

# FITNESS MAG<sup>®</sup>

EDITION N° 117 / 02-2023

**SÉBASTIEN  
THEUREL**

Photo David Andrieu

**BACK  
TO OLD SCHOOL  
BODYBUILDING!**

**COMPRENDRE  
LA CROISSANCE  
MUSCULAIRE**

Partie N°1

**CLASSICAL**

**LA RÉGULARITÉ EN  
MUSCULATION  
LES 3 CLÉS DE  
LA RÉUSSITE**

**FORCE &  
CONCENTRATION**

La pensée peut modifier la performance



© FITNESS-MAG.FR

**DOSSIERS**

**LE DÉFICIT EN  
CREATINE**  
est bien réel !

**LES EFFETS DU**

**CAFÉ :**  
**AVANTAGES &  
INCONVÉNIENTS**

QUE SE PASSE IL EN CAS  
DE CONSOMMATION  
EXCESSIVE DE CAFÉINE ?

**5  
CONSEILS  
POUR SUIVRE VOS  
PROGRÈS ET VOTRE  
ÉVOLUTION EN  
MUSCULATION**

**LE PROGRAMME**

**ARMED  
WARFAR**

CT FLETCHER

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# My Best Partner



Pour réduire efficacement vos douleurs  
et vos problèmes articulaires...

J.M.B's luxury  
**power-food's**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

# DREAM TEAM

ÉDUIQUER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**ERIC  
RALLO - GIUDICELLI**  
Fondateur  
Fitness Mag  
Conseiller bien-être  
& longévité



**DAVID  
COSTA**  
Coach sportif



**DAVID  
ANDRIEU**  
Photographe  
Journaliste



**CHRISTOPHE  
CORION**  
Reporter



**BERNARD  
DATO**  
Ecrivain



**JULIEN  
QUAGLIOLINI**  
Coach sportif  
IFBB PRO



**JUANITO  
H-CIORDIA**  
Coach sportif  
Blogueur



**NATHALIE  
MUR**  
IFBB PRO  
BIKINI



**ERIC  
MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



**TONY  
SHAREFITNESS**  
Blogueur



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



**DÉBORAH  
DONNIER**  
Interviewer  
Fondatrice  
Prévention santé



**KAREN  
FELIX**  
Miss Monde  
Miss Univers  
Coaching scénique



**ANISSA  
ZEKKOUTI**  
Naturopathe  
coach nutrition-  
micronutrition  
& professeure de yoga



**VINCENT  
ALLIOT**  
IFBB PRO  
Préparateur  
Physique

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetita Befit. Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolai, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casasnovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Momo, PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

© 2022 FITNESS MAG

## PRESTIGIOUS NUTRITION

**CLA**  
**BCAA**  
**CASEINE MYRTILLE**  
Contenance: 500g

**PRESTIGIOUS**  
NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOIAN

PREMIUM STORE | 112 RUE DES ROMAINS - 57360 - AMNÉVILLE | 03-87-61-78-11 | WWW.PRESTIGIOUS-NUTRITION.FR | FACEBOOK/PRESTIGIOUSNUTRITION | INSTAGRAM/@PRESTIGIOUSNUTRITION

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS - MAG . FR

#117  
FM



Fondateur  
& Rédacteur en chef  
**Eric Rallo-Giudicelli**

Editeur Numérique

**Novacomis / Lng informatique**

Création graphique

**Eric Rallo-Giudicelli**

Collaborateurs & intervenants

**David Andrieu - Christophe Corion - Julien Quaglierini - Juanito Cordia - David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Déborah Donnier - Eric Mallet - Michael Gundill - Frédéric Delavier - Bernard Dato - Karen Felix - Nathalie Mur- Anissa Zekkouti - Victoria Pollastri -**

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia Befit, Jennifer Dennion, Camille Amoura, Anthony Berthou, Jean-françois Nicolaï, Alessandro Maestroni, Will Janssens, Thierry Casanovas, Sebastien Large, My Fit World Ivan , Fred Mompo, PM Chiaroni.

Publicité - contact

**contact@fitness-mag.fr**

Développement technique

**Marc leconte**

Dépot INPI

**Numéro : 3923218**

Information importante

Toute reproduction, même partielle par quelque procédé que ce soit, y compris photocopie est strictement interdite.

Le contenu appartient à **Novacomis** et est protégé par copyright international.

Toute reproduction ou copie sera poursuivie légalement. **Fitness Mag** ne partage pas forcément les opinions de ses collaborateurs. L'envoi de textes ou photos implique l'accord des auteurs et modèles pour leur publication libre de tous droits. Les documents reçus ne pourront être rendus même s'ils ne sont pas publiés.

**Fitness Mag** se réserve le droit de refuser les annonces publicitaires qui pourraient, être confondues avec les articles de la rédaction, ou celles dont la qualité numérique est insuffisante.



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR

© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : [contact@fitness-mag.fr](mailto:contact@fitness-mag.fr)

FITNESS - MAG . FR



# ÉDITORIAL

#117  
FM

# « Connais-toi toi même ».

**Pensez à vous prioritairement !**



Texte : **Eric Rallo-Giudicelli**  
Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag  
Naturopathe

Mes chers lecteurs(trices),

Depuis notre petite enfance, au travers d'un système scolaire, parfois inadapté à la physiologie infantile, qui ne demande qu'à s'exprimer en courant, jouant et découvrant le monde qui nous entoure plutôt que de rester assis sur une chaise 8 heures durant...

Tout au long d'un cursus secondaire et universitaire nous abreuvant jusqu'à l'ivresse d'informations rébarbatives et bien éloignées de nos dispositions et aptitudes intrinsèques ou tout simplement désirs réels...

Alors, certes, peut-être, suis-je conditionné par ma paternité tardive, peut-être qu'être quinquagénaire m'oriente inexorablement vers un bilan objectif et vers la certitude que l'enseignement actuel n'est pas forcément le

**NON AU BOURRAGE DES CRANES !**



bon, car il est l'inverse de l'individualisation, mais au contraire d'une transmission de « savoir » généraliste et trop souvent inadaptée.

**Pourquoi ce parallèle entre l'éducation scolaire et le magazine que je mets en avant avec toute mon équipe mensuellement ?? ...**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

## POWER TRI-CREAKICK Plus

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



**Augmente immédiatement l'énergie, la force, l'endurance et favorise la construction musculaire...**



J.M.B.'s luxury  
**power-food's**  
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

## CREA-FORCE X4

(Retrouvez toutes les infos de notre gamme sur notre site Online)



**Sa force : combiner 4 créatines**

J.M.B.'s luxury  
**power-food's**  
Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

# ÉDITORIAL

#117  
FM

Et bien parce que je suis « fatigué » de lire ou entendre qu'en culture physique, il faut faire absolument ceci ou cela, que c'est ainsi et irréversible !

Pourtant, l'expérience m'a prouvée qu'en matière d'entraînement en l'occurrence, il peut y avoir autant de variantes et adaptations, fussent-elles infimes, qu'il y a de pratiquants.

**Comme je ne cesse de le répéter, et sans égocentrisme, PENSEZ à VOUS PRIORITAIREMENT en tant qu'individu UNIQUE et non à un banal « copié-collé » du voisin de club ou pire encore, un pseudo plagiat des champions de magazine ne tournant pas qu'à l'eau claire...**

Si vous n'avez pas assez de recul et de connaissance pour être objectif envers vous-même, rapprochez vous d'un professionnel (digne de ce nom) et procédez avec lui à un CHECK UP GLOBAL ! (anato-morphologie, bilan de santé, antécédents, mode de vie actuel...) et peut-être qu'au final, vous constaterez que pour connaître la progression sportive tant attendue, il est plus important de bien se connaître, prendre un peu de recul sur les erreurs commises jusque-là

et apporter les modifications « personnelles » nécessaires.

**Enfin... arrêtez par pitié, de citer tous les pseudos coachs - YOUTUBERS à la mode et leurs conseils généralistes (parfois très dangereux) à grand renfort d'applications, programmes « SECRETS » ....ou je ne sais quoi encore !**



# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
**MOI**  
VERSION  
**PERFECT BODIES 2.0**  
FITNESS & SQUASH CENTER

# SOMMAIRE

## Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

# SÉBASTIEN THEUREL

IFBB PRO  
CLASSIC PHYSIQUE

Photo David Andrieu

- 1 couverture fitness mag n°117
- 3 equipe fitness mag
- 5 preface
- 7 sommaire
- 9 avantages et inconvénients du café
- 14 le fitness actuel...
- 15 comprendre la croissance musculaire
- 21 recette fitness
- 22 telechargez le magazine
- 23 force athlétique
- 25 force athlétique
- 30 culturissime
- 32 old school physiques
- 35 sebastien theurel
- 43 la régularité en musculation
- 45 la régularité en musculation
- 46 la séance pull idéale
- 47 le programme armed warfare
- 52 5 conseils pour suivre sa progression
- 58 le déficit en créatine
- 62 le déficit en créatine
- 63 soutenez fitness mag sur tipee



CLASSICAL

100% PROTÉINE DE LAIT

PROTÉINE À  
ASSIMILATION LENTE

SANS  
GLUTEN

SANS  
MATIÈRES GRASSES



Chocolate Gourmet  
Vanilla Cream  
908g



**DAVID COSTA**  
Coach sportif  
& Auteur



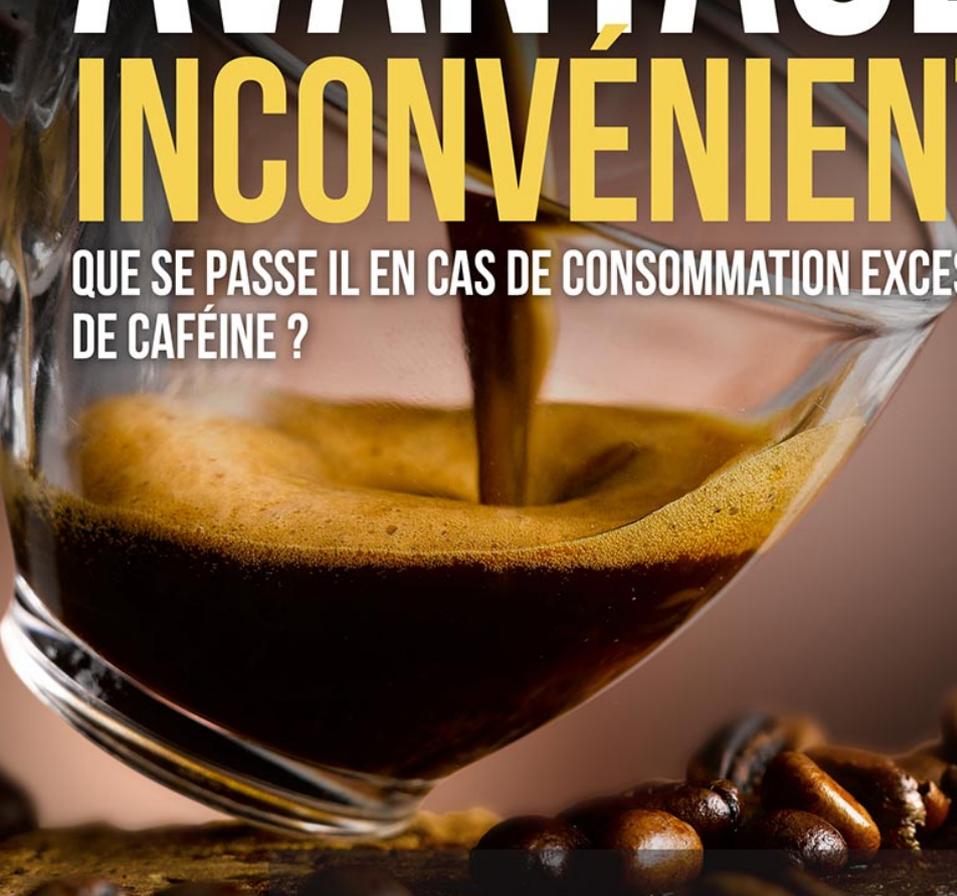
# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



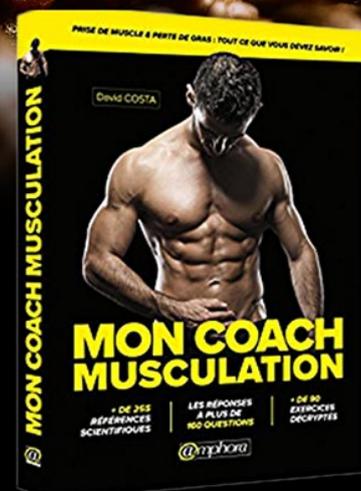
# LES EFFETS DU CAFÉ : AVANTAGES & INCONVÉNIENTS

QUE SE PASSE IL EN CAS DE CONSOMMATION EXCESSIVE DE CAFÉINE ?



**Le café, c'est une boisson que l'on met assez de temps à apprécier la plupart du temps, mais dont il nous est très difficile de nous passer une fois installé dans notre petite routine !**

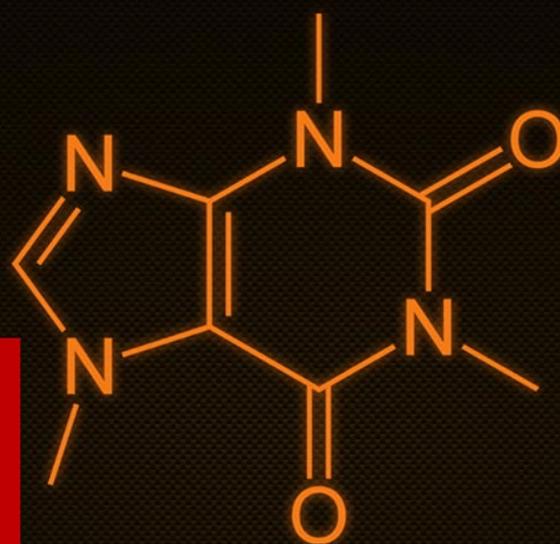
Il est la cible de beaucoup d'idées reçues : parfois recommandé, parfois montré du doigt... Les avis divergent. Mais alors, le café est-il bon pour la santé ? Ou pas vraiment ?



# LE CAFÉ, ON Y RETROUVE QUOI EXACTEMENT ?

**ON Y COMPTE PLUS DE 12 COMPOSANTS BIO ACTIFS DONT MAJORITAIREMENT :**

- **LA CAFÉINE** : c'est la composante la plus connue et la plus présente, que l'on connaît pour son effet stimulant et énergisant. Consommer de la caféine en petite quantité peut avoir des effets positifs sur la concentration et la vigilance. La caféine va permettre d'augmenter la rapidité des réflexes et aura également des effets préventifs sur le cancer du colon notamment.



Cafeine

- **LES ANTIOXYDANTS** : ils vont permettre de détruire les radicaux libres et de protéger les cellules de l'organisme. Les antioxydants présents dans le café sont facilement assimilables par l'organisme.

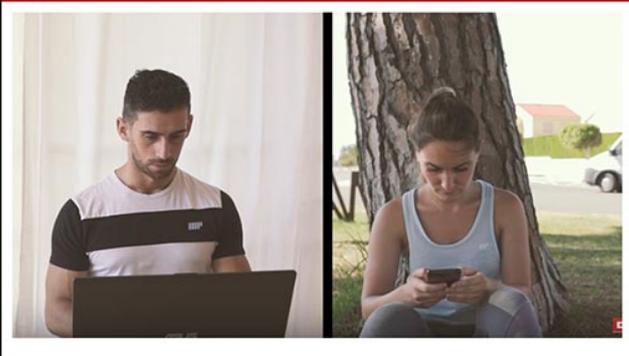
**Le café détient également des nutriments intéressants (magnésium, vitamine B2 et B3, cuivre).**

Selon des études qui ont été menées au Canada, consommé en quantité normale (environ trois tasses par jour), la caféine n'entraîne pas d'effets indésirables. Cependant, il a été prouvé qu'une consommation excessive de caféine pouvait provoquer les effets contraires de ceux recherchés : **insomnie, anxiété, risque cardio vasculaire...**

Les études se contredisent beaucoup. En fait, tout dépend de la façon de préparer le café, de ses composants et surtout de la quantité consommée.



**▶ CLIQUEZ POUR REGARDER**



**DAVID COSTA**

**COACHING A DISTANCE**

*"Découvrez la vidéo des coulisses du meilleur coaching à distance de France"*



## IL FAUT NÉANMOINS FAIRE ATTENTION CAR LE CAFÉ CONSOMMÉ EN EXCÈS PEUT AVOIR DES EFFETS INDÉSIRABLES :

- Influence sur le sommeil à cause de sa teneur en caféine : **qualité de sommeil réduite, sommeil non réparateur.**
- Impact sur la nervosité et l'anxiété, il peut provoquer du **stress** s'il est consommé en trop grande quantité.
- Augmentation des **risques de maladies cardiovasculaires** en cas de surconsommation. D'autant plus si le café est associé au tabac, à l'alcool et si l'on souffre déjà de surpoids, cholestérol ou hypertension. Il est également à limiter en cas de maladie cardiaque car il augmente le rythme du cœur.



## LES RECOMMANDATIONS :

Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments, la dose de caféine à ne pas dépasser et qui ne présente pas de risque pour la santé est de 5,7mg par kg et par jour.

**À TITRE D'INFORMATION :**

- 1 tasse de café filtré ou express : 115mg de caféine
- 1 tasse de café soluble : 70ml de caféine
- 1 tasse de déca : 3mg de caféine
- 1 tasse de thé : 40mg de caféine
- 1 verre de coca-cola (250ml) : 20mg de caféine
- 1 verre de boisson énergétique type Red Bull (250ml) : 80mg de caféine
- 1 tablette de chocolat noir (100g) : 80mg de caféine

**À NOTER ÉGALEMENT QU'IL EXISTE DEUX TYPES DE CAFÉ : LE ROBUSTA ET L'ARABICA. L'ARABICA EST NATURELLEMENT MOINS RICHE EN CAFÉINE, IL EN CONTIENT ENVIRON DEUX FOIS MOINS.**



Comme toute chose, le café est bon pour la santé s'il est consommé de façon modérée. La surconsommation peut entraîner des effets nocifs alors que consommé en quantité raisonnable, le café peut être très intéressant à intégrer dans son quotidien.

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
**MOI**  
 VERSION  
**PERFECT BODIES 2.0**  
 FITNESS & SQUASH CENTER



Organisateur: André Wendling

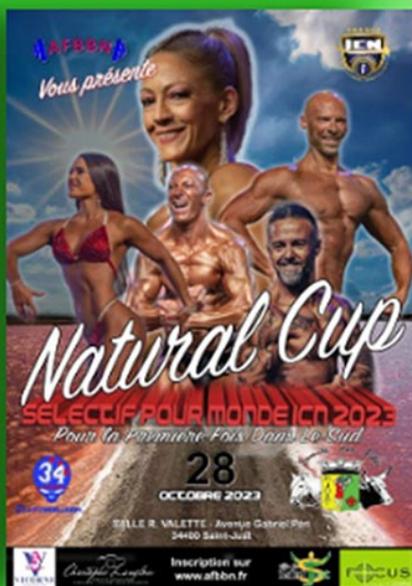


Organisateurs:  
Nathalie et Daniel LELONG



Organisateur: Marie et Mathieu  
Gérants de :  
"La ferme du Strong"

Mais aussi :  
KING OF:  
- "Squat" (à Dieppe le 17/04)  
- "Stone" (le 22/04)  
- "Strongman" (le 23/09)  
- "Deadlift" (à Bourg-en-Bresse le 21/10)



Organisateurs: Saline,  
Jean-Michel THERAGE et  
Barney ROSS

Organisateurs: Jean-Michel et  
Sabine THERAGE - AFBBN et ICN  
FRANCE

CETTE ANNEE 2023

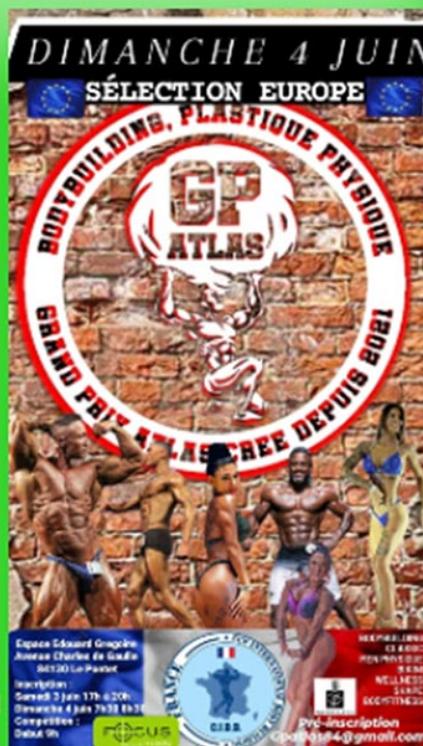
La marque à la CIBLE

FOCUS  
EVOLUTION

sera présente à tous ces  
événements afin de  
soutenir les organisateurs !



Organisateurs: Ben, Clément et  
Nathan



Organisateur: Nicolas  
CURCIO  
Président CIBB FRANCE



DEV&ART  
Réalisation



TONY SHAREFITNESS  
Blogueur



# PODCAST

## SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

# LE FITNESS D'AUJOURD'HUI ?

## GÉNÉRATION TIKTOK, SUPERFICIEL, SEXUALISATION, IRRESPECTUEUX ?

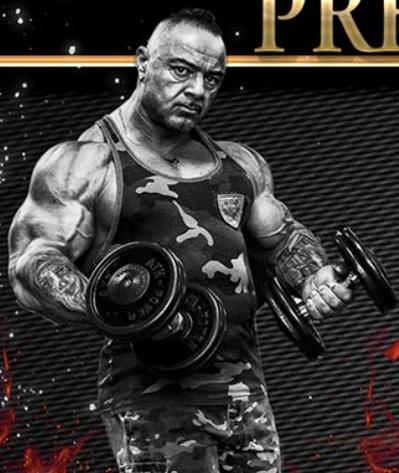
avec @Najbfit

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PHOTOS GOOGLE IMAGES

# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTIOLANI



**ERIC  
MALLET**  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



# COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE

IGF-1, TNF- $\alpha$ , IL-15 & Co. et leur rôle émergent sur l'axe auto-immune/endocrinien dans l'hypertrophie du muscle squelettique

*Partie N°1*

photo : wallpaperflare.com



**Je vous avais promis d'examiner de plus près la relation complexe entre l'inflammation induite par l'exercice et l'élévation du facteur de croissance analogue à l'insuline (IGF-1) spécifique au muscle avec ses variantes d'épissage dont le facteur de croissance mécanique 1 (MGF-1).**

Avant que nous regardions comment l'un influence l'autre, nous devons déjà établir une compréhension cohérente du phénomène de «l'inflammation». Bien qu'il soit sur toutes les lèvres, celui-ci est généralement mal compris et/ou confondu avec «l'oxydation». C'est un peu comme pour l'oxydation des substances «inflammables» que vous avez très souvent rencontré sous la forme de l'image (concrète ou imagée) du feu ou de la rouille.il.

# QU'EST-CE QUE L'INFLAMMATION ? EST-CE UN BON OU UN MAUVAIS PRINCIPE ?

Si nous nous basons simplement sur notre compréhension quotidienne de l'inflammation, nous passerons totalement à côté de la véritable signification d'un réseau très complexe de processus biologiques, certains scientifiques qualifiant de manière maladroite le terme d'inflammation, qui n'est pas en rapport avec les processus destructifs liés au « feu » pour de nombreux, mais en aucun cas dans tous les cas, du processus oxydatif lui-même, mais approprié, ou, comme dans le cas des réactions auto-immunes, de réactions physiologiques inappropriées à celui-ci. Que cette réaction trompeuse de vos cellules immunitaires soit « appropriée » et donc saine ou « inappropriée » et donc préjudiciable, dépend de toute une série de facteurs parmi lesquels la distinction entre l'inflammation chronique subclinique et les réponses inflammatoires aiguës est probablement la plus importante.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-M

Alors que les scientifiques pensent qu'un niveau d'inflammation chronique faible ou élevé est à l'origine de presque toutes les maladies modernes, la réaction inflammatoire aiguë aux véritables sources de stress serait le moteur de ces processus d'adaptation hormonaux à propos desquels Alistair V. Nunn et ses collègues de l'Impérial College of London écrivent que leur «déclin [...] dans notre vie quotidienne peut conduire à une augmentation du tonus inflammatoire subclinique systémique, à une diminution de la flexibilité métabolique et à la suppression du « facteur mélioratif » engendré par l'exercice» et ainsi préparer à l'obésité, au syndrome métabolique, au diabète, aux maladies vasculaires et même au cancer » (Nunn, 2010). De là, il semble cohérent de la part des chercheurs d'exiger ceci:

**Que cela vous semble agréable ou pas, une vie longue et saine doit nécessairement inclure l'exposition régulière à une certaine quantité de stress environnemental de manière occasionnelle et cela inclut le jeûne, des changements de température, les polyphénols et l'exercice.** Même s'il est entendu que l'intelligence humaine nous permet désormais de supprimer la plupart des facteurs de stress, le bon sens pourrait nous suggérer de réintroduire certains d'entre eux.

Et tandis que je pourrais incontestablement entrer plus en détails sur le concept de l'hormèse en soulignant son importance fondamentale pour notre santé, il s'agit surtout ne pas perdre de vue l'intention réelle de cet article sur la compréhension de la croissance musculaire, qui est d'élucider la relation complexe entre la réponse inflammatoire locale à l'exercice, l'expression intramusculaire de l'IGF-1 et de ses variantes d'épissage en rapport à l'augmentation de la masse et de la force du muscle squelettique induites par l'exercice.

## LA RÉPONSE DE L'IGF-1 À L'INFLAMMATION AIGUË

Contrairement à ce que vous avez pu tirer d'une lecture superficielle de la littérature sur les « dangers » du facteur de croissance analogue à l'insuline « promoteur de la croissance » et donc potentiellement cancérogène, **ni le polypeptide mature de 70 acides aminés de l'IGF-1 ni aucune de ses variantes d'épissage ne sont en eux mêmes, et hors d'eux-mêmes, cancérogènes.** C'est l'effet de stimulation de la croissance (voir l'encadré gris clair) qu'ils exercent sur les tissus cibles via des interactions avec leurs récepteurs de l'IGF-1 respectifs qui favoriseront la croissance et la prolifération de toutes sortes de cellules, dont les cellules cancéreuses, et qui est responsable de leur mauvaise réputation.

Saviez-vous qu'une étude réalisée en 2008 par un groupe de scientifiques de l'Université de Leipzig en Allemagne a montré que l'effet « promoteur de croissance » de l'IGF-1 sur les adipocytes serait négligeable. L'effet de ce dernier sur l'expression systémique de l'IGF-1 via un feedback négatif, serait en revanche assez profond (Klötting 2008). En fait, ce n'est pas l'IGF-1, mais son absence, ou devrais-je dire, son incapacité à activer le récepteur IGF-R désactivé chez des souris qui serait la cause sous-jacente des deux augmentations statistiquement significatives du poids corporel, du taux de graisse et du poids des organes, ainsi que des niveaux sériques d'IGF-1 élevés de 20%. Situation physiologique similaire aux effets d'engraissement de l'insuline pour son cousin structurel (voir insuline vs

facteur de croissance analogue à l'insuline dans l'épisode précédent), ce n'est donc pas l'expression physiologique de l'IGF-1, mais son incapacité à déclencher les cascades de signalisation cellulaire nécessaires et une rétroaction négative qui pourrait être au cœur des perturbations métaboliques qui vont souvent de pair avec des taux élevés d'IGF-1 circulant.

L'IGF-1 en soi n'est pas un facteur de croissance qui « engraisse » mais cela serait plutôt dû à une résistance cellulaire à l'IGF-1 (récepteurs).



Dans ce contexte, les résultats passionnants d'une méta-analyse réalisée par Claudio Franceschi et ses collègues sur les gènes impliqués dans l'étiologie de la longévité me viennent à l'esprit (Franceschi 2005):

Une étude longitudinale a récemment montré que des femmes âgées ayant des taux sériques bas d'IGF-1 et des taux sériques élevés d'IL-6 présentent le plus haut risque d'invalidité et de mortalité, en comparaison avec des femmes ayant de faibles taux d'IL-6 et des taux élevés d'IGF-1 (Cappola et al., 2003). Un tel effet bénéfique du niveau élevé de l'IGF-1 sérique chez les personnes âgées est en contraste apparent avec les données rapportées ci-dessus montrant que les taux plasmatiques réduits d'IGF-1 sont associés à la longévité (Bonafè et al., 2003b). Afin de concilier cette discordance apparente, on peut supposer que la diminution de l'IGF-1 plasmatique observée chez les nonagénaires et les centenaires pourrait minimiser le risque de cancer chez ces sujets en réduisant une stimulation mitogène généralisée. Le prix à payer serait la fragilité et la réduction massive de la force musculaire, deux caractéristiques très communes chez ces personnes très âgées. Avec ce lien entre la surexpression de la cytokine inflammatoire interleukine 6 (IL-6) et la faible, ou insuffisante expression de l'IGF-1 chez les personnes âgées, nous voici retournés à notre question initiale: De quelle manière l'inflammation et l'expression de l'IGF-1 vont-ils de pair ?



**Contrairement à Hermès, le messager grec des dieux, les cytokines ne présentent pas ce côté pernicieux; leur diffamation est injuste.**

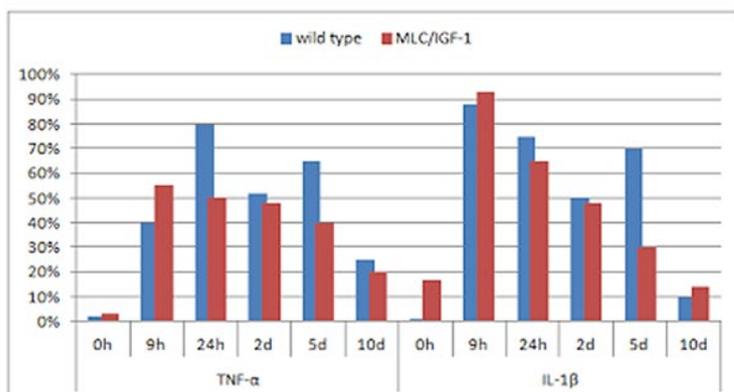
Bien que ce ne soit certainement pas une bonne idée de résumer un phénomène aussi complexe que la libération de molécules de signalisation et la réponse conséquente du système immunitaire sous le terme d'«inflammation», le nom «cytokine» est en fait tout à fait approprié au contexte exprimé.

En effet, les mots grecs –cyto, pour « cellule » et –kinos, pour « mouvement », désignent les conséquences exactes de la libération des molécules de signalisation respectives: ils induisent un effet sur les cellules qui, dans le cas des « cytokines inflammatoires », sont des cellules immunitaires.

La diffamation contemporaine de toutes les cytokines « inflammatoires » est cependant injustifiée ! Voudriez-vous tenir responsable le type qui prend les appels sur la ligne de secours quant au départ d'un incendie (réaction immunitaire nécessaire) ou du déclenchement d'une autre alarme de nuisance (réaction auto-immune indésirable) ?



Un indice très important nous oriente dans la bonne direction. Il provient d'une étude réalisée en 2007 par Pelosi et al. (Pelosi 2007), qui a analysé le processus de régénération du tissu musculaire squelettique suite à des blessures. Les scientifiques ont analysé l'expression différentielle des deux principales cytokines inflammatoires TNF-alpha et IL-1-bêta, qui à son tour déclenche la libération de l'IL-6 susmentionnée (interleukine beaucoup mieux connue) dans le muscle squelettique (Luo. 2003) en réponse à l'injection de cartiotoxine (CTX) chez des souris standards et des souris sauvages génétiquement modifiées pour surexprimer spécifiquement le mIGF-1 (NdT: muscle-restricted insulin-like growth factor-1) dans des myofibres différenciées (MLC/mIGF-1).



Comme le montrent les données du Tableau 1, l'expression plus élevée de mIGF-1 (le «m») indique une production autocrine: l'IGF-1 est produit directement au niveau du muscle squelettique) chez les souris génétiquement modifiées conduit à une amélioration statistiquement significative de l'expression des cytokines pro-inflammatoires, impliquées dans le recrutement des monocytes et des macrophages.

Une «anomalie» que vous aurez probablement remarquée concerne l'augmentation soudaine du marqueur inflammatoire au jour 5 après la blessure. A vrai dire, je ne saurais pas non plus si vous êtes familier avec le terme «douleur musculaire profonde» mais l'augmentation de

«l'inflammation» me rappelle certainement le sentiment que j'ai tendance à avoir à chaque fois que j'ai abusé du squat. Savez-vous de quoi je parle ? Ce sentiment étrange de douleur et de crampes dans les quadriceps qui tend à apparaître juste au moment où vous pensiez que la douleur diminuait ? Chose intéressante, cette apparition soudaine de l'inflammation qui est d'ailleurs totalement absente chez les souris MLC/mIGF1, va de pair avec le pic d'une autre cytokine moins connue et qui porte le nom (révélateur) de Facteur d'Inhibition de la migration des Macrophages ou MIF. Cela contraste avec la réponse MIF chez les souris MLC/mIGF-1 où:

la régulation négative significative des MIF à 5 jours après l'injection de cartiotoxine dans le muscle MLC/mIGF-1 blessé peut faciliter l'émigration de pools cellulaires qui s'infiltrent, conduisant à une résolution rapide de la réponse inflammatoire. Ces effets facilitateurs, ou plutôt dés-inhibiteurs, que l'IGF-1 semble exercer vis-à-vis du «lock-out» des macrophages bloqués par les MIF permettent une «restauration rapide du muscle transgénique mIGF-1 lésé», alors que Pelosi et al. ont trouvé que cela...

pouvait être associé avec le remodelage des tissus connectifs et une récupération rapide de leurs propriétés fonctionnelles Ceci nous montre que le mIGF1 autocrine via son effet modulateur sur la réponse inflammatoire et sa capacité (connexe) de réduire la formation de fibrose musculaire « va créer un environnement qualitativement différent afin de soutenir une régénération et une réparation musculaire plus efficace » (Pelosi., 2007).

La partie N°2 dans le numéro 118 de Mars 2023.

**Eric MALLET**



# The Best Vegan Partner



Notre gamme vegan, le choix par excellence

J-M.B's luxury  
**power-food's**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness

## LA PIZZA CÉTOGÈNE

Lorsque l'on parle de diète cétogène on parle souvent de diète sans glucides ( pain, farine, etc ) mais logiquement aussi des légumineuses, des légumes riches en glucides. Dans cette pizza cétogène, pas de glucides de la sorte, juste des ingrédients compatibles avec ma diète.



### LES INGRÉDIENTS :

600g de chou-fleur surgelée  
2 œufs / 1 grosse tomate  
4 cuillères à soupe de Concentré de tomate  
1 cuillère à soupe de Basilic / 1 cuillère à soupe de Coriandre  
salade mâche ou roquette  
olives noire / Parmesan / 1 cuillère à café de sel

### LA PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C  
Sortir le chou-fleur la veille pour le laisser décongeler ou le décongeler au micro-onde  
Dans un blender le mixer avec les œufs, la coriandre et le sel pour en faire une pâte semi-liquide  
Mettre du papier cuisson dans un grand plat à tarte ou une plaque de cuisson  
Étaler la pâte à l'aide du dos d'une cuillère à soupe sur le papier cuisson ( de manière uniforme et pas trop épais )  
Enfournée pendant 30 minutes et surveiller, la pâte doit être bien brunie sur le dessus, si nécessaire, remettre au four jusqu'à ce que le dessus soit bien brun.  
Sortir du four  
Étaler le concentré de tomate,  
Disposer la tomate découpées en tranche  
Ajouter le parmesan  
Déposer les olives  
Parsemer le basilic sur le dessus  
Remettre au four pendant 10 minutes à 180°C  
Servir chaud avec de la roquette par-dessus.



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après **ici**



**TÉLÉCHARGEZ  
LE MAGAZINE VERSION PDF ICI**



MUSCULATION • FITNESS • MODE DE VIE • SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

# FITNESS MAG

ÉDITION N° 1137 02-2023

**SÉBASTIEN THEUREL**  
Photo: David Andrieu  
**BACK TO OLD SCHOOL BODYBUILDING!**

**BOISSONS**  
LE DÉFICIT EN CRÉATINE est bien réel !

LES EFFETS DU **CAFÉ** : AVANTAGES & INCONVÉNIENTS  
QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE CONSOMMATION EXCESSIVE DE CAFÉINE ?

**5 CONSEILS** POUR SUIVRE VOS PROGRÈS ET VOTRE ÉVOLUTION EN MUSCULATION

LE PROGRAMME **ARMED WARFAR** ET FLEXION

**COMPRENDRE LA CROISSANCE MUSCULAIRE**  
Partie N°1

**CLASSICAL**  
LA RÉGULARITÉ EN MUSCULATION  
LES 3 CLÉS DE LA RÉUSSITE

**FORCE & CONCENTRATION**  
La pensée peut modifier la performance

**F3**  
© FITNESS-MAG.FR



**HOMMAGE**

**MARC  
VOUILLOT**



Champion de France de force athlétique  
Entraîneur de l' équipe de France de force athlétique  
Formateur à la SERAPSE depuis 1998  
Responsable de la formation Certificat professionnel "force Athlétique à 3 degrés"

# LA FORCE ATHLÉTIQUE

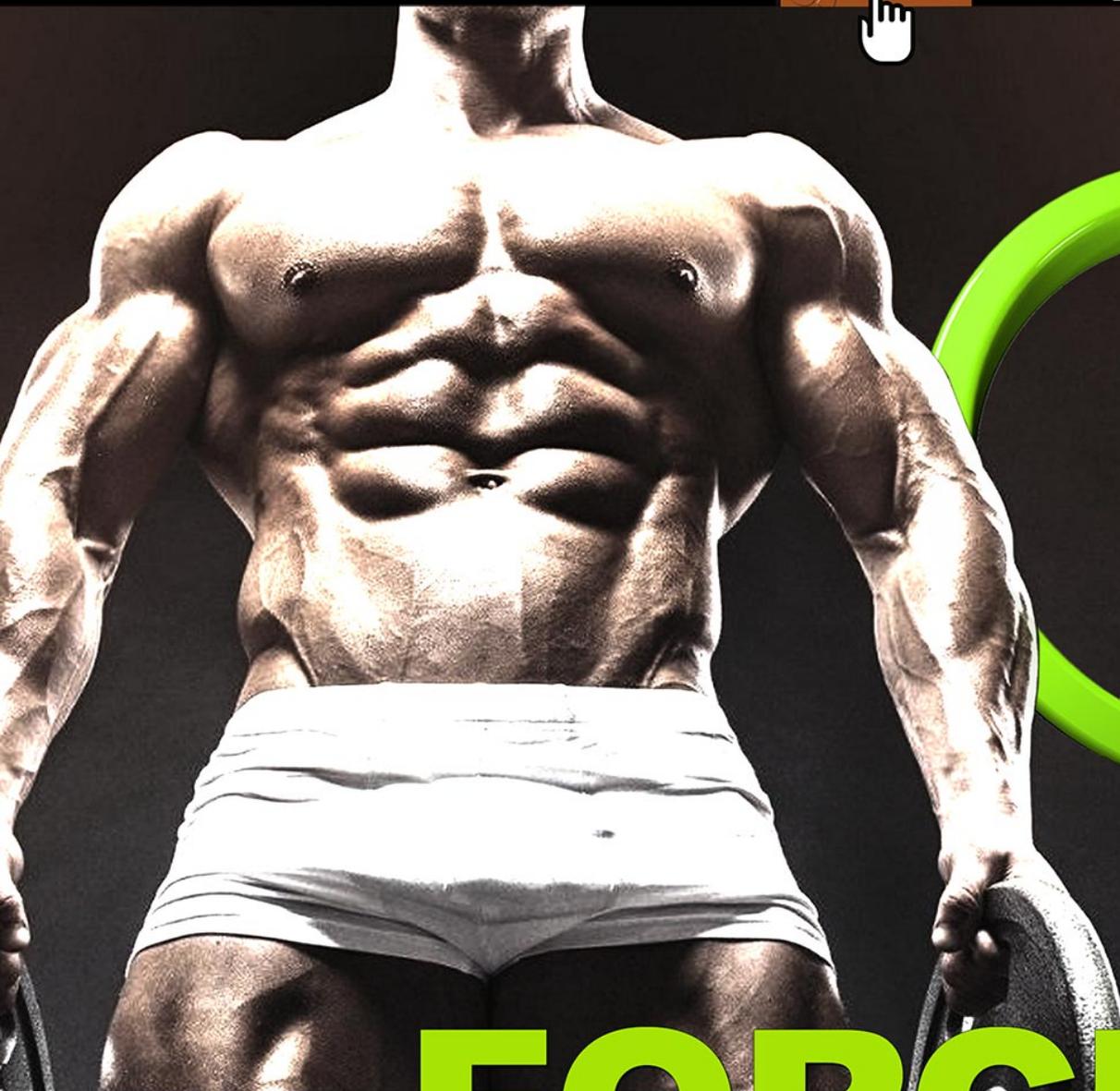


**COMMANDER**



**amazon.com**

**COMMANDER**



# FORCE & CONCENTRATION

# FORCE & CONCENTRATION



**MARC VOUILLOT**

**On peut dire que c'est essentiellement la capacité de concentration qui fait la différence entre un bon et un excellent champion dans le domaine de la Force. Il est donc déterminant, pour qui veut s'exprimer au plus haut niveau, de s'impliquer autant sur le plan mental que physique.**

On observe une certaine inconstance des performances à tous niveaux. Celle-ci ne semble pas nécessairement due à des facteurs d'ordre physiologique ou biomécanique mais, bien souvent, psychologique (stress, anxiété, émotions, pensées négatives, doute).

**La pensée peut modifier la performance.** La pensée positive et la détermination influent indéniablement sur le comportement de l'athlète au même titre que la pensée négative, inappropriée à la situation (j'espère que je vais arriver à soulever cette barre). Il semble donc impératif pour un grand nombre d'athlètes d'envisager une préparation mentale afin d'apprendre à gérer leurs émotions pour éviter d'affecter négativement la performance.

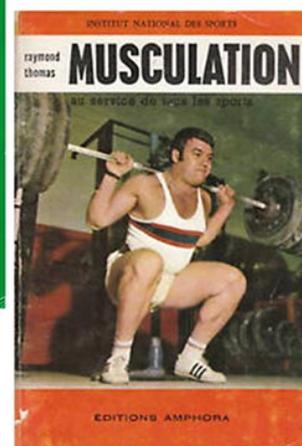
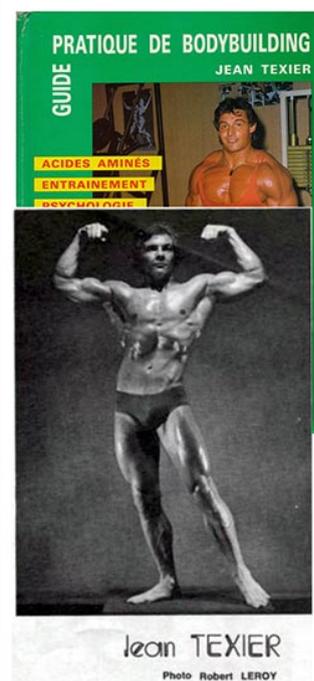
Le jour d'une compétition, face à un public qui ne manquera pas de bouger, de s'exprimer parfois haut et fort et donc de créer de la déconcentration, il faudra trouver le moyen de se concentrer. **Raymond THOMAS** fut un précurseur dans ce domaine en publiant des ouvrages sur la préparation mentale des sportifs de haut niveau dans les années 70.

**Jean TEXIER** et **Emmanuel LEGEARD**, deux très grands auteurs, ont également consacré de nombreux écrits à l'activation psychologique et à la concentration, notamment des athlètes de Force.

Lorsque vous êtes déterminé sur un objectif majeur, tout ce qui vous entoure, l'activité même de la salle d'échauffement doit finir par vous servir de support, de toile de fond sur laquelle votre objectif se dessine de plus en plus nettement au fil des répétitions, des séries et de l'évolution des charges.



**CONCENTRATION...**



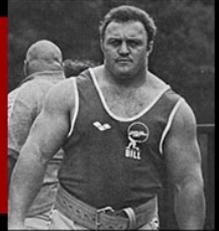
# FORCE & CONCENTRATION



**MARC VOUILLOT**

**ON PEUT DÉTERMINER CHEZ LES ATHLÈTES**

**BILL KAZMAIER DANS SA PHASE D'EXCITATION NERVEUSE AVANT SON RECORD AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ (300 KG)**



## 5 APPROCHES DIFFÉRENTES

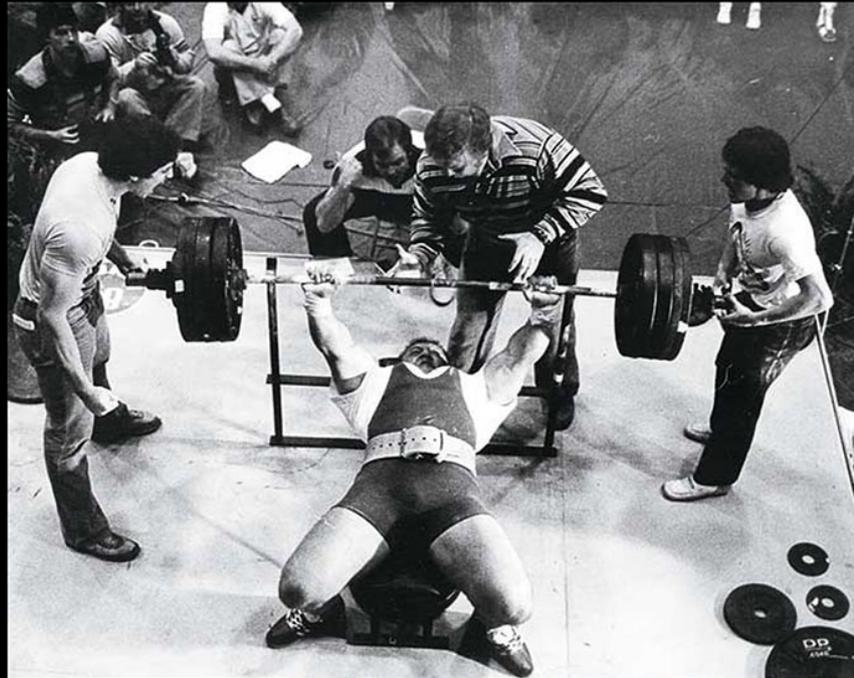
**LA CONCENTRATION** (SE FIXER SUR LES TÂCHES PRIORITAIRES EN ÉLIMINANT CE QUI NE SEMBLE PAS PERTINENT)

**L’AFFIRMATION D’AUTO EFFICACITÉ** (JE PEUX ET JE DOIS LE FAIRE)

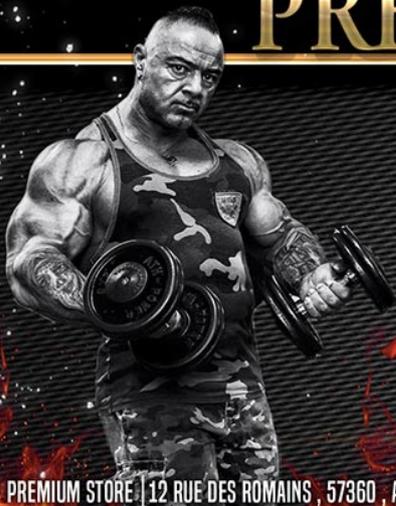
**LA RELAXATION** (RELÂCHEMENT MUSCULAIRE EN PENSANT À AUTRE CHOSE)

**LA RÉPÉTITION MENTALE** (LA REPRÉSENTATION D’UNE EXÉCUTION MOTRICE PARFAITE)

**L’ACTIVATION** (MOTIVATION ET DÉTERMINATION SANS FAILLE, CONDUISANT À L’EXCITATION NERVEUSE POSITIVE)



# PRESTIGIOUS NUTRITION



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

# LES YEUX FERMÉS L'ATHLÈTE TRAVAIL SUR LA RÉPÉTITION MENTALE



**MARC  
VOUILLOT**



Croquis :  
avec l'aimable  
autorisation de  
**Frédéric  
Delavier**

La centration de l'attention obéit à deux caractéristiques principales à savoir :

☒ La largeur : c'est à dire la quantité d'informations qui s'impose à l'athlète durant un temps donné ;

☒ La direction : si l'athlète fait attention à sa propre pensée la centration est dite interne, inversement s'il porte son attention à des choses autour de lui elle est dite externe.

En ce qui concerne le souleveur, il s'agit de centration étroite interne à savoir :

- la représentation mentale du geste à accomplir ;
- la visualisation de ces différentes phases ;
- son rythme d'exécution, en adéquation avec une activation nerveuse appropriée.



**RITUEL DE LA MAGNÉSIE,  
ULTIME MOMENT  
DE CENTRATION INTERNE**

D'une manière générale, les athlètes de Force obéissent à une routine quasiment immuable, dans l'échauffement, les exercices et leur ordre d'exécution, la progression des charges par paliers réguliers, cherchant ainsi à éviter toute confusion musculaire et mentale. Une confiance en soi doit s'installer, indispensable à la réalisation de grande performance. Il faut apprendre à développer une attention étroite interne par la mise en place d'une routine.

Malgré tout, le paramètre à maîtriser et qui entre pour une part très importante, voire déterminante dans la réussite, est la technique. Les séances doivent être consacrées à l'amélioration constante de la technique afin d'obtenir à plus ou moins long terme une exactitude gestuelle sur laquelle la volonté doit s'enraciner.

Le seul moyen de ne pas penser à l'échec, au danger représenté par une barre maxi, c'est de se mettre en situation de la dominer en instaurant un dialogue interne qui doit faire la part des choses entre exaltation non maîtrisée et peur inhibant l'action. On ne doit en aucun cas laisser s'installer les idées négatives et, pour ce faire, le dialogue interne doit être posé, rationnel.

La confiance est un médiateur de la performance qui est la conséquence logique des heures d'entraînement minutieusement programmées : on est donc dans l'obligation de réussir.

Par contre, il faut absolument éviter de tomber dans l'excès de confiance qui pourrait conduire à l'échec par relâchement de l'attention.

Il faut également apprendre à cibler l'effort sur les muscles utiles au mouvement exigé (muscles moteurs, synergiques, stabilisateurs) en essayant, par relâchement des régions non concernées de se limiter à eux seuls.

Cela nécessite, de la part du pratiquant, de créer en quelque sorte une indépendance musculaire qui s'acquiert grâce au développement de la faculté d'attention dirigée sur soi, évitant ainsi progressivement les actions parasites.

## IL FAUT INCULQUER SA VOLONTÉ À LA BARRE

Le développement de cette capacité d'attention est indispensable car nous n'avons que très rarement conscience (la plupart du temps) de nos états nerveux et musculaires anormaux (mauvais stress).

L'aisance motrice passe par la perception et le contrôle permanents de nos états psychologiques et musculaires (l'un agissant sur l'autre).

L'entraînement de la Force, en nous mettant face à cette réalité, peut nous amener à en prendre conscience, contribuant ainsi à un certain épanouissement.

Une fois la prise de conscience faite, le relâchement doit être la deuxième étape à entreprendre afin de rendre possible cet épanouissement.

On doit donc rechercher un relâchement du corps par la prise de conscience de son état psychique profond (tensions musculaires douloureuses liées à un état de stress). Cela doit amener progressivement à l'équilibre de l'être tout entier.

# PERFECT BODIES

FITNESS & SQUASH CENTER



OBJECTIF  
MOI  
VERSION  
PERFECT BODIES 2.0  
FITNESS & SQUASH CENTER

Image : fitness women wallpaper

# BCAAS PLUS

avec Glutamine  
et Vitamine B6



**30** doses  
pastèque  
citron frais  
framboises

**BMXX**  
BODYMAXX SPORTSNUTRITION

[www.bmxx-sports.com](http://www.bmxx-sports.com)

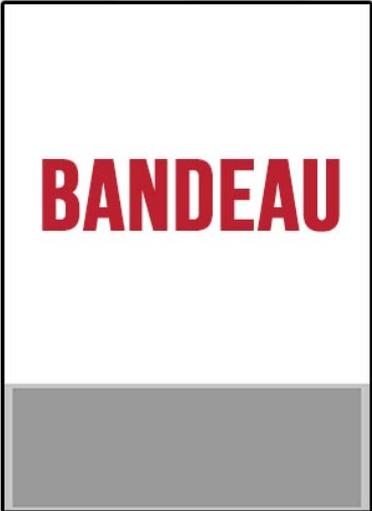
# PROFESSIONNELS

# CONTACTEZ NOUS

CONTACT@FITNESS-MAG.FR

Du **bandeau** à la **pleine page**: **MUSCLEZ VOTRE COMMUNICATION!** \*

**BANDEAU**



**1/2  
PAGE**



**FULL  
PAGE**



**\*Engagement annuel**  
**TARIF PROMOTIONNEL!**

# CULTURISSIME

## Culturisme et Culture Pop

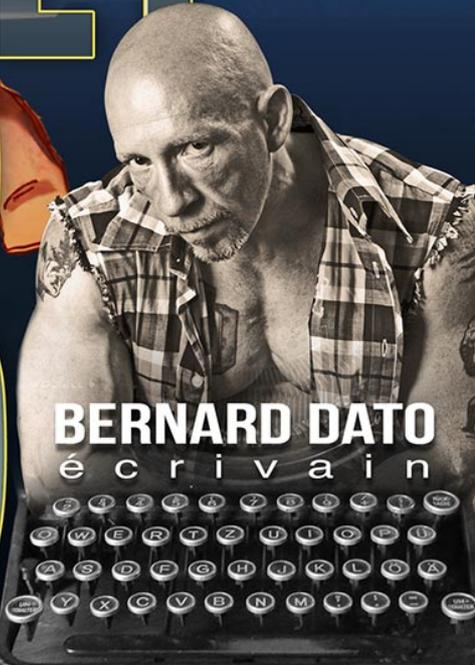


**BERNARD DATO**  
Écrivain



Photos Pinterest & Google images

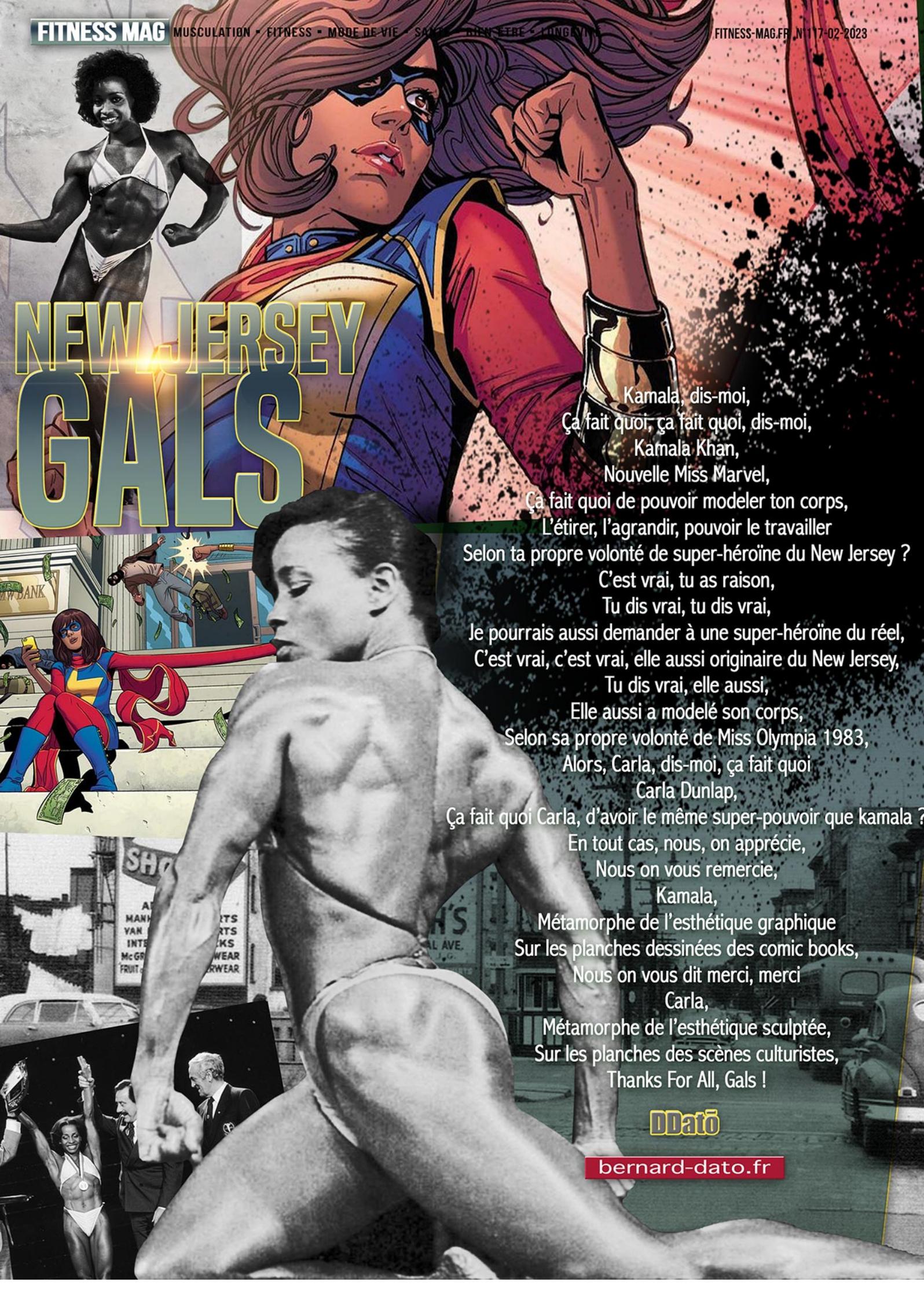
# NEW JERSEY GALS



**BERNARD DATO**  
écrivain

Images pinterest

# NEW JERSEY GALS



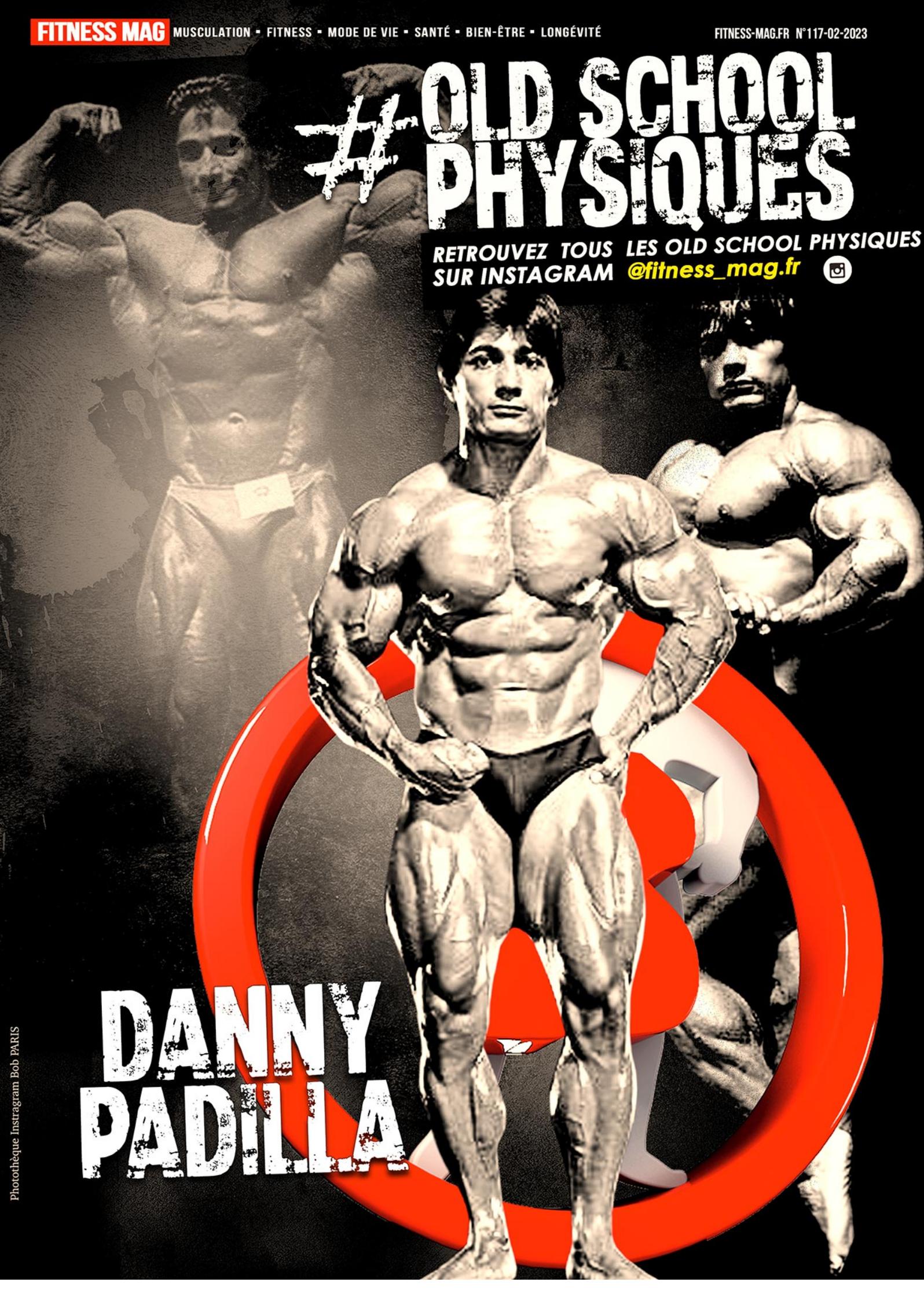
Kamala, dis-moi,  
 Ça fait quoi, ça fait quoi, dis-moi,  
 Kamala Khan,  
 Nouvelle Miss Marvel,  
 Ça fait quoi de pouvoir modeler ton corps,  
 L'étirer, l'agrandir, pouvoir le travailler  
 Selon ta propre volonté de super-héroïne du New Jersey ?  
 C'est vrai, tu as raison,  
 Tu dis vrai, tu dis vrai,  
 Je pourrais aussi demander à une super-héroïne du réel,  
 C'est vrai, c'est vrai, elle aussi originaire du New Jersey,  
 Tu dis vrai, elle aussi,  
 Elle aussi a modelé son corps,  
 Selon sa propre volonté de Miss Olympia 1983,  
 Alors, Carla, dis-moi, ça fait quoi  
 Carla Dunlap,  
 Ça fait quoi Carla, d'avoir le même super-pouvoir que kamala ?  
 En tout cas, nous, on apprécie,  
 Nous on vous remercie,  
 Kamala,  
 Métamorphe de l'esthétique graphique  
 Sur les planches dessinées des comic books,  
 Nous on vous dit merci, merci  
 Carla,  
 Métamorphe de l'esthétique sculptée,  
 Sur les planches des scènes culturistes,  
 Thanks For All, Gals !

**Dato**

[bernard-dato.fr](http://bernard-dato.fr)

# #OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETROUVEZ TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM @fitness\_mag.fr 



**DANNY  
PADILLA**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# My Best Partner



Pour réduire efficacement vos douleurs et vos problèmes articulaires...

J.M.B's luxury power-food's®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

info@powerfoodsymb.com • www.powerfoodsymb.com • 25a, rue Principale • L-8376 KAHLER • Tél : +352 / 26 50 33 77

Informatique & Développement

C'est **l'informatique**  
**qui s'adapte à vous**  
et non l'inverse !



Depuis l'an 2000  
Sarl **LNG INFORMATIQUE**



VOTRE **C.R.M**  
CUSTOMER RELATION MANAGEMENT

- Gestion clientèle
- Facturation
- Stocks (multi-dépôts / multi-zones)
- Conforme à la **NF525**

L'article 88 de la loi finances pour 2016 instaure une obligation pour les commerçants de se doter d'un logiciel de caisse ou système non frauduleux à compter du 1er janvier 2018

Le logiciel ou système sécurisé obligatoire à compter du 1er janvier 2018 pour tous les commerçants devra satisfaire à des conditions d'inaltérabilité, de sécurisation, de conservation et d'archivage.

■ **LNG INFORMATIQUE**, société **AGRÉÉ FORMATEUR**  
Enregistrée sous le numéro 94202082220 auprès du Préfet de Corse  
RC/SIRET : 438 484 362 00035 NAF :6201 Z

■ Appelez-nous au **06 09 20 67 26**  
ou par email à [contact@lnginfo.com](mailto:contact@lnginfo.com)

# VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISÉE\***

\*Partout en **FRANCE**  
■ Conforme à la **NF525**  
(Loi «Macron»\*)





**DAVID  
ANDRIEU**  
JOURNALISTE  
PHOTOGRAPHE



Texte et photographies :  
David Andrieu |  
www.davidandrieu.com |  
@davandrieu\_photographer  
Photos d'entraînement  
réalisées au Fitness Park Lille -  
Le 31 | Remerciements à  
Stéphane Petit et à toute  
l'équipe du club pour la  
qualité de leur accueil

“  
**LA CATÉGORIE  
CLASSIC  
PHYSIQUE EST  
CELLE QUI ME  
CORRÉSPOND  
LE MIEUX**”

# SÉBASTIEN THEUREL

**IFBB PRO**

**E**n décrochant sa  
carte Pro IFBB il y a 2  
ans, Sébastien Theurel  
est devenu, au plus haut  
niveau, un superbe  
ambassadeur tricolore  
de la catégorie classic  
physique.

Alliant une ligne  
splendide, une belle  
qualité musculaire et  
beaucoup de classe  
dans ses attitudes  
scéniques, il monte en  
puissance. Auteur d'une  
prestation intéressante à  
la Yamamoto Cup 2022  
pour son premier pro  
show, Sébastien n'a pas  
fini de nous étonner.  
Découverte d'un jeune  
champion qui a pour  
inspiration le  
bodybuilding des années  
80 et pour modèle Francis  
Benfatto. On ne peut que  
lui souhaiter la même  
carrière que son aîné,  
devenu une légende du  
culturisme français...



**PALMARES**  
**2019**  
 William Bonac Classic NPC – 2e place  
**2021**  
 Ben Weider Classic – 3e place  
 Olympia Amateur Danemark – 1e place overall (obtention de la carte Pro IFBB)  
**2022**  
 Yamamoto Pro Show – 16e place

**SÉBASTIEN**  
**EN BREF..**  
**AGE :** 30 ANS  
**TAILLE :** 1,80  
**POIDS :** 94 KG en préparation / 107 kg hors saison  
**RÉSIDENCE :** APT (84)  
**PROFESSION :** COACH SPORTIF ET COACH DE POSING  
**VILLE DE RÉSIDENCE :** MAISONS-ALFORT (94)  
**COACH :** CHRIS ACETO (PRÉPARATION) / LUC MOLINES (ENTRAÎNEMENT)  
**SPONSORS :** IRONSHARK NUTRITION

*Sébastien Theurel, vainqueur de la Bionic Classic 2021, chaleureusement félicité par François de Roa Nutrition et Bionic Body.*

**David Andrieu :** Pourquoi as-tu décidé de faire de la musculation et des compétitions ?

**Sébastien Theurel :** A la base, je pratiquais le street workout depuis l'âge de 18 ans. J'ai ensuite découvert la musculation en 2015 lorsque j'ai commencé à travailler en salle de sport. Jusqu'en 2019, je n'avais pas vraiment l'intention de faire de la compétition. Je n'y connaissais rien et je ne m'y voyais pas. Comme quoi il ne faut jamais dire jamais !

**D.A :** Pourquoi as-tu choisi la catégorie classic physique ?

**S.T. :** Esthétiquement, la catégorie classic physique est celle qui me correspond le mieux. Je suis également conscient que je n'ai pas un gabarit monstrueux. C'est pour cela que je me suis facilement identifié à cette catégorie.

**D.A :** Pourquoi as-tu choisi la NPC pour concourir ?

**S.T. :** J'ai choisi la NPC car c'est la seule fédération qui mène à Mr Olympia, la plus prestigieuse compétition de bodybuilding.

**D.A :** Quels sont tes plus beaux souvenirs sur scène ? Pourrais-tu nous décrire les émotions ressenties pendant ces instants mémorables ?

**S.T. :** J'ai deux souvenirs qui ont marqué mon début de carrière. La première fois que je suis monté sur scène, en 2019, je pensais être stressé comme jamais. Mais à la seconde où j'ai mis les pieds sur scène, je me suis senti galvanisé et à ma place. Le second souvenir, c'est lorsque j'ai obtenu ma carte pro IFBB en remportant l'overall d'Olympia Amateur Danemark, en 2021. De nature, je ne suis pas stressé ou anxieux, mais au moment où le speaker a appelé les gagnants du « toutes catégories » et que ton tour arrive, tu peux finir 4e, sans gagner de carte professionnelle, ou premier. Pour info, une victoire était synonyme de passage chez les pros. Et c'est probablement la première fois que j'ai ressenti du stress !



Belle prestation de Sébastien Theurel à la Yamamoto Pro Cup 2022 pour sa première compétition avec les professionnels IFBB.



**David Andrieu : Quel est ton programme d'entraînement hebdomadaire ? Tes 3 exercices préférés ?**

**Sébastien Theurel :** En ce moment, je m'entraîne 5 fois par semaine sur un split standard, avec quelques ajustements pour améliorer les points faibles. Pour mes 3 exercices préférés, je dirais le leg curl assis, le hack squat et le lat pulldown.



*Seb en plein duel avec l'Irlandais Shane Cullen lors de la Yamamoto Pro Cup de Lille, au mois de décembre dernier.*



**D.A :** Fais-tu du cardiotraining toute l'année ou seulement en préparation à une compétition ? Si oui, quel est ton entraînement de cardio préféré ?

**S.T. :** Je ne fais pas de cardio en période hors saison, seulement un peu de marche quotidienne pour garder une activité physique.

**D.A :** Comment s'articule ton alimentation pour une journée type ? Quels repas diététiques préfères-tu consommer ?

**S.T. :** Je fais entre 6 et 7 repas par jour, selon les périodes de la saison. Je consomme mon premier repas vers 6h après avoir fait mon stretching et envoyé mes photos aux coaches. Ensuite, je mange toutes les 2h30 à 3h. Et quelque soit le moment de l'année le petit-déjeuner reste mon repas préféré !

*Dans ses poses comme dans ses entraînements, Sébastien cultive l'inspiration du bodybuilding « old school », dans la lignée de Franck Zane et de Francis Benfatio.*





Dans la division amateur NPC, Seb cultivait déjà un goût prononcé pour l'équilibre de son physique et l'esthétique de son posing.



**David Andrieu : Les compléments alimentaires te semblent-ils indispensables pour un bodybuilder ? Lesquels utilises-tu à l'année et en préparation à une compétition ?**

**Sébastien Theurel :** Pour moi, la micronutrition est très importante. Le bon fonctionnement de la physiologie interne est une composante essentielle pour progresser de manière optimale dans ce sport.

Pour ma part, les compléments alimentaires que j'utilise sont divers et variés : complexes multivitamines, omega 3, vitamines B,C,D, chrome, zinc, glutamine, magnésium, collagène, curcuma, Gaba, ashwaghandha et mélatonine.

**D.A : Quels conseils donnerais-tu à un débutant ?**

**S.T. :** Tout d'abord, d'être patient ! Je vois beaucoup trop de néophytes vouloir tout, tout de suite, sans même avoir commencé. Et c'est en brûlant les étapes qu'on se grille soi-même !

Je conseillerais également de se faire accompagner par un coach ou un préparateur. De nos jours, il y a beaucoup de mauvaises informations qui circulent avec les réseaux sociaux. A cause de cela, je vois de plus en plus d'horreurs à la salle ou dans les assiettes des gens, et parfois même des choses dangereuses.

*Excellente représentation du « mass with class », Sébastien est un parfait ambassadeur du bodybuilding « made in France » sur le circuit Pro IFBB.*



**SÉBASTIEN  
THEUREL**



**David Andrieu : Quels sont tes modèles, les athlètes qui t'inspirent ?**

**Sébastien Theurel** : Je suis très « old school » dans mes inspirations. J'aime le bodybuilding des années 70, 80 et 90 avec des physiques comme ceux de **Lee Labrada**, **Frank Zane**, **Bob Paris**, **Francis Benfatto**, **Lee Priest**, **Tom Platz**, et j'en passe. Il y a également des champions de la nouvelle génération que j'apprécie beaucoup. Qui n'aime pas **Chris Bumstead** ? Et j'en oublie beaucoup d'autres.

**D.A : Quel est ton prochain objectif sportif ?**

**S.T.** : Faire un bon classement à mon prochain pro show IFBB. Mon premier, la dernière Yamamoto Pro Cup, ne s'est pas très bien passé. Mais j'ai beaucoup appris ! Ce concours a été une mise à jour de mes objectifs physiques pour l'année suivante. Le niveau professionnel à l'IFBB Pro League est encore plus haut que je ne le pensais. Je veux revenir très compétitif pour ma prochaine scène.



En duo avec **Maureen**, une belle athlète avec qui il partage sa vie. Et quelques trainings aussi !

POUR SUIVRE SÉBASTIEN THEUREL SUR INSTAGRAM : [ifbbpro\\_sebastien\\_theurel](https://www.instagram.com/ifbbpro_sebastien_theurel)



# LAUWENCIA GAUTHIEROT



Photo **David ANDRIEU**  
@davandrieu\_photographer



JUANITO  
H-CIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# LA RÉGULARITÉ EN MUSCULATION ...LES 3 CLÉS DE LA REUSSITE ?

# 1

## LA RÉGULARITÉ EN NUTRITION

La régularité c'est aussi « L'ORGANISATION » de votre alimentation et en étant régulier toute L'ANNÉE, vous gagnerez en facilité de PRÉPARATION.

Ainsi vous pouvez imaginer à l'avenir la bonne quantité + faire des marquages sur vos contenants pour savoir quelle proportion représente telle ou telle quantité, dans le but d'éviter la pesée obligatoire avant chaque repas, qui sera ainsi limitée lors de modifications apportées à votre diète.

## Le choix des aliments

Enfin, le point le plus bénéfique c'est le « contrôle » de votre alimentation. Est-ce qu'ajouter des baies de goji m'a apporté un plus pour ma forme physique, est-ce que mon transit est meilleur avec 40 g d'avoine au réveil, est-ce que je digère mieux en ajoutant du gingembre dans ma boisson du midi, et ainsi de suite...

# 2

## LA RÉGULARITÉ EN MUSCULATION SUR LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

La régularité prime autant sur le plan de la nutrition que sur le plan de l'entraînement.

Vous entraîner toutes les semaines différemment est une vraie PLAIE et un PIÈGE. Faites l'essai de passer vos séances du matin au soir, ou inversement, vous ressentirez rien que pour ce changement une perte de force et des fois même de forme en générale.





Le meilleur conseil que je  
peux vous donner, est de  
**GARDER des HEURES  
FIXES** quel que soit le  
jour.



© FITNESS-MAG.F

**3**

**LA VISUALISATION**

Cela requiert une  
implication **TOTALE** et  
**PARFAITE** en terme de  
concentration.

**Visualiser "la série  
parfaite" est le premier  
pas vers une connexion  
neuromusculaire la plus  
efficace possible, cela  
demande de la pratique et  
du temps pour affiner et  
développer ses sens avant  
même de développer son  
muscle...**



**PRESTIGIOUS NUTRITION**



**PRESTIGIOUS**

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



**JULIEN QUAGLIOLINI**  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



# LA SÉANCE PULL IDÉALE !

(PROGRAMME PPL)

**LA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT PPL, ÉGALEMENT CONNUE SOUS LE NOM DE PUSH PULL LEGS, EST UN MODÈLE D'ENTRAÎNEMENT TRÈS POPULAIRE PARMIS LES CULTURISTES ET LES PERSONNES SOUHAITANT AMÉLIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE.**

Elle consiste à séparer les entraînements en trois parties distinctes : pousser (push), tirer (pull) et jambes (legs). Chaque partie correspondant à un jour de la semaine.

Dans cette vidéo je vous montre selon moi ce qui correspond à la séance PULL PARFAITE dans le cadre d'un programme PPL.

Mais j'explique aussi :

- Pourquoi je préfère m'entraîner en split les 95% du temps ?
- Quand est-ce que j'utilise le PPL dans l'année et pendant combien de semaines ?
- Pour quels types de profils le PPL est un modèle d'entraînement intéressant selon moi ?



**THÉO  
FITNESSMITH**  
Coach sportif  
Blogueur



# COACHING

Musculation & Fitness



## LE PROGRAMME *ARMED WARFARE* CT FLETCHER

article : Lilian Lloyd



© FITNESS-MAG.F

© FITNESS-

■ Ce-mois-ci , je vous présente le programme bras du célèbre CT Fletcher. Avis aux âmes sensibles, la lecture du dit programme donne déjà des courbatures. L'idéal est de le pratiquer en compagnie d'un partenaire. Certains exercices sont plus sécurisants à deux, de plus, il vous motivera et à la fin, vous pourrez comparer vos sensations et le volume de vos pleurs...



photo [www.wallpaperflare.com](http://www.wallpaperflare.com)

## Les origines du programme **ARMED WAREFARE**

Tout d'abord, qui est **CT Fletcher** ? C'est un powerlifter et bodybuilder américain approchant aujourd'hui la soixantaine mais qui s'est distingué dans sa carrière par ses programmes d'entraînements hardcore, tout autant que son langage fleuri. A noter que le garçon a été trois fois champion du monde de Bench Press et du Strict Curl (mouvement de base pour les biceps). Allez voir n'importe quelle vidéo le mettant en scène, vous comprendrez assez vite qu'il n'a qu'une obsession, avoir des bras aussi énormes que possible (tout en distribuant du « F\*uck » à chaque répétition).



CT Fletcher et l'acteur Terry CREWS lors d'une séance d'entraînement.



photo wallpaper background free pics

## Les détails et étapes du programme **ARMED WAREFARE**

Une fois le portrait posé, que propose concrètement le père Fletcher dans son programme pour biceps et triceps ? Tout simplement d'aller au-delà de ce qui peut être possible de faire naturellement. Et surtout de matraquer les deux muscles antagonistes tous les angles. Après une séance pareille, vous prenez deux centimètres à chaque bras... **le temps de la congestion.**

# EXEMPLE PROGRAMME ARMED WARFARE CT FLETCHER

Dans le détail, de quoi s'agit-il ?  
Mettez vos ceintures, ça décoiffe :

Echauffement en Superset Triceps et Biceps à la poulie (barre ou corde) : 10 séries de 10 reps.

**EXERCICE 1** : Curl haltère au pupitre en supination : 2 séries jusqu'à l'échec en unilatéral.

**EXERCICE 2** : Extension nuque haltère à deux mains : 4 séries jusqu'à l'échec.

**EXERCICE 3** : T-curl (assis sur le banc, l'haltère prise neutre, coudes contre les côtes, bras en ouverture) : 2 séries jusqu'à l'échec.

**EXERCICE 4** : Kickback haltère unilatéral : 2 séries de 40 reps par bras.

**EXERCICE 5** : Traction pronation : 1 série de 30 rep. Au bout dix reps, vous changez l'écartement des mains (large, moyen, serré)

**EXERCICE 6** : Extension sous barre guidée (on prend appui sur la barre en pronation, on se laisse descendre en-dessous et on repousse pour pouvoir remonter) : 2 séries jusqu'à l'échec.

**EXERCICE 7** : Extension triceps poulie haute : 1 série de pyramide de 200 reps. Vous commencez par le poids le plus lourd. Toutes les 20 reps, vous déchargez d'une plaque jusqu'à 100 reps. Puis, après quelques secondes, vous faites le chemin inverse.

Pour finir, **EXERCICE 8** : vous essayez de rapprocher le shaker de votre bouche sans trembler.



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-

# AVIS DE L'AUTEUR SUR LE PROGRAMME ARMED WARFARE :

Objectivement, ce programme n'est clairement pas dédié au débutant. Il requiert une grande maîtrise technique et une volonté hors du commun. De plus, certains exercices mettent à mal des articulations comme le T-Curl où la coiffe des rotateurs va manger sévère. L'extension triceps sous la barre guidée est aussi très compliquée et taxante pour l'articulation des épaules. Par ailleurs, l'accumulation de séries à l'échec fait que pour les derniers exercices, vous êtes totalement cramés et plus aussi concentrés. Il faut quand même garder à l'esprit que ce genre de programme est plutôt pratiqué par des personnes ayant une aide chimique qui leur permet d'aller au bout. Un pratiquant naturel aura du mal à performer tout du long, même avec des poids plus légers.

Subjectivement, on peut s'imaginer faire une séance inspirée de celle-ci, en remplaçant le T-Curl par un Curl en prise neutre sur le banc ou l'extension triceps par un Skull Crusher. Ayant la chance de m'entraîner en groupe, on se permet de temps à autre une séance « récréative » de ce style en l'adaptant toutefois. Après, avec un niveau de cortisol dans le sang qui doit être très élevé (la séance avoisine les 1h30), pas dit que ce soit si efficace à long terme. Sans compter qu'en terme de poids, on est obligé d'y aller léger sinon, impossible de tenir les 7 exercices.

Au final, vous pouvez tester le « Arm Warfare » (littéralement « La guerre des bras ») en y allant avec précaution et sous l'œil bienveillant d'un partenaire qui vous sécurisera. Cependant, gardez à l'esprit que les articulations peuvent prendre cher avec une séance pareille et qu'il est préférable d'éviter de la répéter trop souvent.



# MON AVIS SUR LE PROGRAMME

Ce programme sort des sentiers battus, il donne un angle différent pour entraîner ses bras.

**Néanmoins, il faut veiller à respecter sa propre morphologie pour le placement de certains exercices afin de ne pas se préparer à des soucis articulaires.**

Le programme joue aussi grandement sur la congestion, ce qui peut être une alternative intéressante pour « sentir » les bras travailler lorsque c'est un point faible. Par contre, en général si les biceps sont des points faibles chez vous, vous aurez du mal à les sentir aux tractions, il se peut que vous deviez rester sur de l'isolation pour les forcer à progresser ( comme je l'explique dans mon programme : « Comment gagner du tour de bras...sans gras »).

Bon test à tous, soyez prudents.  
Théo.



© FITNESS-MAG.FR

**TOUTE LA NUTRITION SPORTIVE  
ET L'ÉQUIPEMENT FITNESS**

**BNSSHOP.CORSICA**

-10% sur les commandes nutrition avec le code **FITNESSMAG**



Votre boutique à Bastia  
Ave sampiero corso RN 193  
0495377824

*Laurent Bernardini*





**JULIEN QUAGLIERINI**  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION



# 5

# CONSEILS POUR SUIVRE VOS PROGRÈS ET VOTRE ÉVOLUTION EN MUSCULATION



**Suivre votre évolution en musculation est essentiel pour atteindre vos objectifs.**

Quel que soit votre programme d'entraînement, c'est en mesurant vos progrès que vous parviendrez à gagner du muscle ou à perdre du gras. Dans cet article, je vous propose de découvrir quelques routines faciles à mettre en place pour arrêter de stagner.



# POURQUOI FAUT-IL SUIVRE SA PROGRESSION

**Faire de la musculation** répond la plupart du temps à un objectif précis : remise en forme, perte de poids, prise de masse musculaire, amélioration de la condition physique générale, etc.

Atteindre de tels objectifs implique de s'imposer plusieurs séances par semaine à la salle de musculation.

Dès les premières semaines d'entraînement, les pratiquants débutants pourront observer un début de **transformation physique**. Mais ils seront rapidement confrontés à une phase de stagnation.

Et c'est encore pire pour les athlètes confirmés qui font de la muscu depuis plusieurs années. En effet, le corps s'habitue petit à petit aux contraintes auxquelles il doit faire face lors des entraînements. Les muscles s'adaptent et se développent donc de plus en plus lentement.

Chaque répétition ou chaque kilo gagné sur un développé couché, un soulevé de terre, un squat ou l'un des nombreux exercices d'isolation est alors un immense progrès. Mais pour le savoir, encore faut-il suivre son évolution d'une **séance de musculation** sur l'autre.



Pour suivre votre progression dans le temps, notez vos performances dans un carnet d'entraînement.

## PRO SHREDZ

90 Jours De Programme D'entraînement, Plans Alimentaires Et Compléments Pour Une Perte De Gras Rapide Sans Vous Priver De Vos Aliments Préférés



DISPONIBLE MAINTENANT

Avec le temps et l'expérience, le suivi de votre évolution vous aidera à construire un programme de musculation sur-mesure. Vous saurez exactement si tel ou tel exercice vous offre les bienfaits attendus.

Connaître son évolution en musculation est aussi indispensable pour rester motivé. Comme dans toute activité sportive, la motivation est un moteur de la réussite. Et quoi de mieux pour rester motivé que d'observer votre progression et d'atteindre vos objectifs ?

## LES MEILLEURS CONSEILS POUR MESURER VOTRE ÉVOLUTION EN MUSCULATION

### 1 **FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS**

Suivre son évolution en musculation va de pair avec la fixation des objectifs. En réalité, ce principe s'applique à tous les sports : fitness, crossfit, course à pied, etc.

Semaine après semaine, vous pourrez ainsi comparer les résultats obtenus en fonction des objectifs préalablement fixés.



Vos objectifs sont personnels. À l'approche d'une compétition, un pratiquant de bodybuilding cherchera à réduire son taux de masse grasse à 6 ou 7 %. À l'inverse, une personne désireuse de prendre du volume musculaire augmentera son apport calorique pour gagner 5 ou 6 kilos sur la balance.

Que vous fassiez une activité physique pour perdre du poids ou pour prendre du muscle, définir une vision sur le court, le moyen et le long terme est le point de départ.

## 2 TENEZ À JOUR UN CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Il existe différents facteurs de progression en musculation.

Les poids utilisés, le nombre de répétitions, le tempo ou encore les temps de récupération sont autant de paramètres à mesurer pour connaître votre évolution.

Il est bien entendu impossible de vous souvenir de ces différents éléments pour chacun des exercices de musculation de votre programme sportif. Vous avez donc tout intérêt à noter vos performances dans un **cahier d'entraînement** physique ou digital.

Vous pourrez ainsi préparer vos séances à l'avance, en fonction de votre objectif, ou faire appel à un **coach sportif** qui concevra pour vous un programme personnalisé.

## 3 OBSERVEZ VOTRE CORPS

Dans l'immense majorité des cas, les pratiquants de musculation cherchent à se construire un corps athlétique.

Pour apprécier votre transformation physique, l'une des meilleures méthodes consiste à regarder votre silhouette dans le miroir. Vous verrez rapidement si vous êtes parvenu à maigrir ou à vous muscler au niveau du haut du corps et des jambes.



© FITNESS-MAG.FR



FITNESS-MAG.FR

FITNESS-MAG.FR



Pensez à observer votre physique pour mesurer vos progrès en musculation.

Un changement de votre corps, même minime, est le signe d'une progression. Dans le cadre d'une sèche, par exemple, vous verrez progressivement apparaître vos abdominaux. Cela traduit que vous êtes sur la bonne voie et que votre préparation physique fonctionne.

## 4 PESEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

Pour être sûr de progresser, il est préférable de confirmer vos observations visuelles en vous pesant régulièrement.

L'idéal est de monter sur la balance une fois par semaine, le matin à jeun.

Que vous souhaitiez **prendre du muscle** ou perdre de la graisse, votre évolution ne sera jamais linéaire. Il arrivera que vous preniez quelques grammes, alors même que vous perdiez du poids depuis plusieurs semaines. C'est un phénomène normal qui peut être causé par d'innombrables facteurs : un manque de sommeil, un niveau de stress plus élevé qu'habituellement ou une alimentation trop salée. Il est inutile d'en tenir compte tant que cela reste exceptionnel.

## 5 SUIVEZ VOTRE DIÈTE

La musculation et la **nutrition sportive** sont indissociables.

Pour progresser en musculation, vos seuls efforts à la salle de sport ne seront pas suffisants. Vous devrez aussi faire attention à votre régime alimentaire.

Pour contrôler quotidiennement vos **apports en calories** et en macronutriments (protéines, glucides et lipides), veillez à noter ce que vous mangez dans une application telle que MyFitnessPal.

# POUR CONCLURE :

Grâce à ces 5 conseils, vous pouvez maintenant suivre vos **progrès musculaires**. Que vous soyez débutant ou d'un niveau plus avancé, toute évolution implique de se fixer des objectifs réalistes et mesurables. Notez ensuite vos performances à chaque séance de sport et observez votre physique jusqu'à atteindre le résultat souhaité !



JULIEN QUAGLIÉRINI

Cliquez ici pour consulter d'autres articles sur le site de JULIEN

## BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entretien, soin corps et sa santé au quotidien, vous voulez développer votre musculature grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la muscu c'est pour vous vital? Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier et d'investir dans un matériel adapté pour en bénéficier de...

LIBÉRA.SITE



**COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?**

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et sa vitamine D, l'hydratation et enfin, l'activité physique. La dernière catégorie nous aura surpris en elle nous intéresse tout particulièrement. Être libre de transporter sa salle de sport chez soi n'a jamais été...

LIBÉRA.SITE



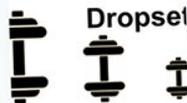
**COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?**

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour Moser Olympia Arnold Schwarzenegger est aujourd'hui connu par le grand public pour sa capacité à transformer un Hollywoodien en de nombreux bodybuilders. Cependant, les adeptes du bodybuilding savent bien que cet Autrichien de naissance au début de l'ère 1980 était différent dans le culturisme. Il a même révolutionné la pratique de ce sport pour lequel...

LIBÉRA.SITE



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU RÉÉQUILIBRAGE ?**



**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU DROPSET ?**



**LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES**



VINCENT ALLIOT  
IFBB PRO  
Préparateur Physique

# ▶ PRÉPARATION PHYSIQUE

WEB

## LE DÉFICIT EN CREATINE



## est bien réel !

Lorsque la plupart d'entre nous ont entendu parler d'elle pour la première fois, elle n'était qu'un supplément de musculation (souvent qualifié à tort de stéroïde).

« Quelque chose qui ne manquerait pas d'augmenter les performances du sportif tout en ajoutant rapidement quelques kilos de poids corporel maigre (même si une grande partie de ce poids était de l'eau) ».



Photos pinterest



# CREATINE



**Peu de temps après, les chercheurs et les médecins ont commencé à voir qu'elle avait un potentiel dans le traitement de diverses maladies.**

Plus récemment, des scientifiques ont commencé à faire valoir que la créatine est un nutriment « conditionnellement essentiel ». Lorsque les enfants n'en ont pas assez, cela compromet leur développement mental et physique. Lorsque les adultes n'en reçoivent pas assez, ils courent le risque de ne pas maintenir un flux d'énergie normal et d'être plus sensibles aux maladies neuromusculaires et cardio métaboliques.

En 2020, une étude a été publiée, qui a duré 20 ans avec plus de 89 000 participants indique que les Américains et les Européens de l'ouest ne reçoivent pas assez de créatine de leur nourriture et que cela empire presque chaque année.



Photos pinterest

## ENVIRON 69% DE LA POPULATION NE REÇOIT PAS ASSEZ DE CRÉATINE SELON UNE ÉTUDE AMÉRICAINE

Le National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) est un événement annuel qui, comme son nom l'indique, évalue l'état de santé des adultes et des enfants aux États-Unis. Cette étude peut s'exporter à la population d'Europe de l'Ouest caractérisée par une alimentation de plus en plus similaire avec l'Amérique du Nord.

Les auteurs de l'étude (« Tendances temporelles de l'apport alimentaire en créatine de 1999 à 2018 ») ont examiné dix séries consécutives d'informations alimentaires NHANES provenant de 89 161 répondants âgés de nouveau-nés à 85 ans.

**Il a été déterminé que l'apport moyen en créatine dans tous les groupes d'âge était de 0,70 +/- 0,78 gramme de créatine par jour.** La

moyenne pour les enfants et les adolescents était encore inférieure, les quantités quotidiennes moyennes enregistrées dans NHANES 2001-2002 étant significativement plus élevées que NHANES 2017-2018.

Les résultats sont pertinents parce que la plupart des nutritionnistes recommandent au moins 1 gramme par jour pour les adultes (obtenu grâce à un régime omnivore) et les résultats de l'étude montrent qu'environ 68,6% des adultes n'en consomment pas assez. Il est impossible de faire le même genre de détermination spécifique concernant les enfants car il n'y a actuellement aucune recommandation de créatine alimentaire pour les enfants ou les adolescents.



## LA CARENCE EN CRÉATINE VOUS REND PETIT ET MENTALEMENT DÉFICIENT?



© FITNESS-MAG.FR

Des chercheurs russes (Korovljev, 2021) ont constaté que l'apport quotidien de créatine chez les enfants et les adolescents de petite taille (âgés de 2 à 19 ans) était inférieur à celui de leurs pairs plus grands. En fait, chaque 0,1 g supplémentaire de créatine ingéré par jour équivalait à 0,60 cm de hauteur supplémentaire.

En ce qui concerne le rôle de la créatine dans le développement du cerveau des jeunes, les scientifiques sont à peu près sûrs qu'elle joue un rôle essentiel. Cependant, la plupart de leurs hypothèses sont basées sur une sorte de modèle de pensée

« rétro-ingénierie ».

Par exemple, lorsque les enfants qui ont une sorte de lésion cérébrale traumatique ont reçu de la créatine, ils ont montré une amélioration dans une variété de paramètres, y compris la communication, la locomotion et la fonction cognitive en général.

De même, l'ajout de créatine à l'alimentation des enfants nés avec un défaut génétique qui affecte la production de créatine normalise leur fonction cérébrale.

Les scientifiques, notant cette recherche, estiment que si le fait de donner de la créatine à ces enfants aide à compenser les déficits mentaux causés par leurs blessures ou leurs conditions, cela montre peut-être qu'un apport suffisant peut également jouer un rôle important dans le développement du cerveau des enfants en bonne santé.

# MANQUE DE CRÉATINE ET DÉPRESSION : UNE CORRÉLATION



Photos pinterest

**La créatine pourrait bien jouer un rôle dans plusieurs maladies chez l'adulte, peut-être le plus surprenant, la dépression.**

La NHANES a constaté que la dépression était 42% plus répandue dans le quartile inférieur de la consommation de créatine (0 à 0,26 grammes par jour).

**Le rôle apparent de la créatine dans la réduction de la menace de maladies cardiaques et hépatiques est également surprenant.**

Les adultes de plus de 65 ans qui consommaient moins de 1 gramme par jour avaient un risque 2,62 fois plus élevé d'angine de poitrine et un risque 2,59 fois plus élevé de maladie du foie (par rapport à ceux qui ingéraient plus de 1 gramme de créatine par jour).

La raison du rôle bienveillant de la créatine dans la santé cardiaque a probablement quelque chose à voir avec la façon dont elle réduit le cholestérol plasmatique et l'homocystéine, deux facteurs de risque bien connus de maladie cardiaque.

Les effets de la créatine sur l'homocystéine sont également ce qui peut réduire le risque de maladie du foie, car les réductions de ce produit chimique entraînent une diminution de l'accumulation de graisse dans cet organe (la graisse dans le foie peut l'endommager et altérer la fonction).



# POURQUOI LES GENS MANQUENT-ILS DE CRÉATINE?

La réponse à cette apparente épidémie de carence en créatine semble simple.

**Les principales sources de créatine sont la viande, le poisson et la volaille, ainsi que les produits laitiers.**

**Alors que la majorité des adultes ont peut-être résisté au mantra « manger moins de viande » d'un certain nombre de nutritionnistes, de nombreux enfants et adolescents sont devenus très à l'aise avec un régime végétarien ou semivégétarien, d'où la réduction apparente de la consommation de créatine chez les enfants modernes.**

Comme preuve supplémentaire, il est bien documenté que les végétaliens et les végétariens en général ont un apport insuffisant de créatine en raison de l'évitement des sources d'aliments riches en créatine (même si leurs systèmes « stimulent » sa production en l'absence d'apport alimentaire).

En ce qui concerne la réduction apparente à l'échelle internationale de la consommation de créatine chez les adultes, elle pourrait bien être attribuée à une réduction généralisée de la consommation de produits laitiers, car l'avènement de divers « laits » à base de plantes (soja, avoine, amande, etc.) a largement remplacé le lait de vache dans beaucoup de foyers.



## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

**117** NUMÉROS  
DISPONIBLES

**9747**

PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !

**SOUTENIR LE  
MAGAZINE**

*SUR*



*OU*

**tipelle**

**.COM /fitness-mag**



“ Nous partageons les mêmes valeurs, mais avant tout la même passion pour le sport et le bien-être. Continuons cette aventure ensemble ”

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO Founder Fitness Mag



#### *Disclaimer et message de Fitness Mag*

Ce magazine est uniquement conçu et diffusé gratuitement dans le but de partager des informations sur l'actualité, l'entraînement, les conseils, les concours, la diététique, concernant le monde sportif et particulièrement le fitness.

Les photomontages et autres mises en scènes relèvent du droit à la propriété intellectuelle et appartiennent à Fitness Mag. Nous ne sommes pas les propriétaires de certaines photos qui composent ce magazine et ne partageons que des images et photos libres de droit récupérés sur internet sans copyright après photomontage.

Toutes les informations sont données à titre indicatif et n'engagent que leur auteur, nous ne serons être tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toute les précautions nécessaires et consulter un médecin ou tout autre professionnel avant de pratiquer une activité physique et sportive. BONNE LECTURE!! Sportivement

**Eric Rallo Giudicelli** - CEO Founder / Rédacteur en Chef