

FITNESS MAG®

EDITION N°151 / 12-2025

DOSSIERS

DOMINIQUE DARDE

PHOTO PIERRE MAZEREAU

LE VISAGE DU BODYBUILDING
FÉMININ DES ANNÉES 80-90 !

QUEL EST LE
'MEILLEUR'
PROGRAMME
POUR PRENDRE
DU MUSCLE ?

MUSCULATION &
PETIT DÉJEUNER

8 SOLUTIONS
POUR PERDRE DU GRAS
APRÈS 50 ANS

ZOOM SUR

L'ARTICULATION DU
GENOU

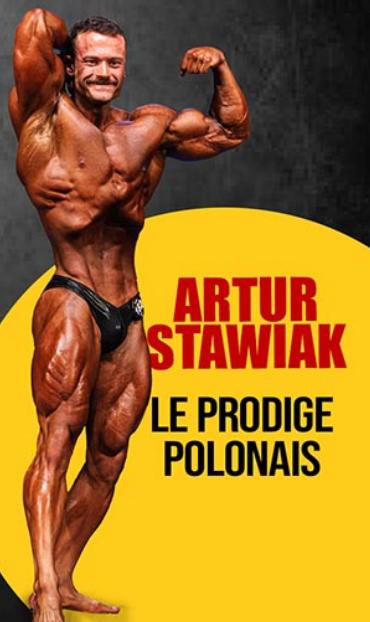


© FITNESS-MAG.FR

3 GRAMMES DE
GLYCINE POUR
AMÉLIORER
LE SOMMEIL

RÉTENTION
D'EAU ET
PRISE DE POIDS :
COMMENT
LA PERDRE ?

POURQUOI 90%
DES PRATIQUANTS
RATENT LEUR
PRISE DE MASSE



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

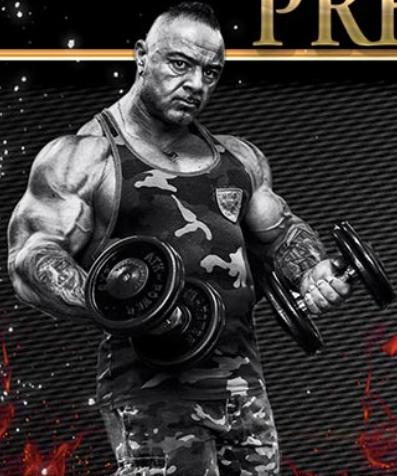


MICHEL GAROMPOLO
Journaliste

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Christophe Corion, Véronique Ducas, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussénac, My Coustels, Christophe Ducas, 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

SINCE
2003

Découvrez nos
promos de Noël
du 06/12 au
24/12 inclus

-10%

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. Michel Garompsono

MEMBRES D'HONNEUR : Marc Vouillot, Christophe Corion, Véronique Ducas, Pierre mazereau , Sergio Matrone, Olivier Ripert, Michel Aguilera, Thierry Aussenac, My Coustels, Christophe Ducas, 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

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.

#151
FM



CONSULTER TOUS LES MAGAZINES

SOUTENIR LE MAG SUR TIPEE

S'INSCRIRE À NOTRE NEWSLETTER

AVEC LE SOUTIEN DE LA



FITNESS-MAG.FR
© 2016 FITNESS MAG

VOTRE PUBLICITÉ SUR FITNESS MAG

contactez-nous

E-mail : contact@fitness-mag.fr



FITNESS-MAG.FR

ÉDITORIAL

#151
FMBONNES FÊTES
DE FIN D'ANNÉE !

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

Chers lecteurs, chères lectrices,

Décembre est un mois à part. Un mois qui invite naturellement à ralentir, à lever un peu le pied, non pas par faiblesse, mais par intelligence. **Dans l'entraînement comme dans la vie, savoir avancer est important... savoir lâcher prise l'est tout autant.**



S'entraîner en conscience, c'est écouter son corps, respecter ses signaux, accepter que certaines périodes demandent plus de repos que de performance. Les fêtes de fin d'année sont de celles-là. Elles nous rappellent que **la force ne se mesure pas uniquement en kilos soulevés, mais aussi dans notre capacité à être présents, à partager, à savourer les instants simples auprès des nôtres.**

SINCE 2003

Nattendez
plus...

J-M.B® MEAL REPLACE
Boisson de protéine caséine miscellaneuse, protéine de petit bœuf ultrafiltrée et protéine albumine d'œuf. Ainsi que: caséine, protéine de petit bœuf, vitamines & minéraux, sucres et édulcorants. Sans gluten.

Goût chocolat

powerfoods

Remplacer un repas n'a jamais été aussi facile

J-M.B's luxury
power-foods®

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

SINCE 2003

Du 06/12 au 24/12 inclus.

-5%
-10%
-15%
-20%
-25%
-30%

J-M.B's luxury
power-foods®

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

Cette période est précieuse. Elle nous offre l'opportunité de nous recentrer sur l'essentiel : la famille, les proches, la transmission, les souvenirs en construction. Le sport n'y perd rien, au contraire. Il y gagne une dimension plus profonde, plus humaine, plus durable.

Décembre est aussi un moment de bilan. Une passerelle entre ce qui s'achève et ce qui s'apprête à naître. Regarder l'année écoulée avec lucidité, reconnaître les progrès comme les erreurs, mesurer le chemin parcouru... puis se projeter vers celle qui arrive, non pas avec agitation, mais avec intention.

Chaque nouvelle année est une forme de renaissance. Une invitation à devenir une meilleure version de soi-même, pas seulement physiquement, mais humainement. Plus conscient, plus respectueux de son corps, plus aligné avec ses valeurs, plus fidèle à ce qui fait sens.

Que cette fin d'année soit un temps de gratitude, de calme et de régénération.

Que l'entraînement reste un allié, jamais un fardeau. Et que l'année à venir vous trouve plus fort, certes... mais surtout en meilleure santé.

PACE & SALUTE !

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

DOMINIQUE DARDE

PHOTO PIERRE MAZEREAU

IFBB PRO



- 1 couverture fitness mag n°151
- 2 équipe fitness mag
- 5 préface
- 7 sommaire
- 9 glycine et sommeil
- 15 force athlétique
- 20 dominique darde
- 27 les calories vides
- 30 body-poetry
- 31 old school physiques
- 32 musculation et petit déjeuner
- 37 prise de masse et erreurs
- 38 quel programme pour la prise de muscle ?
- 40 artur slawiak
- 49 telechargez le magazine
- 50 perdre du gras après 50 ans
- 56 rétention d'eau et prise de poids
- 64 soutenez fitness mag sur tipeee

SINCE
2003

Mattendez

plus...



Remplacer un repas n'a jamais été aussi facile

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



3 GRAMMES DE GLYCINE POUR AMÉLIORER LE SOMMEIL



© FITNESS-MAG.FR

Si vous prenez 3 grammes de l'acide aminé Glycine une heure avant d'aller au lit, vous pourriez mieux dormir.

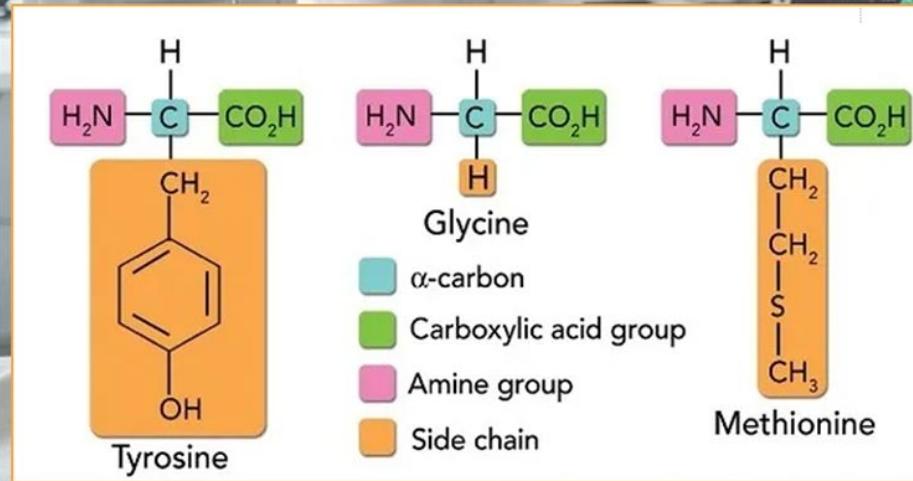
Des chercheurs du fabricant japonais Ajinomoto l'ont découvert en effectuant une petite étude avec 19 employées de l'entreprise comme sujets de test.



L'ÉTUDE SUR LA GLYCINE

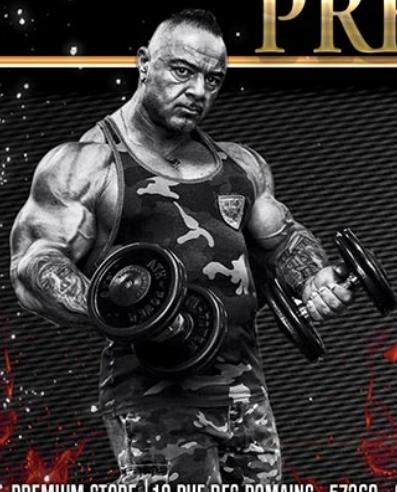
En 2003, des chercheurs d'Ajinomoto ont découvert que la Glycine améliorait le sommeil. L'entreprise japonaise n'avait encore rien publié à propos de cette étude mais les chercheurs l'ont mentionné dans la publication *Sleep and Biological Rhythms* en 2006. Ils ont écrit que les sujets de l'expérience étaient des « volontaires en bonne santé ». C'est tout ce que nous savons sur la première étude.

Dans celle-ci, les scientifiques d'Ajinomoto confirment les résultats de la première étude. Ils ont donné à 19 employées féminins en bonne santé de leur entreprise 3 grammes de Glycine ou un placebo. Ils leurs ont ensuite posé des questions le lendemain. Les chercheurs ont utilisé des questionnaires standard: le SAM Fatigue Checklist, qui mesure la fatigue et la somnolence. Elles ont également répondu au SMH Sleep Questionnaire, qui dresse un tableau sur la qualité du sommeil.



© FITNESS MAG

PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

LES RÉSULTATS DE CETTE PETITE ÉTUDE SCIENTIFIQUE

Le tableau ci-dessous montre que les femmes qui avaient pris 3 grammes de Glycine se sentaient moins fatiguées ou moins somnolentes le jour d'après et qu'elles avaient eu une meilleure nuit de sommeil que durant leur sommeil ordinaire. L'effet s'est révélé statistiquement significatif.

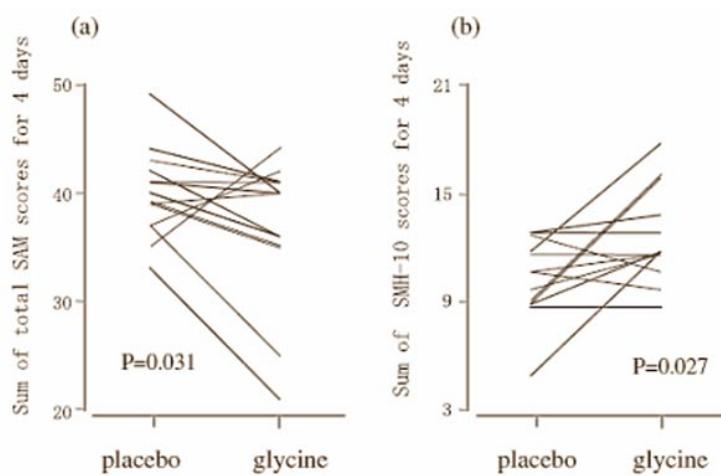


Figure 1 The subjective effects of glycine on sleep evaluated with (a) the SAM Fatigue Checklist and (b) the SMH Sleep Questionnaire Item 10. Each line shows change in the sum of scores taken from the 4-day study period in each participant.

Par contre, les chercheurs n'ont trouvé aucun effet statistiquement significatif sur le résultat total du questionnaire sur le sommeil de SMH. Le questionnaire contenait la question « À quel point aviez-vous l'esprit clair après vous être levé ce matin? » et les réponses à cette question n'étaient pas significatives sur le plan statistique. Après une nuit de sommeil probablement améliorée par cet acide aminé, les sujets se sentaient plus lucides qu'après une nuit de sommeil standard, sans cet acide aminé.

3 GRAMMES DE GLYCINE POUR AMÉLIORER LE SOMMEIL



3G DE GLYCINE POUR AMÉLIORER LE SOMMEIL ?

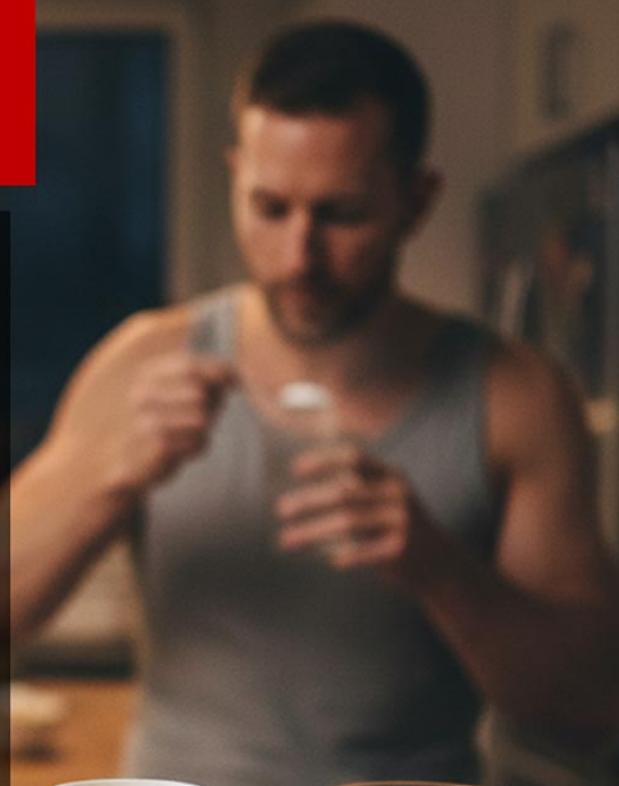
CONCLUSION DE L'EXPÉRIENCE

« La Glycine est un acide aminé consommé en tant qu'élément protéique alimentaire connu depuis longtemps. En outre, l'innocuité de la Glycine est jugée supérieure à celle des somnifères », écrivent les Japonais. « Aucun effet indésirable grave n'a été observé lorsque des doses allant jusqu'à 30 g/jour de Glycine avaient été administrées à l'homme. »

« Ces résultats suggèrent que l'innocuité de la Glycine est relativement élevée et que l'administration orale de cet acide aminé produit une bonne sensation subjective de réveil chez des sujets humains insatisfaits de la qualité de leur sommeil. »

Note EM: Rappelez-vous qu'il s'agit d'un acide aminé qui joue un rôle significatif de sécrétagogue de l'hormone de croissance. Cet aspect pourrait jouer favorablement dans les résultats obtenus. Je vous invite d'ailleurs à relire l'article à ce sujet. Précurseur du glutathion et de l'acétylcholine, ces éléments de réponse pourraient également expliquer le pourquoi du comment. Rappelez-vous également que si les acides aminés peuvent rarement vous être utiles de manière isolée, ils le seront cependant bien plus que vous ne le pensez, en fonction du contexte et du moment de la prise.

Eric MALLET



Références bibliographiques

Hall JC., Glycine, JPEN J Parenter Enteral Nutr. 1998 Nov-Dec;22(6):393-8
Kawai N, Sakai N, Okuro M, Karakawa S, Tsuneyoshi Y, Kawasaki N, Takeda T, Bannai M, Nishino S., The sleep-promoting and hypothermic effects of glycine are mediated by NMDA receptors in the suprachiasmatic nucleus, Neuropsychopharmacology. 2015 May;40(6):1405-16
Bannai M, Kawai N., New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep, J Pharmacol Sci. 2012; 118(2):145-8.
Bannai M, Kawai N, Ono K, Nakahara K, Murakami N., The effects of glycine on subjective daytime performance in partially sleep-restricted healthy volunteers., Front Neurol. 2012 Apr 18;3:61.
Srinivasan V, Pandi-Perumal SR, Trahkt I, Spence DW, Poeggeler B, Hardeland R, Cardinali DP, Melatonin and melatonergic drugs on sleep: possible mechanisms of action, Int J Neurosci. 2009; 119(6):821-46.
Razak MA, Begum PS, Viswanath B, Rajagopal S., Multifarious Beneficial Effect of Nonessential Amino Acid, Glycine: A Review., Oxid Med Cell Longev. 2017; 2017:1716701.

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

Hommage

À UN HOMME. À UN CHAMPION.
À UNE ÉPOQUE.



Marcel au centre, entouré de Lionel et de moi-même, en 2012.

1968
CHAMPIONNAT DE PROVENCE FFCPAS, 3RD
1970
MR FRANCE, MEDIUM, 8TH
1971
MR EUROPE, MEDIUM, 7TH
MR FRANCE, MEDIUM, 2ND
1974
MR EUROPE, MEDIUM, 4TH
MR FRANCE, MEDIUM, 1ST
MR FRANCE, OVERALL WINNER
1975
MR EUROPE, MEDIUM, 3RD
MR FRANCE, MEDIUM, 1ST
1976
MR FRANCE, MEDIUM, 1ST
1981
EUROPEAN AMATEUR
CHAMPIONSHIPS IFBB
LIGHT-HEAVYWEIGHT, 12TH
1991
MONDE MASTER WABBA (+40ANS), 3RD

MARCEL DEREL (1945-2025)

C'est avec une immense tristesse que nous avons appris la disparition de **Marcel DEREL**.

J'ai eu la chance de le rencontrer durant les années BBR, et c'était toujours un véritable plaisir d'échanger avec lui. Marcel n'était pas seulement un champion : c'était un passionné sincère, un homme simple et profondément habité par la culture physique.

Il avait débuté ses premiers entraînements en février 1964, à une époque où le culturisme restait marginal, pratiqué dans la discrétion, le respect et une véritable camaraderie entre athlètes. Une autre époque... mais quelle époque.

Durant près de soixante années, notre inlassable champion ne s'est jamais éloigné de la fonte. Il aimait à dire qu'il « se régalaient encore à l'entraînement », et soulevait des poids presque chaque jour de la semaine, avec la même passion intacte, la même étincelle dans le regard.

Marcel incarnait une forme de rigueur silencieuse, de constance et d'humilité qui se fait rare aujourd'hui.

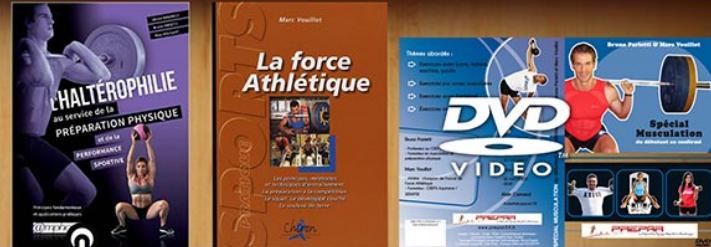
Il laisse derrière lui une trace indélébile dans l'histoire du culturisme français, mais surtout dans le cœur de celles et ceux qui ont eu la chance de le connaître.

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



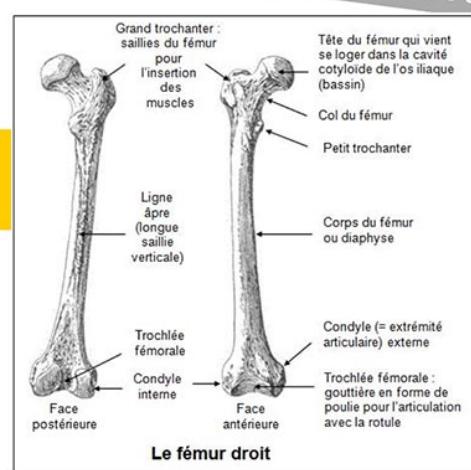
L'ARTICULATION DU GENOU

L'ARTICULATION DU GENOU QUI ASSURE LA STABILITÉ DU MEMBRE INFÉRIEUR, SE TROUVE ÊTRE ÉNORMÉMENT SOLICITÉE DANS LA PRATIQUE SPORTIVE ET FAIT MALHEUREUSEMENT PARTIE DES ARTICULATIONS FRÉQUENTEMENT TRAUMATISÉES.

C'est un complexe articulaire unissant le tibia au fémur. Il comporte deux articulations fémoro-tibiales de type ovoïde (condyliennes) et une articulation fémoro-patellaire mobile de type poulie (trochléenne).

Les différentes surfaces articulaires en contact sont :

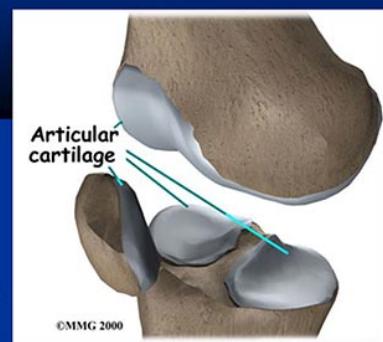
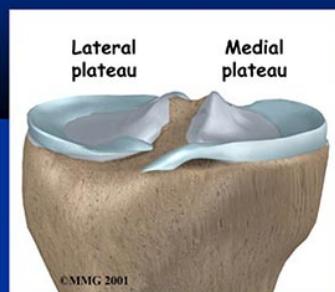
- L'EXTRÉMITÉ INFÉRIEURE DU FÉMUR AVEC LES CONDYLES QUI RÉPONDENT AUX GLÈNES TIBIALES ET LA TROCHLÉE QUI RÉPOND À LA FACE POSTÉRIEURE DE LA ROTULE ;



© FITNESS-MAG.FR

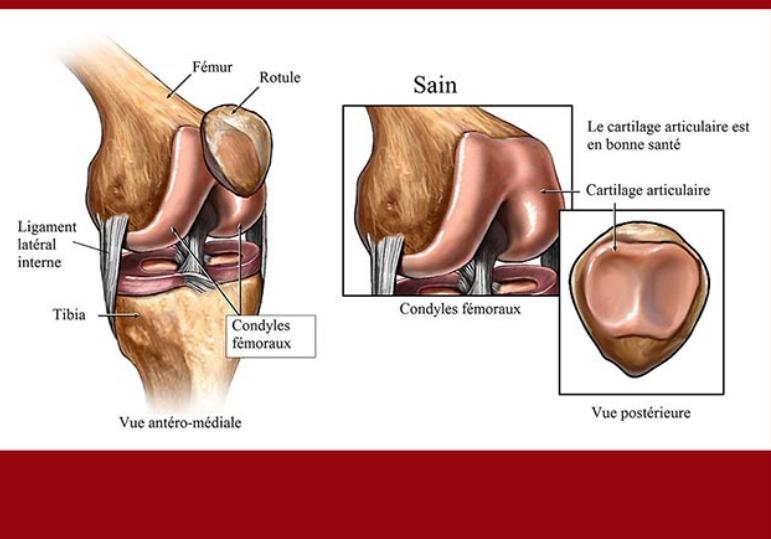
- L'EXTRÉMITÉ SUPÉRIEURE DU TIBIA (LES GLÈNES TIBIALES) QUI RÉPONDENT AUX CONDYLES FÉMORAUX ;

SURFACES ARTICULAIRES

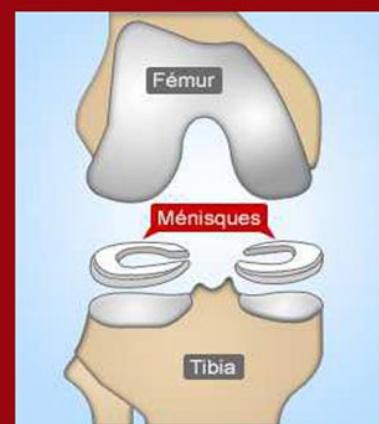


Les condyles roulent et glissent sur les glènes

- LA ROTULE DONT LES 2/3 SUPÉRIEURS DE LA FACE POSTÉRIEURE RÉPONDENT À LA TROCHLÉE FÉMORALE ;



- LES MÉNISQUES, SITUÉS ENTRE LES CONDYLES FÉMORAUX ET LES GLÈNES TIBIALES, QUI AMÉLIorent LA CONGRUENCE ARTICULAIRE, LA LUBRIFICATION TOUT EN CONTRIBUANT À RÉPARTIR LES CONTRAINTES DE PRESSIONS SUBIES PAR LE GENOU.



LES MOYENS D'UNION :

- une capsule articulaire qui est tapissée à l'intérieur par la synoviale ;
- des ligaments : latéraux, croisés, rotulien, sous rotulien et poplité ;
- des tendons : rotulien et quadriceps.

Les mouvements de l'articulation du genou peuvent s'effectuer autour de deux axes :

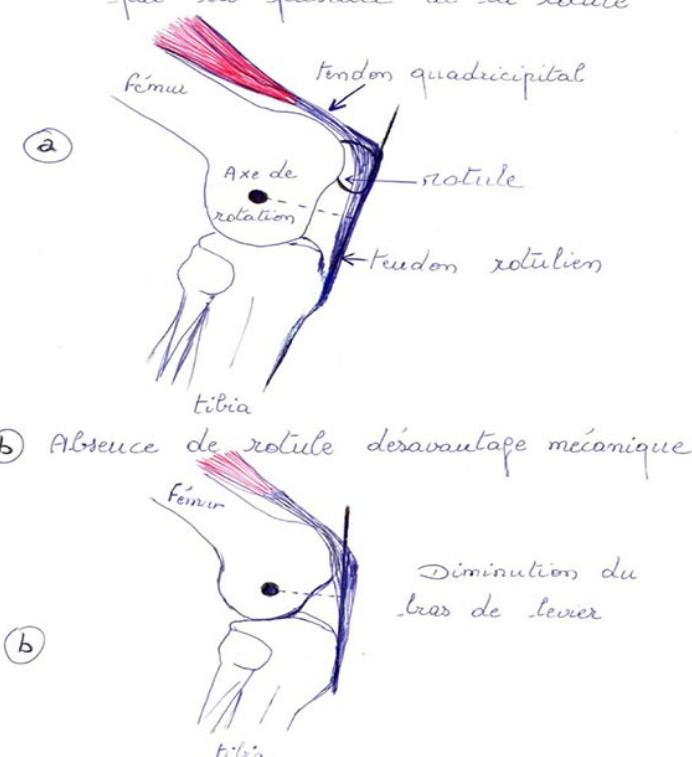
1. l'axe transversal à partir duquel peuvent s'effectuer les mouvements de flexion/extension dans un plan sagittal. La flexion qui peut atteindre une amplitude de 160° en passif est principalement due aux ischio-jambiers et aux jumeaux. Ce mouvement de flexion est limité par le contact des ischio-jambiers contre les mollets lors d'un accroupissement. L'extension quant à elle est principalement due aux quadriceps. Cette extension est limitée par la mise en tension des ligaments croisés et latéraux.

2. l'axe longitudinal autour duquel s'effectuent les mouvements de rotation dans un plan sagittal. Les rotations automatiques sont liées au mouvement de flexion/extension et sont dues au fait que les deux condyles fémoraux n'ont pas le même rayon de courbure. Lors de la flexion se produira une rotation interne automatique et lors de l'extension se produira une rotation externe automatique. Les rotations volontaires ne peuvent se faire que le genou fléchi. La rotation interne qui peut atteindre environ 30° d'amplitude est prioritairement due au droit interne, au couturier, au demi tendineux et demi membraneux. La rotation externe qui peut atteindre environ 40° d'amplitude est principalement due au biceps crural.

La description anatomique nous montre que malgré une grande mobilité en flexion/extension, le genou dispose d'une relative solidité articulaire.

On peut également remarquer que les mouvements de rotation sont limités par la mise en tension de puissants ligaments, véritables stabilisateurs de l'articulation du genou que sont :

- les ligaments croisés dont le faisceau antéro-externe limite la rotation interne et le faisceau postéro-interne limite la flexion ;
- les ligaments latéraux internes et externes qui limitent l'extension et la rotation externe
- le plan fibreux antérieur, composé essentiellement de tendons et de ligaments dont le rôle est de maintenir la rotule (a) *Avantage mécanique des quadriceps et par la présence de la rotule* et d'augmenter par l'intermédiaire de (b) *Absence de rotule désavantage mécanique* (voir schéma Marc Vouillot);





**MARC
VOUILLOT**

- le plan fibreux postérieur, constitué également de ligaments, assure le renforcement de la capsule articulaire.

Le renforcement musculaire de cette articulation passe par l'exécution d'un certain nombre d'exercices parmi lesquels, pour son efficacité figure en bonne place un incontournable : le squat (quoi qu'en disent certains grands penseurs !).

Ce mouvement complexe, qui nous met face à la réalité de l'accroupissement, demande beaucoup d'attention aussi bien de la part de l'éducateur que du pratiquant afin d'en prévenir les risques traumatiques toujours possibles.

La position du pratiquant et de la barre:

- l'éducateur veillera à ce que le pratiquant place systématiquement ses genoux dans l'axe de ses pointes de pieds, afin d'éviter une rotation interne risquant d'engendrer une usure prématuée des bords internes des ménisques ;
- l'éducateur pourra lui préconiser l'utilisation d'une cale, ou mieux encore, le port de chaussures haltérophiles pour soulager les tensions possibles sur le tendon d'Achille (souvent par manque de souplesse) ;
- l'éducateur pourra lui recommander, lors d'un squat très lourd, l'utilisation d'une ceinture de force afin de diminuer les pressions vertébrales (environ 30° de pression en moins sur les disques intervertébraux et les muscles spinaux) et de genouillères pour soulager les genoux ;
- l'éducateur insistera sur le placement de la barre sur le dos, celle-ci ne devant en aucun cas reposer sur la vertèbre proéminente afin d'éviter les pressions trop importantes sur la région cervicale, notamment sur un cou en hyperextension (à éviter).



Dessin Marc Vouillot



L'exécution du squat par le pratiquant :



- l'éducateur préconisera un contrôle de la flexion permettant :
 - . d'une part, de maintenir un meilleur équilibre général et
 - . d'autre part, d'éviter les risques traumatiques liés à l'augmentation de la charge obtenue par la vitesse acquise lors d'une flexion trop rapide (gravité) ;
- l'éducateur lui recommandera de maintenir le buste le plus droit possible afin de minimiser les contraintes rachidiennes (diminution du levier vertébral) ;
- l'éducateur pourra également recommander la pratique du squat clavicules de type haltérophile, celui-ci obligeant à un maintien postural idéal (le meilleur squat) ;

Malgré cette solidité relative, le genou doit dans la vie courante en permanence supporter environ 60% du poids de corps. De plus, dans de très nombreuses activités sportives, les sauts, les réceptions, les rotations sollicitent durement cette articulation l'obligeant sans cesse à amortir et stabiliser au mieux le pratiquant.

Au vue de ce que nous venons d'évoquer, il nous paraît donc indispensable de prendre conscience de l'importance à travailler à son renforcement



Remplacer un repas n'a jamais été aussi facile

吉米·贝斯 J-M.B.'s luxury power-food's® 健康食品

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



Du 06/12 au 24/12 inclus.

**-5%
-10%
-15%
-20%
-25%
-30%**

J-M.B.'s luxury power-foods®

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



Michel GAROMPOLO
Journaliste



DOMINIQUE DARDE

Photothèque Dominique DARDE - Pierre MAZEREAU - Michel GAROMPOLO

UNE FIGURE. UNE ÉPOQUE. UNE INJUSTICE... ET UNE IMMENSE CLASSE.



#PORTRAIT

■ **IL Y A DES ATHLÈTES QUI TRAVERSENT LES PODIUMS. ET PUIS IL Y A CEUX QUI TRAVERSENT LE TEMPS.**

DOMINIQUE DARDÉ FAIT PARTIE DE CETTE SECONDE CATÉGORIE.

Championne de France, championne d'Europe, championne du Monde, vice-championne aux Jeux Mondiaux, dix fois finaliste professionnelle dont l'Olympia... Dominique fut incontestablement **le plus grand porte-drapeau du bodybuilding féminin français des années 80-90.** Une époque rude, sans filtres, sans compromis, où il fallait ramer comme un forcené pour exister, souvent, hélas, sans reconnaissance à la hauteur du talent.

Notre regretté **Pierre Mazereau** l'écrivait déjà avec justesse il y a quelques années : certaines places resteront à jamais comme des injustices. La 10^e place à l'Olympia 1987 en est une. Mais Dominique, fidèle à son tempérament, n'a jamais ressenti le besoin de régler ses comptes. Elle avance. Elle assume. Elle transforme.

■ UNE SPORTIVE AVANT TOUT

Née le 26 septembre 1954 à Rodez (Aveyron), Dominique Dardé (Lecocq) baigne très tôt dans le sport.

Handball, volley-ball, basket, athlétisme (100 m, saut en hauteur)... et surtout 10 années de danse classique, qui marqueront durablement son sens du mouvement, de l'esthétique et du contrôle corporel.

La musculation, pourtant, n'était pas un objectif initial.



MISS OLYMPIA 1987

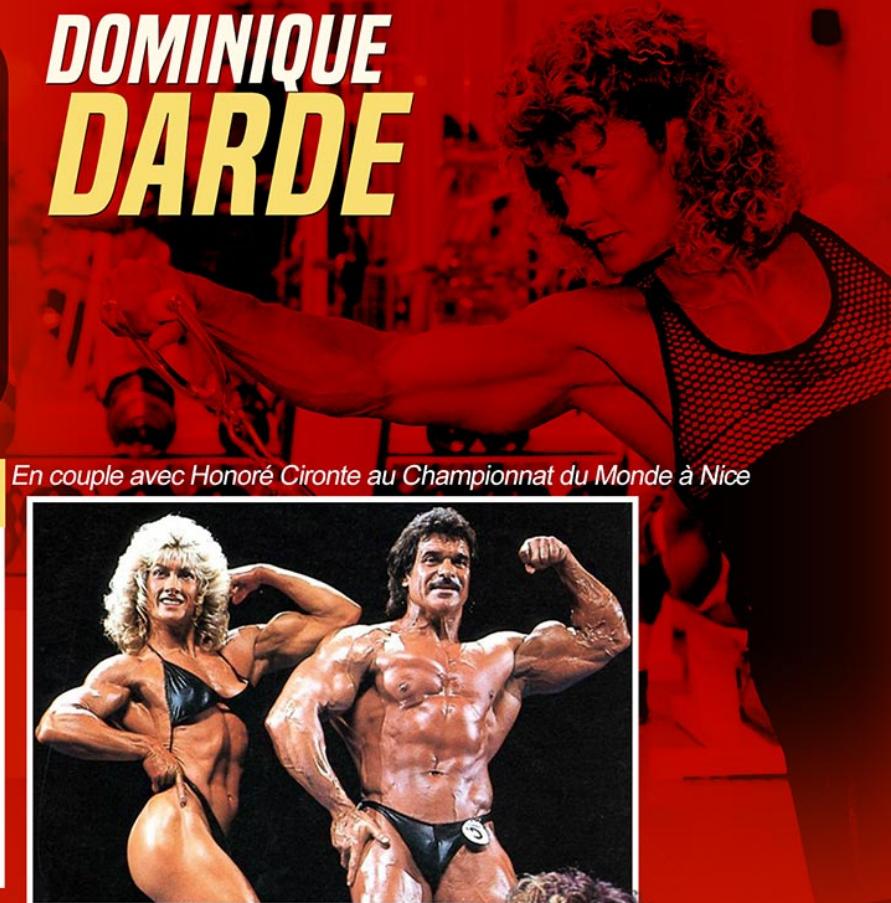
DOMINIQUE DARDE
#PORTRAIT



C'est presque par hasard ou plutôt par amour qu'elle y entre. **Son mari Jacky**, blessé à la cheville, se rend à la salle de musculation. Dominique l'accompagne... pour lui passer les haltères. Elle essaie. Elle ressent. Et tout s'aligne.

Les sensations sont immédiates. La rigueur. La construction. Le dépassement.
Le destin est lancé.

DOMINIQUE DARDE



CLIQUEZ POUR REGARDER



Championnat du monde à Nice 1987

■ UNE ASCENSION FULGURANTE... ET EXIGEANTE

Les compétitions s'enchaînent rapidement :

Championnat de France, Europe, Jeux Mondiaux, Monde amateur, Monde professionnel... jusqu'à l'Olympia, sommet absolu de la discipline.

Mais devenir professionnelle à cette époque, surtout en tant qu'Européenne, signifiait affronter un système dominé par les Etats-Unis. Dominique le dira sans détour : « *En pro, j'en ai bavé de la part des Américains.* »

Et pourtant, elle s'impose. 3^e du Monde pro en 1987. 13^e à l'Olympia la même année. Autant de performances qui forcent le respect... même lorsque les classements ne le traduisent pas pleinement.



#PORTRAIT

■ UNE ATHLÈTE MÉDIATIQUE... MALGRÉ ELLE

Son titre de **Championne du Monde** lui ouvre des portes inattendues. **Michel Drucker** la veut en exclusivité : Champs-Élysées, Star 90, Studio Gabriel. Suivront des émissions avec **Mireille Dumas**, **Christophe Dechavanne**, **Denisot**, de nombreuses radios en direct... Et même un film sur FR3 intitulé « **Une beauté fatale** ».

Dominique devient, sans l'avoir cherché, **l'un des visages du bodybuilding féminin français auprès du grand public**.



Dominique Darde, Michel Drucker et Momo Benaziza



Jacques Debary, Dominique et François Perrot dans le film « **Une beauté fatale** »

■ TRANSMISSION, PÉDAGOGIE ET SPECTACLES

Dès 1980, Dominique et Jacky ouvrent leur salle de musculation. En 1985, elle obtient son Brevet d'État HACUMESE, major de promotion.

Elle forme, accompagne, conseille. Prépare de nombreux athlètes et multiplie les séminaires et démonstrations dans toute la France.

Souvent aux côtés de **Momo Benaziza**, avec qui elle partage une complicité rare, humaine et scénique. Un homme au cœur immense, qui restera à jamais dans sa mémoire.

Parmi les rencontres marquantes : **Véronique Gady**, **Patricia David**, **Jacqueline et Sylvain Belliot**... Et surtout **Ludovic Marchand**, athlète handisport. Ensemble, ils réaliseront une démonstration en duo, lui en fauteuil roulant, une première, bouleversante pour le public comme pour eux.

véronique GADY



Momo BENAZIZA



Ludovic MARCHAND



1989 : LE POINT DE RUPTURE

Le Championnat du Monde pro 1989 à Los Angeles marque un tournant. Joe Weider annonce vouloir plus de féminité. Certaines Européennes sont invitées.

Mais sur place, Dominique comprend rapidement. Les Américaines sont émaciées, extrêmes, « écorchées ». Le scénario est écrit d'avance. Classement : 20^e ou 21^e place.

Le public hue. Scande son nom. Mais la décision est prise.

Dominique arrête la compétition.

LA RÉVÉRENCE... ET L'ÉLÉGANCE

Soutenue par l'affection du public, elle continue néanmoins les shows à thèmes imaginés par Jacky, ainsi que les séminaires.

Son dernier grand show aura lieu en 2006, au Bodyfit de Paris, grâce à **Michel Garompolo**.

À 52 ans, Dominique tire sa révérence devant un public reconnaissant.

L'émotion est immense.

Même **Josette Demeillès**, épouse du regretté Lucien, est en larmes.

Un moment de grâce. Un passage de témoin.

PALMARÈS :

- 1982 : Championne de France
- 1983 : Davina Cup internationale – 1^{re}
- 1983 : Grand Prix de Manchester – 1^{re}
- 1984 : Championne d'Europe
- 1984 : Championnat du Monde – 3^e
- 1985 : Championne du Monde
- 1985 : Jeux Mondiaux – Médaille d'argent
- 1986 : Monde Pro – 10^e
- 1986 : Olympia – 16^e
- 1987 : Monde Pro – 3^e
- 1987 : Olympia – 13^e
- 1988 : Monde Pro – 6^e
- 1989 : Monde Pro – 21^e



© FITNESS-MAG



En spectacle « Le clochard & la marionnette », avec son mari Jacky

AUJOURD'HUI

Dominique s'entraîne toujours, **trois fois par semaine**.

Mais elle vit aussi pleinement sa seconde passion : **les chiens**.

Randonnée, agility, hooper, mantrailing (recherche de personnes)... et bénévolat en maisons de retraite, où elle et ses compagnons à quatre pattes apportent joie et réconfort.

Une continuité logique : **donner, transmettre, apaiser**.

UN MESSAGE AUX NOUVELLES GÉNÉRATIONS

Dominique n'oublie personne. Elle remercie celles et ceux qui l'ont accompagnée, soutenue, aimée.

Elle rappelle que les résultats ne sont jamais le fruit du hasard, **mais de la régularité et de la persévérance, pratiquées avec prudence et intelligence**.

Et elle salue ceux qui, avec passion, **Eric, Michel**, et toute l'équipe de **Fitness Mag**, œuvrent pour que les athlètes des années 80 ne tombent pas dans l'oubli : **Didier Cabrol, Momo, Neuville, De Vitis, Rabanal, Benfatto...**

**Une époque authentique.
Une belle époque.**

Dominique s'entraîne toujours 3x par semaine (photo **Pierre Mazereau**)

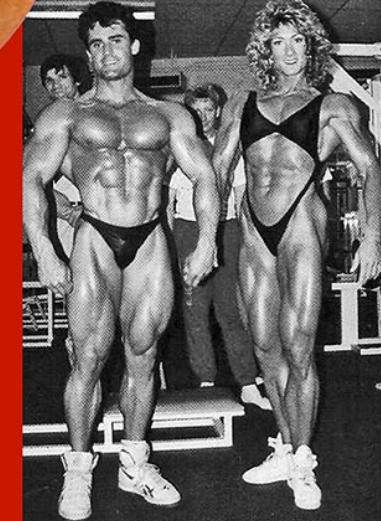


Francis Benfatto & Dominique

José Rabanal



Didier Cabrol



Momo Benaziza



Jacques Neuville

Michel De Vitis



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

LES CALORIES

VIDES

Ce mois-ci je vous parle de CALORIES VIDES.

Je pense que tout le monde a déjà entendu parler de ce terme.

Rappel: une calorie est une unité qui sert à mesurer l'énergie apportée à notre corps par les aliments que nous consommons.

Quand on dit qu'une calorie est vide, c'est qu'elle ne vous apporte rien d'autre que des calories. Elle ne contient pas de nutriment, pas de fibre & ne participe pas au bon fonctionnement de votre corps.



© FITNESS-MAG.FR

Si vous mangez des aliments en MAJORITÉS COMPOSÉS de CALORIES VIDES , il est probable que vous tombez en MALNUTRITION et avoir des CARENCES, même si vous mangez à votre faim. Les aliments qui composent ce type d'alimentation sont pauvres en vitamines et minéraux.

ALIMENTS À ÉVITER

Tous les aliments faibles en nutriments et RICHES en GRAISSES et/ou en SUCRES RAFFINÉS.

Les boissons: SODAS , les JUS (composés de fruits mais sont souvent trop sucrés), l'alcool, pauvres en nutriments et riches en sucre.

Les aliments: les PLATS INDUSTRIELS , les pizzas, hamburgers, bonbons, chips gâteaux apéritifs)... ce sont les aliments les plus riches en calories vides. On évite également le pain blanc et le riz blanc, on privilégie le pain aux céréales & le riz complet ou semi-complet.



Pour avoir une ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE beaucoup de personnes vous diront qu'il faut MANGER de TOUT , c'est EXACTE ! A condition que la "JUNK FOOD " ne constitue pas votre ALIMENTATION PRINCIPALE .

· Ne vous interdisez pas ces aliments au risque de vous FRUSTRER . A terme, cela pourra vous conduire à CRAQUER et à en MANGER BEAUCOUP plus que NÉCESSAIRE. (lire article FAIM vs DÉSIR).

Pour avoir un bon équilibre nutritionnel il ne faut pas manger moins mais manger mieux.

· Retrouve tous mes programmes ici www.juanitocoaching.com/shop

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

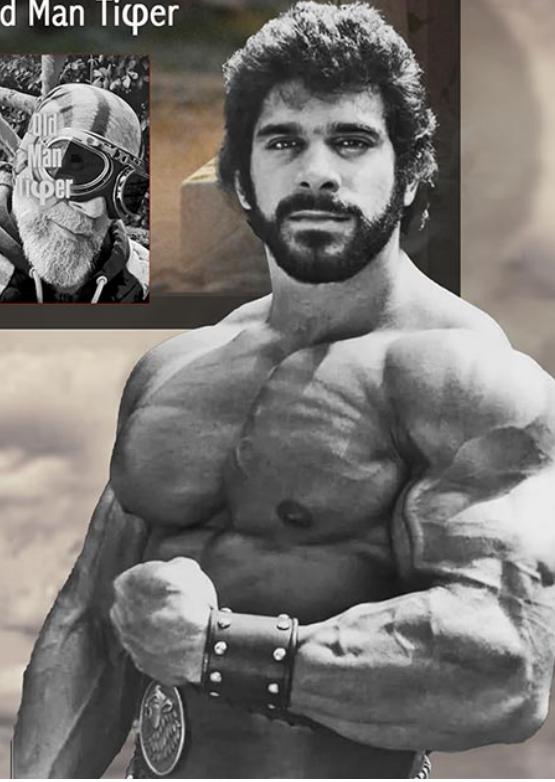


Body-Poetry

Permanent & Fragile

Permanence du soleil
Qui nous fait les saisons,
Et Fragilité du pétale
Qui chute de la fleur fanée ;
Permanence des Pyrénées du lointain
Qui clôturent l'horizon,
Et fragilité du flocon disparu
Aussitôt qu'apparu ;
Permanence de la lune, chaque nuit,
Et fragilité de la vague
A la marée montante ;
Permanence de marbre de l'Hercule Farnèse,
Sculpté par Glycon de l'Antique Athènes,
Et fragilité de la sèche, disparue en peu de jours,
Aussitôt qu'apparue sur la scène culturiste.
Bodybuilder : permanence et fragilité,
C'est à leur articulation,
Juste, juste à cet endroit,
Que s'éprouve l'Éternité.

Old Man Tifer



OLD SCHOOL PHYSIQUES

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



CHARLES GLASS



DAVID
COSTA
Coach sportif
& Auteur



COACHING

Sportif & Alimentaire

Ambassadeur foodspring



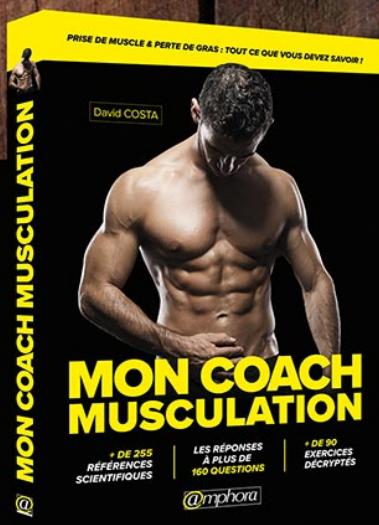
photos david Costa et google images (auteur(s) non identifié(s))

MUSCULATION & PETIT DÉJEUNER

→ JE M'ENTRAINE
TÔT LE MATIN,
DOIS-JE PETIT
DEJEUNER
AVANT OU
APRÈS MA
SEANCE ?



VOUS ÊTES NOMBREUX ET NOMBREUSES À VOUS ENTRAÎNER LE TÔT MATIN AFIN D'ÊTRE LIBRE ENSUITE POUR VOTRE JOURNÉE DE TRAVAIL, VOUS OCCUPER DE VOS ENFANTS, ETC. En faisant votre sport tôt le matin, quel est le meilleur moment pour prendre son petit déjeuner ? Avant ? Après la séance ? Est-ce un problème de faire sa séance à jeun ? Si vous le prenez avant, que devez-vous consommer ? Le coach expert en musculation **David Costa** vous explique tout sur le petit déjeuner à prendre quand vous faites du sport tôt le matin 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

@mphora

“ **JE M'ENTRAÎNE TÔT LE MATIN, DOIS-JE FAIRE MA SÉANCE AVANT OU APRÈS LE PETIT DÉJEUNER ?** ”



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Faire son entraînement au réveil sans petit déjeuner signifie faire un entraînement à jeun de 6 à 8 heures environ (la durée de votre nuit de sommeil). La recherche montre que vous pouvez prendre du muscle **même avec des entraînements réalisés à jeun** tant que l'alimentation adoptée sur le reste de la journée couvre vos besoins (1). Cependant, il est prouvé qu'apporter des glucides pendant votre séance vous permet d'améliorer vos performances, de lutter contre **la dégradation musculaire** (2), de **limiter la hausse cortisol** (3) et d'obtenir un **meilleur développement musculaire** (3).



t

LE PETIT DÉJEUNER
EST-IL INDISPENSABLE

jj

?

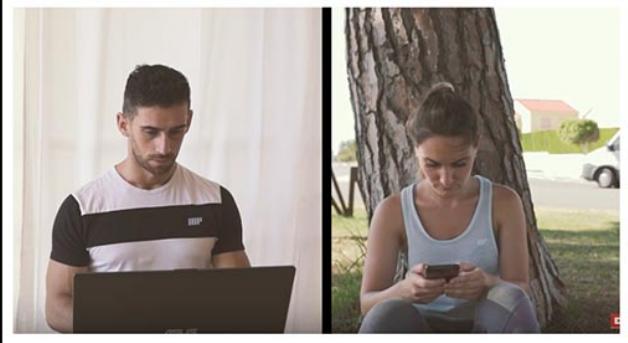


SAUTER SON PETIT DÉJEUNER REVIENT À PROLONGER LA PÉRIODE DE JEUN DE VOTRE NUIT DE QUELQUES HEURES (JUSQU'À VOTRE PROCHAIN REPAS), AGRANDISSANT CELLE-CI À 10-12H CONTRE 6 À 8H LORSQUE VOUS PETIT DÉJEUNER. Et comme vu à la question précédente, cela ne représente pas un frein pour le développement musculaire (1).

Faire cela nous rapproche du jeune intermittent qui ne présent pas de résultats plus favorables qu'une alimentation classique dans le cas de la perte de graisse (4, 5). Ainsi, nous pouvons penser que la prise ou non du petit déjeuner n'a pas d'impact sur vos objectifs et votre santé.



CLIQUEZ POUR REGARDER



DAVID COSTA

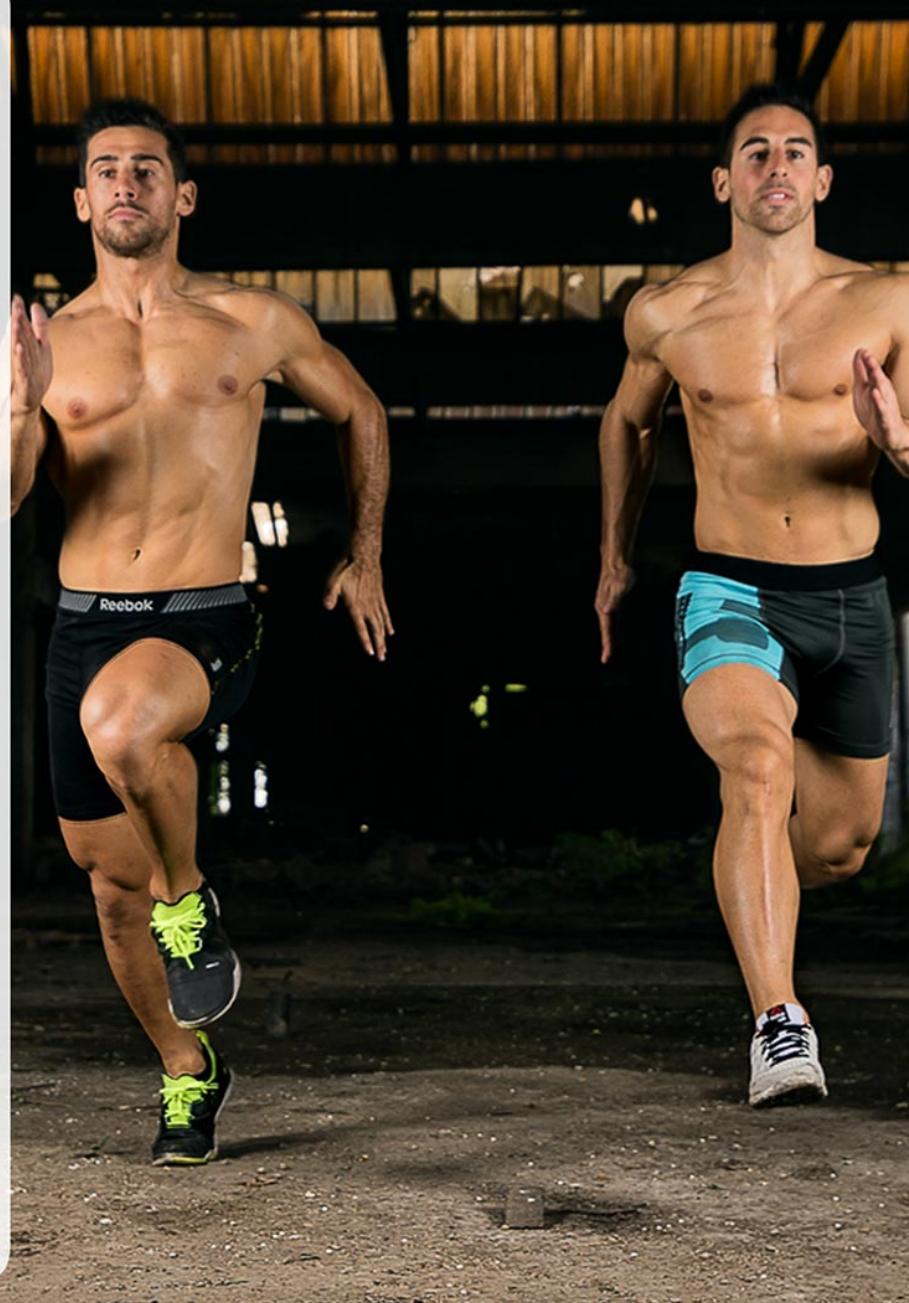
COACHING
A DISTANCE

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



D'ailleurs, une étude sur des bodybuilders réalisant un jeûn intermittent, et donc ne prenant pas de petit déjeuner, a montré des résultats identiques en terme de prise de muscle à ceux ayant une alimentation classique (6). Des études ont identifié l'absence de petit déjeuner comme néfaste pour votre santé avec l'augmentation des facteurs de risques (diabète, cholestérol, hausse de tension) de maladies cardio-vasculaires (7) et favorisant la prise de poids (8). D'autres études ont quant à elles montré que ne pas petit déjeuner peu avoir un impact positif sur la perte de poids (9, 10) grâce à la réduction de la satiété sur la journée, la réduction de la quantité de calories consommées et l'absence de prise de poids associées (11).

La réponse n'est donc pas fermée, je vous recommande de réaliser ou non un petit déjeuner adapté à vos envies et de réguler les calories sur le restant de votre journée.



1. (1) Trabelsi K et al. Effect of fed- versus fasted state resistance training during Ramadan on body composition and selected metabolic parameters in bodybuilders. *J Int Soc Sports Nutr.* 2013 Apr 25;10(1):23. doi: 10.1186/1550-2783-10-23.
2. (2) Beelen M et al. Performance enhancement by carbohydrate intake during sport: effects of carbohydrates during and after high-intensity exercise]. *Ned Tijdschr Geneeskd.* 2015;159:A7465.
3. (3) Bird SP et al. Independent and combined effects of liquid carbohydrate/essential amino acid ingestion on hormonal and muscular adaptations following resistance training in untrained men. *Eur J Appl Physiol.* 2006 May;97(2):225-38. Epub 2006 Mar 24.
4. (4) Seimon RV et al. Do intermittent diets provide physiological benefits over continuous diets for weight loss? A systematic review of clinical trials. *Mol Cell Endocrinol.* 2015 Dec 15;418 Pt 2:153-72. doi: 10.1016/j.mce.2015.09.014. Epub 2015 Sep
5. (5) Harvie MN et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomized trial in young overweight women. *Int J Obes (Lond).* 2011 May;35(5):714-27. doi: 10.1038/ijo.2010.171. Epub 2010 Oct 5.
6. (6) Trabelsi K et al. Effect of fed- versus fasted state resistance training during Ramadan on body composition and selected metabolic parameters in bodybuilders. *J Int Soc Sports Nutr.* 2013 Apr 25;10(1):23. doi: 10.1186/1550-2783-10-23.
7. (7) Cahill LE et al. Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals. *Circulation.* 2013 Jul 23;128(4):337-43. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.113.001474.
8. (8) Van der Heijden AA et al. A prospective study of breakfast consumption and weight gain among U.S. men. *Obesity (Silver Spring).* 2007 Oct;15(10):2463-9.
9. (9) Mekary RA et Giovannucci E. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jan;99(1):212-3. doi: 10.3945/ajcn.113.077214.
10. (10) Schlundt DG et al. The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 1992 Mar;55(3):645-51.
11. (11) Mekary RA et al. Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jan;99(1):212-3. doi: 10.3945/ajcn.113.077214.



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



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

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

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

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

VOTRE **GESTION** **COMMERCIALE** **PERSONNALISEE***

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

■ **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



JULIEN
QUAGLIERINI
Coach Sportif
Men's Physique

COACHING

MUSCULATION & NUTRITION



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 détruissez 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.

**POURQUOI 90%
DES PRATIQUANTS
RATENT LEUR
PRISE DE MASSE
(ET FINISSENT GRAS)**



CLIQUEZ POUR REGARDER





TONY
SHAREFITNESS
Bloggeur



PODCAST

SHAREFITNESS

PARLONS FITNESS . PARLONS VRAI

QUEL EST LE
'MEILLEUR'
PROGRAMME
POUR PRENDRE
DU MUSCLE ?

AVEC @PIERRE_LESR



▶ CLIQUEZ POUR REGARDER



PRESTIGIOUS NUTRITION



PRESTIGIOUS

NUTRITION
BY
PATRICK OSTOLANI

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



Kevin BERTRAND
Champion du Monde Wabba
Journaliste

WEB f t i You

#PORTRAIT

Propos recueillis par **Kevin BERTRAND** |
Photothèque **Sabrina VIGROUX**

ARTUR STAWIAK

**LE PRODIGE POLONAIS QUI FRAPPE
DÉJÀ AUX PORTES DU HAUT NIVEAU**

À 22 ANS, CERTAINS HÉSITENT
ENCORE ENTRE ÉTUDES,
SOIRÉES ET PREMIÈRE VRAIE
RESPONSABILITÉ. ARTUR
STAWIAK, LUI, COLLECTIONNE
LES TITRÉS NATIONAUX, FLIRTE
DÉJÀ AVEC UNE CARTE IFBB
PRO... ET DONNE L'IMPRESSION
INQUIÉTANTE QU'IL NE FAIT
QUE DÉMARRER.
NÉ EN 2003 ET BASÉ EN
POLOGNE, CET ATHLÈTE DE
LA NPC WORLDWIDE LEAGUE
S'EST IMPOSÉ EN UN TEMPS
RECORD COMME L'UN DES
GRANDS ESPOIRS DU
BODYBUILDING ET DU
CLASSIC PHYSIQUE DANS
SON PAYS.

FA
Engineered nutrition

WE SET THE S
OTHERS FOLLOW



F3
© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG

À son palmarès, il affiche déjà :

- 6 titres de Champion de Pologne junior en bodybuilding et classic physique,
- Overall Poland Champion Classic Physique 2025
- Pro Qualifier Champion Class D 2025
- 2e place pour la carte IFBB Pro en Overall Pro Qualifier en 2025
- Champion d'Europe junior WPF 2023

Des lignes de CV que beaucoup rêveraient d'avoir après une carrière entière. Lui les coche à 22 ans. Si le mot "prodige" est souvent utilisé à tort, dans son cas, il commence à devenir difficile d'y échapper.

■ DU "SKINNY KID" AU COMPÉTITEUR OBSEDÉ PAR LE DÉTAIL

Tout commence loin des scènes lumineuses, avec un adolescent très mince qui regarde la télévision. Enfant, Artur est fasciné par les physiques massifs des catcheurs de la WWE, puis par les corps sculptés des acteurs de séries comme Baywatch.

Pendant longtemps, ce n'est qu'une admiration distante, une sorte de fantasme physique. Jusqu'en 2018, où il décide qu'il ne restera plus "le garçon maigre". Direction la salle, avec un objectif simple : bâtir un beach body.

Comme souvent dans ce milieu, le projet de "corps de plage" ne dure pas très longtemps. À mesure que les progrès arrivent, les ambitions grandissent. Artur découvre alors vraiment le bodybuilding : la diète stricte, le poulet-riz en boucle, les entraînements lourds jusqu'à l'échec, la vie réglée au gramme

près.

Ce qui, au départ, ressemble à une curiosité se transforme progressivement en style de vie.

Le tournant arrive en 2020. Une rupture sentimentale le frappe de plein fouet, à un âge où ce genre de choc peut faire dérailler un jeune adulte. Au lieu de s'effondrer, il bascule complètement dans le sport.

Bodybuilding, repas, sommeil, travail : tout tourne autour d'un seul axe. Il le sait aujourd'hui, ce n'était pas le mode de vie le plus "équilibré" pour quelqu'un de son âge. Mais sans ce niveau d'obsession, il n'en serait probablement pas là. Ce qu'il a construit depuis est le fruit direct de cette période brutale mais fondatrice.



■ SEPT COMPÉTITIONS, UN DÉCLIC ET L'ÉMERGENCE D'UN VRAI DANGER

Artur fait ses débuts sur scène en 2023. Depuis, il a déjà pris part à sept compétitions, dont deux en dehors de la Pologne. Comme beaucoup d'athlètes, il garde un attachement particulier à sa première scène : des erreurs, des imprécisions, mais cette "magie du premier passage" que rien ne remplace. Entouré de ses amis, il découvre la sensation de se présenter devant les juges, sous les projecteurs, avec des semaines de sacrifice dans chaque pose. La suite, très vite, devient plus sérieuse. Lors d'une compétition IFBB, lors de sa deuxième saison, il arrive calme, sans grandes attentes. Il repart avec le titre en Junior et une 3e place en Bodybuilding Open. Les photos, les compliments des

juges, l'attention du public : ce jour-là, quelque chose bascule. Il comprend qu'il n'est pas juste "un bon junior", mais qu'il commence à compter dans le paysage.

En 2024, il monte sur un show NPC à Marki, en Pologne. Nouveau choc : il rafle toutes ses catégories et décroche le titre de True Novice Overall.

C'est le moment où la petite voix intérieure change de ton. De "tu te débrouilles bien" à "tu peux viser beaucoup plus haut". C'est là que naît vraiment l'idée qu'une carte Pro n'est pas un fantasme, mais un objectif qui se travaille.



UNE DISCIPLINE D'ADULTE DANS UN CORPS DE 22 ANS

L'un des points qui frappent le plus chez Artur, c'est son niveau de discipline pour son âge. Ce qu'il décrit n'a rien d'un lifestyle d'influenceur, mais bien d'une vie structurée au millimètre.

En période de préparation, certaines routines sont intouchables :

- Cardio matinal : première mission de la journée, pour se mettre dans l'axe mental et physique.
- Pesée et suivi précis de chaque gramme de nourriture : aucune place au hasard, surtout en déficit calorique.
- Pratique quotidienne des poses : même en étant épuisé, il passe par la case posing. Il sait qu'un physique peut se gagner ou se perdre à la manière dont il est présenté.
- Travail du vacuum chaque matin, pendant quelques minutes, pour garder une taille contrôlée, essentielle en classic physique.
- Sommeil et récupération non négociables : pour lui, sans repos, il n'y a ni progression ni longévité.

Cette rigueur dépasse la simple question du "physique sec". Elle structure son identité sportive. Chaque détail est pensé pour servir le long terme, pas seulement le prochain check dans le miroir.





GÉRER LA PRESSION, LE QUOTIDIEN ET LA TÊTE

Artur ne vend pas un récit romantique. Il ne prétend pas que tout est facile ni que la passion suffit à tout régler.

L'un de ses plus grands défis a été de rester constant quelle que soit la situation dans sa vie personnelle. Après la rupture de 2020, le sport devient son ancrage mental. Mais, progressivement, il doit apprendre à ne pas se laisser écraser par sa propre exigence.

Toujours vouloir être meilleur que la veille, toujours viser plus sec, plus massif, plus complet... Ce niveau d'obsession peut rapidement devenir une pression permanente. Il lui a fallu du temps pour trouver un équilibre entre ambition et patience, comprendre que ce sport se joue sur plusieurs années, pas sur une seule saison.

À cela s'ajoutent les classiques du haut niveau : fatigue chronique, petits bobos, blessures, nécessité de pousser le corps à la limite tout en lui laissant de quoi récupérer.

C'est dans cette tension permanente qu'il a forgé ce qu'il considère comme son plus grand acquis : une résilience mentale qui progresse de saison en saison.

UNE VIE RÉGLÉE ENTRE TRAVAIL, SALLE ET OBJECTIF PRO CARD

En dehors de la scène, Artur doit gérer ce que tous les athlètes connaissent : le mélange entre travail, obligations du quotidien et exigences d'une préparation de haut niveau.

La solution qu'il applique est simple, mais rarement exécutée aussi strictement : planification et discipline.

Chaque repas, chaque séance, chaque cardio est traité comme un rendez-vous qui ne se discute pas. Il accepte les hauts et les bas, sans dramatiser les journées où la fatigue domine. La clé reste la même : ne jamais perdre de vue la trajectoire globale.

Le soutien de son entourage et de ses proches joue aussi un rôle. Même s'il ne met pas en avant une grande "team", il sait que certaines personnes, par leur présence, facilitent sa capacité à rester concentré sur le plan.

UNE MOTIVATION QUI A ÉVOLUÉ... COMME SON PHYSIQUE

Ce qui le poussait au départ était presque classique : sortir du statut de "skinny kid" et transformer son corps pour améliorer son image, son estime et son ressenti.

Puis la rupture de 2020 agit comme un catalyseur. Le bodybuilding devient son refuge, son exutoire, mais aussi son accélérateur de maturité. Il y canalise sa frustration et son mal-être pour en faire du muscle, de la discipline et un cap.

Aujourd'hui, la motivation est différente.

Ce qui l'anime, c'est la vision de ce qu'il peut devenir. Il veut atteindre son plein potentiel, décrocher sa carte IFBB Pro et un jour se mesurer aux meilleurs athlètes du monde. Il est convaincu qu'il possède "quelque chose de spécial", non pas comme un slogan, mais comme un engagement : si la discipline et la constance suivent, le reste finira par s'aligner.

La communauté qui le suit et croit en lui ajoute une couche supplémentaire : il ne progresse plus seulement pour lui-même, mais aussi pour ceux qu'il inspire en chemin.

LE SOUVENIR QUI A TOUT CONFIRMÉ

S'il fallait choisir un moment précis, une image figée qui résume sa jeune carrière, ce serait sans doute celle de sa victoire en True Novice Overall au NPC show de Marki.

Sur scène, lorsqu'il entend son nom, c'est un mélange de choc, de fierté et de validation. Comme si tous les repas pesés, toutes les séances terminées en marchant à peine, toutes les soirées sacrifiées venaient d'être condensés en quelques secondes.

Le symbole est encore plus fort quand le trophée lui est remis par Mike Sommerfeld.

Pour un jeune athlète, recevoir une récompense de la part d'un nom établi rend le moment presque irréel. C'est un point d'ancrage mental : un repère auquel revenir les jours où la fatigue et le doute prennent de la place.

Mais l'autre souvenir fort se joue loin des lumières. Après ce show, assis avec son coach Sylwester Sojka, vidé physiquement mais heureux, il prend conscience du chemin parcouru depuis son premier jour de salle. Cette conversation-là, en coulisses, vaut presque autant que les médailles. Elle lui confirme que le bodybuilding n'a pas seulement transformé son corps, mais sa vie entière.



CE QUE LE BODYBUILDING LUI A APPRIS

En quelques années, ce sport a été pour lui une école accélérée.

Artur y a appris :

- la discipline, celle qui ne dépend pas de la motivation du jour
- la constance, qui transforme les petites actions répétées en grandes transformations
- la patience, car le moindre détail prend du temps à payer
- la force mentale, qui devient aussi importante que la masse musculaire
- la résilience, cette capacité à revenir plus fort après chaque blessure, chaque revers, chaque saison imparfaite.

Il a compris que les limites sont souvent mentales avant d'être physiques, et qu'un objectif apparemment hors de portée devient atteignable quand le plan est respecté jour après jour.

OBJECTIF PRO CARD : UN FUTUR QUI S'ÉCRIT

Artur ne parle pas de son avenir au conditionnel vague. Ses plans sont clairs.

Pour la saison en cours, il prévoit deux compétitions en Pologne et une à Prague, avec un objectif très net : se rapprocher encore de la carte IFBB Pro. Il sait sur quoi il doit travailler : dos, pectoraux et symétrie globale, pour se présenter avec un package plus complet face aux meilleurs.

Pour 2026, la route le ramènera à Marki, en Pologne, sur un show NPC où il a déjà prouvé qu'il pouvait dominer. Il envisage aussi d'autres compétitions à l'étranger, entre Prague et le Royaume-Uni, pour continuer à gagner de l'expérience et tester son physique sur des plateaux différents.

Il ne parle pas encore de scène Olympia ni de ligne précise à telle ou telle date. Mais tout, dans sa manière de s'organiser, montre qu'il se comporte déjà comme un athlète qui prépare ce genre de rendez-vous à long terme.



 **RONNIE CZ**

UN PRODIGE À SUIVRE DE PRÈS

Ce qui rend Artur Stawiak particulièrement intéressant, ce n'est pas seulement son palmarès déjà dense à 22 ans, ni son enchaînement de titres nationaux.

C'est le mélange rare entre :

- un historique de résultats solides
- une marge de progression encore énorme
- une maturité mentale déjà marquante pour son âge
- et une obsession contrôlée pour les détails

Il n'a pas encore sa carte Pro, mais il est déjà sur les radars. Sa trajectoire donne le sentiment que, si le corps tient et que la tête reste aussi structurée, il pourrait très vite franchir un cap et s'inviter dans les discussions sur les futurs grands noms de la scène européenne.

Artur insiste pour ne pas s'attribuer tout le mérite : il tient à mettre en lumière le rôle de son coach, Sylwester Sojka, qu'il considère comme "le meilleur coach qu'il ait jamais eu" et un pilier essentiel de son évolution.

Le reste, maintenant, se jouera là où il se sent à sa place : sous les projecteurs, sur scène, face aux juges.

Et vu ce qu'il a déjà construit à 22 ans, une chose est claire : ignorer ce nom dans les prochaines années serait une erreur stratégique.

SUIVRE ARTUR SUR INSTAGRAM : @_ARTUR_FITNESS_



Votre meilleur allié protéines



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

Expert diplômé en alimentation sportive · Nutritionniste diplômé · Coach diplômé



THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur



COACHING

Musculation & Fitness

THÉ GLACÉ BRÛLE GRAISSE MAISON

RECETTE MINCEUR AU CITRON, GINGEMBRE ET THÉ VERT

Le thé glacé maison est une boisson idéale pour vous accompagner pendant un régime minceur ou une séche en musculation, à condition qu'il soit sans sucre ajouté. La plupart des thés glacés du commerce sont bourrés de sucres et d'additifs, ce qui va à l'encontre de vos objectifs de perte de gras et de santé métabolique.

Bonne nouvelle : vous pouvez vous préparer un thé glacé brûle-graisse 100 % naturel, avec trois ingrédients que vous avez sûrement déjà dans votre cuisine : thé vert, gingembre et citron. Ce mélange stimule la digestion, booste votre métabolisme et aide à éliminer les graisses — surtout si vous le consommez dans le cadre d'un mode de vie actif et sain.



LES INGRÉDIENTS :

1 litre d'eau
2 sachets de thé vert menthe bio ou 3 c. à café de thé en vrac
1 morceau de gingembre frais environ 2 cm, pelé et tranché ou 1/2 c. à café de gingembre en poudre.
Le jus d'1 citron frais
Glaçons selon la préférence

LA PRÉPARATION :

Portez l'eau à ébullition dans une casserole ou une bouilloire. Hors du feu, ajoutez les sachets de thé vert et le gingembre tranché. Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes, selon l'intensité désirée. Retirez les sachets de thé et le gingembre, puis laissez refroidir à température ambiante. Ne bouchez jamais la bouteille tant que le thé est encore chaud : la vapeur crée de la pression et peut altérer la conservation, voire faire éclater le contenant. Une fois refroidi, ajoutez le jus de citron et mélangez bien. Versez dans une carafe, ajoutez éventuellement quelques feuilles de menthe fraîche et des glaçons. Placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir bien frais.



© FITNESS-MAG.FR



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





THÉO
FITNESSMITH
Coach sportif
Bloggeur



COACHING

Musculation & Fitness

8 SOLUTIONS POUR PERDRE DU GRAS APRÈS 50 ANS

■ **À 50 ans, je ne perds plus de gras malgré 1900 calories par jour et 4 séances par semaine :**

c'est la situation que beaucoup de pratiquants me décrivent. Ils comptent leurs calories, s'entraînent en musculation et en cardio, mais la sangle abdominale ne bouge plus. La question qui revient, c'est toujours la même : « Est-ce que mon corps a une limite qui m'empêche de sécher ? Est-ce que c'est mon âge ? » Dans cet article, je reprends point par point ce que j'explique en vidéo pour vous aider à comprendre pourquoi vous stagnez et comment relancer la machine, sans tomber dans la fatalité du « c'est l'âge ». Nous allons parler adaptation du corps, vraie et fausse stagnation, rôle des protéines après 50 ans, organisation musculation/cardio et surtout des trois piliers qui font la différence sur le long terme : intensité, régularité, flexibilité.



POURQUOI VOUS STAGNEZ À 50 ANS MALGRÉ 1900 CALORIES

1 VOTRE CORPS S'ADAPTE À TOUT... Y COMPRIS À VOTRE STAGNATION

Première chose à comprendre : si vous stagnez, c'est que votre corps s'est adapté à ce que vous faites aujourd'hui. L'adaptation peut être positive (vous perdez du gras, vous dormez mieux, vous gagnez du muscle) ou négative (vous stagnez, vous vous économisez, vous ne progressez plus), mais ce n'est jamais un hasard. Votre physiologie s'est simplement calée sur votre environnement : votre niveau de calories, votre volume d'entraînement, votre stress, votre température ambiante, votre sommeil, votre façon de bouger dans la journée. Beaucoup de gens se vivent comme des cas uniques : « Moi, à cause de mon âge, de mon boulot, de ma génétique, ça ne marche pas. » En réalité, la mécanique est la même pour tout le monde : vous vous adaptez à ce que vous faites le plus souvent. Si votre tour de taille ne bouge plus, c'est que, quelque part, ce que vous faites aujourd'hui maintient cet équilibre-là.



2

1900 CALORIES SUR LE PAPIER... 2300 DANS LA VRAIE VIE

Deuxième point : le comptage des calories. Quand on regarde vraiment dans le détail ce que les gens mangent, on trouve très rarement moins que ce qu'ils annoncent. On trouve plutôt un peu plus. Le petit carré de chocolat "qui ne compte pas", la cuillère de vinaigrette un peu plus généreuse, le grignotage machinal : tout ça finit par monter.

Une personne persuadée d'être à 1900 calories est souvent, dans la réalité, plus proche de 2200 ou 2300. Elle se dit alors : « Si je descends à 1700, ce sera extrême. » Mais comme son point de départ n'est pas exact, elle n'entre jamais vraiment dans un déficit suffisant pour décoincer. Résultat : elle a l'impression de "faire attention" sans retour concret dans le miroir.

3

LE NEAT EN CHUTE LIBRE : VOUS BOUGEZ MOINS SANS VOUS EN RENDRE COMPTE

Le corps ne se contente pas de jouer avec les chiffres sur votre application de suivi. Si vous mangez un peu trop bas par rapport à vos besoins, il va basculer en mode économie. Et cette économie ne se fait pas que sur les entraînements, mais surtout sur tout le reste : ce qu'on appelle le NEAT (toute l'activité hors sport).

Vous marchez un peu moins vite, vous vous levez moins souvent, vous prenez plus volontiers la chaise, vous videz le lave-vaisselle plus lentement. Vous avez l'impression que votre mode de vie est inchangé, mais toutes ces micro-économies finissent par réduire votre dépense calorique totale. Vous croyez être "strict" à 1900 calories, mais votre corps a simplement baissé la consommation en face.



4

STAGNATION CONFORTABLE = DÉFICIT INSUFFISANT

Il y a stagnation et stagnation. Quelqu'un qui dit "je stagne" mais qui n'a pas particulièrement faim, qui a une énergie correcte toute la journée, qui se sent globalement bien, n'est probablement pas en déficit agressif. Quand on serre vraiment la vis pour s'affûter, il y a une phase courte où on est un peu fatigué, où la faim apparaît à certains moments de la journée, et où il faut accepter cet inconfort temporaire. Quand on veut les abdos visibles, on ne peut pas espérer garder exactement le confort d'une prise de masse. Comme en musculation : pour gagner un centimètre de tour de bras, il faut pousser la série un peu au-delà du moment où ça commence à brûler. En diète, c'est pareil : si vous voulez un résultat différent, vous devez accepter une phase un peu plus rude... mais temporaire.



5

APRÈS 50 ANS, LES PROTÉINES DEVIENNENT ENCORE PLUS STRATÉGIQUES

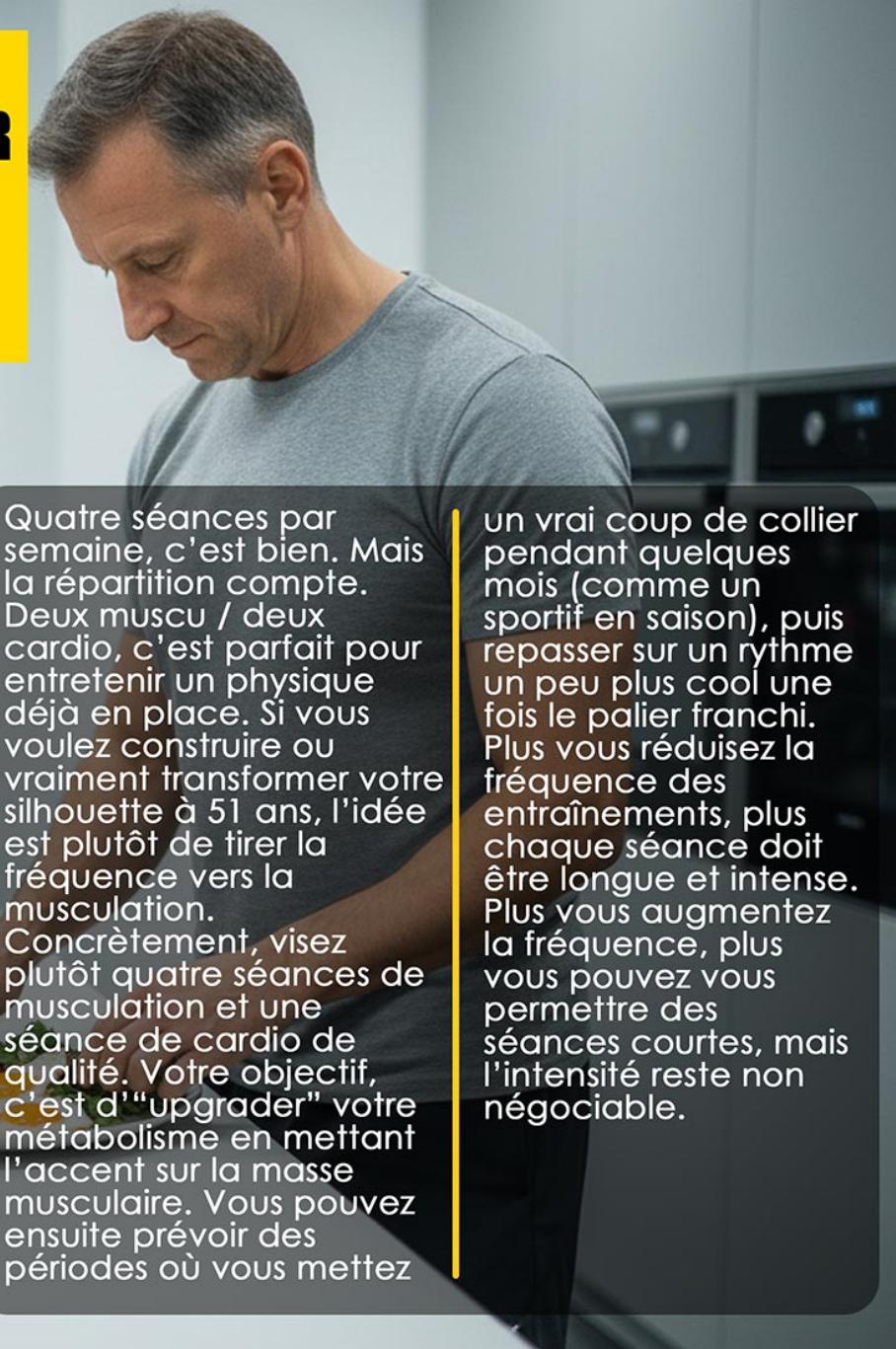
Avec l'âge, beaucoup de gens écartent progressivement les protéines animales, pensant faire "plus sain". Ils se tournent vers les légumineuses et les protéines végétales. Le problème, c'est que ces sources arrivent très souvent avec un paquet de glucides. Vous vous retrouvez alors piégé : si vous voulez être bas en glucides, vous êtes bas en protéines ; si vous voulez remonter les protéines, vous montez aussi les glucides. Autre point important : plus vous avancez en âge, plus votre système digestif "taxe" une partie des protéines pour son propre fonctionnement et sa réparation. Une part de ce que vous mangez ne sert plus à maintenir votre masse

musculaire. Si vous ne compensez pas par un apport suffisant en protéines maigres (riches en protéines, pauvres en gras et en glucides), vous finissez par perdre du muscle.

Moins de muscle, c'est un métabolisme de base plus bas. À calories égales, vous stockez plus facilement et vous perdez plus difficilement. C'est pour cela que, passé 50 ans, viser un bon niveau de protéines maigres est une priorité si vous voulez continuer à sécher.

6

MUSCULATION ET CARDIO : ARRÊTER DE S'ENTRAÎNER "COMME POUR L'ENTRETIEN"



Quatre séances par semaine, c'est bien. Mais la répartition compte. Deux muscu / deux cardio, c'est parfait pour entretenir un physique déjà en place. Si vous voulez construire ou vraiment transformer votre silhouette à 51 ans, l'idée est plutôt de tirer la fréquence vers la musculation. Concrètement, visez plutôt quatre séances de musculation et une séance de cardio de qualité. Votre objectif, c'est d'"upgrader" votre métabolisme en mettant l'accent sur la masse musculaire. Vous pouvez ensuite prévoir des périodes où vous mettez

un vrai coup de collier pendant quelques mois (comme un sportif en saison), puis repasser sur un rythme un peu plus cool une fois le palier franchi. Plus vous réduisez la fréquence des entraînements, plus chaque séance doit être longue et intense. Plus vous augmentez la fréquence, plus vous pouvez vous permettre des séances courtes, mais l'intensité reste non négociable.

7

INTENSITÉ, RÉGULARITÉ, FLEXIBILITÉ : LE TRIO QUI VOUS REND "INCREVABLE"

Pour être en forme sur le long terme, surtout après 50 ans, il y a trois mots à retenir.

Intensité : savoir vraiment se donner à l'entraînement, pas juste "bouger un peu". C'est ce qui vous sort du statut de pratiquant moyen.

Régularité : c'est la durée dans le temps. L'entraînement qui compte, ce n'est pas la séance parfaite d'un jour, mais votre capacité à revenir encore et encore, semaine après semaine.

Flexibilité : c'est la capacité à vous adapter à la vie réelle.

Confinement, déplacement, changement de salle, home gym, arrivée d'un enfant... Si vous êtes rigide, vous sautez les séances dès que la vie se complique. Si vous êtes flexible, vous changez le format, pas l'habitude de vous entraîner.

De mon côté, l'arrivée de mon enfant a complètement explosé mes anciens horaires. Avant, je faisais mes séances longues en milieu d'après-midi. Aujourd'hui, je m'entraîne quand une fenêtre se libère : fin de matinée, 20 à 30 minutes très intenses, tous les jours. Pour la course, je me retrouve à partir à 5h30 quand tout le monde dort. Je ne me laisse pas le choix. C'est ça, la flexibilité : utiliser tous les créneaux possibles au lieu d'attendre les conditions idéales qui ne reviennent jamais.



© FITNESS-MAG.FR

8

VOUS N'ÊTES PAS CONDAMNÉ : VOUS DEVEZ JUSTE SORTIR DE VOTRE ADAPTATION ACTUELLE

À 51 ans, 60 ans, vous pouvez encore changer votre corps. Les réseaux sociaux ont au moins un avantage : vous voyez des hommes et des femmes de votre âge, avec parfois plusieurs enfants, qui y arrivent. Pas pour vous culpabiliser, mais pour vous rappeler que c'est possible.

Si vous stagnez, cela signifie qu'il existe une adaptation quelque part : trop de calories par rapport à ce que vous croyez, pas assez de musculation, un NEAT trop bas, des protéines mal gérées, une intensité insuffisante, une flexibilité inexistante. Pour sortir de cette adaptation, il faut accepter de changer quelque chose de manière nette, pas juste ajuster un détail.



CLIQUEZ POUR REGARDER



SINCE
2003

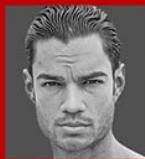
Du 06/12 au 24/12 inclus.

-5%
-10%
-15%
-20%
-25%
-30%

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

RÉTENTION D'EAU ET PRISE DE POIDS : COMMENT LA PERDRE ?

**SOUVENT PASSAGER,
UN PROBLÈME DE
RÉTENTION D'EAU PEUT
CEPENDANT ÊTRE GÊNANT
POUR LES SPORTIFS. IL
TOUCHE AUSSI BIEN LES
HOMMES QUE LES FEMMES.
UNE ACCUMULATION D'EAU
DANS VOTRE ORGANISME PEUT
AINSII ENTRAÎNER UNE PRISE DE
POIDS OU UNE SENSATION DE
JAMBES LOURDES.**

Ce phénomène cause également des gonflements disgracieux sur certaines parties du corps. Découvrez dans cet article les meilleurs remèdes pour éliminer l'excès de fluide et perdre du poids.

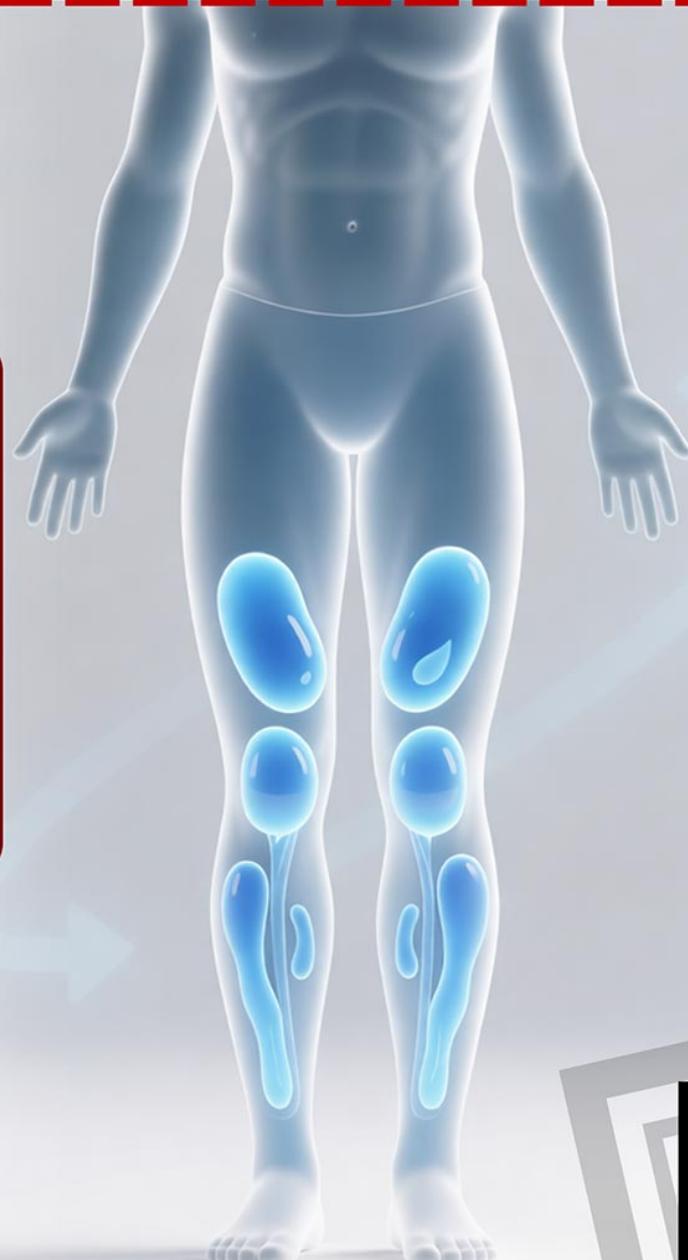


QU'EST-CE QUE LA RETENTION D'EAU ?

DÉFINITION :

La rétention d'eau désigne une accumulation d'eau excessive dans certains tissus du corps humain. En d'autres termes, le corps retient plus d'eau qu'il n'en évacue naturellement.

Le fluide emprisonné sous la peau peut se loger à divers endroits tels que les jambes ou l'abdomen. Mais des gonflements (appelés des œdèmes) peuvent aussi être observés au niveau des pieds, des chevilles, des bras et même du visage.



QUELLES SONT LES CAUSES DE LA RETENTION D'EAU ?

VOTRE CORPS RETIENT DE L'EAU ? PLUSIEURS RAISONS PEUVENT L'EXPLIQUER.

La sédentarité (le fait de rester assis trop longtemps), une alimentation trop riche en sel, une mauvaise hydratation, la chaleur ou la consommation de certains médicaments peuvent être à l'origine d'une rétention d'eau.

Un déséquilibre hormonal est un autre phénomène qui favorise la rétention. C'est ce qui explique notamment que les femmes en soient victimes lors des grossesses ou pendant les règles. Cette rétention d'eau est toutefois passagère et disparaît

progressivement.

Des troubles de la circulation sanguine ou une insuffisance au niveau des reins sont aussi des causes courantes.

Une rétention d'eau provisoire peut également apparaître après un cheat meal.

Un tel repas est déséquilibré en matière d'apport en nutriments et en macronutriments. Cette consommation d'une quantité importante de glucides simples, associée à des aliments riches en sodium, accroît la rétention.

Mais pas de panique ! Si vos cheat meals restent exceptionnels et maîtrisés, l'eau accumulée disparaîtra d'elle-même après 2 ou 3 jours.



© FITNESS-MAG

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les principaux symptômes de la rétention d'eau sont :

Une prise de poids soudaine, de quelques grammes à plusieurs kilos ; L'apparition de gonflements au niveau du ventre et des membres inférieurs pouvant gâcher la définition musculaire.



Rétention d'eau et prise de poids sont intimement liées.

Les personnes qui en sont victimes décrivent une sensation de jambes lourdes et des ballonnements. Cela s'explique simplement par le stockage de l'excès de liquide dans le corps.

Mais attention à ne pas confondre la rétention d'eau avec un surplus de graisse. En effet, à l'œil nu, il peut être difficile de faire la différence entre une prise de gras et la présence de fluide.

Pour savoir si vous devez perdre de l'eau ou du tissu adipeux, la meilleure solution consiste à adopter une alimentation saine et équilibrée pendant quelques jours et à mettre en place une situation de maintien calorique. Si vous observez une perte de poids, c'est que vous faisiez de la rétention d'eau.

Si vous ne parvenez pas à maigrir, c'est que vos kilos superflus sont dus à un excès de graisse. Dans ce cas, vous devrez créer un déficit calorique pour perdre du poids durablement.

- LES MEILLEURS REMÈDES CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

Heureusement, il existe des solutions efficaces pour éliminer l'excédent d'eau et réduire votre poids.

CONTRÔLER LA CONSOMMATION DE SEL

Comme nous l'avons vu, une consommation de sel trop importante est l'une des causes principales de la rétention d'eau.

En effet, le sodium possède une étonnante propriété : il piége l'eau dans les tissus. Il est donc déconseillé de surconsommer des aliments riches en sel tels que le fromage ou la charcuterie. C'est aussi le cas de la plupart des plats et des produits industriels (plats préparés, pizzas, biscuits pour l'apéritif, etc.).



Particulièrement salés, les aliments industriels augmentent le risque de rétention d'eau.

Dans la mesure du possible, il est largement préférable de manger des repas faits maison et de privilégier les aliments sains.

Pour autant, cela ne veut pas dire que vous devez supprimer totalement le sodium de votre alimentation. Bien au contraire ! Chez les sportifs, les besoins en sel sont plus élevés que chez les personnes sédentaires. Pensez à en ingérer tout en modérant le dosage.

BIEN S'HYDRATER

Boire beaucoup d'eau pour lutter contre le surplus d'eau dans votre corps ? Cela peut sembler paradoxal. C'est pourtant l'un des moyens les plus efficaces pour éliminer la rétention d'eau. Boire de l'eau est primordial pour la santé. N'attendez surtout pas d'avoir soif !

Si vous avez du mal à boire, intégrez dans votre diète certains aliments riches en eau comme les fruits et les légumes.



PRIVILÉGIER DES DIURÉTIQUES NATURELS

Manger régulièrement des aliments aux propriétés diurétiques est un excellent moyen de limiter le surplus d'eau dans votre corps. En effet, ces derniers contribuent fortement au travail des reins. L'excédent de liquide est ensuite évacué par le biais de l'urine.

Un diurétique naturel stimule ainsi l'élimination des toxines présentes dans l'organisme.

Le thé vert, le café, le pissenlit, le persil, le fenouil ou encore l'ortie sont particulièrement reconnus pour leur capacité de drainage.



EXPLOITE TON POTENTIEL MAXIMUM !

COMMENCE TA
TRANSFORMATION



Hormis le thé vert et le café, ces aliments ne sont toutefois pas très répandus dans nos habitudes de consommation. Vous pouvez par conséquent vous tourner vers des diurétiques sous forme de compléments alimentaires.

Faciles à intégrer dans votre plan alimentaire, ils vous aideront à vous débarrasser de l'eau contenue en excès sous votre peau. Veillez cependant à toujours choisir des suppléments à base de plantes naturelles, comme c'est le cas des produits Prozis.

AVOIR UN BON APPORT EN MAGNÉSIUM ET EN POTASSIUM

Le magnésium et le potassium sont des minéraux essentiels indispensables au bon fonctionnement de votre organisme.

Ils participent activement à l'activité rénale et permettent d'éviter la rétention d'eau.

Malheureusement, de nombreuses personnes en France souffrent de carences en magnésium ou en potassium. C'est d'autant plus vrai pour les sportifs, car ces minéraux sont éliminés par la transpiration.

Pour le magnésium, l'apport quotidien recommandé est de 420 mg pour les hommes et de 360 mg pour les femmes. Le tofu, le chou kale, les lentilles, les épinards et les produits à base de céréales complètes (flocons d'avoine, riz brun, pain complet, etc.) sont d'excellentes sources de magnésium.

En ce qui concerne le potassium, l'Autorité européenne de sécurité des aliments conseille de consommer quotidiennement 3 500 mg pour une personne adulte. Manger régulièrement des fruits et légumes (pommes de terre, épinards, avocats, abricots, bananes, etc.), des légumineuses et des fruits secs contribuera à votre apport en potassium. Par le biais de l'alimentation ou au travers d'un complément alimentaire, vous avez tout intérêt à surveiller vos apports en minéraux.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfin, le dernier remède pour accélérer l'évacuation du fluide stocké consiste à faire du sport plusieurs fois par semaine.

L'activité physique améliore grandement la circulation sanguine et lymphatique, ce qui tend à bonifier les fonctions d'élimination de l'eau par le corps. C'est aussi un excellent régulateur hormonal.



Pour lutter contre la rétention d'eau, faites du sport !

En cas de gonflement, les sports nautiques comme la natation ou l'aquagym sont recommandés. Mais plus largement, toutes les activités sportives vous aideront à évacuer les fluides, de la musculation à la course à pied, en passant par le cyclisme, le yoga, la danse ou encore la randonnée pédestre.

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

EN COMBIEN DE TEMPS

PUIS-JE ÉLIMINER LA RÉTENTION D'EAU ?



© FITNESS-MAG.FR

© FITNESS-MAG.FR

Dans l'immense majorité des cas, les liquides retenus s'évacueront d'eux-mêmes au bout de quelques jours. C'est ce qui arrive lorsque vous mangez exceptionnellement un repas particulièrement calorique.

En revanche, si le problème persiste, consultez un médecin sans tarder.

En fonction de la situation, ce dernier pourra vous prescrire des médicaments spécifiquement conçus pour drainer votre organisme par le système urinaire. Il saura vous conseiller sur la posologie à respecter.

Bien entendu, ces drainants ne doivent pas être consommés sur le long terme. C'est pour cette raison que vous devez adopter les bonnes habitudes vues précédemment.



CONCLUSION :

Vous savez désormais comment lutter contre la rétention d'eau. En réalité, il suffit de mettre en place un mode de vie sain pour éviter ce genre de désagrément. Une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et la pratique d'une activité physique vous permettront de rester en bonne santé !



JULIEN QUAGLIERINI

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



The website features a navigation bar with links to PROGRAMMES, DIÈTE PERSONNALISÉ, COACHING, CALCULATEUR DE CALORIES, TU ES COACH ?, QUI SUIS-JE ?, and a search bar. The main content area is titled "MUSCULATION - NUTRITION - RECETTES - MES CONSEILS". Below this, there are several articles with images and titles:

- Bien choisir ses dalles pour salle de sport : le guide complet**
- Comment utiliser la roue abdominale ?**
- Comment faire le soulevé de terre correctement ?**
- Les 8 meilleurs exercices pour renforcer les ischio-jambiers**
- 15 exercices de musculation à faire avec un Swiss ball**



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

**151 NUMÉROS
DISPONIBLES**

12090

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