d'un marathon. La démocratisation des dossards internationaux a exacerbé le phénomène. Un coureur qui traverse l'Atlantique pour participer à un marathon émet autant de CO<sub>2</sub> en quelques heures de vol que pendant toute une année de déplacements domicile-travail à vélo. En 2022, le marathon de Boston a attiré près de 30 000 coureurs dont 40 % venaient de l'étranger.

À l'échelle mondiale, le bilan est encore plus accablant. On estime que les marathons des World Marathon Majors (Tokyo, Boston, Londres, Berlin, Chicago et New York) génèrent ensemble plus de 10 000 tonnes de CO<sub>2</sub> chaque année. Une empreinte aussi lourde que celle d'une petite ville.

L'engouement pour le "running trip" est devenu une aubaine commerciale pour les agences de voyages et les compagnies aériennes, mais aussi un cauchemar pour le climat. Derrière chaque médaille, c'est une tonne de CO<sub>2</sub> qui est lâchée dans l'atmosphère.

### **Les fausses promesses du greenwashing**

Face aux critiques, les organisateurs redoublent d'efforts pour verdir l'image des marathons. Capsules d'eau comestibles, ravitaillements zéro plastique, médailles en bois recyclé... Les initiatives se multiplient, mais peinent à masquer la réalité. Le marathon de Londres a testé des capsules d'eau à base d'algues pour remplacer les bouteilles plastiques, permettant d'économiser 200 000 bouteilles en une seule édition. Une avancée louable, mais encore loin du compte face aux enjeux globaux.

Les options de compensation carbone proposées aux coureurs sont également pointées du doigt. Planter des arbres pour effacer des tonnes de CO<sub>2</sub> n'est qu'une solution temporaire, d'autant que les forêts ainsi créées mettent des décennies à capter le carbone émis en quelques heures de course.

Cette fuite en avant pose la question de la sincérité des engagements environnementaux. L'éco-responsabilité des marathons relève-t-elle d'une vraie prise de conscience ou d'une opération de greenwashing savamment orchestrée ?

### **Un marathon plus propre est-il possible ?**

Il est urgent de repenser le marathon. Limiter le nombre de dossards internationaux, favoriser les transports en commun, inciter au covoiturage pour les trajets locaux, organiser des éditions tous les deux ans au lieu d'annuelles : autant de pistes pour réduire l'empreinte écologique de ces événements.

L'un des leviers les plus efficaces reste cependant le local. Remplacer les marathons internationaux par des courses plus petites, moins éloignées, permettrait de réduire drastiquement l'empreinte carbone liée aux déplacements. Courir à quelques kilomètres de chez soi, sans avion ni nuitée d'hôtel, c'est déjà diviser par deux ou trois son impact écologique.

Des initiatives locales montrent la voie. Le marathon de Stockholm interdit les bouteilles plastiques et propose des toilettes sèches. Le marathon des Oussailles, en Ariège, mise sur des produits locaux et des bénévoles engagés. Moins tape-à-l'œil mais bien plus vertueux.





## NUTRITION

### GELS ET BARRES ÉNERGÉTIQUES : TOUT SAVOIR POUR BIEN LES UTILISER EN COURSE

Les gels et barres énergétiques sont devenus des indispensables pour les coureurs d'endurance, mais leur utilisation reste parfois floue. À partir de quelle distance en prendre ? Pourquoi sont-ils vraiment utiles ? Comment éviter les nausées ou le coup de pompe en pleine course ? Voici un dossier complet pour comprendre quand, pourquoi et comment utiliser ces alliés énergétiques sans faux pas.

#### **Pourquoi consommer des gels ou des barres énergétiques en pleine course ?**

Quand tu cours, ton corps utilise en priorité le glycogène stocké dans tes muscles et ton foie comme carburant. Ce glycogène est constitué de chaînes de glucides, prêtes à être transformées en énergie rapidement.

Le problème ? Ces réserves sont limitées. Après environ 1h à 1h30 d'effort soutenu, elles commencent à s'épuiser. C'est là que tu ressens le fameux « mur », cette baisse brutale d'énergie accompagnée de jambes lourdes, de vertiges et parfois même de nausées.

- Les gels et barres sont conçus pour fournir rapidement des glucides afin de restaurer ces réserves.
- Ils permettent de repousser la fatigue et d'éviter le coup de pompe qui peut te faire perdre de précieuses minutes.

À retenir : si tu cours moins d'une heure, tu peux t'en passer. Mais au-delà, surtout avec un rythme soutenu, ils deviennent presque indispensables.





### À partir de quelle durée ou distance sont-ils vraiment utiles ?

*Moins d'une heure d'effort* : Sur un footing léger ou un 10 km, tu n'as généralement pas besoin d'apport énergétique pendant la course. Ton corps dispose déjà de suffisamment de glycogène pour tenir cette durée sans souci.

L'exception : si tu pars courir à jeun ou après un long intervalle sans repas, un gel peut éviter l'hypoglycémie légère.

*Entre 1h et 2h d'effort* : C'est la zone où tes réserves commencent à diminuer. Un apport de 20 à 30 g de glucides par heure peut faire la différence..

Astuce : commence à consommer avant de ressentir la fatigue. Si tu attends d'avoir les jambes lourdes, il est déjà presque trop tard.

*Plus de 2h d'effort (marathon, trail, ultra)*  
Là, c'est indispensable. Les recommandations générales parlent de 30 à 60 g de glucides par heure, voire jusqu'à 90 g pour les athlètes habitués.  
Exemple type : pour un marathon couru en 4h, cela représente environ 4 à 5 gels espacés de 45 à 60 minutes.

Le danger : trop de gels d'un coup, surtout avec des sucres rapides, peut entraîner des troubles digestifs. Le mieux est d'alterner gels et barres ou d'étaler la prise d'un gel sur 2-3 minutes.

### Gels vs. barres énergétiques : quelle différence et comment choisir ?

*Les gels énergétiques* : Leur promesse ? T'apporter un shoot rapide de glucides facilement assimilables (glucose, fructose, maltodextrine).

- Concentration : généralement entre 20 et 30 g de glucides par gel.
- Format : ultra-pratique, facile à avaler même en courant à bonne allure.
- Inconvénient : texture souvent épaisse et collante, nécessite de boire un peu d'eau juste après pour éviter les maux d'estomac.

### Quand les utiliser ?

- Sur des efforts intenses et rapides (marathon, triathlon, trail court).
- Juste avant une montée ou un passage difficile, pour éviter le coup de barre.



*Les barres énergétiques* : Leur promesse ? Apporter des glucides plus progressifs (céréales, fruits secs) parfois enrichis en lipides et protéines pour un effet plus durable.

- Concentration : autour de 20 à 40 g de glucides par barre, selon le type.
- Format : plus rassasiant qu'un gel, mais nécessite de mâcher et donc plus compliqué à gérer sur une allure rapide.
- Inconvénient : nécessite un peu plus d'eau et un rythme moins soutenu pour être digéré correctement.

### **Quand les utiliser ?**

- Sur des efforts longs et moins intenses (trail, ultra, randonnée longue).
- Pour varier avec les gels et éviter l'écoeurement au bout de 3-4 heures.

### **Les erreurs à éviter absolument**

- Tester un nouveau produit le jour J  
Grosse erreur ! Les troubles digestifs sont courants si tu n'as pas l'habitude d'un produit (surtout les gels très sucrés).
- Trop de gels rapprochés Au-delà de 2 gels par heure, c'est souvent le malaise assuré : nausées, ballonnements, voire même des crampes abdominales.

- Ne pas boire avec un gel Sans un peu d'eau (50 à 100 ml), la digestion du gel est plus compliquée. L'acidité des glucides rapides peut irriter l'estomac.
- Attendre d'avoir faim Quand tu ressens la fringale, c'est déjà trop tard. Anticipe avec une prise toutes les 45 minutes.

### **Le mot de la fin**

Les gels et barres ne sont pas des potions magiques mais bien des outils. Utilisés correctement, ils peuvent t'aider à maintenir ton allure, repousser la fatigue et franchir la ligne d'arrivée sans accuser le coup.



### MICROBIOTE ET ULTRA-ENDURANCE : L'ARME SECRÈTE DES COUREURS ?

On a longtemps cru que l'endurance se jouait uniquement sur l'entraînement, la nutrition et la récupération. Mais un autre acteur de l'ombre est en train de faire son entrée dans l'élite du running : le microbiote intestinal. Des chercheurs ont découvert que les ultra-marathoniens possèdent une signature microbienne bien spécifique, qui pourrait bien être leur véritable moteur caché.

#### Une bactérie qui booste la perf ?

Tout commence avec une équipe de scientifiques qui s'intéresse aux marathoniens de Boston. En analysant leur microbiote avant et après la course, une souche bactérienne revient systématiquement sur le devant de la scène : *Veillonella atypica*. Son rôle ? Décomposer l'acide lactique, ce sous-produit métabolique qui te brûle les jambes après une montée trop raide ou une séance de fractionné trop ambitieuse.

L'acide lactique, c'est ce déchet métabolique que ton corps produit quand il carbure à haute intensité. ).



Trop présent, il entraîne une fatigue musculaire, une perte de puissance et ce fameux sentiment de jambes coupées. Mais là où un coureur lambda galère à éliminer cet acide, *Veillonella atypica* semble faire le ménage en temps réel, transformant ce « poison » en une source d'énergie supplémentaire.

Des chercheurs sont allés encore plus loin : en injectant cette bactérie à des souris de laboratoire, leur capacité d'endurance a explosé. De là à imaginer qu'un microbiote bien calibré pourrait permettre de tenir plus longtemps en course, il n'y a qu'un pas.



## Une définition floue et une étiologie incertaine

Si cette découverte est fascinante, elle pose une vraie question : est-ce que l'ultra-endurance sélectionne naturellement les athlètes dotés d'un microbiote optimal ? Autrement dit, est-ce qu'on naît avec cet avantage digestif, ou est-ce qu'on le développe en s'entraînant sur des longues distances ?

Certains indices suggèrent que le microbiote évolue en fonction du mode de vie. Plus un coureur habitue son corps aux efforts prolongés, plus certaines bactéries bénéfiques prolifèrent. Une alimentation riche en fibres, en aliments fermentés et en polyphénols favoriserait aussi ces populations microbiennes « performantes ». En clair, ton assiette joue un rôle bien plus profond que le simple apport calorique : elle influence aussi la manière dont ton corps métabolise l'effort.

## Mieux nourrir son microbiote pour courir plus longtemps ?

Si *Veillonella atypica* est naturellement présente chez certains, rien ne dit qu'un microbiote équilibré et diversifié ne puisse pas optimiser les performances de tout coureur. Quelques pistes émergent déjà :

- Manger plus fermenté : Kéfir, yaourts naturels, kimchi, choucroute... des aliments qui nourrissent les bonnes bactéries.

- Varier les fibres : Légumes verts, avoine, légumineuses... pour entretenir un microbiote diversifié et résistant.
- Éviter les ultra-transformés : Trop d'additifs et de sucres raffinés appauvrissent la flore intestinale.
- Tester des prébiotiques et probiotiques : Certaines souches comme *Lactobacillus* ou *Bifidobacterium* pourraient avoir un effet positif sur la gestion du stress et l'inflammation musculaire.

On est peut-être à l'aube d'une révolution dans l'approche de la performance sportive. Si l'avenir nous réserve des stratégies de « dopage naturel » en boostant certaines bactéries, une chose est sûre : ton ventre court avec toi. Alors autant en faire un allié, plutôt qu'un boulet.



**HORIZON**

# SANTÉ

## COUPLE RUNNING : QUAND LE SPORT DEVIENT UN OUTIL DE COHÉSION

On dit souvent que la course à pied est un sport individuel. Une aventure entre soi et soi, un face-à-face avec ses propres limites. Mais pour certains, courir devient un duo, une dynamique à deux où l'effort se partage et la motivation se démultiplie. Courir en couple, c'est bien plus qu'un simple loisir commun. C'est un révélateur de complémentarités, un test de patience, une manière unique d'évoluer ensemble.

### **Courir à deux : quand la cadence devient un langage**

Un footing à deux, c'est un peu comme une conversation silencieuse. Il y a le rythme qu'on trouve ensemble, l'ajustement naturel des foulées, les regards échangés au détour d'une montée difficile. C'est aussi une question d'adaptation : parce qu'on ne court jamais tout à fait à la même vitesse, ni avec les mêmes objectifs. Et c'est là que commence la vraie dynamique de couple running : trouver le bon équilibre entre dépassement personnel et partage.

Si l'un des deux est plus rapide ou plus expérimenté, il y a deux options. Soit chacun s'entraîne à son rythme en gardant des sessions communes plus tranquilles. Soit le plus rapide adapte son effort, en travaillant par exemple en endurance fondamentale ou en fractionné sur de courtes accélérations pendant que l'autre continue à son tempo.

L'astuce : utiliser la méthode du « lièvre et de la tortue ». Le plus rapide peut réaliser des allers-retours sur certaines portions pour rester au contact, tout en travaillant sa VMA. Pendant ce temps, le plus lent maintient sa propre intensité sans ressentir la pression de ralentir ou d'accélérer artificiellement.



## Les bénéfices cachés du running à deux

Le running en couple, c'est bien plus que du cardio partagé. C'est une façon d'expérimenter la patience, la bienveillance et la synchronisation. Dans les moments de fatigue, l'autre est là pour pousser, encourager, relancer. Il y a ces petites victoires qu'on célèbre ensemble : un chrono battu, une sortie longue réussie, un parcours urbain transformé en moment complice.

Mais c'est aussi un terrain fertile pour des micro-conflits. Parce que courir ensemble, c'est parfois frustrant. Si l'un attend trop, il s'ennuie. Si l'autre doit sans cesse rattraper, il se sent sous pression. Si la gestion de la frustration n'est pas bien calibrée, ce qui devait être un moment agréable devient une source d'irritation.

Comment éviter les tensions ?

- Éviter la comparaison toxique : chacun progresse à son rythme. L'important, ce n'est pas la vitesse mais l'expérience partagée.

- Planifier des entraînements où chacun trouve son compte : une sortie cool en milieu de semaine, un run séparé pour le fractionné, un défi ensemble le week-end.
- Faire de la course un espace de liberté commune, pas une contrainte : courir en duo ne doit pas devenir une obligation. Parfois, il faut aussi savoir apprécier l'espace solitaire.

## L'objectif ultime : partager une course

Que ce soit un 10 km, un semi ou un trail, l'idée de préparer un événement ensemble est un moteur puissant. Ce n'est pas tant la performance qui compte, mais l'expérience de la ligne d'arrivée passée à deux. Certains couples courent des courses en duo, d'autres se fixent des challenges communs.

Et puis il y a ces moments inoubliables : tenir le rythme ensemble sur les derniers kilomètres, encourager l'autre quand il a un coup de mou, partager ce frisson unique du sprint final côte à côte.

Le running en couple, ce n'est pas seulement une question de sport. C'est une métaphore du couple lui-même : avancer ensemble, gérer les différences, se motiver dans les moments durs, savourer les victoires, et toujours garder en tête que le vrai but n'est pas d'aller plus vite que l'autre, mais d'aller loin, ensemble.





**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

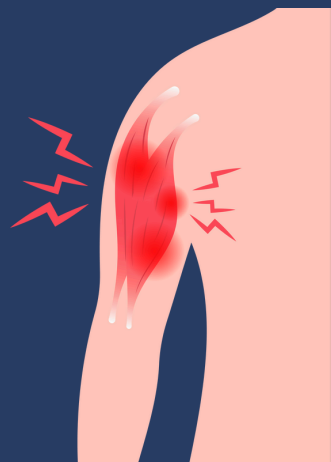
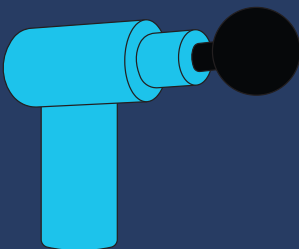
4

APPLIQUE DU  
CHAUD + BAUME  
DU TIGRE

5

RÉPÈTE SI  
NÉCESSAIRE

6



# TRIGGER POINT

## TRIGGER POINT #9 : LE GRACILE

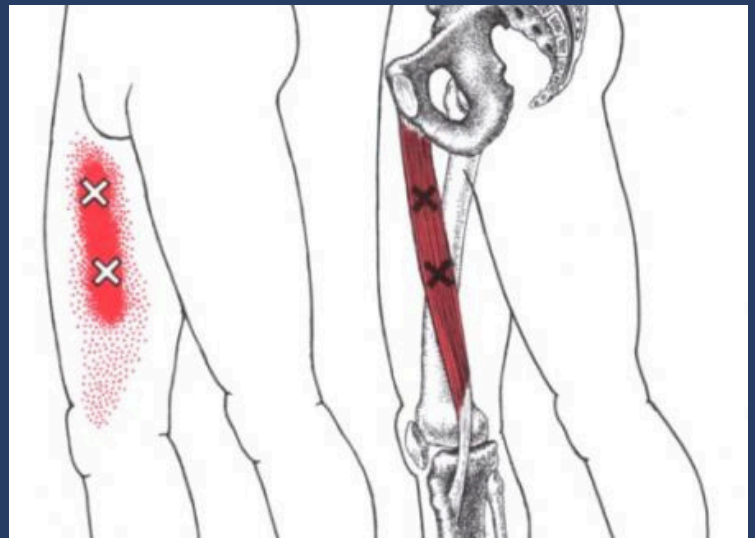
Le gracile, ce muscle long et mince situé sur la face interne de la cuisse, est souvent négligé... jusqu'à ce qu'il se rappelle à toi par une douleur persistante. En tant que muscle bi-articulaire, il joue un rôle essentiel dans la stabilisation du genou et l'adduction de la hanche. Lorsque ses trigger points s'activent, ils peuvent provoquer des douleurs profondes, parfois confondues avec une tendinite du genou ou une gêne aux adducteurs.

### Douleur irradiée :

- À l'intérieur du genou, donnant l'impression d'un problème articulaire.
- Sur la face interne de la cuisse, pouvant imiter une tension des adducteurs.
- Dans l'aîne, créant une gêne lors des mouvements d'écartement ou de course..

### Emplacement :

Situé sur la face interne de la cuisse, le gracile s'étend du pubis jusqu'à la face médiale du tibia.



### Symptômes :

- Douleur diffuse sur la face interne de la cuisse.
- Sensation de tension ou de pincement à l'intérieur du genou.
- Gêne lors des sprints, des montées ou des exercices impliquant un appui unilatéral.
- Diminution de la stabilité du genou, avec une impression de « faiblesse ».

### Douleurs souvent confondues avec :

- Tendinite de la patte d'oie.
- Douleur articulaire interne du genou.
- Syndrome pubalgique (douleurs à l'aîne liées aux adducteurs).
- Déséquilibre musculaire entre quadriceps et ischio-jambiers.



**100 % GENOU**

**EXAMEN CLINIQUE, THÉRAPIE MANUELLE ET  
RÉATHLÉTISATION**

# **HORIZON CAPSULE**

**250 €**

**NICE**

**06 JUIN  
2025**

**CODE PROMO 20%  
PREMIUM25**

**JOURNÉE DE PRATIQUE  
*INTENSIVE***



**JE M'INSCRIS !**





## CRÊPES PROTÉINÉES AVOINE & BANANE

Ingrédients (pour 4 crêpes) :

- ✓ 1 banane bien mûre
- ✓ 50 g de flocons d'avoine
- ✓ 1 œuf
- ✓ 100 ml de lait (amande, avoine ou classique)
- ✓ 1/2 c. à café de cannelle
- ✓ 1/2 c. à café de levure

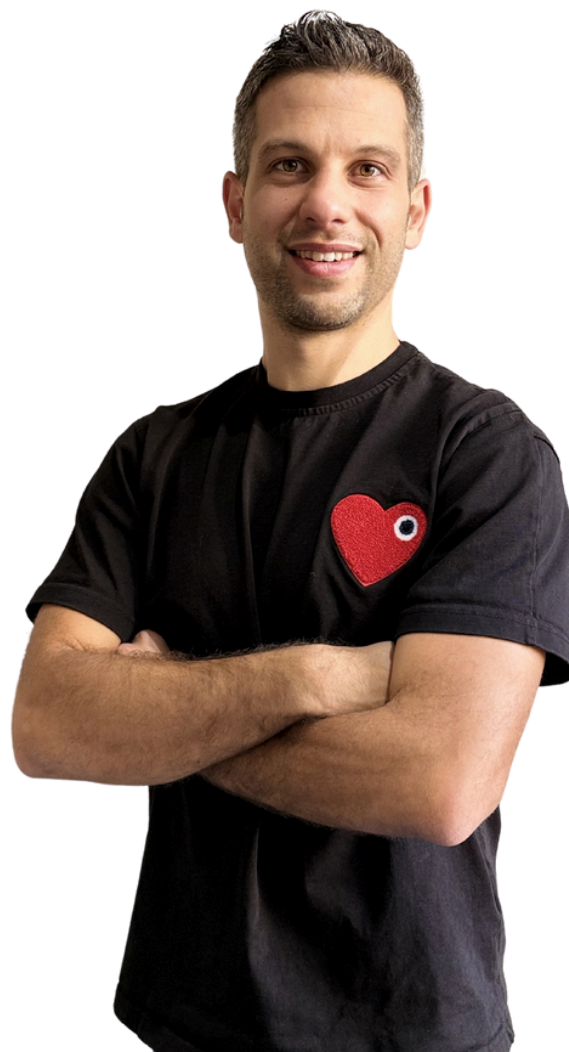
Préparation :

- 1** Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 2** Fais cuire à feu moyen dans une poêle légèrement huilée.
- 3** Retourne quand des bulles apparaissent.
- 4** Déguste avec un filet de miel ou quelques fruits rouges.

## N'OUBLIE PAS NOTRE PODCAST



## RETROUVEZ-NOUS SUR LES RESEAUX SOCIAUX !



## NOS PARTENAIRES :

