

LE FITNESS DE NOS JOURS

**le marketing, les mensonges,
les messies.**

IV. L'EXTRÉMISME NUTRITIONNEL



www.maclory-fitness.com



4. L'EXTRÉMISME NUTRITIONNEL

UNE ERREUR DE TRAJECTOIRE

Après le packaging "fitness", la dérive logique, c'est la radicalisation nutritionnelle. On ne parle plus d'améliorer son alimentation. On parle de "devenir clean", "être strict"...

Le pratiquant passe souvent de deux extrêmes :

- une alimentation désorganisée, ultra-transformée,
- à une diète rigide, calibrée comme celle d'un compétiteur.

Ce n'est pas une progression. C'est un choc comportemental.

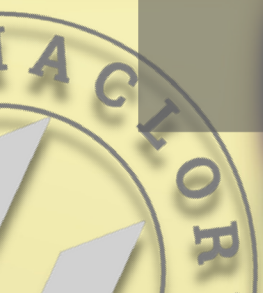
Du chaos alimentaire à la diète militaire

Le schéma est presque toujours le même :

- avant : junk food, repas sautés, horaires anarchiques
- après : suppression brutale de groupes d'aliments,
- pesée systématique,
- obsession des macros,
- peur de "mal manger".

On confond structuration et privation.

On confond discipline et rigidité.



Résultat :

- troubles digestifs,
- fatigue,
- baisse de performance,
- frustration sociale,
- abandon ou rebond compulsif.

*Ce n'est pas une stratégie de long terme.
C'est un cycle de contrôle / lâcher-prise.*

WHEY, CRÈME DE RIZ, COMPLÉMENTS : LE RACCOURCI MARKETING

Beaucoup de débutants entrent dans la nutrition "fitness" par le haut :

- whey
- crème de riz
- barres protéinées
- stacks de compléments

Avant même d'avoir structuré :

- leurs repas,
- leurs apports énergétiques,
- leurs protéines alimentaires,
- leurs horaires.



C'est une inversion de logique. On ajoute des outils d'optimisation à quelqu'un qui n'a pas encore construit les bases. Le supplément devient un substitut de méthode.

CE QUE DIT LE CADRE SCIENTIFIQUE (ET QUE LE MARKETING ÉVITE)

Les positions de référence de l'International Society of Sports Nutrition sont claires sur trois points pour la majorité des pratiquants :

- priorité à l'énergie disponible
- priorité à l'apport protéique global (via l'alimentation d'abord)
- priorité à l'adhérence dans le temps

Aucune recommandation sérieuse ne promeut :

- la diabolisation d'aliments,
- la restriction extrême chez des débutants,
- l'empilement de compléments sans socle alimentaire.

Ce que vend le marketing fitness est une esthétique de la nutrition, pas une stratégie nutritionnelle durable.



L'IMPACT RÉEL SUR LA PROGRESSION

Une nutrition trop rigide chez un pratiquant débutant ou loisir entraîne :

- baisse de l'énergie à l'entraînement,
- récupération insuffisante,
- perte de plaisir,
- augmentation du risque de blessures,
- relation anxieuse à la nourriture.

On fabrique des pratiquants qui "mangent fitness" mais qui ne s'entraînent pas mieux.

EN CLAIR

Passer d'une alimentation désorganisée à une diète extrême n'est pas une montée en gamme. C'est un saut dans l'excès. La progression nutritionnelle devrait être :

- graduelle,
- contextualisée,
- compatible avec la vie sociale,
- orientée performance et récupération,
- pas orientée image "propre" pour les réseaux.



DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

MIND BODY

POWER

CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR
FORGE TON MENTAL.

www.maclory-fitness.com

UNLEASH YOUR POTENTIAL