

# FITNESS MAG®

EDITION N°147 / 08-2025

## VITAMINE D

L'ALLIÉE  
INSOLENTE  
DE VOTRE  
SANTÉ...  
ET DE VOTRE  
PRISE DE  
MUSCLE !

DOSSIERS

LA NARINGÉNINE,  
FLAVONOÏDE DU PAMPLEMOUSSE,  
AIDE LES  
MUSCLES À  
ABSORBER LE  
GLUCOSE !

LE GUIDE PRATIQUE  
DE LA SÈCHE  
EN MUSCULATION

PART 2

## LES CLEFS

LES CLÉS  
POUR GÉRER  
SON  
ALIMENTATION  
PENDANT LES  
VACANCES

COMMENT AVOIR  
DES ABDOS  
VISIBLES DURABLEMENT  
LA MÉTHODE COMPLÈTE

1ère partie

MICRO  
TRAUMATISMES  
DE L'APPAREIL  
LOCOMOTEUR &  
ENTRAÎNEMENT

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR

# DREAM TEAM

ÉDUCER / COMPRENDRE / PROGRESSER



**ERIC RALLO - GIUDICELLI**

Fondateur  
Fitness Mag  
Conseiller bien-être  
& longévité



**FRED MOMPO**

Préparateur physique  
Champion culturiste  
Ecrivain



**DAVID COSTA**

Coach sportif



**DAVID ANDRIEU**

Photographe  
Journaliste



**BERNARD DATO**

Ecrivain



**JULIEN QUAGLIERINI**

Coach sportif  
IFBB PRO



**JUANITO H-CIORDIA**

Coach sportif  
Bloggeur



**VINCENT ALLIOT**

IFBB PRO  
Préparateur  
Physique



**ERIC MALLET**

Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



**TONY SHAREFITNESS**

Bloggeur



**THÉO FITNESSMITH**

Coach sportif  
Bloggeur



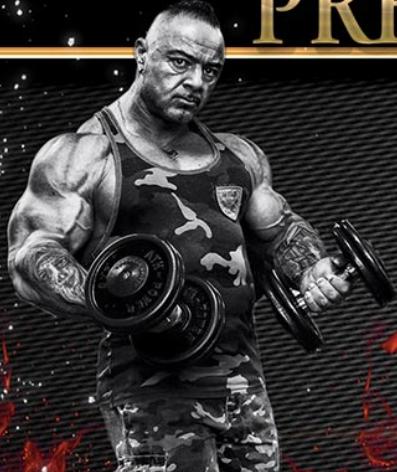
**KEVIN BERTRAND**

Champion du monde  
WABBA  
Journaliste

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

© 2024 FITNESS MAG

## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK COSTOLANI

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# SUMMER TIME

Pour une perte de poids garantie  
sans aucun effet yoyo...



J-M.B's luxury  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

# FITNESS MAG®

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • LONGÉVITÉ

FITNESS-MAG.FR



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

Editeur Numérique  
**Novacoms / Lng informatique**

Création graphique  
**Eric Rallo-Giudicelli**

*Collaborateurs & intervenants*

David Andrieu - Fred Momo - Julien Quaglierini - Juanito Cordia -  
David Costa - Tony Sharefitness - Théo Fitnessmith - Eric Mallet - -  
Bernard Dato - Vincent Alliot. Kevin Bertrand.

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Christophe Corion, Véronique Ducos, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducos, Francis benfatto, Christophe Bonnefont, Karen Felixn 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, Sébastien Large, My Fit World Ivan , PM Chiaroni, Michael Gundill, Frédéric Delavier

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

Développement technique  
**JY. Rallo**

Dépôt 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 Novacoms 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.

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR  
© 2016 FITNESS MAG

#147  
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

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



FITNESS-MAG.FR

# ÉDITORIAL

#147  
FM

## CONTINUEZ DE RÊVER... MAIS MIEUX !



Texte : Eric Rallo-Giudicelli

Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag  
Naturopathe

*"Un rêve que tu fais seul n'est qu'un rêve. Un rêve que l'on fait à plusieurs peut devenir réalité."*

**John Lennon**

### Chers lecteurs, chères lectrices,

S'il est une chose que j'ai apprise au fil des années, c'est que **rêver ne suffit pas.**

Le vrai défi, c'est de **transformer ses rêves en projets**, ses projets en actions, et ses actions en

réalités tangibles. **Rêver, oui... mais avec un plan.**

Et aujourd'hui, ce plan peut bénéficier de l'avènement des nouvelles technologies, véritables couteaux suisses, novateurs, pluridisciplinaires, remettant en question notre façon, de travailler au même titre que nous adaptons notre vision de l'entraînement au fur et à mesure que nous façonnons notre propre corps.

Une nouvelle ère s'ouvre : celle de l'information au bout d'un clic, pour laquelle il faut faire preuve de lucidité et discernement pour savoir démêler le vrai du faux.

Le champ des possibles est considérable, tâchons d'en tirer profit, individuellement autant que collectivement.



### Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

**Power-Food's J-M.B ®**  
*a créé une nouveauté d'exception,  
 le **Power Special-Pro 90**  
 un mélange spécial de caséine micellaire  
 (80 %) et de pures protéines de lactosérum  
 iso-micro filtrés (20 %).*

## POUR NOUS LES FEMMES..



*Idéal pour un meilleur rétablissement  
 musculaire avant et après les  
 entraînements intenses.*



J-M.B's luxury  
**power-food's**®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

Autrefois, les rêves de gloire passaient par les plateaux TV, les couvertures de magazines ou les compétitions prestigieuses. Aujourd'hui, ils prennent la forme de projets créatifs, de vidéos virales, d'E-book, d'applications, de livres, portés par des individus qui veulent aligner santé, longévité et vérité.

Et si la réussite, ce n'était plus de "briller", mais d'éclairer le chemin pour les autres ?

À l'heure où chaque smartphone peut devenir une salle de sport, un micro, une caméra ou un studio d'édition, nous avons entre nos mains les outils que nous rêvions d'avoir dans les années 1990 - 2000.

Mais ces outils ne remplacent ni la vision, ni l'effort, ni la constance.

C'est pourquoi, en 2025, je vous invite à ne plus rêver en solo, ni en silence. Entourez-vous des bons partenaires, au travail, comme à l'entraînement, et apprenez à dépasser ce qui vous freine, pour mieux concentrer votre énergie sur ce qui vous anime.

Mon rêve aujourd'hui ? Continuer, avec toute ma dream team de collaborateurs à vous inspirer, et vous transmettre le goût du dépassement de soi, du simple, du vrai. Et peut-être, qui sait, de vous apporter le meilleur de la technologie avec ce petit supplément d'âme « Old School » qui me tient tant à cœur.

Alors continuez de rêver, avec lucidité et efficacité désormais. Mais surtout, rêvez et restez connectés à vous-mêmes.

**Eric RALLO**  
Naturopathe  
Créateur et rédacteur en chef FITNESS MAG & éternel passionné !



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM!

COMMENCE TA  
TRANSFORMATION



**JR**  
JULIEN QUAGLIERINI

# SOMMAIRE

# Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES



- 1 couverture fitness mag n°147**
- 2 équipe fitness mag**
- 5 préface**
- 7 sommaire**
- 9 la naringénine et glucose**
- 13 force athlétique**
- 19 gérer son alimentation en vacances**
- 24 body-poetry**
- 25 old school physiques**
- 27 connexion cerveau-muscle**
- 31 ce que j'aurais aimé entendre à 20 ans**
- 32 podcast sharefitness**
- 34 céline schorderet**
- 40 le guide pratique de la sèche**
- 47 la vitamine d et musculation**
- 50 telechargez le magazine**
- 52 comment avoir des abdos visibles**
- 63 soutenez fitness mag sur tipeee**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# LE PACK DE SECHE EXTREME



**AFFICHEZ UN PHYSIQUE AU TOP  
DE VOTRE FORME.**

J-M.B's luxury  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



ERIC  
MALLET  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur

# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



WEB f t i You

# LA NARINGÉNINE, FLAVONOÏDE DU PAMPLEMOUSSE, AIDE LES MUSCLES À ABSORBER LE GLUCOSE !



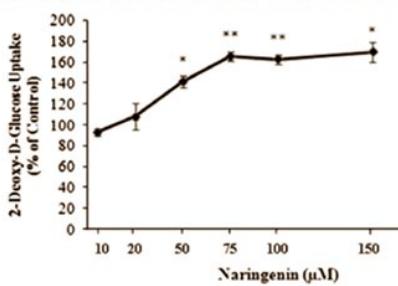
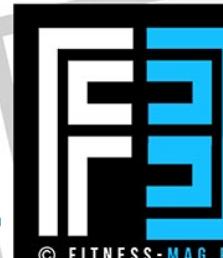
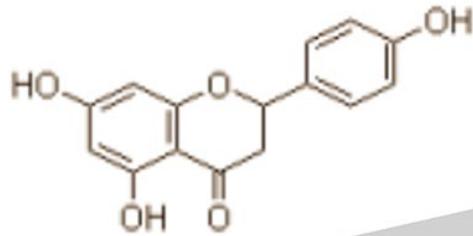
**La naringénine est un  
flavonoïde présent dans le  
pamplemousse.**

La plupart des lecteurs d'Ergo-log la reconnaîtront comme la substance qui sabote l'absorption du glucose dans les cellules de graisse. {Biochem Biophys Res Commun. 30 mai 2003 ; 305(2):229-34.}

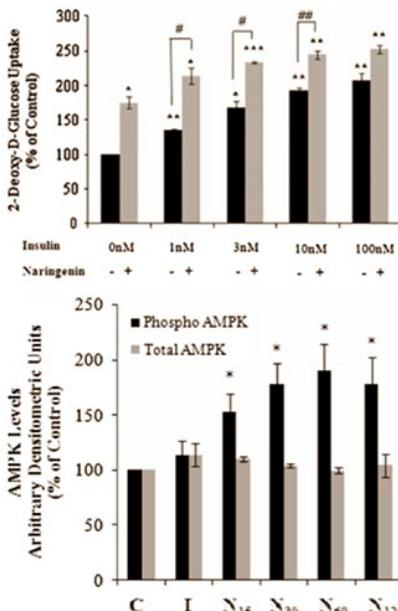


# LA NARINGÉNINE

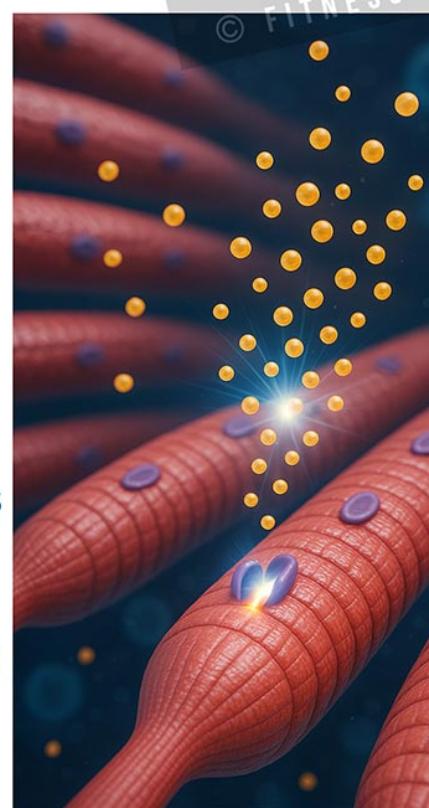
Le diagramme de droite montre la structure de la naringénine. Elle est remarquablement similaire à celle de la quercétine. Enlevez 2 groupes hydroxyles de la quercétine et vous obtenez de la naringénine. A vrai dire, sa structure ressemble à celle du résvératrol. Les chercheurs avaient déjà découvert que le résvératrol permet aux cellules musculaires d'absorber plus de glucose [Biochem Biophys Res Commun. 2008 Sep 12; 374(1): 117-22]. De là, les chercheurs canadiens voulaient savoir si cette molécule ferait la même chose. Ils voulaient trouver des moyens d'atténuer les effets néfastes du diabète de type 2 par l'alimentation.



## LES CELLULES MUSCULAIRES ET LA NARINGÉNINE



Les Canadiens ont exposé des cellules musculaires jeunes et adultes de rats à ce flavonoïde dans des éprouvettes. Les jeunes cellules musculaires n'ont pas réagi, les cellules adultes l'ont fait. Cela indiquerait que la naringénine augmente l'activité de GLUT4, un transporteur de glucose. Les cellules musculaires adultes du rat le synthétisent, mais pas les jeunes cellules musculaires. Le tableau ci-dessous montre que plus la concentration de naringénine augmente, plus les cellules musculaires absorbent du glucose. Et au plus l'absorption de glucose augmente, au plus l'exposition à 75 micromoles de naringénine est longue.



## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSOLANI

# AMPK ET NARINGÉNINE

Le troisième tableau précédent montre que 75 micromoles de naringénine stimule l'absorption du glucose en présence d'insuline. Le tableau du bas montre le fonctionnement de cet antioxydant : elle augmente la quantité d'AMPK activé (ou phosphorylé). L'AMPK est une enzyme kinase qui devient active lorsque les cellules musculaires ont épuisé leur réserve de carburant. Elle déclenche des processus permettant aux cellules musculaires d'absorber une plus grande quantité de substrats énergétiques dans le sang.

## QUELS DOSES DE CE ANTIOXYDANT EST-ELLE CONTENUE DANS LES FRUITS ?

**Un pamplemousse contient environ 50 mg de naringénine par 100 g. La concentration de naringénine chez les personnes qui ont consommé du pamplemousse varie de 0,7 à 14,8 micromoles. Il est donc possible que les concentrations de naringénine utilisées dans cette étude se retrouvent chez certaines personnes dans leur vie quotidienne normale. Moins d'énergie pour vos cellules graisseuses et plus d'énergie pour vos muscles : les boosters d'insuline qui inhibent les adipocytes sont toujours plus qu'intéressants.**



**LA NARINGÉNINE,  
FLAVONOÏDE DU PAMPLEMOUSSE,  
AIDE LES  
MUSCLES À  
ABSORBER LE  
GLUCOSE !**

Source de l'article: *Grapefruit flavanoid naringenin helps muscles' glucose uptake*

Source Ergo-log: *Biochem Biophys Res Commun.* 2010 Jul 23;398(2):178-83.

*Note EM:* Cet antioxydant est connu pour interagir avec certains médicaments. Si vous consommez du pamplemousse ou que vous prenez un complément alimentaire en contenant, parlez-en à votre médecin au préalable. Cet article, comme les autres articles présents sur le blog et repris ici sur Fitness Mag, n'ont d'intérêt que sur le plan de l'information scientifique vulgarisée. Si vous souffrez d'une pathologie, liée à la gestion du glucose ou autre, consultez votre médecin.

**Eric MALLET**



ADOPTEZ LE !

POUR UNE PUMP.

Xtreme Nitro-Stak est une excellente formule d'oxyde d'azote accrus (NO).

Cette formule aide la circulation sanguine vers les muscles entraînés et permet la fourniture de nutriments nécessaires pour les hormones et l'oxygène est amélioré



J-M.B's luxury  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

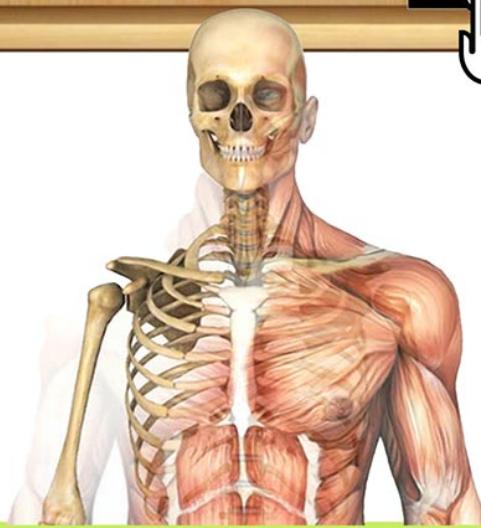
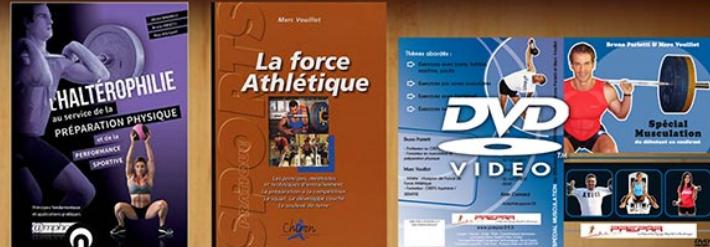


ABSOLUMENT  
HORS NORME...

**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

**1ère  
partie**

## MICRO TRAUMATISMES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR & ENTRAÎNEMENT

Ce sont des lésions qui sont la conséquence de répétitions importantes de gestes techniques durant l'entraînement ou les compétitions.

Ces gestes spécifiques que sont le squat, le développé couché, le soulevé de terre et tous les exercices d'assistance, sont souvent réalisés à grande amplitude, parfois à la limite du physiologique, avec de la vitesse et des efforts violents.



**Victoria Pollastri** l'une des toutes meilleures « lifteuses » française, ici lors des championnats d'Europe juniors de Force

La répétition régulière de ces gestes stéréotypés va provoquer progressivement des trumatismes minimes sur les différentes structures de l'appareil locomoteur comme : des articulations, des chaînes musculo-tendineuses, des os ainsi que sur des formations vasculaires ou nerveuses.

Ces lésions se caractérisent par une gêne fonctionnelle liée à une douleur durant l'activité et qui disparaît lors du repos. Cette gêne fonctionnelle va entraîner à plus ou moins long terme une diminution de la qualité gestuelle et du volume d'entraînement, pouvant aboutir à l'obligation d'arrêter la pratique ou de la réaliser à un niveau inférieur.

Stanish distingue des facteurs intrinsèques (constitutionnels) et des facteurs extrinsèques comme responsables de ces micro traumatismes.

## LES LÉSIONS INTRINSÈQUES

L'âge est un facteur très important, notamment en ce qui concerne les lésions cartilagineuses et tendineuses. On peut également parler des facteurs métaboliques comme : l'hypercholestérolémie, l'hyperuricémie ainsi que la déshydratation.

La moindre « anomalie » anatomique peut être le point de départ d'une lésion de surmenage, comme par exemple un tibia varum, cause d'une fracture de fatigue du tibia, un arrière pied en varus engendrant une tendinite du tendon d'Achille ou en valgus pour une lésion du jambier postérieur.

## LES LÉSIONS EXTRINSÈQUES

Elles sont le plus souvent dues à une erreur d'entraînement soit dans la quantité de travail (augmentation importante du volume, de la fréquence des séances associés à un non respect de la progressivité de l'effort), soit dans la qualité (répétition trop fréquente de séances à haute intensité sans récupération).

Les lésions de surmenage sont également souvent dues à des gestes techniquement mal exécutés (mauvaise approche biomécanique) et parfois à un matériel mal adapté (chaussures pour le squat et le soulevé de terre).

**Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel**

**Power-Food's J-M.B ®**  
*a créé une nouveauté d'exception,  
 le **Power Special-Pro 90**  
 un mélange spécial de caséine micellaire  
 (80 %) et de pures protéines de lactosérum  
 iso-micro filtrés (20 %).*

**POUR NOUS LES FEMMES..**

*Idéal pour un meilleur rétablissement  
 musculaire avant et après les  
 entraînements intenses.*



**J-M.B's luxury power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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

## LES LÉSIONS INTRINSÈQUES

- **Osseuses** : fractures de fatigue et périostites,
- **Articulaires** : arthropathies, ostéochondrose, lésions dégénératives et arthrosiques,
- **Tendons et aponévroses** : tendinites et aponévrosites pouvant aller jusqu'à des micro-ruptures,
- **Musculaires** : syndromes de loge lié à l'augmentation de la pression musculaire,
- **Nerfs et vaisseaux** : qui peuvent être comprimés, phénomène parfois provoqué par l'hypertrophie musculaire ou encore par l'existence de muscles surnuméraires.



## LES LÉSIONS OSSEUSES

Il n'existe pas une mais plusieurs fractures de fatigue dont le type et la région traumatisée varient en fonction de l'âge et de l'activité sportive pratiquée. Dans le cadre de la force, ces fractures peuvent être dues à la surcharge représentée par les poids soulevés sur certaines zones contraintes, mais peuvent également survenir par l'action répétée et déséquilibrée des muscles agonistes et antagonistes.

Au niveau des os longs on trouve fréquemment des fractures au tiers supérieur du tibia. Les fractures de fatigue peuvent également toucher les tissus spongieux, comme au niveau du col du fémur, du plateau tibial et du calcanéum.

Dans le domaine de la force, les localisations les plus fréquentes sont : le péroné, le tibia, les métatarsiens, les vertèbres avec les spondylolySES qui sont de véritables fractures par contrainte excessive des articulations inférieures de la vertèbre sus-jacente et supérieures de la vertèbre sous-jacente.

L'évolution des fractures de fatigue est souvent favorable si il y a repos en respectant le seuil de la non douleur et une mise en décharge du membre inférieur si ce dernier est atteint.



On improvise on s'adapte et on domine !



Victoria, championne de France juniors 2017 aux trois mouvements, en prenant le record de France au squat avec 118kg

## LES PÉRIOSTITES :

Elles siègent essentiellement au niveau du tibia et sont un compromis entre les fractures de fatigues et le syndrome de loge. Elles se manifestent par une douleur située le plus souvent sur la crête postéro-interne du tibia. La douleur est présente uniquement lors de l'activité sportive.

Un arrêt de l'activité sportive est conseillé ainsi que la prise d'antalgiques.

## LES ARTHROPATHIES :

Ce sont des lésions très spécifiques de la pratique des sports d'haltères. Les contraintes mécaniques liées aux pressions subies par les surfaces articulaires semblent provoquer des microfractures de l'os sous-chondral, source d'une dégénérescence secondaire du cartilage.

Une absence de période de récupération annulerait définitivement toute régénération du cartilage.

Ces lésions, qui sont de véritables fractures de fatigue des fibres de collagènes, se rencontrent sur des zones en relation avec la spécificité des mouvements exécutés comme :

- l'arthropathie acromioclaviculaire pour le développé couché
- la lésion de l'articulation péronéo-tibiale pour le squat
- lésion au niveau de la région lombo-pelvienne pour le soulevé de terre

Le traitement est basé sur le repos, la ponction, voire des infiltrations intra-articulaires.

## LES OSTÉOCHONDROMATOSES :

Elles sont liées à des chocs répétés, plus ou moins violents (plyométrie lourde ou haute) et évoluent avec les années pour créer des blocages épisodiques. Un bilan radiographique classique met en évidence la présence de corps étrangers de petite taille et en nombre très variable.

L'arthrographie mais surtout l'arthroscanner permet de cibler la localisation exacte de ces corps étrangers ainsi que leur nombre.

Ces crises articulaires dues à des hydarthroses sont traitées par des anti-inflammatoires locaux ou généraux et par des infiltrations associées à une mise au repos.

Une arthroscopie est souvent nécessaire afin d'évacuer les nombreux corps étrangers.



# MARC VOUILLOT

Photos de Jean François Nicolai



Victoria est également une très bonne spécialiste du soulevé de terre en demi sumo

# MICRO TRAUMATISMES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR & ENTRAINEMENT



## ► LES ARTHROPATHIES DÉGÉNÉRATIVES :

Ce sont des lésions arthrosiques très fréquentes chez le sportif à partir d'un certain âge. Elles sont dues à l'hyperactivité physique réalisée durant toute une carrière sportive ou à une anomalie constitutionnelle comme par exemple une insuffisance cotyloïdienne responsable de coxarthrose, ou bien encore à une articulation ayant déjà précédemment subie des lésions.

Souvent, ces lésions conduisent plus à une gêne fonctionnelle par une raideur et une limitation plus ou moins importante de la mobilité articulaire qu'à une réelle douleur.



le mois prochain :  
Marc Vouillot

2ème  
partie

**LES TENDONS ET APONÉVROSES  
LES MUSCLES**

**EXPLOITE  
TON  
POTENTIEL  
MAXIMUM!**

**COMMENCE TA  
TRANSFORMATION**

**JQ** JULIEN QUAGLIERINI

Informatique & Développement



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



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



# VOTRE **GESTION COMMERCIALE PERSONNALISEE\***

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

**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)



DAVID  
COSTA  
COACH SPORTIF  
& AUTEUR



# COACHING

Sportif & Alimentaire  
Ambassadeur foodspring



## LES CLEFS LES CLÉS POUR GÉRER SON ALIMENTATION PENDANT LES VACANCES



C'est les vacances, l'occasion parfaite pour les adeptes de musculation de profiter des résultats de leurs efforts tout en relâchant la pression du quotidien. Cependant, avec les apéros et les excès typiques des périodes de vacances, il est compréhensible de craindre de ruiner ses progrès durement acquis en seulement quelques semaines. Mais pas de panique ! Nous vous donnons toutes les clés pour profiter un maximum de la période estivale tout en continuant votre quête de perte de poids et de renforcement musculaire.

# PENDANT LES VACANCES, OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION FLEXIBLE ET ADAPTÉE À VOS OBJECTIFS !



En musculation, aucun aliment n'est proscrit, mais veillez à privilégier des choix nutritifs pour soutenir vos séances d'entraînement et votre récupération. Vous pouvez manger ce que vous voulez, à l'heure qui vous convient, sans vous affamer.

**Cependant, soyez attentif à la qualité des ingrédients consommés et à leurs apports en nutriments.**

Si vous craquez pour un aliment riche en calories et en sucres, sans nutriments essentiels, pensez à compenser en mangeant plus tard des aliments riches en protéines et en fibres.

L'équilibre alimentaire est crucial pour atteindre vos objectifs de perte de poids tout en maintenant vos gains musculaires.

## CONTINUEZ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, MÊME PENDANT LES VACANCES !

Profitez de cette période estivale pour vous entraîner en plein air : marche, vélo, randonnée, nage, sports de plage, etc. Les vacances offrent de nombreuses opportunités pour bouger sans même s'en rendre compte !

Si vous n'avez pas accès à votre salle de musculation habituelle, pas de panique, adaptez vos séances en utilisant votre environnement pour réaliser des exercices au poids du corps ou avec des bandes élastiques.

Maintenez un niveau d'activité élevé pour préserver vos muscles et votre métabolisme, même si vous ne suivez pas votre routine habituelle.



# L'APÉRO, OUI ! MAIS EN PLEINE CONSCIENCE ET AVEC DES CHOIX MALINS.

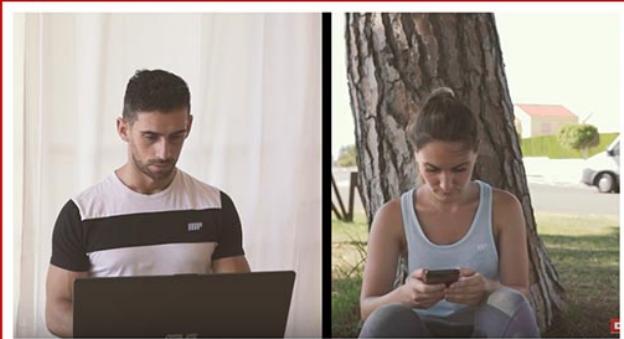


## NE VOUS PRIVEZ PAS DE PLAISIRS OCCASIONNELS !

Si vous avez envie d'une glace après la plage, accordez-vous ce plaisir ! Optez plutôt pour un sorbet moins riche en calories, en sucres et en graisses. Si vous préférez les glaces plus riches, consommez-les de manière occasionnelle et sans excès. Le secret réside dans la modération et la reprise de bonnes habitudes dès votre retour à la maison.



CLIQUEZ POUR REGARDER



Les moments conviviaux de l'apéro sont toujours au rendez-vous, mais faites des choix avisés. Vous n'êtes pas obligé de boire de l'alcool à chaque fois. Privilégiez les options sans alcool, comme les jus frais, les thés glacés ou les cocktails sans sucres ajoutés. Pour les collations, misez sur les crudités riches en fibres et évitez les biscuits apéritifs et les aliments gras. Bien entendu, une alimentation flexible vous permet de vous faire plaisir de temps en temps, mais essayez de limiter les excès pour ne pas compromettre vos objectifs.



**DAVID COSTA**

**COACHING  
A DISTANCE**

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



## LA PÉRIODE DES VACANCES EST PROPICE AUX ÉCARTS, MAIS GÉREZ-LES INTELLIGEMMENT.

- il est normal que les vacances apportent leur lot d'écart alimentaires. Cependant, en appliquant ces quelques conseils, vous pourrez limiter leur impact sur votre progression. Dès votre retour, reprenez votre programme d'entraînement et adoptez une alimentation équilibrée pour retrouver rapidement votre forme physique. Et pour les plus motivés à la reprise, en plus de vos entraînements réguliers en salle de sport optez pour un produit de musculation pour la prise de masse afin d'avoir plus de résultats.

## L'HYDRATATION EST PRIMORDIALE, MÊME EN VACANCES !

- Pensez à boire régulièrement tout au long de la journée. Une bonne hydratation favorise la digestion, l'assimilation des nutriments et le bon fonctionnement de votre organisme, ce qui est essentiel pour vos performances sportives.



## PROFITEZ DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON, ALLIÉS MINCEUR ET SANTÉ.



- Optez pour des repas plus légers de temps en temps pour compenser les excès à certains moments. Les fruits et légumes de saison sont riches en eau et en nutriments, parfaits pour favoriser votre confort digestif et vous aider à maintenir un ventre plat.

## SURTOUT, ÉVITEZ LES RÉGIMES RESTRICTIFS PENDANT LES VACANCES !

Les régimes drastiques ne sont pas adaptés, surtout pendant les périodes de vacances où l'on recherche détente et plaisir. Vous risquez de vous sentir frustré et cela pourrait impacter vos résultats à long terme. Préférez une approche flexible, en écoutant votre corps et en vous faisant plaisir de manière raisonnée.

En suivant ces quelques clés adaptées à votre pratique de la musculation, vous pourrez profiter de vos vacances en toute sérénité : meilleure récupération, maintien de votre masse musculaire, aucune culpabilité et surtout pas d'impact négatif sur vos efforts accomplis toute l'année. Apprenez à vous décomplexer et à adopter une alimentation équilibrée et flexible, tout en restant actif pendant vos vacances. Vous serez ainsi prêt à reprendre vos objectifs sportifs dès votre retour, avec des résultats qui vous satisferont pleinement !"

**Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel**

**Power-Food's J-M.B ®**  
*a créé une nouveauté d'exception,  
 le **Power Special-Pro 90**  
 un mélange spécial de caséine micellaire  
 (80 %) et de pures protéines de lactosérum  
 iso-micro filtrés (20 %).*

**POUR NOUS LES FEMMES..**

*Idéal pour un meilleur rétablissement  
 musculaire avant et après les  
 entraînements intenses.*

J-M.B's luxury  
**power-food's** ®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



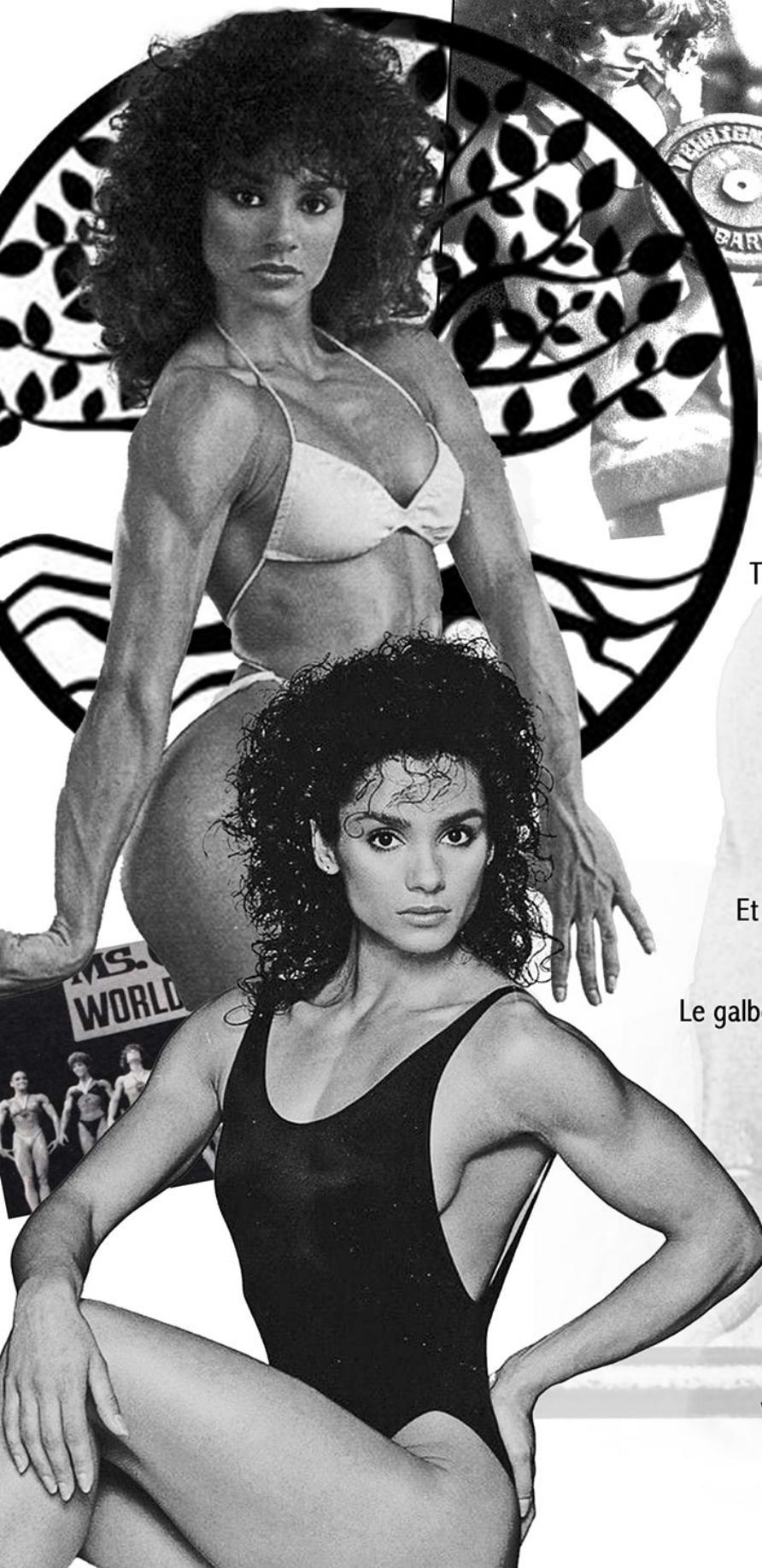


BERNARD  
DATO  
Écrivain

WEB



# Body-Poetry



## Memory

Mais où vont mes efforts,  
Dis-moi,  
Mes efforts dans la salle,  
Mes efforts sous la barre,  
Moi contre la fonte,  
Mais où vont mes efforts disparus,  
Quand assis dans le vestiaire...  
... Est-ce qu'ils disparaissent ?  
S'il te plaît, dis-moi.  
Et je te réponds : ta sueur.  
Je te réponds

Ta sueur est la mémoire de tes efforts.

Mais aussi où donc va ma sueur,  
Après la douche,  
Quand de retour chez moi,  
Quand sur le canapé calé...  
... Est-ce qu'elle disparaît  
Quand elle s'évapore ?  
S'il te plaît, dis-moi,  
Où donc va ma sueur ?  
Et je te réponds : le galbe de ton muscle.  
Je te réponds

Le galbe de ton muscle est la mémoire de ta sueur.

Mais alors qui suis-je sur la scène,  
Quand je pose et que je contracte ?  
Devant mille regards...  
... Quelle est donc ma matière ?  
S'il te plaît, s'il te plaît, dis-moi.  
Et je te dis : Mémoire.  
Je dis que ton corps bodybuildé

Est mémoires mêlées.

Voilà quelle est la matière qui te fait.

Old Man Törper



# OLD SCHOOL PHYSIQUES

RETRouvez TOUS LES OLD SCHOOL PHYSIQUES  
SUR INSTAGRAM [@fitness\\_mag.fr](https://www.instagram.com/fitness_mag.fr) 





LA PROTÉINE LA PLUS VENDUE DU  
LUXEMBOURG... DEMANDEZ-VOUS POURQUOI.

J-M.B's luxury  
**power-food's** ®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

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



JUANITO  
H-CIORDIA  
Coach Sportif  
Blogueur



# COACHING MUSCULATION & NUTRITION

# CONNEXION

## CERVEAU - MUSCLE

4

ASTUCES QUE J'AI  
TROUVÉES EFFICACES  
POUR DÉVELOPPER UNE  
CONNEXION  
ESPRIT-MUSCLE FORTE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

## 1 LAISSE TON EGO AU VESTIAIRE

L'une des raisons les plus courantes pour lesquelles les personnes ne parviennent pas à établir une connexion esprit-muscle appropriée est leur obsession à pousser de plus en plus de poids. Oubliez votre poids, concentrez-vous plutôt sur la qualité de chaque répétition.

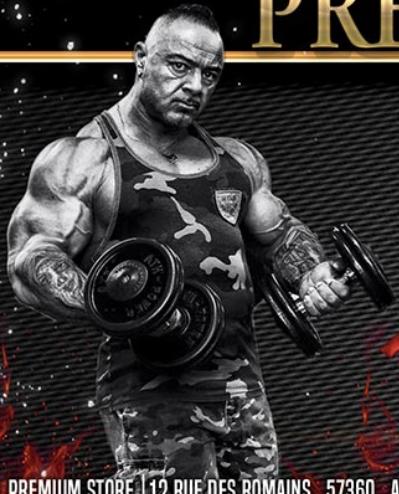
## 2 ÉCHAUFFEMENT

Essayez de faire quelques sets d'échauffement (15 à 20 répétitions élevées) avec un poids très faible. Fermez les yeux et concentrez-vous sur vos muscles cibles.

Concentrez-vous sur le fait de "presser" le poids et attendez un moment au point de contraction maximale. Si vous craignez de gaspiller de l'énergie avant de travailler, essayez-le un jour de congé.



# PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI

### 3 EFFECTUER L'EXERCICE TRÈS LENTEMENT

Vous voudrez probablement utiliser un poids plus léger que la normale pour cela. Prenez 4 ou 5 secondes pour chacune des parties concentriques et excentriques de la répétition. Là encore, il est utile de faire une pause pendant un moment au point de contraction MAXIMALE.

### 4 GARDER UNE TENSION / ÉTIREMENT OPTIMALE

Cela fait pénétrer davantage de sang dans vos muscles, les pompant toujours plus. Vous êtes plus conscient de vos muscles lorsqu'ils sont complètement gorgés de sang, ce qui facilite leur recutement mental.

## CONCLUSION

En termes simples, vous pouvez vous entraîner aussi dur que vous le souhaitez, mais si votre connexion esprit-muscle n'est pas complètement développée, vous ne pourrez jamais atteindre votre plein potentiel. Entrer dans la "VISUALISATION" du sport est l'une des choses les plus difficiles à faire.



# NOTRE GAMME PERTE DE POIDS

SINCE  
2003

LA TORNADE DE LA SÈCHE  
VA S'ABATTRE SUR VOTRE  
PHYSIQUE...



J-M.B's luxury  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé



JULIEN  
QUAGLIERINI  
Coach Sportif  
Men's Physique

# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

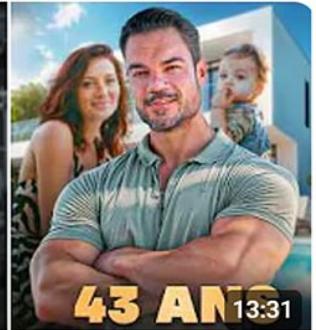
CE QUE  
J'AURAI AIMÉ  
ENTENDRE  
À 20 ANS



CLIQUEZ POUR REGARDER



20 ANS



43 ANS 13:31

À 20 ans, je croyais que réussir, c'était avoir le corps parfait, les voitures, les villas, les montres.

Mais aujourd'hui, après 30 ans de musculation, de compétitions, de blessures et de reconstructions... je sais que la vraie force ne se voit pas dans le miroir.

Dans cette vidéo très personnelle, je te partage ce que j'aurais aimé entendre à mes 20 ans :

Pourquoi un beau physique ne suffit pas

Comment j'ai surmonté l'échec, la douleur, et une infection qui aurait pu me cloquer à vie

Comment la discipline m'a sauvé quand la motivation m'a trahi

Quels sont les vrais piliers de la liberté

C'est un appel à construire ta propre histoire.

Pas pour impressionner le monde... mais pour devenir l'homme que tu respectes



TONY  
SHAREFITNESS  
Bloggeur



# PODCAST

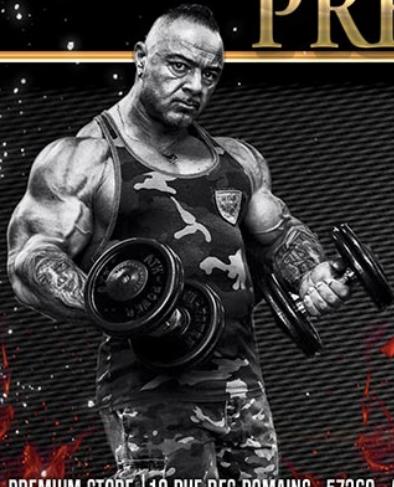
**SHAREFITNESS**  
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

## 40 ANS... MON PHYSIQUE C'EST A CAUSE DE LA TESTO

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Bloggeur



# COACHING

Musculation & Fitness

## DAL DE LENTILLES CORAIL COCO ET MISO

Cette recette de dal de lentilles est parfaite seule ou accompagnée d'une source de protéine animale. Si vous êtes végétarien, ajoutez un œuf ou deux, et si vous êtes végan, du tofu en cubes à l'étape 5 de la préparation.

Personnellement, j'ajoute quelques fruits de mer (moules) pour obtenir plus de protéines !



Elle est riche en fer, en vitamine C, en fibres, en protéines végétales et en probiotiques. Les réserves de fer sont mises à mal chez le sportif, car une partie est perdue par la transpiration, mais aussi par les micro-lésions dues aux impacts et aux dégâts musculaires.

### LES INGRÉDIENTS :

Pour 4 portions

200 g de lentilles corail  
400 ml de lait de coco (pas de crème), sans sucre ajouté  
2 c. à soupe de pâte de miso  
1 poivron rouge, en dés  
1 tomate, en dés  
1 oignon, haché  
2 gousses d'ail, hachées  
1 cuillère à café de gingembre en poudre ou 3 cm de gingembre frais râpé  
1 c. à café de curcuma  
1 c. à café de cumin  
Jus d'½ citron  
Coriandre fraîche, hachée  
Huile d'olive  
Sel, poivre

### LA PRÉPARATION :

Chauder un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 5 min.

Ajouter le poivron et la tomate, cuire 3 min.

Incorporer les lentilles corail rincées, le curcuma et le cumin. Mélanger 2 min.

Verser le lait de coco et 200 ml d'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et cuire 15 min à feu doux.

Retirer du feu. Ajouter la pâte de miso et le jus de citron. Bien mélanger et assaisonner.

Servir chaud avec la coriandre fraîche.

Cette recette apporte un peu de fer, mais également de la vitamine C, qui permet de mieux assimiler ce dernier. L'index glycémique ainsi que la charge glycémique de ce plat sont bas.

Aussi, elle apporte aussi des probiotiques grâce à la pâte de miso, que vous pouvez trouver en magasin bio ou asiatique.



© FITNESS-MAG.FR



Comment je suis passé de gras à sec en mangeant à ma faim 90% du temps : voir mon avant après [ici](#)



**Kevin BERTRAND**  
Champion du Monde Wabba  
Journaliste

WEB f t i You

# #PORTRAIT

# SCHORDERET CELINE

**REGARD FRANC,  
DÉTERMINATION BRUTE**

Propos recueillis par **Kevin BERTRAND** |  
Photothèque **Céline Schorderet**

■ **DERRIÈRE CE REGARD  
FRANC ET PERÇANT, ET  
CETTE SILHOUETTE  
SCULPTÉE PAR DES  
ANNÉES D'EFFORT, SE  
RÉVÈLE UNE ATHLÈTE À  
LA FOIS PUISSANTE ET  
PROFONDÉMENT  
HUMAINE.**

Lorsque je l'ai rencontrée, j'ai tout de suite été frappé par sa simplicité désarmante, son regard frais, loin des artifices souvent liés au monde du bodybuilding.

**Céline Schorderet**, championne du monde Wabba en catégorie bikini, détentrice de deux cartes professionnelles (WABBA et CIBB), incarne cette rare alchimie entre rigueur extrême et naturel sincère. Maman, employée à temps plein, compétitrice passionnée, elle mène de front plusieurs vies avec une détermination silencieuse. Son parcours est un poème inspirant la résilience, le courage du quotidien et une douce énergie instinctive qui la pousse à se dépasser.



© FITNESS-MAG.FR

## L'ORIGINE DE SON FEU INTÉRIEUR

■ L'histoire commence par une perte, une fatigue, un corps amaigri par les nuits courtes et l'allaitement. Céline n'entre pas dans la musculation pour briller, mais pour se reconstruire. « *J'avais perdu du poids. Je voulais en reprendre, mais pas n'importe comment. Je voulais du muscle, pas du gras* », explique-t-elle, avec cette clarté simple qui la caractérise. Alors elle pousse la porte d'une salle, sans imaginer que ce geste allait changer le cours de sa vie. Une rencontre entre une femme et une discipline exigeante, presque austère, mais dans laquelle elle trouvera un écho à sa propre rigueur, à sa volonté brute.

## LA DOULEUR DU CŒUR SUR SCÈNE

■ Parmi les nombreuses compétitions qu'elle a traversées, l'une reste ancrée comme une cicatrice, un hommage, un cri d'amour muet. C'est à Colmar, la veille de la compétition, qu'elle perd sa grand-maman. L'envie de concourir s'éteint brutalement.

Comment poser un pied sur scène quand l'âme est en deuil ? Mais Céline n'est pas seule. Sa famille fait bloc autour d'elle. Ils font le déplacement. Ils sont là. Ils tiennent son cœur en place. Et dans cette douleur partagée, Céline monte sur scène, le regard embué mais la posture droite, et décroche une 3e place inoubliable. Non pas une victoire contre les autres, mais contre cette lourde perte.

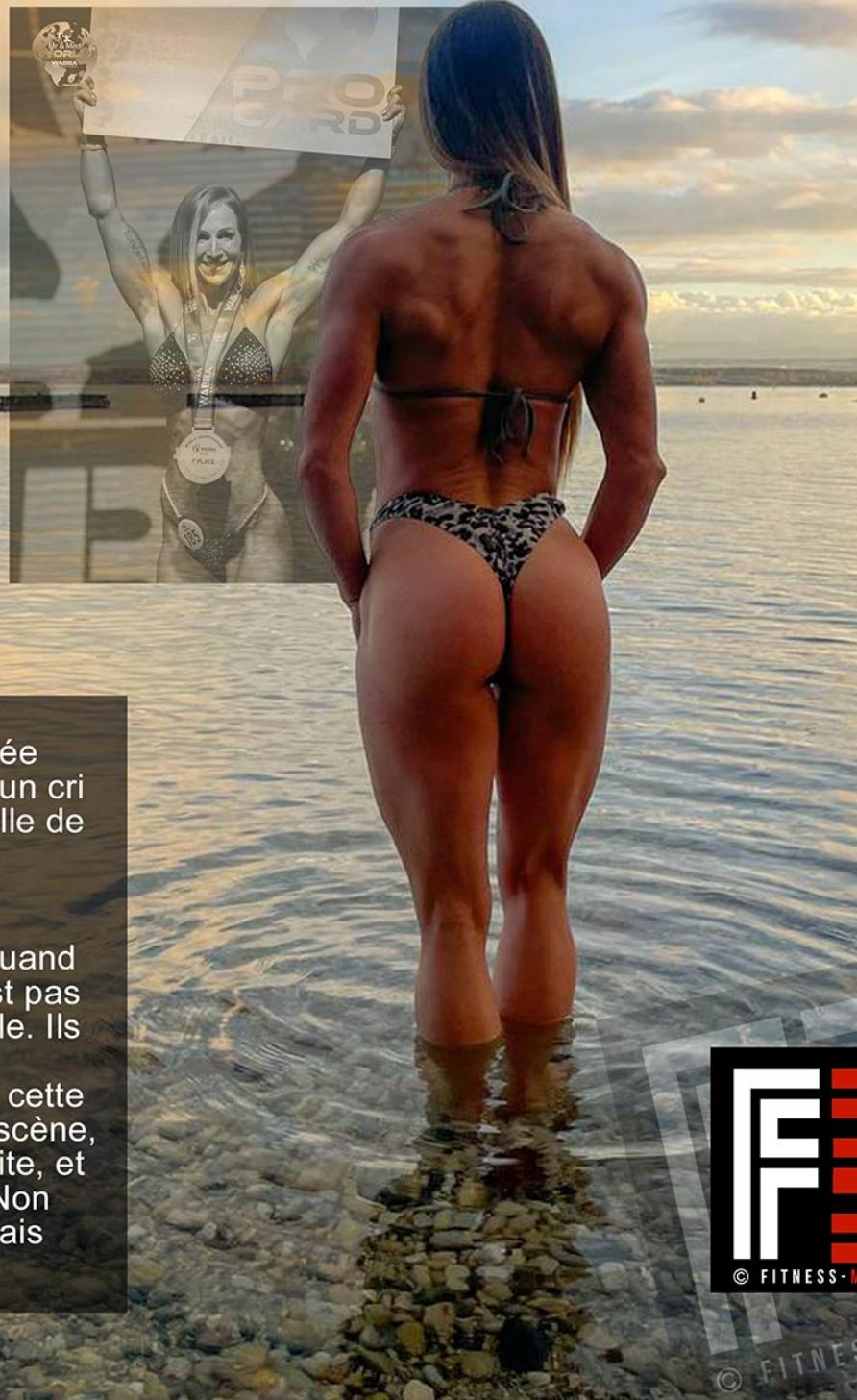
## LA CONQUÊTE DE LA CARTE PRO

Puis vient l'apogée : l'obtention de sa carte professionnelle WABBA. Ce jour-là, elle n'est plus une simple compétitrice, elle devient une athlète professionnelle, reconnue par la fédération. Une consécration, une ligne droite dans un parcours cabossé par les efforts.

« *J'étais entourée de l'équipe WABBA Suisse et de deux Belges. Une superbe équipe.* »

C'est avec eux qu'elle partage cette victoire, car chez Céline, le collectif compte toujours.

Derrière chaque trophée, il y a les visages de ceux qui l'ont soutenue, épaulée, encouragée.





## UN QUOTIDIEN À LA MINUTE PRÈS

■ Être athlète est déjà une mission difficile. Être athlète tout en étant mère et salariée, cela relève de l'exploit. « *À la militaire* », dit-elle en riant, à moitié sérieuse pourtant. Son quotidien est millimétré. Les horaires sont respectés comme des ordres de mission. Chaque minute est comptée, optimisée. Il y a les heures de travail, les temps pour son fils, les entraînements, les repas strictement pesés. Tout s'emboîte avec une discipline militaire. Pas de place pour l'à-peu-près. Céline vit selon son code d'honneur.

**“ J'AIME CETTE DISCIPLINE DE SE SURPASSE. ET CETTE FIERTE, QUAND ON ARRIVE AU BOUT ”**

## L'ENTRAÎNEMENT : ENTRE FATIGUE ET OBÉISSANCE

■ « *Je ne triche pas* », lâche-t-elle comme un serment. Même fatiguée, elle s'entraîne. Même éreintée, elle suit le plan, mange ce que le coach prescrit, sans état d'âme. « *Mon cerveau est sur off* », dit-elle avec ce mélange de lucidité et d'humilité. Elle fait ce qu'il faut, sans discuter. Parce qu'elle sait que c'est le seul moyen d'y arriver. Le mental, chez Céline, est un muscle à part entière. Elle le forge jour après jour, et il ne flanche jamais. Même quand le corps crie pause.

## LA MOTIVATION : UN FEU IRRADIANT DE L'INTÉRIEUR

■ Ce qui la pousse, ce n'est ni les médailles ni les flashes. Céline est une athlète instinctive, viscérale. Elle avance parce qu'elle aime ça. « *J'aime cette discipline de se surpasser. Et cette fierté, quand on arrive au bout.* » Il y a quelque chose de profondément personnel dans sa quête. Le bodybuilding, pour elle, n'est pas un sport qu'on pratique pour les autres. C'est un miroir dans lequel elle se regarde, jour après jour. Elle ne se compare pas, elle se construit. « *Ce sport, on le fait pour nous.* »





## LES INSTANTS SUSPENDUS

Les plus beaux souvenirs de Céline ne sont pas faits de podiums, mais de présences. Quand ses proches sont là, tout prend un autre sens. Il y a la scène, les projecteurs, la musique... et puis, en contrebas, un sourire, un regard, une main levée. Ces moments de lien sont son moteur. Ils donnent de la chair à l'effort, de l'âme à la performance. C'est dans ces instants qu'elle sent que tout prend sens.



16  
PRO  
CARDS!

## UN MIROIR D'ÉMOTIONS

La musculation lui a appris à se connaître comme aucune autre discipline ne l'aurait pu. « *À gérer les émotions* », dit-elle. C'est une phrase simple, mais qui dit tout. Dans la douleur de l'entraînement, dans la frustration de la faim, dans l'épuisement des derniers jours de préparation, elle a appris à faire taire les colères, à écouter les peurs, à dialoguer avec ses propres limites. Chaque compétition est une épreuve physique, bien sûr, mais surtout émotionnelle. Et Céline en ressort toujours plus forte.



## L'AVENIR EN POINTILLÉS

Aujourd'hui, elle ne suit aucun programme précis, et aucune compétition ne figure à l'horizon. Céline avance au rythme de ses envies, guidée par son instinct plus que par un calendrier. Elle sait que l'essentiel ne se joue pas sur les podiums, mais dans ce lien profond qu'elle entretient avec son corps, son esprit... et surtout, avec ceux qu'elle aime. **Plus que tout, elle savoure le temps passé avec son fils, l'amour de sa vie.** Être présente pour lui, le voir grandir, l'accompagner, voilà ce qui fait battre son cœur. La scène reviendra peut-être. Ou peut-être pas. Mais son plus bel accomplissement, elle l'a déjà dans les bras.



# SCHORDERET CELINE

## UNE SINCÉRITÉ TAILLÉE DANS LE MUSCLE

Il y a des titres qu'on ne lit pas sur une carte de visite : combattante, maman, chef d'orchestre du quotidien, modèle de résilience. Céline ne cherche pas à être admirée. Elle vit simplement selon ses valeurs, avec une authenticité rare. Elle ne triche pas. Ni sur scène, ni dans la vie. Championne du monde, oui. Mais surtout, championne de soi. Et c'est sans doute ce qui la rend inoubliable.

**SUIVEZ CÉLINE SUR INSTAGRAM : INSTAGRAM : @JO\_CEL91**

# **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 !**



THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Bloggeur



# COACHING

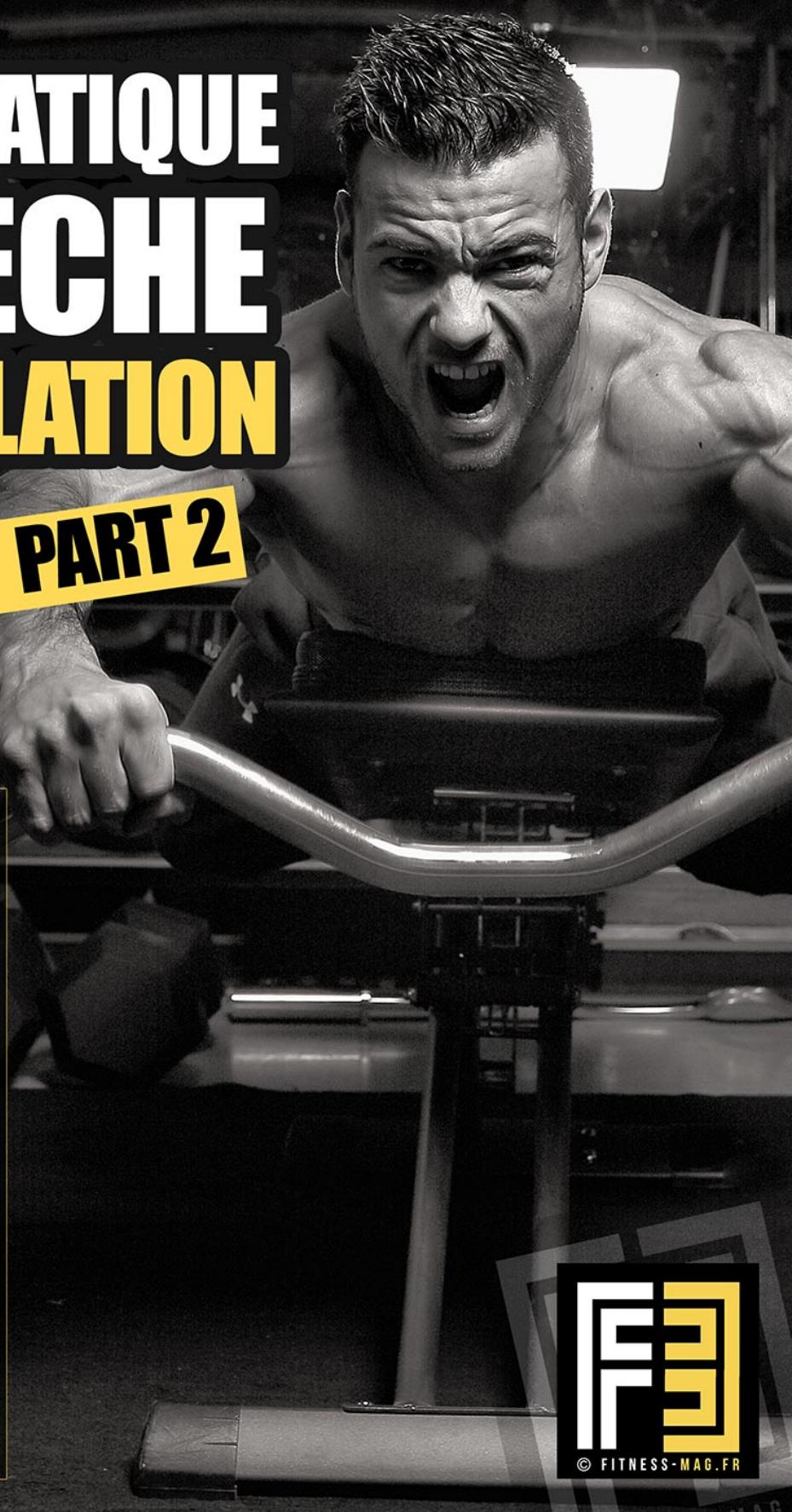
Muscularisation & Fitness

## LE GUIDE PRATIQUE DE LA SÈCHE EN MUSCULATION

PART 2

■ La sèche en musculation est une phase visant à réduire au maximum le tissu adipeux et la rétention d'eau tout en conservant la masse musculaire.

Ce guide complet explore l'origine historique de la sèche, la distinction entre sèche naturelle et dopée, ainsi que les programmes d'entraînement, de nutrition, la durée optimale et les conseils pratiques pour réussir sa sèche (pour homme et femme) sans compromettre sa santé qui vous prend une grosse partie de votre temps.



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SÈCHE TYPE ET EXEMPLES



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Bien qu'un programme spécifique doive être personnalisé, on retrouve souvent les principes suivants : combiner musculation (4-5 séances/semaine) et cardio (2-3 séances légères ou HIIT). Chaque séance de musculation peut être axée sur un ou deux groupes musculaires (split ou full-body selon l'expérience), en gardant des charges assez lourdes (légère baisse comparé à la prise de masse) et un volume de travail un peu plus élevé (supersets, drop sets, etc.).

Par exemple, une répartition classique sur 6 semaines pourrait être :

3 jours de musculation (par ex. PPL – Split-Full-body)

2 jours de cardio/renforcement général (HIIT, abdos, gainage).

On veillera à ajuster les charges chaque semaine selon la fatigue : si la force chute, soit on réduit la charge, soit on augmente le temps de repos.

L'ajout de techniques d'intensification (super-sets, séries pyramidales, rest-pause) peut aider à stimuler le métabolisme et compenser la baisse hormonale liée au déficit. Quel que soit le programme, il est crucial de progresser lentement et de réévaluer fréquemment son alimentation en fonction des résultats observés.

Ne cherchez surtout pas à faire vos plus grosses barres en sèche. Le risque de blessure est bien plus grand et vos capacités de récupération sont réduites, un combo parfait pour vous pénaliser pendant des mois.

En pratique, l'appui d'un plan structuré (comme mon programme de musculation) peut aider à suivre un protocole cohérent et varié. Par ailleurs, noter son poids et ses mensurations, notamment le tour de taille au niveau du nombril le matin à jeun, chaque semaine permet d'ajuster le plan au besoin. Enfin, n'oubliez pas que la récupération (sommeil, jours de repos) est essentielle, : une sèche en surentraînement accélérera la perte de muscle et la fatigue. Le surentraînement arrive d'autant plus vite que vous cumulez les sources de stress (chaleur, déshydratation, manque de sommeil, stress au travail, etc.). Détendez-vous et profitez de la nature loin des écrans.



# LES DIFFÉRENCES D'UN PROGRAMME SÈCHE MUSCULATION CHEZ LA FEMME ET L'HOMME

Les principes restent identiques pour l'homme ou la femme, mais quelques différences physiologiques méritent d'être soulignées. Les femmes ont naturellement un taux de testostérone plus faible que les hommes, ce qui rend la perte de masse grasse légèrement plus difficile. En outre, un déficit calorique prolongé ou trop sévère peut perturber le cycle menstruel (oligoménorrhée ou aménorrhée) si le pourcentage de graisse descend trop bas. Si êtes une femme, que vous faites de la musculation et que vous voulez perdre de la graisse, retenez ceci : le corps coupe la reproduction avant de toucher aux structures vitales. Sous les 15 % de graisse corporelle, le risque est concret et devient quasi systématique.

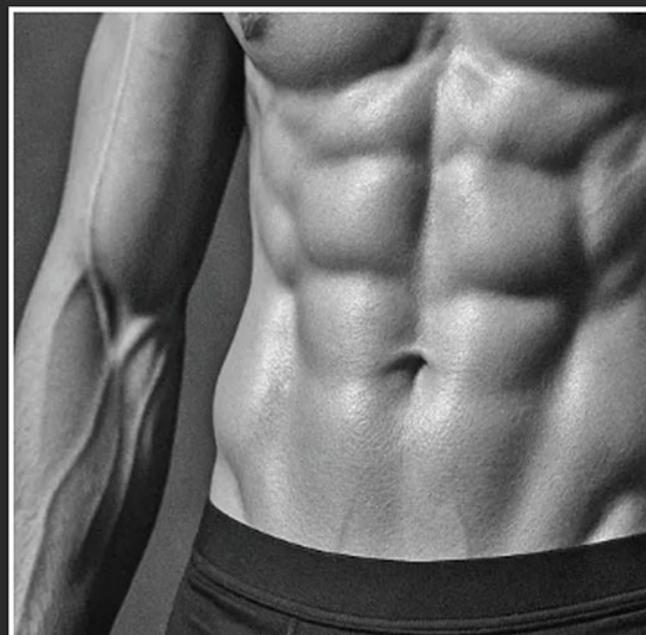
Quand les syndromes prémenstruels et la fatigue prennent le dessus, il est parfois difficile de se motiver pour une séance de musculation. Dans ces moments-là, c'est un excellent moyen de rester active sans se forcer.

Les hommes, de leur côté, risquent une baisse de testostérone, une fatigue accrue, des troubles du sommeil et de l'humeur lorsque la sèche est excessive. Cela signifie qu'il faut être particulièrement attentif aux signaux du corps (faim extrême, insomnie, irritabilité le tout sans répis) et envisager d'interrompre la sèche pendant une semaine ou de réintroduire un peu de calories si on y est allé trop vite.

Dans tous les cas, la faim, la fatigue et l'irritabilité sont tout à fait normales en période de sèche. Si vous arrêtez votre sèche au moindre inconfort, vous ne sécherez pas. Avoir faim quand on maigrît est une bonne nouvelle : cela signifie que le corps va devoir puiser ses calories ailleurs — c'est-à-dire dans vos réserves de graisse.

Faire un régime sans jamais avoir faim est un mensonge. Ceux qui vous vendent cette idée se moquent de vous... et se remplissent les poches.

Cela dit, il n'y a pas besoin d'avoir faim toute la journée. Juste un peu, de temps en temps.



Avoir un appareil de cardio à la maison peut faire la différence.

Les objectifs esthétiques (abdos dessinés, ventre plat) se travaillent de la même manière pour homme et femme, mais en acceptant que la perte de poids rapide (par ex. « sécher du ventre en 1 semaine ») n'est ni réaliste ni saine. En pratique, priviliez une perte progressive en associant diète, cardio, muscu. Non seulement cela brûle les graisses, mais cela soutient aussi la densité osseuse et la santé globale.

## EXEMPLES DE REPAS ET COLLATIONS POUR LA SÈCHE

**POUR RÉUSSIR UNE SÈCHE,  
L'ORGANISATION DES REPAS EST  
IMPORTANTE AFIN DE NE PAS SE JETER  
SUR N'IMPORTE QUOI. VOICI UN  
EXEMPLE DE MENU POUR LA JOURNÉE  
EN SÈCHE :**

**Petit-déjeuner :** Oeufs + flocons de sarrasin + myrtilles + thé vert ou café.

**Déjeuner :** Maquereau + lentilles + courgettes

**Diner :** Salade repas avec carottes, salade, olives, tomates, poulet, huile d'olive et vinaigre de cidre .

**Collation après le sport :** Protéine en poudre ou fromage blanc 0% + un fruit

Les repas fournissent des protéines, des glucides de qualité, et des fibres. Les boissons cafénées (café, thé vert) peuvent aider à la vigilance et légèrement à la lipolyse à condition de ne pas mettre de lait, de crème ou de sucre.

Pour les collations et goûters, si vous n'arrivez pas à vous en passer, optez pour un encas protéiné léger : yaourt grec, fromage blanc ou de la protéine en poudre et des fibres. Par exemple, une collation typique pourrait être un yaourt maison avec des graines de chia. Entre les repas, l'eau est essentielle (au moins 2-3 litres/jour) pour la satiété et la récupération.



Mon yaourt maison

**Il n'y a pas de substitut à une diète saine ni de « produits miracles ». Aucun aliment seul ne fait sécher ; c'est l'apport total contrôlé et le timing qui fait la différence en sèche.**

## SUPPLÉMENTS ET AIDES POUR SON PROGRAMME SÈCHE

Aucun complément alimentaire n'est indispensable pour réussir sa sèche, mais certains peuvent accompagner un régime bien structuré. Les plus courants sont :

**Protéine en poudre (Whey ou végétale)** : utile pour atteindre facilement les 1,6 à 2,2 g/kg de protéines par jour, surtout en collations.

**BCAA (acides aminés ramifiés)** : pris pendant l'entraînement, ils peuvent aider à limiter la dégradation musculaire et à donner de l'énergie, surtout si l'entraînement est à jeun.

**Caféine** : stimulante, elle augmente légèrement la dépense énergétique et peut favoriser la mobilisation des graisses pendant l'entraînement.

**Thé vert ou extraits de thé vert (EGCG)** : liés à une augmentation de la dépense calorique, ils ont un léger effet thermogénique naturel.

**Vitamine D, magnésium, oméga-3** : pour compenser les éventuelles carences lors d'un régime strict et soutenir la récupération. Cependant, aucun de ces suppléments ne remplace une alimentation maîtrisée et un entraînement adapté. Évitez les brûleurs de graisse dits « extrêmes », vendus un peu partout aujourd'hui, ils ne sont pas plus efficaces qu'un café ou un thé.

**Rappelez-vous aussi que tous les produits dopants (stéroïdes, hormones, diurétiques médicaux) sont proscrits en pratique sportive, dangereux et illégaux.**

# QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LA SÈCHE EN MUSCULATION (FAQ)



## LES « REFEED DAYS » OU « DIET BREAKS » RELANCENT-ILS VRAIMENT LA Perte DE GRAISSE ET LE MÉTABOLISME ?

Oui, lorsqu'ils sont bien placés, ces pauses calorifiques peuvent atténuer la baisse de leptine, maintenir la dépense énergétique et préserver la masse maigre. Une étude sur deux jours de surconsommation glucidique (+40 % de calories) a montré une hausse de 28 % de la leptine sanguine et une meilleure rétention de masse sans graisse chez des sportives en déficit. D'autres travaux sur des cycles 5 jours/2 jours ou des « diet breaks » d'une semaine confirment une perte de graisse comparable à une restriction continue, mais avec moins de fatigue et de fringales. Dans la pratique : placez 1-2 journées à maintenance (ou +10 % de calories) toutes les 2-3 semaines, riches en glucides complexes, pour recharger le glycogène, remonter la leptine et mieux tenir psychologiquement.

## LE CARB CYCLING EST-IL PLUS EFFICACE QU'UN DÉFICIT CALORIQUE CONSTANT POUR UNE SÈCHE NATURELLE ?

Le concept (alterner jours haut, moyen et bas en glucides) séduit, mais les données restent maigres : les revues récentes soulignent surtout un intérêt théorique pour soutenir les entraînements intensifs les jours « high-carb », sans avantage net sur la perte de graisse à calories hebdomadaires égales. Un papier universitaire de 2024 conclut que le carb cycling peut être utile aux athlètes expérimentés cherchant à franchir la barre des 10 % de masse grasse, mais qu'il exige une grande rigueur pour éviter les excès lors des jours riches. Moralité : si vous contrôlez mal vos portions, restez sur un déficit linéaire simple ; si vous avez déjà un tracking précis et des séances très lourdes, tester 2 jours haut-glucides autour de vos séances jambes/dos peut améliorer vos charges sans freiner la sèche.

## QUEL RÔLE JOUE LE SOMMEIL DANS LA PRÉSERVATION DU MUSCLE PENDANT UNE SÈCHE ?

Dormir moins de 6 h compromet sérieusement la répartition du poids perdu : dans un protocole contrôlé, 5 h de sommeil a fait chuter la part de graisse perdue de 50 % et doubler la perte de muscle par rapport à 8 h. Les méta-analyses montrent qu'un déficit chronique de sommeil élève le cortisol, diminue la synthèse protéique et augmente la faim via la ghréline. Objectif : 7-9 h de sommeil réel, chambre à 18-20 °C, pas d'écrans lumineux 60 min avant le coucher, et une collation riche en tryptophane si vous avez du mal à vous endormir.

## QUEL EST LE MEILLEUR PROGRAMME DE MUSCULATION POUR LA SÈCHE ?

Le meilleur programme est celui qui équilibre musculation et cardio. On conseille généralement un entraînement split 3-5 jours/semaine, combiné à 2 séances de cardio. Les exercices de base (squat, soulevé de terre, développé couché, tractions) ou leurs équivalents sur machine sont incontournables pour entretenir la masse musculaire. La variété (supersets, circuit-training) permet d'accroître l'intensité et la dépense calorique sans passer des heures en salle de sport. Mon programme musculation détaillé peut servir de référence.

## C'EST QUOI UN PROTOCOLE DE SÈCHE EN MUSCULATION ?

Le protocole de sèche associe un déficit calorique modéré avec un entraînement intensif. On utilise généralement une diminution d'environ 15% soit 200-500 kcal/j pour perdre 0,5-1 kg/semaine. Les protéines restent élevées (environs 2 g/kg).

## QUEL EST LE MEILLEUR EXERCICE POUR SÉCHER ?

Il n'y a pas un seul « meilleur » exercice, mais les plus efficaces en séche restent les mouvements composés. Le squat (et ses variantes), le soulevé de terre, le développé couché, les tractions et les burpees (pour le cardio) figurent parmi ceux qui mobilisent le plus de muscles simultanément. Ils consomment plus d'énergie et maintiennent un stimulus musculaire élevé même en déficit. Par ailleurs, l'intégration de circuits ou de HIIT (ex. rameur, sprint à vélo) permet de brûler rapidement des calories en fin d'entraînement. Ne faites surtout pas que du cardio en zone 2, sinon vous allez perdre toute votre masse musculaire.

## EST-IL POSSIBLE DE FAIRE UNE SÈCHE SANS FAIRE DE SPORT ?

Oui vous pouvez perdre du poids sans sport, mais ce sera en grande partie du muscle et de l'eau, ce qui n'est pas une séche « musculation » réussie. Sans exercice, le métabolisme ralentit et le « relâchement » musculaire apparaît. En musculation, l'exercice est indispensable pour maintenir votre masse maigre pendant un régime. Pour être efficace et esthétique, la séche doit donc toujours inclure un minimum d'activité musculaire (au moins 3 séances de musculation dans la semaine) et idéalement du cardio pour préserver le cœur et stimuler la perte de graisse.

## COMMENT SÉCHER RAPIDEMENT LE VENTRE ET LE CORPS ?

La perte de graisse localisée (« sécher du ventre ») existe, mais elle n'est pas vraiment visible à court terme : le corps puise dans ses réserves selon une répartition qui lui est propre. Toutefois, l'association d'un déficit calorique et d'exercices de gainage peut améliorer le contour abdominal. Pour un ventre plus plat en quelques semaines, réduisez les aliments fermentescibles (légumineuses, fibres irritantes) et limitez le sel (afin d'éviter la rétention d'eau).



Mais les résultats durables viennent d'une réduction progressive de la masse grasse totale : persévérez 2 à 3 mois pour que l'objectif « ventre sec » devienne visible. Enfin, avoir des abdos toniques et musclés vous permettra de les voir plus vite lors d'un régime, car ils seront plus imposants sous la peau.

## QUE PRENDRE POUR ACCÉLÉRER SA SÈCHE MUSCULAIRE NATURELLEMENT ?

En complément d'une alimentation saine, quelques produits peuvent aider : la caféine ou le thé vert en boisson matinale, ou un brûleur de graisse contenant ces stimulants. Le CLA (acide linoléique conjugué) et la L-carnitine sont parfois mentionnés, mais leurs effets sont modestes. Aucun aliment ou pilule n'a d'effet magique : la base reste de manger moins et mieux. Méfiez-vous surtout des produits non régulés (« fat burners extrêmes », produits dopants) qui sont inefficaces, souvent illégaux et dangereux.



Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

# Votre meilleur allié protéines



J-M.B's luxury  
**power-food's**®

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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

ERIC  
RALLOCEO Founder Fitness Mag  
Naturopathe

WEB f t i You Tube

# Bien-être & longévité

# VITAMINE D

L'ALLIÉE INSOLENTE  
DE VOTRE SANTÉ...  
ET DE VOTRE PRISE DE MUSCLE !



## FAITES LE PLEIN DE SOLEIL, FAITES LE PLEIN DE RÉSULTATS

*Le croisement des vacanciers d'été sonne comme une alarme naturelle : il ne vous reste que peu de temps pour faire le plein de vitamine D.*

*Une vitamine ? Pas seulement. Il s'agit en réalité d'une pro-hormone essentielle, alliée incontournable de votre immunité, de votre santé osseuse, de votre forme mentale... et de votre développement musculaire.*



# UN DÉFICIT LARGEMENT RÉPANDU

Une étude récente révèle que près de 8 Français sur 10 sont carencés en vitamine D, en particulier en hiver ou chez les personnes qui s'exposent peu au soleil. La synthèse cutanée (via les UVB) étant la source principale, les modes de vie modernes (bureaux, vêtements couvrants, pollution, crèmes solaires) rendent la carence quasi inévitable.

Un taux de vitamine D3 bas peut être lié à de nombreuses pathologies : troubles cardiovasculaires, diabète, cancer, ostéoporose, dépression, infections chroniques...



## UN EFFET DIRECT SUR LA TESTOSTÉRONE ET LES PERFORMANCES

C'EST ICI QUE CELA DEVIENT VRAIMENT INTÉRESSANT POUR LES SPORTIFS.

Plusieurs études ont montré une corrélation positive entre des taux suffisants de vitamine D et la production de testostérone.

Chez des hommes en carence, une supplémentation en vitamine D3 a permis une hausse moyenne de 13,4 nmol/L de testostérone totale sur 12 mois.

La vitamine D agit en partie comme un modulateur hormonal, capable de stimuler la production de testostérone libre et biodisponible, avec à la clé :

- MEILLEURE RÉCUPÉRATION
- GAIN DE FORCE ET DE MASSE MUSCULAIRE
- DIMINUTION DU CORTISOL (HORMONE DU STRESS)
- STIMULATION DE L'HUMEUR ET DE LA MOTIVATION À L'ENTRAÎNEMENT



## COMMENT ÉVITER LES CARENCE ?

En été, une exposition au soleil des bras et jambes 15 à 30 min/jour (sans crème solaire, hors heures de canicule) suffit généralement à couvrir 50 à 90% des besoins.

Mais le reste de l'année ?

Il devient impératif de se tourner vers l'alimentation et/ou la supplémentation intelligente, car très peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D en quantité significative.

# LES BIENFAITS DE LA VITAMINE D



FITNESS-MAG.FR



## ALIMENTS LES PLUS RICHES EN VITAMINE D (D3) :

- **HUILE DE FOIE DE MORUE : 3400 UI / 100 G**
- **HARENG CRU : 900 UI / 100 G**
- **SAUMON SAUVAGE : 500 UI / 100 G**
- **SARDINE : 300 UI / 100 G**
- **JAUNE D'ŒUF : 80 UI / UNITÉ**
- **FOIE DE VOLAILLE : 50 UI / 100 G**
- **BEURRE, LAIT ENTIER, THON, CÉRÉALES (QUANTITÉS MODESTES)**

**Note : Les AJR actuels fixés à 200 UI/jour sont très insuffisants d'après de nombreux experts et retour terrain.**

**Nombreux sont ceux qui recommandent entre 1000 et 4000 UI/jour, sous contrôle médical,**

# VITAMINE D



## RECOMMANDATIONS PRATIQUES

Demandez un dosage sanguin D(25(OH)D3) à votre médecin en fin d'hiver ou en cas de fatigue persistante, blessure à répétition, immunité faible, ou dépression saisonnière.

Visez un taux optimal autour de 40 à 60 ng/mL.

En cas de carence : complémentation en vitamine D3 (cholecalciférol), parfois combinée à la vitamine K2 pour favoriser la bonne répartition du calcium.

## EN RÉSUMÉ :

Si vous cherchez à optimiser votre santé, votre énergie et votre prise de muscle, la vitamine D ne devrait jamais être négligée. C'est une clé de voûte silencieuse, mais ô combien puissante.

Équipez-vous d'un bon outil de mesure (prise de sang), exposez-vous raisonnablement au soleil, et ajustez votre alimentation ou vos compléments.

"La vitamine D, c'est la lumière du soleil... capturée dans votre cellule."

**Eric Rallo Giudicelli**  
CEO & Fondateur de Fitness Mag  
Naturopathe





Il n'est  
jamais  
trop  
tard...



Bien Être Articulaire

J-M.B's luxury  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé

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



JULIEN  
QUAGLIERINI  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

### COMMENT AVOIR DES ABDOS VISIBLES DURABLEMENT LA MÉTHODE COMPLÈTE

**VOUS VOUS DEMANDEZ  
COMMENT AVOIR DES  
ABDOS VISIBLES, SECS ET BIEN  
DESSINÉS ?**

C'est l'objectif numéro un de nombreux pratiquants de musculation, débutants comme confirmés. Pourtant, malgré les crunchs à répétition, beaucoup n'arrivent pas à faire ressortir leurs muscles abdominaux.

La vérité, c'est que rendre ses abdos visibles ne dépend pas uniquement des exercices, mais d'un équilibre entre entraînement ciblé et alimentation adaptée. Dans cet article, je vous dévoile la méthode complète pour obtenir un ventre plat, éliminer la graisse abdominale et révéler votre six pack.



# PRIORISEZ LES PROTEINES À CHAQUE REPAS

En période de déficit, votre corps peut puiser dans le muscle si vous ne lui fournissez pas suffisamment de protéines.

Pour éviter cela, je vous recommande de consommer entre 1,6 et 2,2 grammes de protéines par kilo de poids de corps, selon votre niveau d'activité et votre masse maigre.

Par exemple, un homme de 75 kilos devra viser entre 120 et 165 g de protéines par jour, réparties idéalement sur 3 à 5 repas.

# REFORCER VOS ABDOS POUR UN VENTRE PLAT ET SCULPTE

Je vous conseille de les solliciter **3 fois par semaine**. Comme n'importe quel autre muscle, les abdos ont besoin de temps pour se reconstruire entre vos sessions. Il est donc contre-productif d'en faire tous les jours.

Focalisez-vous sur la contraction musculaire. Chaque répétition doit brûler, c'est la clé d'un exercice bien fait.

**Personnellement, je les travaille souvent sous forme de circuit, avec 4 séries de 3 à 4 exercices qui sollicitent des portions différentes. Ce qui représente environ 15 minutes d'effort.**

# REFORCER VOS ABDOS POUR UN VENTRE PLAT ET SCULPTE

**Réduire la masse grasse ne suffit pas. Si vous voulez un ventre réellement plat, tonique et dessiné, vous devez muscler la ceinture abdominale. Non seulement cela améliore l'esthétique, mais cela soutient aussi votre posture et votre performance globale.**

## QUELS MUSCLES CIBLER POUR AVOIR DES ABDOS VISIBLES ?



Si je vous parle anatomie, travailler ses abdos revient à solliciter 4 muscles principaux :

**LE GRAND OBLIQUE  
LE PETIT OBLIQUE  
LE TRANSVERSE  
LE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN**

Mais pour faire ressortir le grand oblique et le grand droit (les deux autres sont cachés sous d'autres muscles), vous devez éliminer ce gras qui les encombre.

Malheureusement, il n'existe pas de baguette magique pour faire disparaître la graisse de manière localisée au niveau du ventre. La perte de gras prend du temps et ne peut cibler une zone du corps en particulier.

# RENFORCER VOS ABDOS POUR UN VENTRE PLAT ET SCULPTE

©SALOMON URRACA PHOTOGRAPHY

Parlons maintenant de la pratique.

Comme je vous le disais, il est intéressant d'enchaîner 3 ou 4 exercices qui stimulent les différentes zones.



Pour rendre votre sangle abdominale visible, travaillez la partie basse, la partie haute et les obliques.

**POUR TOUS CES MOUVEMENTS, CONTRÔLEZ LA STABILITÉ ET LA VITESSE D'EXÉCUTION. L'OBJECTIF EST TOUJOURS D'ENROULER LE BUSTE POUR BIEN CONTRACTER LES ABDOS, ET NON PAS LE PSOAS.**

## EXERCICES POUR LE BAS DES ABDOS

Pour stimuler la zone du bas des abdos, l'objectif consiste à relever les jambes en enroulant le bassin.

Voici des exercices qui permettent de cibler le bas des abdos :

**Le relevé de jambes sur banc incliné  
Le relevé de jambes à la barre à traction  
Les abdos portefeuille  
Le ciseaux  
La bicyclette  
La chandelle**



Les exercices qui consistent à relever les jambes ciblent particulièrement le bas des abdos.

## EXERCICES POUR LA PARTIE SUPERIEURE DES ABDOMINAUX

Là aussi, je vous suggère d'utiliser différentes variantes pour stimuler le haut des abdos. Allongé sur le sol jambes relevées, allongé jambes repliées, ces exercices peuvent également être réalisés avec un poids si vous le souhaitez.

Voici des exercices qui permettent de cibler le haut des abdos :

- Le crunch sur ballon suisse**
- Le crunch à la poulie haute**
- La roue abdominale**

## EXERCICES POUR TRAVAILLER LES OBLIQUES

Les exercices pour travailler les obliques s'inspirent des exercices pour la partie supérieure des abdominaux avec ou sans poids. Au lieu de monter vos mains vers le ciel, vous devez réaliser une rotation en pensant bien à faire travailler les deux côtés.

Voici des exercices qui permettent de cibler les obliques :

- Le gainage latéral**
- Le russian twist**
- Les rotations de buste avec poids**
- Le slam ball rotationnel**
- Le crunch oblique à la poulie haute**
- L'horloge**



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM!

COMMENCE TA  
TRANSFORMATION



JULIEN QUAGLIERINI

# POURQUOI VOUS N'AVEZ PAS ENCORE LES ABDOS VISIBLES QUE VOUS VOULEZ ?

**AVANT DE CHERCHER LES MEILLEURS EXERCICES, IL EST ESSENTIEL DE COMPRENDRE POURQUOI VOS ABDOS NE SONT PAS ENCORE VISIBLES, MÊME SI VOUS LES TRAVAILLEZ RÉGULIÈREMENT.**

## LE VRAI RÔLE DU TAUX DE MASSE GRASSE DANS L'APPARITION DES ABDOS

Pour avoir des abdos dessinés et visibles, il faut que vous ayez un taux de masse grasse entre 10 % et 12 % si vous êtes un homme, entre 14 % et 15 % si vous êtes une femme.

Qu'est-ce que la masse grasse ? Aussi connue sous le nom de body fat, elle désigne l'ensemble des graisses de votre organisme. Cette graisse est nécessaire au bon fonctionnement de votre corps, car elle permet de vous réchauffer et de protéger vos articulations et vos organes.

En revanche, trop de graisse peut entraîner des problèmes de santé (diabète, résistance aux maladies, etc.).

Pour connaître votre taux de masse grasseuse et obtenir un résultat précis, je vous recommande d'utiliser une pince à pli cutané. Pour l'utiliser, il faut mesurer 4 plis de votre corps :

- AU NIVEAU DU VENTRE, À CÔTÉ DU NOMBRIL
- AU NIVEAU DU BICEPS
- AU NIVEAU DU TRICEPS
- AU NIVEAU SOUS-SCAPULAIRE, C'EST-À-DIRE SOUS L'OMOPLATE



Vous pouvez connaître votre masse grasseuse avec une pince à pli cutané.

## L'ERREUR QUI VOUS EMPÊCHE DE VOIR VOS ABDOMINAUX

En salle de musculation, je vois énormément de pratiquants qui enchaînent les séries de crunchs par dizaines. Et c'est certainement l'erreur la plus courante.

Alors oui, faire des centaines d'abdos vous aidera à gagner en endurance. Mais le problème, c'est que l'endurance ne rend pas la sangle abdominale visible, comme le détaille cette étude de 2011. Ce dont vous avez besoin, c'est de travailler le volume.

Pour obtenir des résultats, vous devez sentir votre muscle travailler. Vos abdos doivent littéralement brûler après 3 ou 4 répétitions. Si ce n'est pas le cas et que vous enchaînez 100 abdos sans ressentir de contraction, votre méthode est à revoir.

## 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

**Je vous le répète : chaque contraction doit brûler.**

**Pour cela, vous devez trouver des mouvements pour lesquels vous sentez bien le muscle travailler. Un peu plus loin dans cet article, je vous donnerai une liste d'exercices efficaces pour avoir des abdos visibles.**

## LES IDÉES RÉÇUES SUR LA GÉNÉTIQUE ET LA RÉTENTION D'EAU

La génétique peut parfois favoriser certains athlètes, comme le montre un étude de 1990.

Faire apparaître le 6 pack est plus facile pour ceux qui ont la chance d'avoir des abdos volumineux naturellement. Si vous avez des abdos plutôt plats, même avec un taux de masse grasse bas, ils se verront moins que si vous aviez un muscle volumineux.

Avoir des abdos visibles passe aussi par une quantité d'eau moindre entre la peau et le muscle. Cela donne l'impression d'être encore plus sec, d'avoir vraiment la peau collée sur le muscle.

C'est pour cela que les bodybuilders utilisent des techniques de charges et de décharge glucidiques. Ce procédé de rebond glucidique permet d'évacuer l'eau qui se fixe entre la peau et le muscle. C'est toutefois une méthode réservée au professionnels, car elle peut être dangereuse pour la santé si elle est mal maîtrisée. De même, elle est inutile pour avoir des résultats durables.

Mais alors, comment avoir des abdos visibles ? Comme toujours, il n'y a pas de recette miracle. Cela repose sur deux grands piliers : la diète et l'entraînement.



# RÉDUIRE LA MASSE GRASSE EFFICACEMENT (SANS PERDRE DE MUSCLE)

Avoir des abdos apparents commence toujours par une étape incontournable : faire baisser votre taux de masse grasse.

Contrairement à une idée reçue, les crunchs ou les relevés de jambes ne suffisent pas à faire fondre la graisse du ventre.

La première étape consiste toujours à créer un déficit calorique contrôlé, c'est-à-dire consommer légèrement moins de calories que vous n'en dépensez. Mais attention : le but n'est pas de perdre du muscle en même temps que la graisse.

## ADOPTEZ UN DÉFICIT CALORIQUE INTELLIGENT

Un déficit trop agressif vous fera certes perdre du poids rapidement, mais vous risquez aussi de perdre de la masse musculaire et de ralentir votre métabolisme.

Votre objectif est simple : réduire de 10 % 20 % vos apports par rapport à vos besoins caloriques journaliers. Par exemple, si vous dépensez 2 500 calories par jour, consommez entre 2 000 et 2 250

**Mes astuces pour créer un déficit calorique durable (et sans frustration) :**

**Commencez par utiliser mon calculateur gratuit pour connaître précisément vos besoins caloriques journaliers.**  
**Ensuite, servez-vous de mon application Metamorphx pour suivre facilement vos apports et rester dans la bonne zone de déficit.**



## PROGRAMME ABDOMINAUX POUR PRATIQUANTS DÉBUTANTS, INTERMEDIAIRES ET AVANÇÉS

Avoir des abdos visibles passe donc par un entraînement structuré. Plutôt que d'enchaîner des exercices au hasard, suivez un plan clair, progressif et adapté à votre niveau.

Voici deux exemples de programmes abdominaux conçus pour :

Les débutants et intermédiaires : pour construire une base solide, améliorer la posture et activer les muscles profonds sans risque de blessure.

Les pratiquants d'un niveau avancé : pour aller plus loin, renforcer la définition musculaire et maximiser la contraction volontaire des abdos.

### PROGRAMME ABDOS SPÉCIAL DÉBUTANTS ET INTERMEDIAIRES

Exercice	Nombre de répétitions	Temps de récupération
Abdos portefeuille	3 séries de 15 répétitions	30 secondes
Crunch sur ballon suisse	4 séries de 12 répétitions	30 secondes
Relevé de bassin avec ballon suisse	3 séries de 15 répétitions	30 secondes
Gainage sur ballon suisse	3 séries de 30 secondes	45 secondes

### PROGRAMME ABDOS NIVEAU AVANCÉ

Exercice	Nombre de répétitions	Temps de récupération
Relevé de buste décliné	4 séries de 12 à 15 répétitions	30 secondes
Crunch à la poulie haute	4 séries de 12 à 15 répétitions	30 secondes
Relevé de genoux à la chaise romaine	4 séries de 12 répétitions	30 secondes
Gainage superman	2 séries de 30 secondes	1 minute

CLIQUEZ POUR REGARDER



### FAIRE DE LA MUSCULATION POUR SECHER ET RÉVÉLER VOS ABDOS

Quand on parle d'avoir des abdos visibles, on pense souvent aux crunchs, au gainage et autres exercices ciblés. Mais ce que beaucoup ignorent, c'est que les meilleurs exercices pour avoir des abdos apparents ne ciblent pas directement les abdos.

En réalité, les mouvements polyarticulaires, comme le squat, le soulevé de terre ou le développé couché, sont extrêmement efficaces pour activer la sangle abdominale de manière indirecte mais puissante.

Ils sollicitent plusieurs groupes musculaires à la fois et requièrent une forte stabilité du tronc, donc un engagement constant des abdominaux profonds.

Une étude menée par l'Université du Kentucky (2025) a démontré que l'entraînement en résistance, notamment via les exercices polyarticulaires, stimule la libération de vésicules extracellulaires : de minuscules messagers cellulaires qui accélèrent la mobilisation et l'oxydation des graisses.

Une méta-analyse parue en 2022 confirme qu'un déficit modéré associé à un entraînement de résistance permet de perdre environ 1,5 % de graisse corporelle sans perte musculaire

Voici une liste d'exercices à inclure régulièrement dans votre programme sportif :

**Le développé couché**

**Le développé militaire**

**Le soulevé de terre**

**Les tractions**

**Les dips**

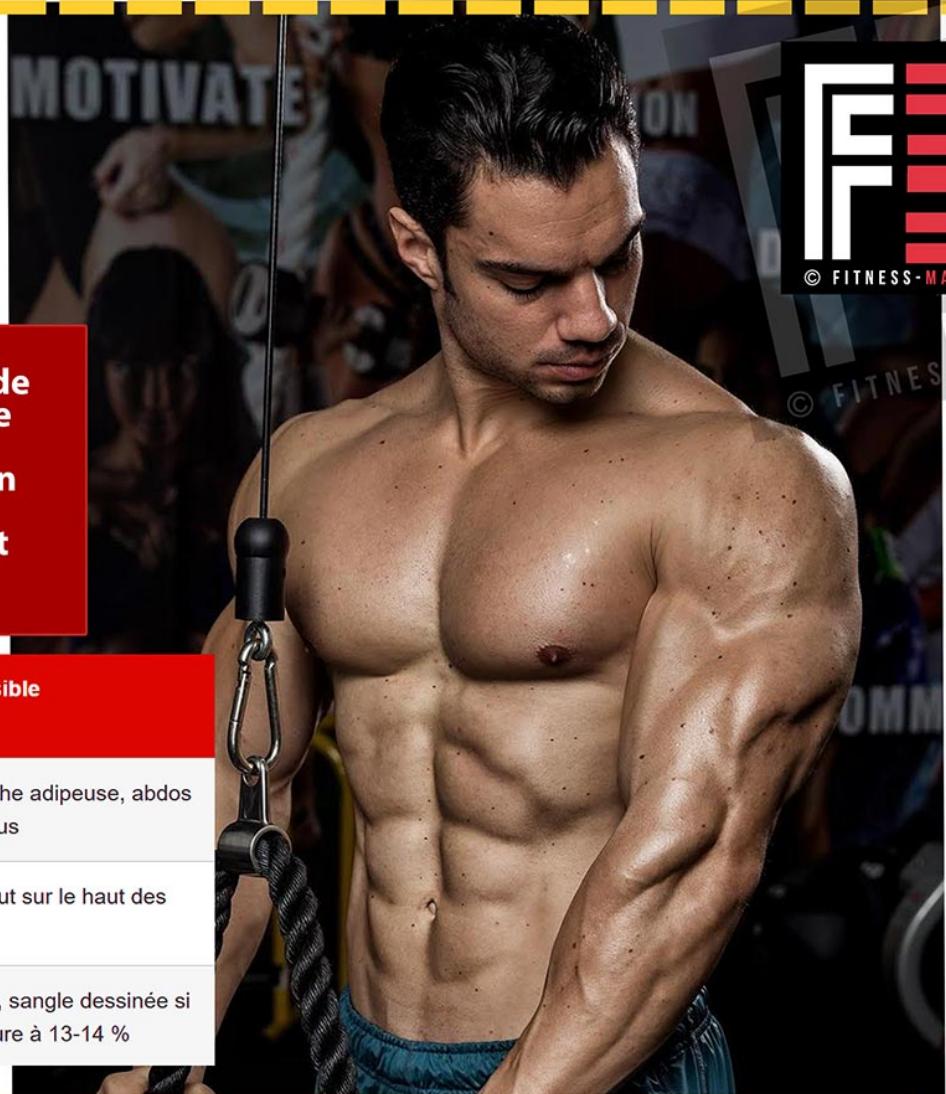
**Le squat**

Plus largement, l'entraînement en résistance est essentiel pour maintenir (voire développer) votre masse musculaire tout en perdant de la graisse. Entraînez-vous 3 à 5 fois par semaine, en ciblant les grands groupes musculaires avec des mouvements de base. Complétez avec quelques exercices d'isolation pour une meilleure croissance.

# EN COMBIEN DE TEMPS VERREZ-VOUS VOS ABDOS ?

**La visibilité des abdominaux dépend avant tout de votre taux de masse grasse actuel, mais aussi de votre régularité et de votre métabolisme. Voici une estimation réaliste si vous suivez un programme bien structuré (déficit contrôlé, entraînement régulier, sommeil et stress gérés).**

Durée	Taux de gras estimé	Résultat visible
1 mois	-1 à -2 %	Légère réduction de la couche adipeuse, abdos encore flous
2 mois	-2 à -4 %	Début de définition, surtout sur le haut des abdos
3 mois	-4 à -6 %	Ventre visiblement plus plat, sangle dessinée si masse grasse inférieure à 13-14 %



**De manière générale, prévoyez une transformation sur 8 à 12 semaines, en moyenne. Cela dépend bien sûr de votre niveau de départ.**

## ET SI VOUS STAGNEZ, PAS DE PANIQUE !

**Il est tout à fait normal de rencontrer des plateaux quand on cherche à rendre ses abdos visibles. Ce n'est pas un échec, mais un signal que quelque chose doit être ajusté. Voici les points clés à surveiller :**

Votre taux de masse grasse ne bouge plus ? Il se peut que votre déficit calorique ne soit plus suffisant. Assurez-vous de rester en dessous de vos besoins, sans tomber dans l'extrême.

Vous ne progressez plus à la salle ? Sans surcharge progressive (augmenter les charges, les répétitions ou la difficulté), votre corps s'adapte et stagne.

Vous dormez mal ou vous êtes sous tension ? Le stress chronique et le manque de sommeil augmentent le cortisol, une hormone qui freine la perte de graisse, surtout au niveau du ventre, comme l'explique cette étude de 1999.

Quant à l'hydratation, elle est souvent négligée. Ne pas boire suffisamment peut entraîner de la rétention d'eau, donnant un aspect gonflé au ventre, même si vous avez déjà perdu de la graisse.

Pour suivre votre transformation physique, le miroir et la balance ne sont pas toujours fiables. Voici d'autres options :

Prenez une photo par semaine, dans les mêmes conditions (éclairage naturel, à jeun). Ce visuel progressif vous montrera les changements bien mieux que le chiffre sur la balance.

Mesurez votre tour de taille, toujours le matin à jeun, au même endroit (généralement juste au-dessus du nombril).

Fiez-vous aussi à vos sensations visuelles : les lignes abdominales commencent à se dessiner ? Le bas du ventre est plus plat ? Les obliques apparaissent ? Ce sont de vrais signaux de progrès.

# CONCLUSION

**Obtenir des abdos visibles ne repose pas sur la chance, mais sur la régularité. En combinant une alimentation adaptée, des exercices ciblés et une bonne gestion de la masse grasse, vous pouvez réellement faire ressortir vos abdominaux. Avec de la patience et de la discipline, le six pack est à votre portée.**

**Commencez dès aujourd’hui en téléchargeant mon application MetamorphX. Grâce aux vidéos intégrées, vous pourrez visionner les nombreux exercices proposés, avec ou sans matériel. Et comme musculation rime toujours avec nutrition, vous y trouverez aussi de nombreux conseils diététiques et un plan alimentaire spécial 6 pack !**

TON COACH DANS LA POCHE !

- Plans d'entraînements
- Suivi nutritionnel
- Résultats mesurables

En tant qu'IFBB PRO, 6X Overall Champion aux USA et coach diplômé avec plus de 27 ans d'expérience, j'ai conçu MetamorphX pour te guider vers une transformation totale.

Avec mes stratégies testées et approuvées, on va sculpter ton physique étape par étape, en alliant performance et plaisir.

[EN SAVOIR PLUS →](#)



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

BLOG

COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION?

Par JULIEN QUAGLIERINI • écrit il y a 2 mois

4 méthodes pour fabriquer votre matériel de musculation. Entrez dans son corps et sa santé est primordiale. Vous voulez développer votre musculation grâce à la musculation? Vous êtes déjà un adepte et faire de la musculation c'est pour vous vital ! Mais comme tout sport, il est important de garder un rythme régulier d'entraînement afin de bénéficier de...

[LIRE LA SUITE](#)

COMMENT CRÉER SA SALLE DE SPORT MAISON ?

Par JULIEN QUAGLIERINI • écrit il y a 2 mois

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la grande nature. L'alimentation et entraînement sont également très importants pour la santé physique. La musculation est une pratique qui nous intéressera tout particulièrement. Être libre de transmettre sa salle de sports chez soi n'a jamais été...

[LIRE LA SUITE](#)

COMMENT S'ENTRAÎNAIT ARNOLD SCHWARZENEGGER DANS LES ANNÉES 70 ?

Par JULIEN QUAGLIERINI • écrit il y a 2 mois

L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour les Jeux Olympiques Arnold Schwarzenegger est devenu l'un des meilleurs athlètes de tous les temps. Ses entraînements étaient extrêmement rigoureux et exigeants. Il a commencé à pratiquer l'hypertrophie et le culturisme à l'âge de 14 ans. Il a également pratiqué d'autres sports comme le football et le basket-ball. Ses entraînements étaient basés sur une combinaison d'exercices de force et de conditionnement physique. Il a également mis l'accent sur une alimentation saine et équilibrée pour soutenir ses entraînements intensifs.

[LIRE LA SUITE](#)

QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCOLLIÉ BRASSE

Par JULIEN QUAGLIERINI • écrit il y a 2 mois

Le décolleté brasse est un muscle important du bras qui aide à la flexion et à l'extension du coude. Il est également impliqué dans la rotation du bras et la stabilisation du poignet. Le décolleté brasse joue un rôle crucial dans de nombreux exercices de musculation, notamment les exercices de force et de conditionnement physique. Il est également important pour la fonction quotidienne et pour la prévention des blessures.

[LIRE LA SUITE](#)

COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU Dropset

Par JULIEN QUAGLIERINI • écrit il y a 2 mois

Le dropset est une technique d'entraînement qui consiste à faire plusieurs séries d'un exercice sans interruption entre les séries. Cela permet de maintenir une charge élevée et de maximiser l'efficacité de l'entraînement. Le dropset peut être utilisé pour tous les types d'exercices, mais il est particulièrement efficace pour les exercices de force et de conditionnement physique. Il peut aider à améliorer la force, la puissance et la résistance.

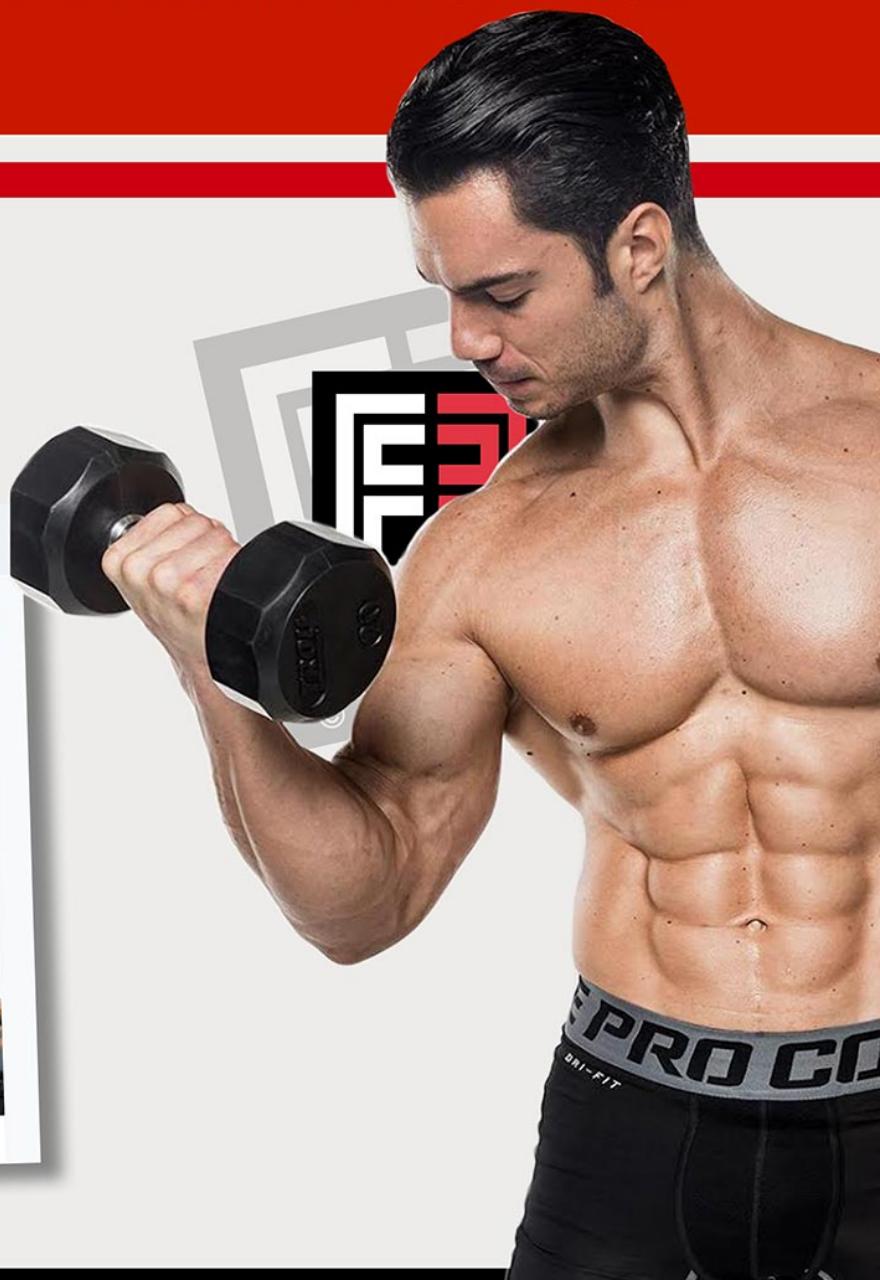
[LIRE LA SUITE](#)

LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES

Par JULIEN QUAGLIERINI • écrit il y a 2 mois

Le Larry Scott Curl est un exercice de musculation qui cible principalement le biceps brachial. Il consiste à soulever un haltère ou une paire de haltères en réalisant un mouvement de flexion et de extension du coude. Ce mouvement est très efficace pour développer la force et la taille du biceps. Il peut également aider à améliorer la posture et à renforcer les muscles du bras et du dos.

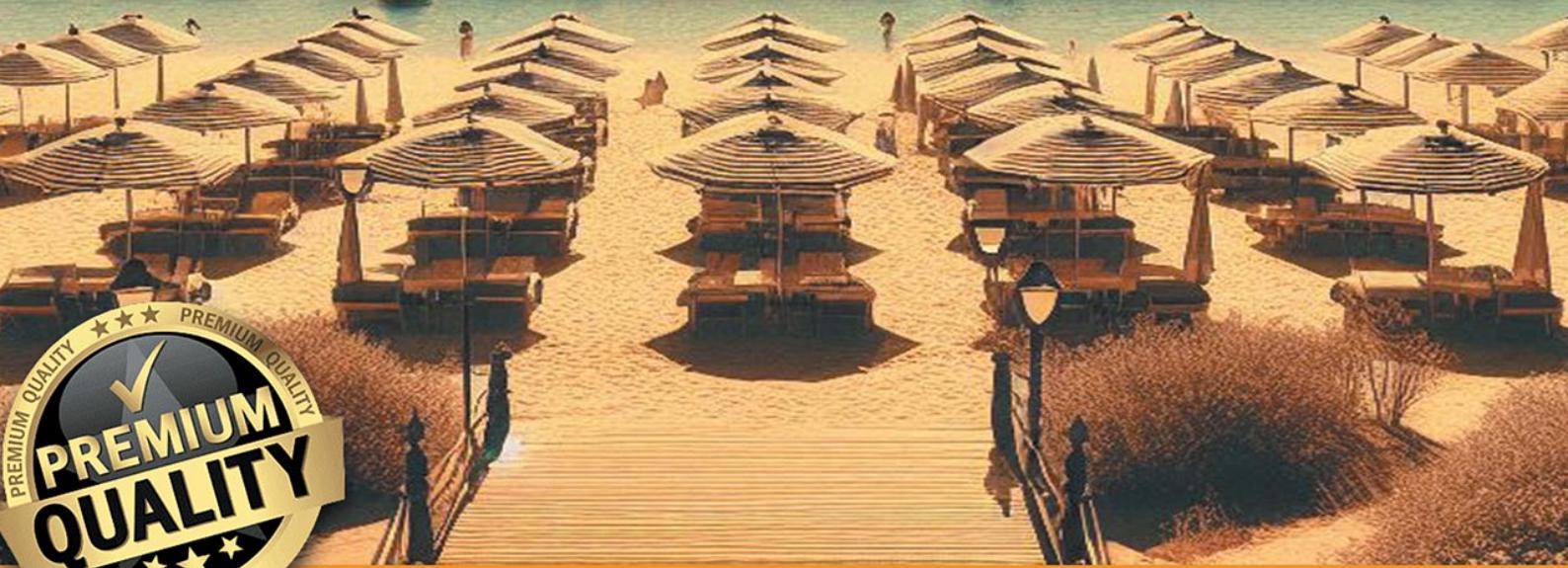
[LIRE LA SUITE](#)



# LE PACK DE SECHE EXTREME



## Une solution calculée



J-M.B's luxury  
**power-food's**®

Expert diplômé en alimentation sportive • Nutritionniste diplômé • Coach diplômé

**147 NUMÉROS  
DISPONIBLES**

**11901**

**PAGES CONSULTABLES GRATUITEMENT !**

## SOUTENIR LE MAGAZINE

**SUR**



**OU**



**“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



**© FITNESS-MAG.FR**

### *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 serions pas tenus pour responsables de suites données à la lecture de ce magazine, merci de bien vouloir prendre toutes 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**