

# FITNESS MAG®

EDITION N°150 / 11-2025

## DIDIER CABROL

LA LUMIÈRE D'UN ÉCLAIREUR

#PORTRAITS

RADKA MEYER

LYDIA LOISEAU

PERDEZ-VOUS  
DU MUSCLE  
OU DU  
GLYCOGÈNE  
EN SÈCHE ?

DOSSIERS

BOIRE DE  
L'ALCOOL  
RALENTIT-IL LA  
PRISE DE  
MUSCLE & LA  
PERTE DE  
GRAISSE ?

10 G  
DE GLYCINE  
POURRAIENT-ILS  
CONSOLIDER VOS  
ARTICULATIONS ?

PETIT  
HISTORIQUE  
DE LA  
SÉRIE  
DE 10

À QUOI SERT  
LA SPIRULINE  
EN MUSCULATION ?



© FITNESS-MAG.FR

# 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



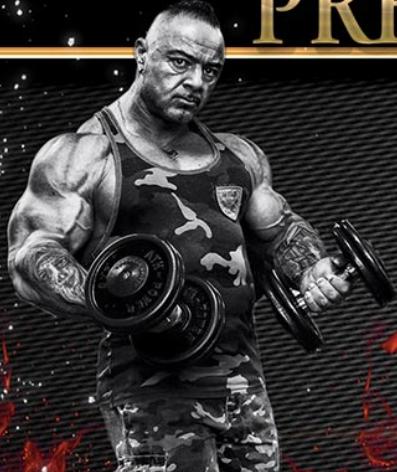
**KEVIN BERTRAND**

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

# Votre allié naturel



AUGMENTEZ  
VOTRE ENERGIE  
ET VOTRE  
MASSE  
MUSCULAIRE



FORCE ET PUISSANCE

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 Quagliarini - 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 Felix Patrice Bretton, Leona Reading, Paul James, Thomas Moreira, Bruno Lacroix, Marco Drake, Cecilia Marconato, Laetitia 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

#150  
FM

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

# FITNESS MAG®

EDITION N°150 / 11-2015

#PORTRAITS  
RADKA MEYER  
LYDIA LOISEAU

DIDIER CABROL  
LA LUMIÈRE D'UN ÉCLAIRAGE

DOSSIERS

PERDEZ-VOUS  
DU MUSCLE  
OU DU  
GLYCOCÈNE  
EN SÈCHE ?

10 G  
DE GLYCINE  
POURRAIENT-ILS  
CONSOLIDER VOS  
ARTICULATIONS ?

PETIT  
HISTORIQUE  
DE LA  
SERIE  
DE 10

À QUOI SERT  
LA SPIRULINE  
EN MUSCULATION ?

- ▶ 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

#150  
FM

# UNE 150E ÉDITION

## ...Toute une symbolique !



Texte : Eric Rallo-Giudicelli

Fondateur & Rédacteur en chef Fitness Mag  
Naturopathe

**C'EST AVEC UNE JOIE SINCÈRE ET UNE ÉMOTION TOUTE PARTICULIÈRE QUE JE VOUS PRÉSENTE AUJOURD'HUI LA 150E ÉDITION DE FITNESS MAG.**

**UN JALON SYMBOLIQUE, LE GENRE DE CAP QUE L'ON RÊVERAIT D'ATTEINDRE QUAND ON DÉMARRE UNE AVENTURE, MAIS QUE L'ON NE RÉALISE PLEINEMENT QUE LORSQU'ON Y ARRIVE VRAIMENT.**

Depuis la naissance du magazine, mon objectif a toujours été simple : partager une vision authentique, humaine et durable de la culture physique, loin des artifices, loin des modes éphémères. Un magazine gratuit, accessible, indépendant, bâti avec passion et conviction... porté par une communauté incroyable.

**150 ÉDITIONS. PLUS DE 12 000 PAGES OFFERTES.**

150 mois où, malgré les aléas, les périodes difficiles, les fluctuations financières, les nuits blanches, la vie personnelle, les projets en parallèle... la passion n'a jamais faibli.

Cette 150e édition, je souhaite la dédier avant tout à ma famille, mon socle, ainsi qu'à mon frère, soutien indéfectible depuis le premier instant.

C'est grâce à eux que cette simple "passion" est devenue au fil du temps un véritable art de vivre, une mission, et parfois même un acte de résistance dans un monde pressé et zappant trop vite.

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**®  
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

# ÉDITORIAL

#150  
FM

*Fitness Mag, ce n'est pas juste un magazine. C'est une aventure journalistique, sportive et profondément humaine, faite de rencontres et partages. Je tiens à remercier toute mon équipe, passée et présente, pour leur fidélité.*

*Et puis il y a vous...*

*Vous qui lisez ces lignes, derrière votre smartphone, votre tablette, votre ordinateur.*

*Vous qui, mois après mois, année après année, avez témoigné de votre amitié, de votre fidélité, et de votre soutien parfois silencieux mais toujours présent.*

*Cette 150e édition n'est pas qu'un numéro.*

*C'est le symbole de la persévérance, du travail, du courage, et de la foi que l'on met dans un projet qui nous dépasse.*

*Et si je continue encore aujourd'hui, c'est tout simplement parce que je crée le magazine que j'aurais tant aimé lire quand j'avais 20 ans... et que je rêve encore de lire aujourd'hui.*

*Merci du fond du cœur.  
À toutes et à tous.*

Eric RALLO Giudicelli



# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM!

COMMENCE TA  
TRANSFORMATION

JR JULIEN QUAGLIERINI



# SOMMAIRE

# Fitness Mag

TRAINING - COACHING - CONSEILS - DIETETIQUE - REPORTAGES

## DIDIER CABROL

Photothèque Didier CABROL

1 couverture fitness mag n°150

2 équipe fitness mag

5 préface

7 sommaire

9 glycine et articulations

14 force athlétique

15 force athlétique

19 le potentiel génétique

23 didier cabrol

28 body-poetry

29 old school physiques

30 musculation et alcool

34 lydia loiseau

38 repas prise de masse

39 podcast sharefitness

41 radka meyer

47 telechargez le magazine

48 perte de muscle ou glycogène ?

53 spiruline et musculation

61 soutenez fitness mag sur tipee



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# THE BEST PARTNER

IL EST TEMPS DE MISER  
SUR LA QUALITÉ



BOOSTEZ VOTRE PERFORMANCE  
ET DÉVELOPPEZ VOTRE FORCE  
— LES MEILLEURS CRÉATINES —

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  
MALLETT  
Spécialiste  
en biochimie  
Auteur



# NUTRITION SPORTIVE ERGOGÈNE



## 10 GRAMMES DE GLYCINE POURRAIENT-ILS CONSOLIDER VOS ARTICULATIONS ?



© FITNESS-MAG.FR

**Les athlètes pourraient protéger leurs articulations contre l'usure et les blessures en prenant environ 10 grammes de Glycine par jour.**

Cette même supplémentation pourrait accélérer la guérison des articulations blessées. Des chercheurs espagnols se sont exprimés à ce sujet à travers une étude *in vitro* publiée dans Amino Acids.





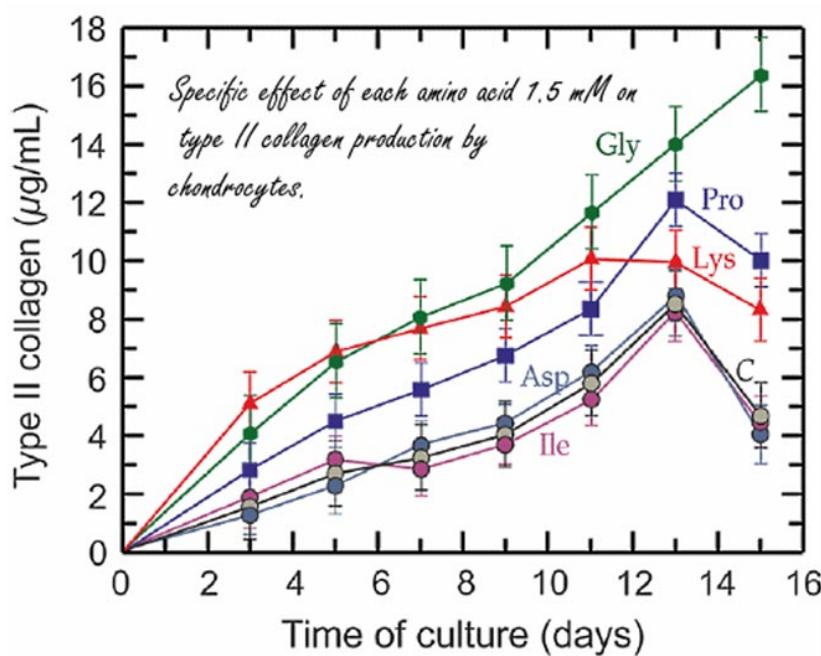
## RÉSULTATS DE L'EXPÉRIENCE EN FONCTION DE DIFFÉRENTS ACIDES AMINÉS

Lorsque les chercheurs ont exposé leurs cellules à divers acides aminés à une concentration trois fois supérieure à celle que l'on retrouve dans le sang d'une personne, la Glycine en particulier a stimulé la croissance du collagène de type 2.

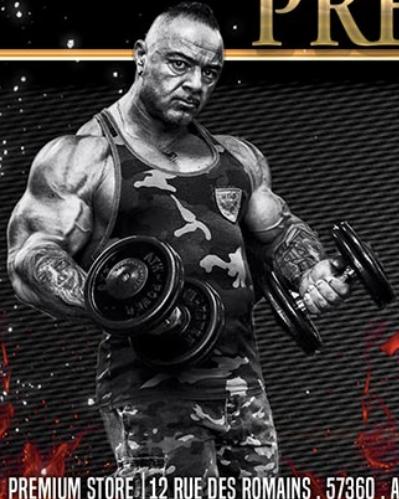


## L'ÉTUDE SUR LA GLYCINE EN RAPPORT À VOS ARTICULATIONS

Les chercheurs ont réalisé leur expérience avec des chondrocytes, les cellules que vous retrouvez dans le cartilage. Les chondrocytes produisent du collagène de type 2. Il s'agit du type de collagène le plus fréquent dans les structures cartilagineuses.



## PRESTIGIOUS NUTRITION

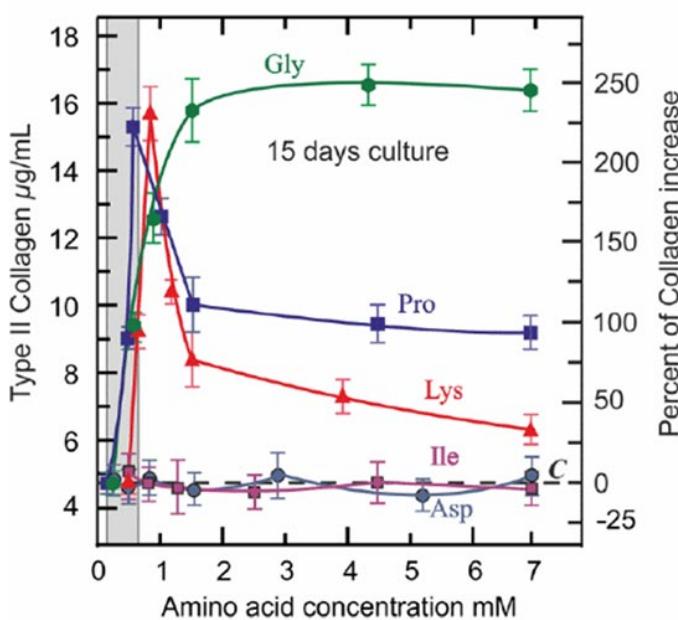


PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSOLANI



A partir d'une autre expérience, les chercheurs ont exposé leurs chondrocytes à différentes concentrations d'acides aminés pendant 15 jours. La Proline a stimulé au maximum la production de collagène de type 2 à une concentration que l'on retrouve encore chez l'être humain moyen. La concentration de Lysine qui stimulait au maximum la production de collagène était juste au-dessus. La stimulation maximale de la production de collagène par la Glycine a dépassé les effets de la Proline et de la Lysine. Cependant, cet effet nécessitait une concentration qui ne peut être atteinte en pratique qu'en prenant 10 grammes de glycine par jour, ou plus.



*Effect of each amino acid concentrations on type II collagen synthesis. The dotted line (C) means the collagen production under control conditions in the regular medium (gly 0.25 mM, pro 0.15 mM, lys 0.5 mM). The area marked in gray to the left of the graph shows the normal range of concentrations of these amino acids in the plasma.*

## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

**« Une clé importante pour la compréhension de ces résultats est le fait que la Glycine, l'acide aminé le plus nécessaire à la synthèse du collagène, est essentielle. Elle doit donc obligatoirement être incorporée à l'alimentation comme complément nutritionnel », écrivent les chercheurs. « Ce besoin est général chez tous les animaux à partir d'environ 30 kg de masse corporelle et va en augmentant avec la prise de poids. »**

**« Chez un être humain de 70 kg, ce déficit en Glycine serait d'environ 10 grammes par jour – probablement le plus élevé des acides aminés, selon nos résultats précédents. »**



## CONCLUSION SUR LA GLYCINE ET SON RAPPORT À VOS ARTICULATIONS

« Augmenter la présence de la Glycine dans le régime alimentaire pourrait être un moyen de contribuer à la lutte contre l'arthrose et à sa prévention sur la régénération du cartilage en renforçant la synthèse du collagène », écrivent les chercheurs. « Il se peut que les carences mentionnées ci-dessus n'en soient pas la seule cause mais il s'agit certainement d'un point significatif par où commencer. »

« À cette fin, nos résultats suggèrent une stratégie viable qui consiste à augmenter les quantités de ces acides aminés (en particulier pour la Glycine) dans l'alimentation. »

« Étant donné que ces carences affecteront évidemment d'autres tissus conjonctifs ou mécaniques, tels que les os, les tendons, les ligaments, le cartilage et la peau, nous souhaitons faire remarquer que cette conclusion pourrait également être appliquée au traitement d'affections [...] telles que l'ostéoporose. »

*Source de l'article: Supplementation with 10 grams of Glycine per day makes your joints stronger*

*Source Ergo-log: Amino Acids. 2018 Jul 13.*

*Traduction pour Espace Corps Esprit Forme & Fitness Mag.*

**NOTE :** Nul doute qu'il s'agisse d'expériences intéressantes sur la Glycine quant à son rôle sur les articulations et le cartilage. Les résultats donnés par la Proline et la Lysine confirment de manière évidente qu'ils sont tous deux nécessaires à la génération d'hydroxyproline et d'hydroxylysine, deux formes aminés également retrouvées en très faible quantité dans les collagènes en poudre d'excellente qualité. Pour synthétiser, disons qu'il apparaît de plus en plus évident que certains acides aminés sont plus importants que d'autres en fonction de certains contextes et métabolismes comme la synthèse des protéines pour la Leucine, la santé du système cardiovasculaire pour l'arginine et la synthèse du collagène – ou même de la créatine – pour la Glycine.

Aucun acide aminé n'est inutile en soit, les expériences scientifiques décrites ne font jamais que refléter certains métabolismes bien particuliers, en fonction du contexte et des circonstances étudiées. Ici plus qu'ailleurs, il s'agit de retenir qu'il s'agit d'une expérience réalisée *in vitro*. Les conditions d'assimilation des acides aminés seront donc différents *in vivo*, c'est une évidence.

Eric MALLET

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# Votre meilleur allié protéines



## POST WORK SHAKE ET GAINER



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

**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



## PETITE HISTORIQUE DE LA SÉRIE DE 10

LE FAMEUX **10 X 10** QUE **GILLES COMETI** NOUS A PROPOSÉ COMME UNE NOUVEAUTÉ ET, QUI A TOUJOURS SES INCONDITIONNELS, A EN FAIT ÉMERGÉ AU MILIEU DES ANNÉES 40.

**DELORME ET WATKINS**, APRÈS AVOIR ÉTUIDIÉ LA QUESTION ENTRE 1945 ET 1948, ABOUTISSENT À UNE MÉTHODE QU'ils NOMMENT :  
**"PROGRESSIVE RÉSISTANCE EXERCICE"**.

### Paramètres :

- **ELÉMENT DE RÉFÉRENCE POUR LE TEST ET LES PROGRÈS FUTURS : LA 1 RM, CETTE RÉPÉTITION MAXI DEVANT ÊTRE RÉALISÉE DANS L'AMPLITUDE COMPLÈTE DU MOUVEMENT CHOISI ET DANS UNE POSITION TECHNIQUEMENT ACCEPTABLE (DE PRÉFÉRENCE SUR UN MOUVEMENT POLY ARTICULAIRE).**

- **ELÉMENT DE RÉFÉRENCE POUR LE TRAVAIL : LA 10 RM. IL S'AGIT DE LA PLUS LOURDE CHARGE POUVANT ÊTRE SOULEVÉE 10 FOIS DE SUITE DANS L'AMPLITUDE COMPLÈTE DU MOUVEMENT CHOISI ET DANS UNE POSITION TECHNIQUEMENT ACCEPTABLE.**

## Type de travail proposé :

Trois séries de 10 répétitions qui doivent être effectuées comme suit :

- PREMIÈRE SÉRIE DE 10 RÉALISÉE À 50% DE LA 10 RM(\*)
- DEUXIÈME SÉRIE DE 10 RÉALISÉE À 75% DE LA 10 RM(\*)
- TROISIÈME SÉRIE RÉALISÉE À 100% DE LA 10 RM

(\*)Les deux premières séries sont considérées comme séries d'échauffement. La troisième et ultime série étant la série de référence en termes de travail musculaire. Ils estiment le temps de récupération entre les séries à 3'.



FITNESS-MAG.FR



D'après **DELORME** et **WATKINS**, ce type d'entraînement favorise le gain de force et de puissance.

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





Le 9 décembre 1980 Frank Zane et sa femme sont accueillis à l'aéroport de Roissy par Nicole Vouillot et Lucien Demeilles qui a pris la photo. Frank Zane qui vient d'apprendre l'agression de John Lennon dans l'avion qui le menait de Bruxelles à Paris est sous le choc et attend dans l'aéroport de nouvelles informations.

**En 1951, ZINOVIEFF cherche à éviter la fatigue progressive causée par les deux premières séries de la méthode précédente et met en place sa méthode connue sous le nom de : "Oxford Technique".**

Il adopte la réalisation d'un total de 100 répétitions : ce qui correspond, d'après lui, au nombre de contractions requises par régions musculaires dans le cadre d'une prise de masse musculaire.

Après échauffement, qui ne doit en aucun cas diminuer le potentiel physique, le sujet débute à 100% de la 10 RM, puis diminue la charge de série en série, plus ou moins rapidement en fonction de ses capacités à maintenir les dix répétitions demandées. Chaque série doit être effectuée à la rupture.

Exemple présenté à titre indicatif car des effets plateaux peuvent se manifester et permettre parfois de rester sur deux ou trois séries à charge identique :

1. série à 100% de la 10 RM
2. série à 95% de la 10 RM
3. série à 90% de la 10 RM
4. série à 85% de la 10 RM
5. série à 80% de la 10 RM
6. série à 75% de la 10 RM
7. série à 70% de la 10 RM
8. série à 65% de la 10 RM
9. série à 60% de la 10 RM
10. série à 55 % de la 10 RM

Zinovieff préconise un temps de récupération entre **2' à 2'30"** selon lui plus adapté à la prise de masse musculaire.



**MARC  
VOUILLOT**



En 1953, **Mac GOVERN** et **LUSCOMBE** adoptent quant à eux une méthode dans laquelle les 3 séries de 10 préconisées par Delorme et Watkins s'effectuent avec une résistance décroissante (qui leur semble mieux adaptée aux pratiquants plus faibles et débutants). Ils ont en fait tout simplement inversé la progression de la méthode précédente.



## Type de travail proposé :

**Trois séries de 10 répétitions qui doivent être effectuées comme suit :**

1. **SÉRIE 100% DE LA 10 RM**
2. **SÉRIE 75% DE LA 10 RM**
3. **SÉRIE 50% DE LA 10 RM**

La première série devient la série de référence en terme de travail musculaire. Ils maintiennent le temps de récupération préconisé par Delorme et Watkins.

En 1954, **Mac QUEEN** mène une enquête auprès d'haltérophiles et de culturistes à la suite de laquelle il fait ressortir deux techniques d'entraînement :

1) Chez les haltérophiles :

Le "**Power System**" : il s'agit d'une montée progressive jusqu'à la 1 RM en partant sur la base de la 10 RM.

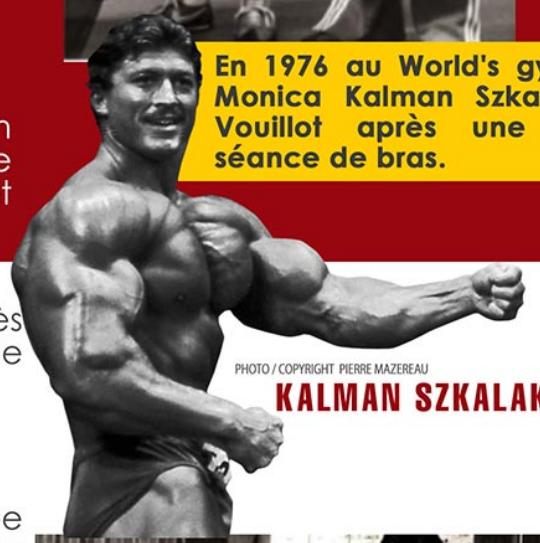
2) Chez les culturistes :

Le "**Bulk System**" : il s'agit d'effectuer de 4 à 6 séries de la 6 à la 10 RM, l'objectif étant l'hypertrophie musculaire.

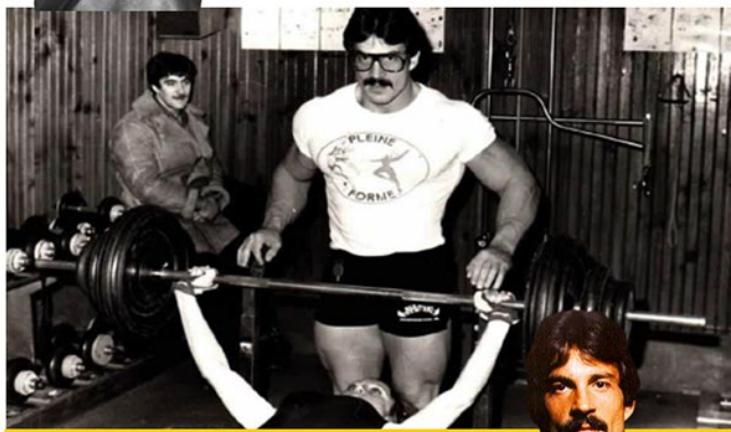
On constate, à la lecture de ce qui précède, que la série de 10 est un travail de référence depuis de très nombreuses années. La raison repose sur le fait que la série de 10 se trouve à la frontière de plusieurs filières énergétiques.

Autrement dit, on peut envisager qu'avec ce type d'entraînement un sujet puisse progresser en force, en force endurance, en endurance de force tout en augmentant dans des proportions non négligeables sa masse musculaire.

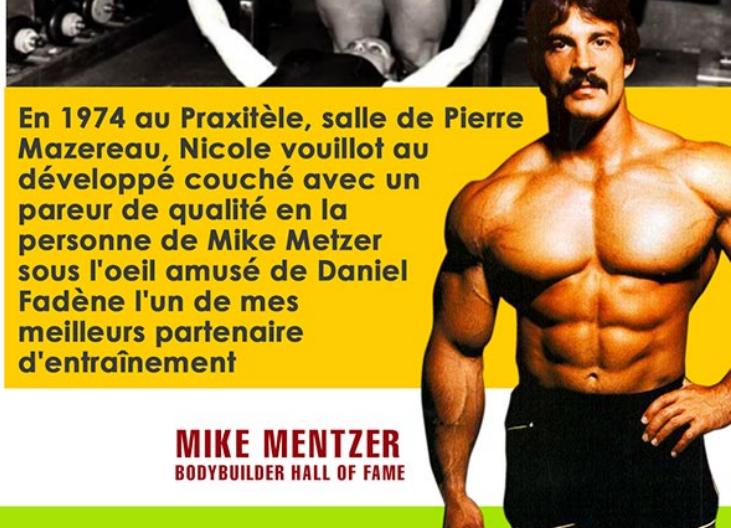
Il reste néanmoins vrai que l'amélioration à haut niveau de l'une de ces qualités athlétiques suppose un entraînement plus spécifique.



En 1976 au World's gym de Santa Monica Kalman Szkalak et Marc Vouillot après une bien belle séance de bras.



En 1974 au Praxitèle, salle de Pierre Mazereau, Nicole Vouillot au développé couché avec un père de qualité en la personne de Mike Mentzer sous l'oeil amusé de Daniel Fadène l'un de mes meilleurs partenaires d'entraînement



MIKE MENTZER  
BODYBUILDER HALL OF FAME

# ALL SPORT DRINK...



Il s'agit d'une boisson contenant des glucides complexes, tels que de l'amidon de maïs à haute densité moléculaire et des maltodextrines de haute qualité.

Elles maintiennent ainsi votre niveau de sucre pendant une très longue période et vous donnent toute l'énergie nécessaire durant vos trainings.



## N'ATTENDEZ PLUS...

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

# LE POTENTIEL GÉNÉTIQUE



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

**O**n me demande souvent, à quelle vitesse prendre du muscle, perdre du poids, quel physique je peux espérer obtenir.

Je vais présenter plusieurs modèles, mais vous noterez qu'au final, ils se ressemblent tous plus ou moins.



CLIQUEZ POUR REGARDER



# 5 FACTEURS QUI PEUVENT AFFECTER VOTRE CROISSANCE MUSCULAIRE

## 1- VOTRE EXPÉRIENCE EN MUSCULATION

Selon le nombre d'année que vous pratiquez la musculation, vous prendrez du muscle plus ou moins rapidement.

Si vous êtes débutant vous prendrez du muscle plus rapidement que si vous faites de la musculation depuis déjà plusieurs années.

## 2- VOTRE PROFIL HORMONAL

La quantité de testostérone, d'hormone de croissance et d'autres hormones de renforcement musculaire peut varier suivant votre type d'entraînement et votre alimentation, ou tout simplement à cause de votre système endocrinien qui produit peut être pas assez d'hormone.



### 3- VOTRE GÉNÉTIQUE

Certaines personnes sont prédisposées naturellement à développer beaucoup de muscle en raison de facteurs tel que l'équilibre hormonal ou l'épaisseur de leurs os, alors que d'autres ont beaucoup plus de difficultés.

**Environs 68% de la population est capable de développer de la masse musculaire « normalement », 16% aura plus de difficultés et l'autre 16% aura plus de facilités.**

### 4- VOTRE MÉMOIRE MUSCULAIRE

L'avantage c'est qu'il vous faudra peu de temps pour regagner ces muscles grâce à la mémoire musculaire de votre corps.

Si vous pratiquiez la musculation dans le passé vous gagnerez donc plus rapidement de la masse musculaire.

### 5- LES COMPLÉMENTS

Des compléments comme les stéroïdes ou autres potentiellement nocifs et illégaux peuvent vous aider à construire de la masse musculaire rapidement, mais encore une fois sur mon blog je ne parle que de NATUREL.

Comme compléments je veux plutôt parler par exemple de la créatine, de la protéine de petit lait ou des acides aminés qui peuvent vous aider à récupérer et développer votre masse.



# **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 !**



BERNARD  
DATO  
Écrivain

WEB f t i You Tube

# PORTRAIT

© FITNE

Photothèque Didier CABROL

# DIDIER CABROL

LA LUMIÈRE D'UN ÉCLAIREUR

## PORTRAIT

# DIDIER CABROL

LA LUMIÈRE D'UN ÉCLAIREUR

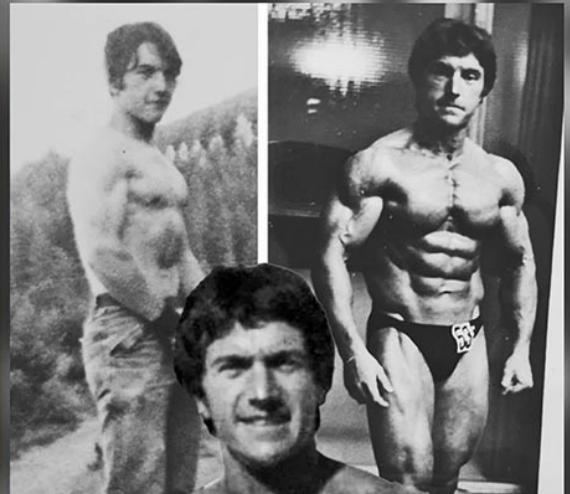
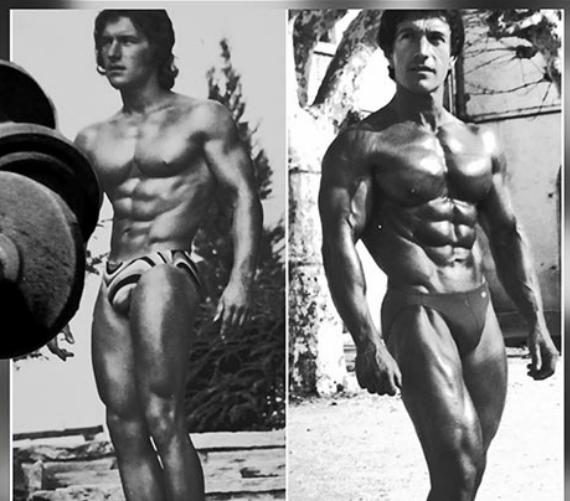
« Dire "le tigre" c'est dire les tigres qui l'engendrèrent, les cerfs et les tortues qu'il dévora, l'herbe dont se nourrissent les cerfs, la terre qui fut la mère de l'herbe, le ciel qui donna le jour à la terre. », écrivait Jorge Luis Borges dans "L'Aleph", au début des années 50.

« Ce » tigre ne pourrait pas exister sans tout cela.

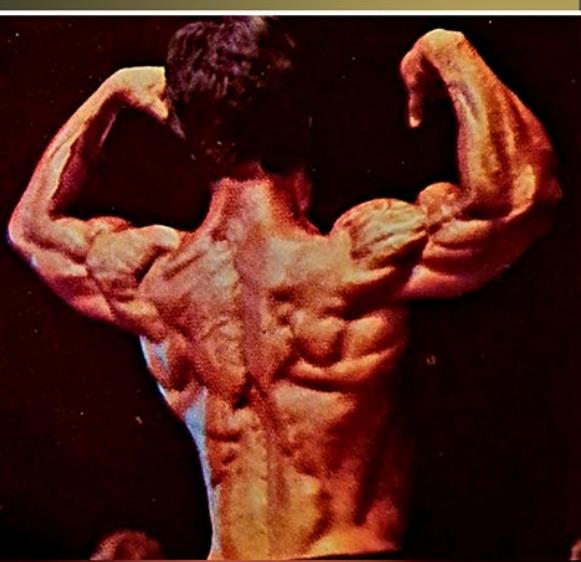
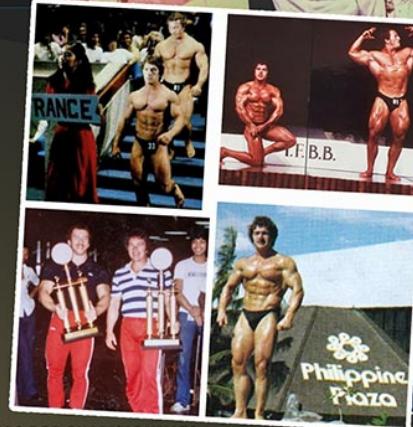
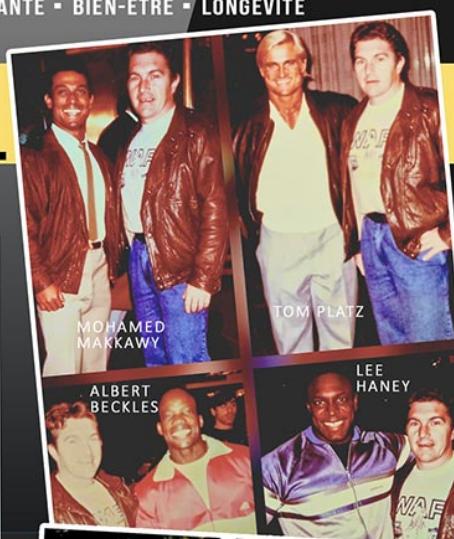
Beaucoup l'oublient aujourd'hui, beaucoup nient ou effacent ce qui en eux les constituent, beaucoup pensent, ou « font comme si », tout commençait avec eux, mais...

... Mais dire « ce bodybuilder » (qu'il soit débutant ou olympien), c'est dire tous les champions pionniers de la discipline qui l'engendrèrent, les entraîneurs éclaireurs des premières salles qui ramenèrent d'ailleurs les techniques éprouvées, les diètes que ces pionniers et ces éclaireurs mirent au point, les dirigeants pionniers qui fixèrent les premières règles, les organisateurs éclaireurs qui ouvrirent un espace pour ce sport.

Dire « ce bodybuilder » c'est dire ces culturistes de l'âge d'or qui vivent en lui ou en elle, dire « ce bodybuilder » c'est dire ces éclaireurs dont la lumière a permis son avènement.

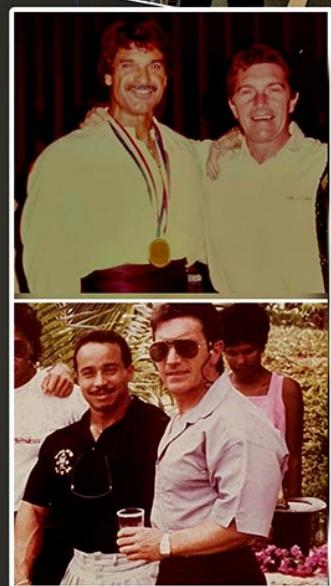


# DIDIER CABROL



LORS DES CHAMPIONNATS DU MONDE IFBB 1981 AUX PHILIPPINES AVEC JEAN LUC BARTEL

Didier Cabrol est de ces pionniers ; Didier Cabrol est de ces éclaireurs. Venu d'autres sports — l'athlétisme, la lutte, le rugby —, il a su « inventer » avec quelques autres, le culturisme français — et dans le monde ! Champion national et international, créateur des premières salles en France, président de l'IFFB France, organisateur des premières compétitions françaises, entraîneur national, recruté par le groupe Weider pour travailler notamment dans les prestigieuses revues Flex et Muscle & Fitness, juge pour hommes et femmes au fameux Mr Olympia, Didier Cabrol fut l'un de ces rares éclaireurs partis dans tous les domaines de la discipline afin de mieux la façonner pour nous.



## Didier en bref :

Né le 6 avril 1949. ( 76 ans)

- Scolarité effectuée à Narbonne où habitaient ses parents et pratiques sportives dès 14 ans ( Athlétisme, lutte, rugby).
- Début de ses entraînements en musculation en 1970 à Carcassonne où il a commencé à travailler en bureau d'études à l'Équipement.
- En 1973 , création avec des copains du Club Culturiste Carcassonnais en association loi 1901.
- Début des compétitions Culturistes en 1974 et champion du Languedoc.
- Champion de France en 1978.
- compétitions internationales IFBB de 1979 à 1988 en équipe de France.
- Vice-champion d'Europe IFBB 1982 .
- Ouverture en 1982 du New Gym rue piétonne à Carcassonne.
- Organisateur de compétitions au théâtre de Carcassonne de 1989 à 1993 dont la Finale France IFBB en 1991.
- Membre du bureau directeur dès 1988.
- Entraîneur National des équipes de France FFHMC IFBB de 1989 à 1996. Comme la Fédération Haltérophile avait l'agrément ministériel, il dépendait du Ministère des Sports.
- Départ du sud pour Paris en 1990 suite à des changements familiaux....
- De 1990 à 1994, embauché par le groupe Weider France à Charenton le Pont. Il travaillait en particulier pour les éditions françaises des magazines Muscle & Fitness et Flex.
- Ainsi que pour l'organisation des stands Weider et Muscle & Fitness lors des salons du Body à Vincennes.
- Organisateur avec L'IFBB France du championnat du monde 1989 au Palais des Congrès à Paris.
- En 1994 ouverture avec son épouse du Weider Gym Bastille à Paris. Sur 1600 m<sup>2</sup>, ce gym avait une boutique de vêtements et diététique, un bar, deux saunas et un centre de formation au brevet d'état . Ce gym était ouvert 7 jours sur 7 et à accueilli bon nombre de célébrités de la mode, de la chanson et bien entendu du Body.
- Président de L'IFBB France de 1994 à 2000.
- Juge hommes et femmes à Olympia 1994 à Atlanta.
- En 2001, un peu fatigué de la vie Parisienne et de toutes ces fonctions, départ pour l'île de la Réunion où ils ouvriront deux beaux gym dans le sud de l'île, Fitness Paradise et City Gym.
- En 2018, retour en France pour s'occuper de sa maman qui était seule.
- En 2019 création à Carcassonne de Studio Fitness au centre-ville. C'était une petite structure de 150 m<sup>2</sup> spécialisée dans le suivi personnalisé. Fermé après le covid en 2022.



## PORTRAIT

## DIDIER CABROL

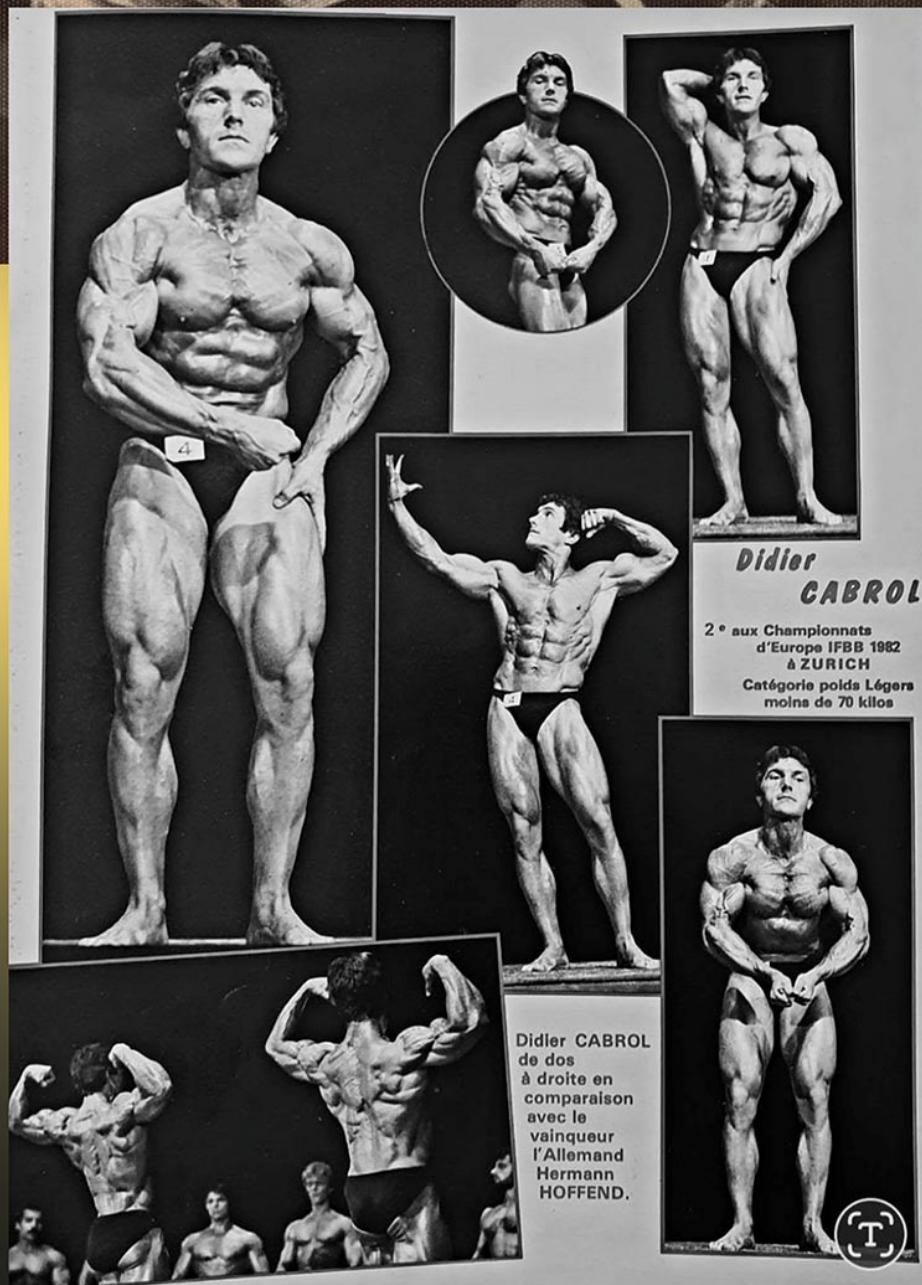
LA LUMIÈRE D'UN ÉCLAIREUR

Quand, poussant une barre de développé couché, quand, déployant un « dos aux de face » sur une scène et sous les spotlights, quand, nous entraînant aux haltères pour améliorer nos performances dans la boxe, le basket ou le sprint, nous sentons au plus juste de nos gestes, au plus profond de notre être, une lumière qui pulse et nous anime, n'oublions pas cet éclaireur qui l'a allumée et entretenue au fil des ans ; n'oublions pas, qui palpite en nous, la lumière d'un éclaireur de l'âge des pionniers : la lumière qui encore et toujours scintille de Didier Cabrol.

Merci Monsieur Cabrol.

Bernard Dato

SUIVER DIDIER SUR FACEBOOK :  
CABROL DIDIER



CRÉDIT PHOTOS : LE MONDE DU MUSCLE



BERNARD  
DATO  
Écrivain

WEB f You

# Body-Poetry

## "Tribute"

La lumière du jour qui naît  
Touche le pelage du fauve  
Prédateur ;

La lumière du jour qui passe  
Touche les plis profonds  
De la montagne au loin ;  
La lumière de fin du jour

Touche les stries de l'étoffe  
D'une robe longue dans le vent.  
La lumière des spotlights

Touche le bodybuilder sur la scène de bois.  
Bodybuilder : ses muscles pleins  
Comme hommage aux muscles qui roulent  
Sous les pelages du prédateur

Et de la proie ;

Bodybuilder : son détaché  
Comme hommage aux détachés enneigés  
Des monts lointains ;

Bodybuilder : les stries de son triceps  
Comme hommage aux stries  
D'une étoffe du soir

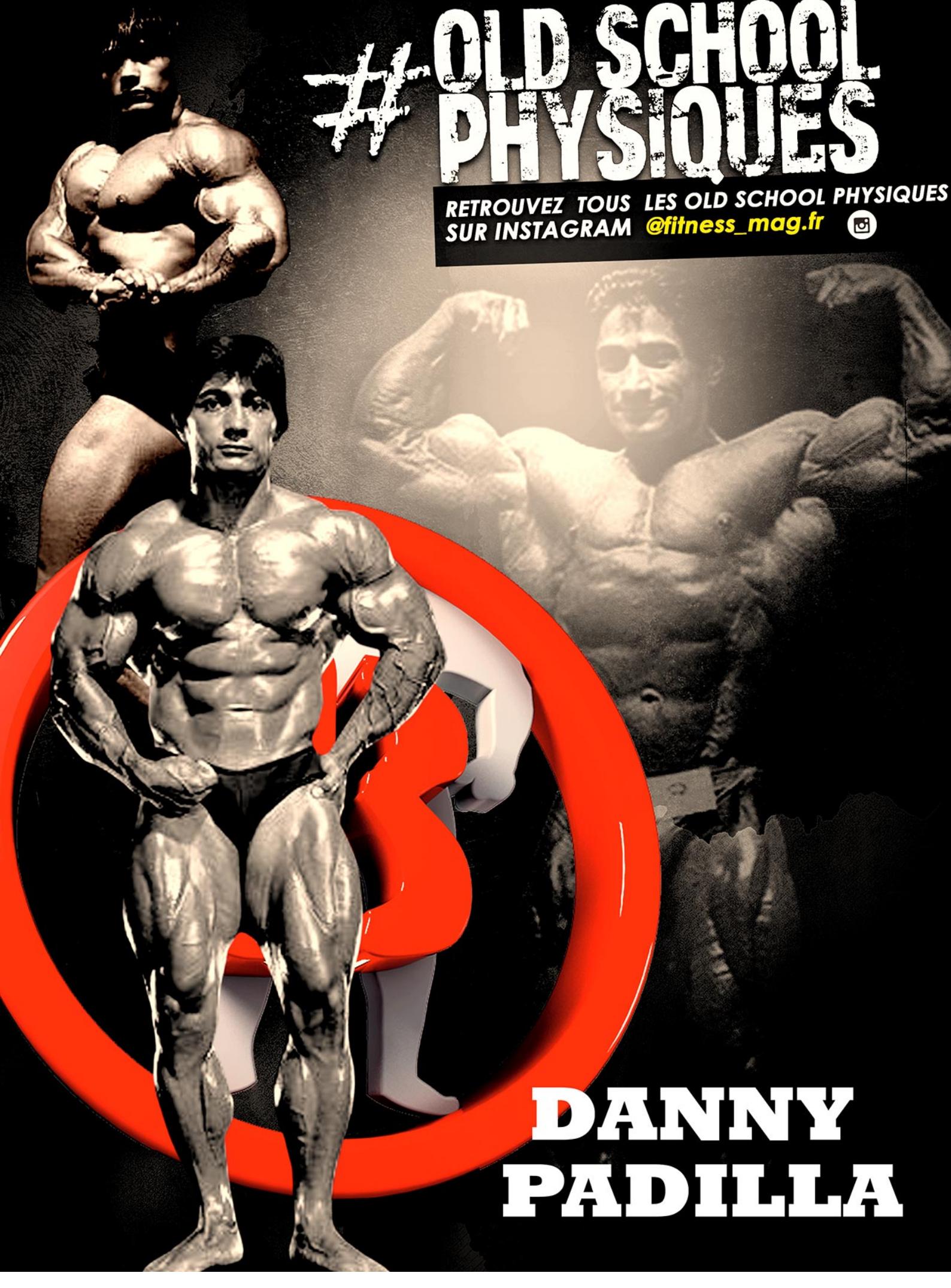
BODYBUILDING : comme un hommage  
À ce qui EST.

Old Man Tipper



# OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



## DANNY PADILLA



DAVID  
COSTA  
Coach sportif  
& Auteur



# COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring

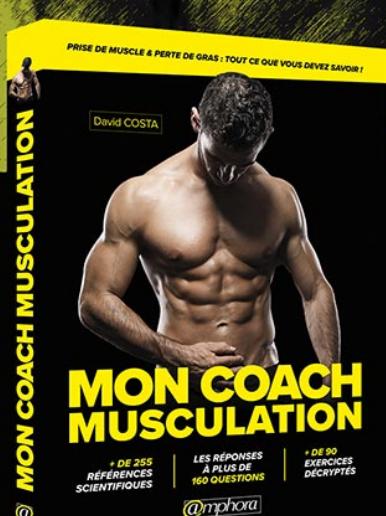


# MUSCULATION & ALCOOL

→ BOIRE DE  
L'ALCOOL  
RALENTIT-IL LA  
PRISE DE  
MUSCLE & LA  
PERTE DE  
GRAISSE ?



LE WEEK-END, OU MÊME PARFOIS EN SEMAINE, LA SÉANCE DE MUSCULATION EST SUIVIE D'UN APÉRO BIEN ARROSE AVEC LA CONSOMMATION D'ALCOOL. Bien qu'étant deux choses différentes : l'entraînement et l'alcool. Il y a-t-il un risque de consommer de l'alcool après une séance ? Cela peut-il nuire à vos progrès musculaires ? Cela peut-il ralentir votre perte de graisse ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur la consommation d'alcool, la prise de muscle et la perte de graisse avec un extrait de son livre **Mon Coach Musculation**, numéro 1 des ventes à plusieurs reprises sur Amazon.



/ MON COACH MUSCULATION

MON COACH  
MUSCULATION

+ DE 255  
RÉFÉRENCES  
SCIENTIFIQUES

LES RÉPONSES  
À PLUS DE  
160 QUESTIONS

DE 30  
EXERCICES  
DÉCRYPTE

@mthora

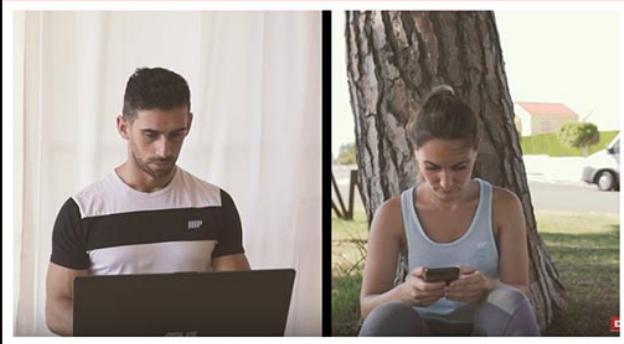
photos david Costa et google images [auteurs(s) non identifiés(s)]

# BOIRE DE L'ALCOOL A-T-IL UN EFFET SUR LA PRISE DE MUSCLE ET SUR LA PRISE DE GRAS ?

L'alcool, et en particulier l'éthanol contenu dans les boissons alcoolisées, réduit votre capacité à oxyder les lipides (1, 2). L'alcool n'est pas favorable au développement musculaire, car il réduit nettement l'anabolisme post-exercice (3, 4).



CLIQUEZ POUR REGARDER



## DAVID COSTA

## COACHING A DISTANCE

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



## COMMENT ANTICIPER LES DÉGÂTS D'UNE SOIREE ARROSÉE ?

Pour limiter les effets négatifs de l'alcool sur la prise de poids, le jour de votre soirée, réduisez considérablement votre consommation de lipides (5), de glucides et augmentez votre consommation de protéines et de fibres (5). Autre conseil connu de tous, mais redoutablement efficace, vous pouvez réduire sa biodisponibilité en consommant l'alcool avec l'estomac plein (6, 7).

## COMMENT NE PAS GÂCHER SES EFFORTS EN SALLE AVEC L'ALCOOL ?

Pour limiter les effets néfastes de l'alcool sur votre progression, espaces au maximum votre entraînement de votre consommation d'alcool.



- (1) Verboeket-van de Venne WP et al. Effect of the pattern of food intake on human energy metabolism. Br J Nutr. 1993 Jul;70(1):103-15.
- (2) Areta JL et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. J Physiol. 2013 May 1;591(9):2319-31. doi: 10.1113/jphysiol.2012.244897.
- (3) Iwao S et al. Effects of meal frequency on body composition during weight control in boxers. Scand J Med Sci Sports. 1996 Oct;6(5):265-72.
- (4) Nicolaas EP et Robert R Wolfe. Is there a maximal anabolic response to protein intake with a meal? Clin Nutr. 2013 Apr; 32(2): 309-313. doi: 10.1016/j.clnu.2012.11.018
- (5) Dallosso HM et al. Feeding frequency and energy balance in adult males. Hum Nutr Clin Nutr. 1982;36C(1):25-39.
- (6) Siler SQ et al. De novo lipogenesis, lipid kinetics, and whole-body lipid balances in humans after acute alcohol consumption.. Am J Clin Nutr. 1999 Nov;70(5):928-36.
- (7) Hellerstein MK et al. De novo lipogenesis in humans: metabolic and regulatory aspects.. Eur J Clin Nutr. 1999 Apr;53 Suppl 1:S53-65.

# VOTRE MEILLEUR PARTENAIRE

Les antioxydants :  
votre bouclier  
quotidien pour une vie  
rayonnante...



## Osez la différence

J-M.B's luxury  
**power-food's®**

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé



Michel GAROMPOLO  
Journaliste

WEB f t i You Tube

# #PORTRAIT

## LYDIA LOISEAU

DE L'OMBRE À LA SCÈNE  
7 ANS DE PASSION POUR  
LE CULTURISME

Photothèque Lydia LOISEAU



■ **PASSIONNÉE, DÉTERMINÉE ET DISCRÈTE, LYDIA INCARNE CES ATHLÈTES DE L'OMBRE QUI BÂTISSENT LEUR PHYSIQUE AVEC PATIENCE ET HUMILITÉ. ENTRÉE DANS LE MONDE DU CULTURISME PRESQUE PAR HASARD, ELLE POURSUIT DEPUIS SEPT ANS UNE PROGRESSION CONSTANTE, PORTÉE PAR LA RIGUEUR ET L'AMOUR DU SPORT. À 52 ANS, ELLE PROUVE QUE LA SCÈNE APPARTIENT AUSSI À CELLES ET CEUX QUI N'ONT JAMAIS CESSÉ DE CROIRE EN LEUR PROPRE ÉVOLUTION.**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

## #PORTRAIT

## LYDIA LOISEAU

**"SI VOUS POUVEZ L'IMAGINER, VOUS POUVEZ Y ARRIVER ;  
SI VOUS POUVEZ Y RÊVER, VOUS POUVEZ LE DEVENIR."**

**Michel Garompolo :**

Lydia, peux-tu te présenter aux lecteurs(trices) de fitness mag ?

**Lydia loiseau :**

Bonjour à tous et à toutes, Je m'appelle Lydia, j'ai bientôt 52 ans, maman de deux filles. Je suis agent de Police Municipale dans le 93 et, depuis 2018, je pratique le culturisme. Auparavant, j'ai pratiqué divers sports comme le judo et le football.

**M.G :**

Comment en es-tu venue au bodybuilding ?

**L.L :**

J'avais une mauvaise image de mon physique, je n'aimais pas mon corps, j'ai donc pris le chemin de la salle en 2017. Je faisais plutôt du cardio à ce moment-là. J'observais tous ces appareils de musculation, et puis un jour j'ai décidé de les tester. Je regardais ceux qui s'entraînaient mais je n'osais pas aller vers eux.

En juillet 2018, je me suis finalement lancée dans cette aventure qui dure depuis 7 ans maintenant. Régis, mon préparateur actuel, m'a enseigné toutes les bases. Encore aujourd'hui, je continue d'apprendre.

En octobre 2019, j'ai participé à ma première compétition en catégorie Figure à l'Open des Corsaires, puis, en novembre 2019, au Mr & Mrs Universe en Allemagne. Ce fut pour moi une magnifique expérience. Me retrouver avec de grandes athlètes a été un moment magique. Cela m'a permis d'acquérir confiance en moi. D'autres compétitions ont suivi, notamment le Top de Colmar en 2022.



Lydia en 2015  
à 81kg



30 novembre 2019 /NAC univers en Allemagne

# LYDIA LOISEAU

**Michel Garompolo :**

Peux-tu m'en dire un peu plus sur tes entraînements et la gestion de ton évolution ?

**Lydia loiseau :**

À l'heure actuelle, je m'entraîne 4 à 5 fois par semaine. Pour l'instant, je suis en LPPL (legs – pull – push – legs), entrecoupé de jours de repos. Des changements devraient avoir lieu prochainement afin de continuer à progresser. Je suis en prise de masse, mais celle-ci est progressive et lente afin de limiter une trop grande prise de gras.

Tous les 15 jours, je dois effectuer un retour de bilan (tout est contrôlé) : poids, mensurations, visuel, état physique général, et les éventuels bobos rencontrés. À la suite de ce retour, de nouvelles consignes peuvent être envoyées par mon préparateur physique. À moi de les mettre en application.

**M.G :**

As-tu une athlète qui t'inspire ?

**L.L :**

Il y en a énormément. Pour moi, toutes ces athlètes sont superbes, quelle que soit leur catégorie. J'ai eu la chance de voir de magnifiques compétitrices sur scène, dont une qui se prépare actuellement pour l'OLYMPIA : Manon Dutilly. Je l'avais vue sur scène à l'OLYMPIA à Estoril, au Portugal : elle était magnifique.

Mais mon plus beau souvenir restera ma montée sur scène lors d'un overall, en 2021, avec Irina, qui malheureusement nous a quittés.



**M.G :**

Quels conseils donnerais-tu à un(e) jeune qui débute dans la musculation ?

**L.L :**

Je lui dirais tout simplement : « prends ton mal en patience ». Le physique, mais aussi le mental, se construisent sur plusieurs années. Qui va doucement va sûrement. Soulever des charges ne fait pas tout : il faut suivre une diète adaptée et prendre soin de sa santé.



à l'OPEN des Corsaires

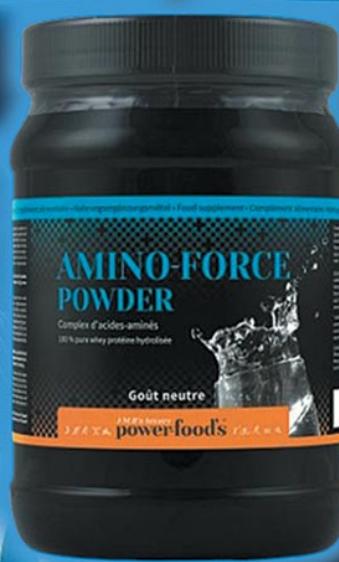
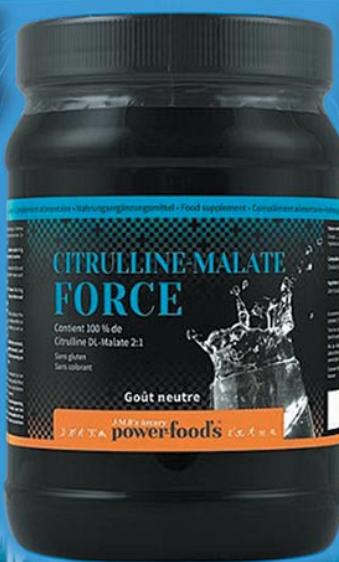


**SUIVRE LYDIA SUR INSTAGRAM : L.BODY1972**

Complément alimentaire · Food supplement · Nahrungsergänzungsmittel

# Misons sur la qualité

## DOMINÉZ CHAQUE DÉFI...

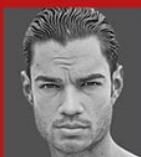


## AVEC NOS ACIDES AMINÉS. -Le nec plus ultra-

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

## MAUVAIS ?



**Ça fait 20 ans que je n'ai pas touché un McDo. Et pourtant je vis depuis 14 ans aux États-Unis, là où McDonald's est presque une religion.**

Mais soyons clairs : si vous mangez cela, vous détruisez votre corps à petit feu.

Ce n'est pas "juste un burger pas cher". C'est une drogue. Vous croyez que vous choisissez... en réalité, c'est votre cerveau qui est piégé.

Dans cette vidéo, je vais vous révéler :

Pourquoi vous avez encore faim 90 minutes après un menu XXL (spoiler : cela n'a rien à voir avec les calories).

Comment un simple fast food détruit votre sommeil, votre testostérone et votre récupération musculaire.

Le protocole anti-McDo en 7 jours pour reprendre le contrôle de votre énergie, de vos hormones et de votre corps.

Je ne suis pas là pour vous dire "n'y allez jamais".

Je suis là pour vous apprendre à ne plus être une proie.

Parce qu'un homme qui construit ne se laisse pas manipuler par un drive-in.

## À QUEL POINT MCDONALD'S EST-IL VRAIMENT MAUVAIS ?



CLIQUEZ POUR REGARDER



### HYPERPALATABILITÉ

[i.pèr.pa.la.bi.li.te] n.f. -

Caractère d'un aliment dont la composition (souvent riche en graisses, sucres, sel et additifs) est spécialement conçue pour stimuler fortement le plaisir gustatif et inciter à une consommation excessive.



TONY  
SHAREFITNESS  
Bloggeur



# PODCAST

**SHAREFITNESS**  
PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

## QUEL EST LE 'MEILLEUR' PROGRAMME POUR PRENDRE DU MUSCLE ? AVEC **@PIERRE\_ESR**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



SF SHF

## PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION  
BY  
PATRICK OSTOLANI



THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Bloggeur



# COACHING

Muscularisation & Fitness

## FRUITS DE MER AUX LENTILLES VERTES ET LAIT DE COCO

Avec cette recette fitness rapide, plus besoin de passer des heures en cuisine pour manger sainement. Et pas question de bouder les surgelés ! C'est la recette idéale si vous faites attention à votre ligne et que vous voulez assez de protéines pour construire du muscle ou éviter d'en perdre pendant un régime.



### LES INGRÉDIENTS :

100 g de fruits de mer (mélange surgelé ou frais)  
40 g de lentilles vertes (poids cru)  
100 g d'oignons émincés  
200 g de haricots verts  
1 càs d'huile d'olive  
1 pincée de sel  
1 bol de lait de coco (environ 150 ml)  
1 c. à café de garam massala  
Quelques feuilles de coriandre fraîche ou surgelée

### LA PRÉPARATION :

Cuire les lentilles 25 minutes à l'eau bouillante  
Dans une grande poêle, fais chauffer l'huile d'olive.  
Ajoute les oignons émincés et fais-les revenir 2 à 3 minutes à feu moyen.  
Ajoute ensuite les fruits de mer et les haricots verts.  
Saupoudre de garam massala et d'une pincée de sel.  
Laisse revenir le tout pendant 5 minutes en remuant régulièrement.  
Verse le lait de coco dans la poêle, couvre, et laisse mijoter à feu doux pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les haricots soient tendres et que les arômes se mélangent bien.  
Ajoute les lentilles égouttées dans la poêle pour les réchauffer légèrement dans la sauce. Parsème de coriandre fraîche juste avant de servir.



© 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



# #PORTRAIT

Propos recueillis par Kevin BERTRAND  
Photothèque Sabrina VIGROUX



# MEYER RADKA

IFBB PRO

**DISCIPLINE  
TOTALE,  
AMBITION NON  
NÉGOCIABLE**

■ **IL Y A DES PARCOURS QUI  
NAISSENT DANS LA  
DOUCEUR, AVEC DES RÊVES  
D'ENFANT, DES POSTERS AU  
MUR ET DES "UN JOUR JE  
SERAI...". ET PUIS IL Y A LES  
AUTRES. LES PARCOURS QUI  
NAISSENT D'UN REFUS  
BRUTAL.**

Pour Radka Meyer, tout commence comme ça : pas par admiration, mais par une alarme. Un jour, elle voit les photos de mariage d'une amie qui avait pris beaucoup de poids. Et quelque chose explose intérieurement. "Je me suis dit qu'il est hors de question que je devienne obèse." Ce n'est pas du bodyshaming. C'est une déclaration de guerre contre le laisser-aller. Elle se le promet à elle-même. À partir de ce moment-là, rien ne redeviendra "normal".



Elle démarre seule, sans structure officielle. Pas de coach star, pas de salle haut de gamme. Le début, c'est le salon et YouTube. Cardio, HIIT, répétition, transpiration. Elle se prend en main comme on prend le contrôle d'une crise. Très vite, le simple fait de bouger ne suffit plus. Perdre du poids n'est pas l'objectif. Elle veut autre chose : modeler, sculpter, imposer visuellement une intention. Elle veut ce physique qui dit "je suis disciplinée" avant même que tu ouvres la bouche.

Alors elle cherche à progresser. Elle fait appel à des coachs. Elle le dit franchement : certains n'étaient pas compétents. Elle a vu ce que beaucoup d'athlètes en devenir voient trop tard. Les gens qui vendent du rêve sans construire du résultat. Là où certains se découragent, elle se durcit. Si elle ne trouve pas le standard, elle va devenir le standard.

Le tournant compétitif arrive après un changement majeur dans sa vie professionnelle. Elle décide de monter sur scène une première fois. Au début, l'idée n'est pas "je vais faire carrière." C'est presque un test personnel : voir jusqu'où elle peut aller si elle se donne à fond. Sauf que ce sport va faire plus que la pousser. Il va la happen. "Je me suis prise par passion à la discipline du bodybuilding, qui fait aujourd'hui partie entière de ma vie", dit-elle. Il faut entendre le mot "discipline" ici. Chez Radka, ce n'est pas un mot marketing. C'est un mécanisme, une loi.

Elle enchaîne très vite les compétitions. Elle commence par les Grand Prix, elle passe ensuite par l'IFBB, où les shows sont plus conséquents. Puis en 2021, elle entre en NPC. Pourquoi la NPC ? Parce que c'est là qu'elle voulait être dès le début. Parce que c'est là que tu arrêtes de jouer en local et que tu commences à te mesurer à celles qui veulent la carte pro autant que toi.

Novembre 2022, Rome. Première édition de l'Euro Masters Championships. Journée historique pour elle. Elle gagne dans deux catégories, rafle sa carte pro, et bascule officiellement dans le monde professionnel. Elle décrit ce moment comme irréel, euphorique, presque trop fort pour tenir en mémoire : "J'ai un blackout total dû aux émotions." C'est le genre de blackout que seuls les vrais comprennent. Ton corps est là. Ta tête flotte. Tu réalises que tu viens de changer de statut.



Ce jour-là, on ne parle plus de transformation physique. On parle de légitimité sportive. Ses débuts en pro aux États-Unis vont ensuite marquer un deuxième point de rupture. Elle parle des lieux, des rencontres, de l'énergie des compétitions américaines avec un respect clair. Ce n'est pas du tourisme. C'est un baptême. "Il faut le vivre pour comprendre." Traduction : c'est un autre rythme, un autre regard, une autre intensité. C'est l'endroit où tu arrêtes d'espérer être à ta place, et où tu dois prouver que tu mérites d'y rester.

# MINDSET

**CE QUI DÉFINIT RADKA AUJOURD'HUI, PLUS ENCORE QUE SON PALMARÈS, C'EST SA STRUCTURE MENTALE.**

Elle fonctionne à la discipline. Elle assume totalement son besoin de contrôle. Elle le dit elle-même en riant : "Je suis une vraie psychopathe là-dessus." Mais derrière la blague, il y a une vérité froide. Elle a construit un système qui lui permet de tout tenir sans lâcher: le travail, la maison, l'entraînement, la préparation alimentaire, la scène, la famille.

**SA JOURNÉE EST MILLIMÉTRÉE.**

Réveil vers 5 h 30, cardio, bilan, stomach vacuum, tâches ménagères légères, pour finir par son petit déjeuner posé sur la table, préparé comme elle l'a décidé. Elle précise un détail qui en dit long : même ses tasses sont rangées d'une façon précise. Pas "un peu comme ça". Précise. Ordonnée. Stable. Parce que l'ordre extérieur permet la performance intérieure. Parce que si tu veux livrer un physique pro sur scène tout en gérant une vie réelle, tu n'as pas le luxe du chaos.

À 8 h, elle part au travail. Pause de midi contrôlée : repas calibré, pas d'impro inutile. Retour au travail jusqu'à 16 h 30. Elle rentre, se change immédiatement, enfile sa tenue d'entraînement, prend son pré-training, et repart à la salle pour l'entraînement bas du corps. La salle est à 25 minutes de route. Elle rentre vers 19 h. Et c'est loin d'être fini. Elle prépare le dîner. Elle prépare son petit déjeuner du lendemain. Elle prépare une partie des repas des jours suivants. Elle avance déjà sur les tâches ménagères. Elle douche. Elle coupe la journée vers 22 h. Et on recommence.



## TOUT EST UNE QUESTION D'ORGANISATION

Les jours haut du corps (mardi et vendredi), elle s'entraîne à 6 h du matin. Pourquoi? Pour libérer le reste de la journée et intégrer les courses, l'intendance, les grosses préparations alimentaires de la semaine. Tout est pensé pour limiter la friction. Pour ne jamais se retrouver coincée à 18 h à devoir "trouver quoi manger". Ses repas sont pesés, prêts, contrôlés. Elle ne perd pas du temps à réfléchir. Elle exécute.

On peut appeler ça une obsession. On peut aussi appeler ça le prix à payer pour être pro, tout en restant mère et active professionnellement. Parce que oui, il faut le dire clairement : Radka n'est pas juste une athlète. Elle est épouse. Elle est mère. Elle travaille. Elle tient une maison. Et elle prépare des shows pros. Sans déléguer sa vie à quelqu'un d'autre.

Elle le dit sans détour : "Tout est une question d'organisation. De base je suis quelqu'un de routinier et je ne supporte pas qu'on m'affecte cela." Le message est clair : sa structure n'est pas négociable.

# HUMAIN DERRIÈRE L'ATHLÈTE

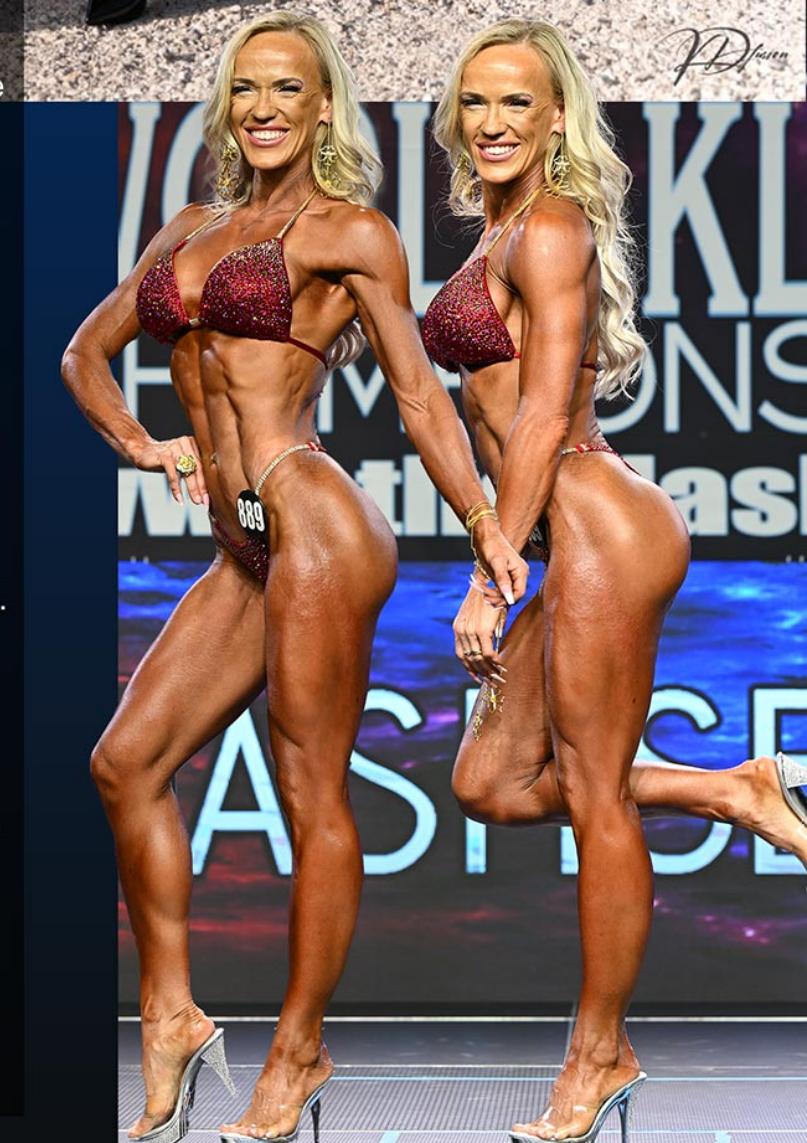
De l'extérieur, elle donne une impression que beaucoup projettent sur les athlètes de haut niveau : froide, sûre d'elle, presque intouchable. Elle marche comme une femme qui sait. Sur scène, elle pose comme une femme qui maîtrise. Mais elle est la première à dire que ce n'est pas si simple.

Son plus grand défi, c'est la confiance en elle. Et elle ne s'en cache pas. "Cela peut paraître étrange mais je n'ai pas forcément confiance en soi, et c'est très difficile de changer cela." Elle doute. Elle se remet en question. "Suis-je à la hauteur ? Ai-je ma place ? Est-ce suffisant ?" Cette lucidité, elle ne l'affiche pas comme une faiblesse tragique. Elle l'utilise comme carburant.

L'autre combat permanent, c'est la patience. Elle l'avoue : la patience chez elle, "elle fait des vas et viens non-stop." Elle veut avancer. Elle ne supporte pas l'idée de stagner. Or, ce sport est lent. Le muscle est lent. La maîtrise de scène est lente. Le raffinement de poser est lent. Tenir ce rythme sans exploser mentalement, ça demande une tête solide. Le bodybuilding lui a appris quelque chose de fondamental : elle est plus forte qu'elle le pensait. Elle peut se relever de très bas. Elle peut se sortir du fond à coups d'effort pur. Elle peut tenir. Elle peut créer sa propre trajectoire. Elle dit : "Je peux y arriver." Et cette phrase, sortie de sa bouche, ce n'est pas une formule. C'est une déclaration d'identité.

Ce processus l'a rendue extrêmement intolérante à certains comportements. Elle le dit sans filtre : elle a de plus en plus de mal avec les gens qui jugent en permanence, qui n'ont aucun respect, qui se plaignent sans rien construire. Elle, tout ce qu'elle a aujourd'hui, elle l'a travaillé. Personnellement. Professionnellement. Sportivement. Rien n'est tombé tout seul. Et à ce niveau-là d'engagement, tu arrêtes de tolérer la plainte passive.

Son cercle, elle le protège. Et surtout, elle ne donne aucun droit d'ingérence émotionnelle aux autres. "On sera critiquée peu importe ce qu'on fait et heureusement c'est quelque chose dont je me branle complètement. Je fais des choses pour moi, point final." Les seules personnes dont l'avis compte vraiment ? Son mari. Sa fille. Le reste peut commenter. Ça ne dicte pas sa trajectoire.





## MOTIVATION ET ÉVOLUTION

Radka se décrit comme carriériste. Le mot est choisi. Elle veut réussir. Elle veut aller chercher ce qui est possible pour elle. Elle ne construit pas une image. Elle construit une carrière.

Elle dit aussi être hyperactive, incapable de rester passive, physiquement ou mentalement. Le sport joue alors le rôle de régulateur. Il canalise, il structure, il stabilise. Sans ça, l'énergie déborde. Avec ça, l'énergie devient une arme.

Ce qui l'inspirait à ses débuts ne l'inspire plus aujourd'hui. Parce qu'elle a évolué. Elle s'est élevée techniquement, mentalement, humainement. Les gens qui étaient des modèles ne répondent plus à ses standards actuels. Elle cherche désormais autre chose : du contenu solide, du concret, du constructif. Plus du spectacle.

Chaque matin, elle se répète : "Je ferai mieux que hier. Viser sans arrêt les 100 %." C'est sa ligne directrice. On ne maintient pas. On dépasse.

### OBJECTIF : MAINTENANT

Le futur n'est pas hypothétique. Il est daté.

Radka Meyer est actuellement en préparation pour trois shows professionnels européens :

- 26 octobre : EVLS Prague
- 9 novembre : Romania Muscle Fest, Bucarest
- 23 novembre : Pro Masters, Lisbonne

Trois compétitions serrées. Trois sommets physiques à atteindre quasiment d'affilée. Trois scènes où elle devra se présenter affutée, prête, incontestable. Trois verdicts sportifs qui diront si sa rigueur, son organisation et sa résistance mentale et physique paient encore aujourd'hui.

Ce n'est pas une nostalgie de Rome 2022. C'est une campagne active.

### CONCLUSION

Radka Meyer, c'est une athlète pro qui ne quémande pas une place. Elle prend la scène parce qu'elle considère qu'elle l'a gagnée. Elle est structurée, entière, honnête. Elle assume son ambition. Elle assume sa dureté. Elle assume aussi ses doutes.

Ce portail n'est pas juste sa présentation d'athlète. C'est l'ADN d'un état d'esprit : rigueur, constance, zéro complaisance. Et surtout, cette idée simple qu'elle répète sans trembler : le bonheur, ça ne se mendie pas. Ça se construit.

**SUIVRE RADKA SUR INSTAGRAM :**  
**@RADKAMEYER\_IFBBPRO**

Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# CONSTRUIRE DE LA MASSE

## Ne sera plus jamais un problème



SINCE  
2003

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





THÉO  
FITNESSMITH  
Coach sportif  
Bloggeur



# COACHING

Musculation & Fitness

## PERDEZ-VOUS DU MUSCLE OU DU GLYCOGÈNE EN SÈCHE ?

■ Perdez-vous du muscle ou du glycogène en sèche ? Cette question revient souvent pendant une période de déficit calorique.

Dans cet article, je vous explique la différence entre perte musculaire et déplétion du glycogène, pourquoi vos muscles paraissent plus plats et comment préserver votre masse musculaire tout en continuant à perdre de la graisse.



# COMMENT SAVOIR SI VOUS PERDEZ DU MUSCLE OU DU GLYCOCÈNE ?

Quand on fait une sèche en musculation, il est difficile de distinguer la perte de muscle de la perte de glycogène. Vous pouvez très bien épuiser votre glycogène sans brûler votre masse musculaire. La perte de volume que vous observez provient souvent de la graisse, d'un peu de muscle, et du glycogène — le « contenu » du muscle. Le glycogène correspond à du glucose lié à de l'eau : environ trois grammes d'eau pour un gramme de glycogène. Quand vous le diminuez, les muscles paraissent plus fins. Ce n'est pas une perte musculaire, mais simplement un effet visuel temporaire.



## POURQUOI VOS MUSCLES PARAISSENT PLUS PLATS

Lorsque vous faites un régime pauvre en glucides ou un entraînement qui vide le glycogène, le muscle perd du volume et semble plat. En bodybuilding, on cherche au contraire à apparaître plein et sec, d'où les recharges glucidiques avant compétition. Mais pour un physique de mannequin, ce rendu plat peut être recherché : un look sec, net, sans volume excessif. Tout dépend donc de votre objectif esthétique.

## CONGESTION ET GLYCOCÈNE : QUEL LIEN ?

La congestion provient avant tout de la vasodilatation et de l'afflux sanguin pendant l'effort, pas directement du glycogène. Ce dernier contribue au volume global du muscle, mais il ne provoque pas la congestion. En revanche, avoir suffisamment de glycogène permet de pousser plus loin, d'être plus intense, et donc de congestionner davantage indirectement. Pour tester votre congestion, un exercice efficace consiste à utiliser un banc réglable face à une poulie basse avec une poignée simple. Choisissez une charge vous permettant d'effectuer environ vingt répétitions et réalisez une série jusqu'à l'échec complet. Aidez-vous sur trois ou quatre répétitions supplémentaires. Reposez-vous ensuite environ une minute trente. La congestion apparaît surtout après l'effort : des repos trop courts peuvent la limiter. Un muscle ne congestionne pas pendant l'effort, mais juste après, lorsque le sang revient dans la zone travaillée.

# PRÉSERVER VOTRE MASSE MUSCULAIRE PENDANT LA SÈCHE

Pour préserver au maximum votre masse musculaire :

- Continuez à vous entraîner lourd pour maintenir le signal de croissance musculaire.
- Augmentez légèrement votre apport en protéines, car une partie est utilisée à d'autres fins en déficit.
- Évitez les régimes trop drastiques pour ne pas compromettre votre intensité d'entraînement.
- Travaillez avec contrôle : ralentissez la phase négative, restez explosif sur la montée.

En suivant ces principes, vous limitez la perte musculaire et maintenez une bonne congestion, même avec un apport glucidique réduit.

## CE QUE VOTRE REFLET VOUS DIT VRAIMENT

Beaucoup surestiment leur masse musculaire avant de faire une vraie sèche. À 92 kg, je pensais avoir une masse importante, jusqu'au jour où j'ai perdu toute ma graisse. J'ai alors constaté que j'avais un niveau musculaire correspondant à mes années d'entraînement, mais pas davantage. Le miroir ne ment pas : une fois sec, on découvre la réalité de sa composition corporelle. Ce n'est pas un échec, mais une étape essentielle pour progresser intelligemment.



# CONCLUSION

Vous ne pouvez pas vraiment savoir si vous perdez du muscle ou du glycogène sans mesures précises, mais si vous gardez un entraînement intense, un apport suffisant en protéines et un déficit raisonnable, la perte de muscle restera faible. La diminution du volume visible provient surtout du glycogène et de la graisse, pas d'une fonte musculaire. Continuez à vous entraîner dur, mangez intelligemment, et jugez vos progrès sur plusieurs semaines, pas sur le reflet dans le miroir du jour.



**EN SAVOIR + EN VISIONNANT  
LE VIDÉO DÉDIÉE**

▶ CLIQUEZ POUR REGARDER

**GLYCOGÈNE  
OU  
MUSCLE ?**



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

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)



JULIEN  
QUAGLIERINI  
Coach Sportif  
Men's Physique



# COACHING

## MUSCULATION & NUTRITION

# À QUOI SERT LA SPIRULINE EN MUSCULATION ?

**LA SPIRULINE EN MUSCULATION EST UN ALIMENT TRÈS APPRÉCIÉ DES ATHLÈTES ET DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU. LA PRATIQUE DE LA MUSCULATION OU DU FITNESS IMPLIQUE, EN EFFET, D'ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE.**

Certains aliments favorisent la prise de masse, tandis que d'autres ont des effets bénéfiques sur la sèche ou la perte de graisse.

Grâce à sa composition, la spiruline peut vous aider à atteindre divers objectifs. Si vous vous interrogez sur les bienfaits de la spiruline, ses vertus pour la masse musculaire ou ses propriétés médicinales, cet article est fait pour vous.



# QU'EST-CE QUE LA SPIRULINE ?

## UN SUPERALIMENT AU SERVICE DE LA SANTÉ

La spiruline est une cyanobactéries. Il s'agit d'un ensemble de micro-organismes capables de se développer dans l'eau notamment. La spiruline est également connue sous le nom d'algue bleue ou d'algue bleu-vert.

Grâce à sa composition nutritionnelle, la spiruline est considérée comme un superaliment, au même titre que les baies de Goji, les myrtilles, le chou kale ou encore le ginseng. Les superaliments se caractérisent par des apports nutritionnels importants qui participent au bon fonctionnement du corps humain.

La spiruline est donc une excellente source de nutriments tels que :

Des acides gras essentiels : Oméga 3 et 6  
Des oligo-éléments : zinc, cuivre, manganèse et sélénium  
Des sels minéraux : magnésium, chrome, sodium, potassium, phosphore et calcium  
Des vitamines : A, B1, B2, B3, B6, B7, B8, B12, D, E et K  
Cette micro-algue est également connue pour sa haute teneur en protéines et en bêta-carotène. À mi-chemin entre le bleu et le vert, elle doit sa couleur à sa teneur élevée en chlorophylle et en phycocyanine.



## LA SPIRULINE, UNE EXCELLENTE SOURCE DE NUTRIMENTS

La consommation de cette algue marine ne date pas d'aujourd'hui, même si les scientifiques ne s'y sont penchés que récemment. La spiruline existe depuis 3,5 milliards d'années. Les civilisations aztèques et incas l'utilisaient déjà comme aliment naturel.

Connus pour leur puissance et leur musculature, les guerriers de ces tribus étaient capables de partir chasser le gibier durant des journées entières. La spiruline leur permettait d'optimiser leur récupération musculaire et d'éviter une situation de catabolisme pendant et après leurs efforts physiques. Elle jouait donc un rôle essentiel dans leur vie quotidienne.

Cela en dit long sur l'intérêt nutritionnel de la spiruline pour la prise de muscle. Elle permet aux pratiquants de musculation d'augmenter leur croissance musculaire. Véritable mine d'or en termes de nutriments pour le corps, la spiruline dispose de nombreux attributs utiles pour les sportifs, notamment ceux ayant adopté un régime végétarien ou vegan.

La spiruline est l'un des aliments contenant le taux le plus important de protéines végétales. De même, sa grande quantité en fer, en bêta-carotène, en oligo-éléments, en vitamines et en minéraux en fait un allié de choix préférable à d'autres aliments végétaux riches en éléments nutritifs tels que les germes de soja, le blé ou la carotte.

Les propriétés de la spiruline ne sont plus un secret pour de nombreux pratiquants de musculation.

## LA SPIRULINE, UNE ALGUE MAGIQUE ?

Certains compléments alimentaires protéinés contiennent une grande quantité de calories à cause des éléments rajoutés ou de la qualité du lait utilisé. Contrairement à ces suppléments, la spiruline ne présente que très peu de calories et ses acides aminés sont quasiment tous assimilables par l'organisme.

Aujourd'hui, plusieurs études cherchent à démontrer que cette micro-algue représente l'avenir en ce qui concerne l'alimentation à l'échelle planétaire. Dans le futur, elle pourrait aider à résoudre le problème de la faim dans le monde en luttant contre la malnutrition et en offrant une alternative d'alimentation saine à base de protéines végétales.

## LES BIENFAITS DE LA SPIRULINE POUR LE SPORT

Mais alors, pourquoi prendre de la spiruline en musculation ?

Consommée sous forme de complément alimentaire, la spiruline permet d'optimiser les performances sportives en empêchant notamment la fatigue de s'installer.

Pour une prise de masse conséquente, il est bien entendu nécessaire d'avoir un apport en protéines suffisant lors de vos repas. Cela passe notamment par une alimentation riche en BCAA, un complément composé de trois acides aminés essentiels (leucine, isoleucine et valine) que l'organisme n'est pas capable de synthétiser tout seul.

Plus largement, les vertus de cette algue bleue sont nombreuses. Associée à des plantes comme la maca, le tribulus et le rhodiola, la spiruline agit sur l'endurance, favorise la récupération en cas de fatigue musculaire et augmente la vitalité. En d'autres termes, elle vous aide à optimiser les résultats de vos séances d'entraînement à la salle de musculation.

Sa riche teneur en fer, en magnésium, en phosphore et en oméga lui confère des propriétés antioxydantes. Cela participe au renforcement du système immunitaire et aide à lutter contre la fatigue chronique et le stress.

La spiruline est également un remède naturel contre les problèmes intestinaux. Ce produit naturel facilite la digestion et le transit de la flore intestinale. Il agit aussi contre les règles douloureuses.

Par ailleurs, cette micro-algue possède des principes actifs qui, consommés avec de la chlorella, détoxifient le métabolisme et préviennent le cancer et le vieillissement. Elle développe les défenses naturelles et prévient l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Pour les pratiquants de crossfit ou de cardiotraining, la spiruline réduit les crampes et les courbatures lors des WOD (Workout Of Day) à haute intensité. Vous pourrez ainsi les enchaîner plus rapidement pour atteindre vos objectifs. Autre aspect intéressant, elle aide à soigner les blessures grâce à ses actions cicatrisantes et anti-inflammatoires.

En outre, si vous souffrez d'anémie (carence en fer), elle réduit les fatigues dont vous pourriez être victime. D'autre part, la spiruline est souvent utilisée dans le cadre des régimes minceur pour son action coupe-faim et contribue donc à la perte de poids.

La spiruline possède des enzymes détox qui contribuent à la baisse du taux de cholestérol. Associée aux baies de Goji, elle élimine ainsi les toxines, ce qui fluidifie le transport des globules rouges dans les muscles et facilite l'oxygénéation du sang. Consommée avec du ginseng, elle lutte enfin contre le diabète.

# QUELLE SPIRULINE CHOISIR ?

## LA PROVENANCE DE LA SPIRULINE

Cette algue peut être produite à peu près partout dans le monde. Il y a cependant quelques précautions à prendre avant de choisir votre spiruline.

Avant tout, il est essentiel de connaître la provenance du produit et sa méthode de fabrication. Cela est un véritable indicateur de qualité. Malgré tous les bénéfices de la spiruline, certains pays producteurs n'ont pas instauré de réelles normes sanitaires. Pour profiter de toutes les propriétés de ces algues, je vous conseille d'opter pour des produits cultivés en France par des aquaculteurs locaux.



De plus, la technique de séchage employée peut détériorer les bénéfices de la spiruline. Il s'agit d'une étape clé pour conserver les qualités nutritives de ce superaliment. Une fois cultivée et extraite, la spiruline que vous consommez subit un séchage. Ce dernier lui permet de conserver ses nutriments. Il existe deux méthodes de séchage :

Le séchage spray-drying

Le séchage convectif (ou séchage artisanal)

# EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM!

COMMENCE TA  
TRANSFORMATION

JR

JULIEN QUAGLIERINI

# FAUT-IL OPTER POUR DE LA SPIRULINE BIO ?

La spiruline est un aliment qui s'est largement démocratisé ces dernières années. Il est ainsi possible d'en trouver en parapharmacie, sur Internet (sur le site de Prozis par exemple), dans les magasins bio ou dans les rayons bio des supermarchés. En revanche, le label bio ne présente que peu d'intérêt.

Pour l'heure, les producteurs européens qui souhaitent obtenir le label bio doivent se soumettre aux contraintes d'un cahier des charges spécifique à la culture des algues marines. Or, la spiruline n'est pas une algue marine, mais bien une cyanobactéries.

Le cahier des charges imposé n'est donc tout simplement pas applicable, notamment en ce qui concerne la nourriture en azote minéral, un fertilisant interdit en agriculture biologique, mais pourtant essentiel pour produire de la spiruline. Il existe donc un vide administratif sur ce sujet.

Même s'ils ne bénéficient pas du label bio, les petits producteurs locaux en France cultivent bien souvent la spiruline dans un esprit bio et respectueux de l'environnement. Il est donc préférable de se renseigner sur l'origine et les méthodes de culture du produit plutôt que de faire confiance aveuglément au label bio.

Mieux vaut privilégier les produits certifiés Ecocert, car ils sont soumis à un cahier des charges proposé par un organisme privé et adapté à la culture de la spiruline. Dans le même esprit, la spiruline organique de chez Prozis est également un produit de qualité.

# LA SUPPLÉMENTATION EN SPIRULINE

## LA POSOLOGIE DE LA SPIRULINE

Si vous n'avez jamais pris de spiruline, mieux vaut dans un premier temps la consommer à petite dose, lors de votre petit-déjeuner par exemple. Vous bénéficiez de ses valeurs nutritives et d'une aide précieuse pour votre prise de masse ou votre perte de graisse.

En termes de dosage journalier, consommez 1 gramme par jour durant la première semaine. Chaque semaine, augmentez la quantité de 1 gramme jusqu'à atteindre une dose journalière de 5 grammes. Vous pouvez accompagner cette supplémentation par l'ajout de guarana dans votre jus. Cela vous permettra d'augmenter la thermogenèse de l'organisme et de brûler plus de calories.

Vous pouvez également prendre la spiruline avec de la vitamine C, dans un jus d'orange ou de citron. Cela favorise l'absorption du fer et aide à lutter contre la fatigue musculaire pendant les exercices physiques. La prise de muscle sera donc facilitée.

La spiruline peut être consommée à tout moment de la journée, que ce soit le matin ou dans les heures qui suivent votre training. Elle sera dans tous les cas bénéfique pour votre état de santé général.

# PRO SHREDZ

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



DISPONIBLE MAINTENANT

## - SOUS QUELLE FORME PEUT-ON LA CONSOMMER ?

La spiruline peut être consommée sous forme déshydratée, en poudre, en gélules ou en brindilles desséchées. L'idéal est de la prendre avec un grand verre d'eau ou un smoothie de fruits frais.



Vous pouvez également trouver des pâtes à la spiruline. Veillez toutefois à bien lire les étiquettes avant de les consommer afin de ne pas dépasser votre besoin calorique journalier. Ces aliments sont généralement riches en glucides et peuvent donc avoir un impact négatif sur votre diète si vous souhaitez prendre de la masse ou perdre du poids.

## LES DANGERS DE LA SPIRULINE

Selon la zone géographique où elle a été cultivée, la spiruline peut contenir des métaux lourds. Ces derniers peuvent être à l'origine de maladies rénales et donc dégrader votre santé de manière importante.

De plus, elle peut entraîner des effets désagréables, mais sans gravité. Les troubles digestifs, les éruptions cutanées, les maux de tête ou les nausées sont ainsi des effets secondaires de la spiruline.

En termes de contre-indications, il est déconseillé de vous supplémenter en spiruline si :

Vous souffrez d'hémochromatose, une maladie causée par l'excès de fer dans le sang.  
Vous souffrez d'une insuffisance rénale.  
Vous êtes atteint de phénylcétonurie, car la spiruline contient de la phénylalanine.  
Vous êtes victime d'une maladie auto-immune comme la thyroïde.  
Vous êtes enceinte ou allaitez un enfant dans la mesure où l'iode peut dérégler les hormones endocriniennes.



# Conclusion :

**Vous savez désormais tout des bienfaits de la spiruline et des éléments à prendre en compte avant d'en acheter et de l'intégrer à votre régime alimentaire. Ce superaliment est une solution naturelle efficace qu'il convient de ne pas négliger si vous souhaitez renforcer votre système immunitaire, et ce même si vous ne pratiquez aucune activité physique.**

**Si vous vous entraînez régulièrement, la spiruline vous aidera à récupérer plus facilement après vos séances et à atteindre vos objectifs sportifs.**



© FITNESS-MAG.FR

**JR** JULIEN QUAGLIERINI

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

BLOG



**COMMENT FABRIQUER DES POIDS DE MUSCULATION ?**

Par JULIEN QUAGLIERINI • Avril 4, 2020

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 entraînement régulier d'entraînement afin de bénéficier de...

LIRE LA SUITE



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

Par JULIEN QUAGLIERINI • Mars 14, 2020

Connaissez-vous les 5 piliers d'une bonne santé physique et mentale ? Ce sont : la respiration, le sommeil, le soleil et la nutrition. Si l'alimentation et entraînement sont physiques, la gestion du stress est la partie la moins visible mais 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 • Mars 14, 2020

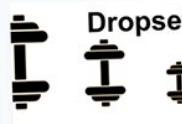
L'entraînement d'Arnold Schwarzenegger pour les Jeux Olympiques Arnold Schwarzenegger est devenu célèbre par le grand public pour sa carrière d'acteur à Hollywood et de politicien. Cependant, les exercices du bodybuilding soient bien que cet Autrichien de naissance ou destiné à l'athlétisme n'a rien de distingué dans le culturisme. Il a donc révolutionné la pratique de ce sport pour toujours...

LIRE LA SUITE



**QUELLE EST L'IMPORTANCE DU DÉCOLLIÉ BRACE**

Par JULIEN QUAGLIERINI • Mars 14, 2020

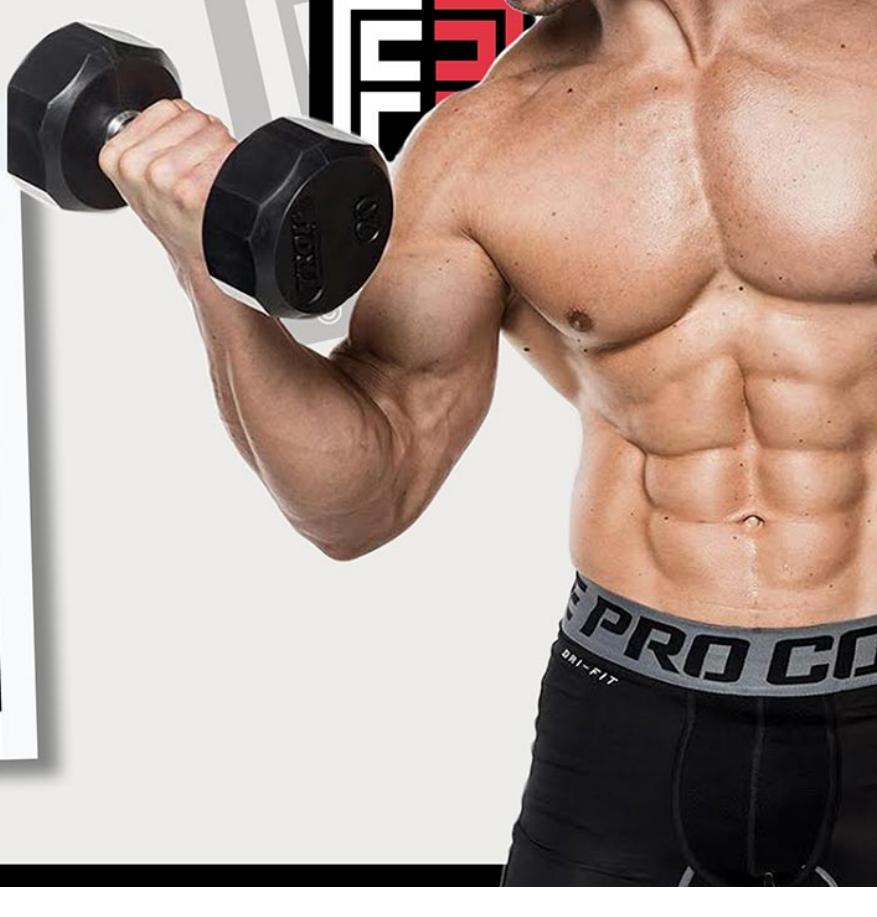


**Dropset**



**COMMENT SE MUSCLER EFFICACEMENT GRÂCE AU LARRY SCOTT CURL : L'UN DES MEILLEURS EXERCICES**

Par JULIEN QUAGLIERINI • Mars 14, 2020



Complément alimentaire • Food supplement • Nahrungsergänzungsmittel

# VOTRE MEILLEUR PARTENAIRE

## MISONS SUR LA QUALITÉ



La vitalité naît  
toujours de  
la santé



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

150 NUMÉROS  
DISPONIBLES

12086

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**