

<b>#1</b> .....	4
<b>#2</b> .....	4
<b>#3</b> .....	5
<b>#4</b> .....	5
<b>#5</b> .....	6
<b>#6</b> .....	7
<b>#7</b> .....	8
<b>#8</b> .....	14
<b>#9</b> .....	15
<b>#10</b> .....	16
<b>#11</b> .....	16
<b>#12</b> .....	18
<b>#13</b> .....	20
<b>#14</b> .....	21
<b>#15</b> .....	23
<b>#16</b> .....	24
<b>#17</b> .....	25
<b>#18</b> .....	25
<b>#19</b> .....	26
<b>#20</b> .....	26
<b>#21</b> .....	26
<b>#22</b> .....	28
<b>#23</b> .....	29
<b>#24</b> .....	30
<b>#25</b> .....	31
<b>#26</b> .....	32
<b>#27</b> .....	32
<b>#28</b> .....	33
<b>#29</b> .....	34
<b>#30</b> .....	36
<b>#31</b> .....	37
<b>#32</b> .....	39
<b>#33</b> .....	40
<b>#34</b> .....	41
<b>#35</b> .....	41
<b>#36</b> .....	42
<b>#37</b> .....	42
<b>#38</b> .....	43

<b>#39</b> .....	46
<b>#40</b> .....	47
<b>#41</b> .....	48
<b>#42</b> .....	49
<b>#43</b> .....	50
<b>#44</b> .....	52
<b>#45</b> .....	53
<b>#46</b> .....	54
<b>#47</b> .....	55
<b>#48</b> .....	56
<b>#49</b> .....	57
<b>#50</b> .....	59
<b>#51</b> .....	60
<b>#52</b> .....	61
<b>#53</b> .....	62
<b>#54</b> .....	63
<b>#55</b> .....	64
<b>#56</b> .....	65
<b>#57</b> .....	65
<b>#58</b> .....	66
<b>#59</b> .....	69
<b>#60</b> .....	70
<b>#61</b> .....	71
<b>#62</b> .....	78
<b>#63</b> .....	79
<b>#64</b> .....	80
<b>#65</b> .....	81
<b>#66</b> .....	82
<b>#67</b> .....	83
<b>#68</b> .....	84
<b>#69</b> .....	85
<b>#70</b> .....	88
<b>#71</b> .....	89
<b>#72</b> .....	90
<b>#73</b> .....	92
<b>#74</b> .....	95
<b>#75</b> .....	96
<b>#76</b> .....	97

<b>#77</b> .....	<b>100</b>
<b>#78</b> .....	<b>101</b>

## #1

plus de 500 citations sur [www.fouhourbody.com/endnotes](http://www.fouhourbody.com/endnotes) , réparties par chapitres et avec leur contexte.

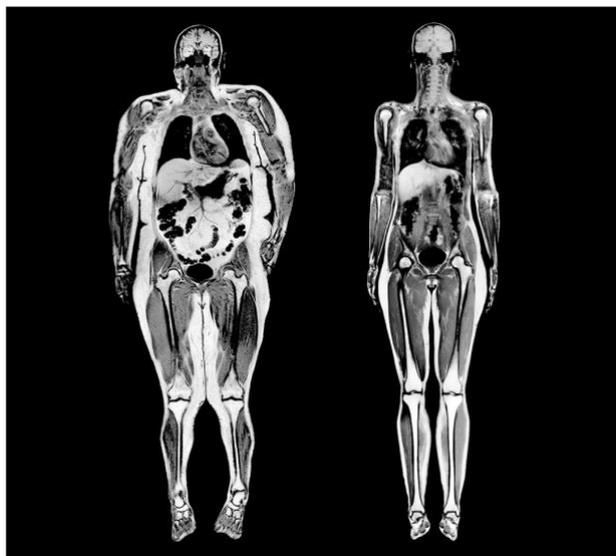
## #2

Chad Fowler, avant et après son instant Harajuku.



### #3

une femme de 110 kilos et une de 54



### #4

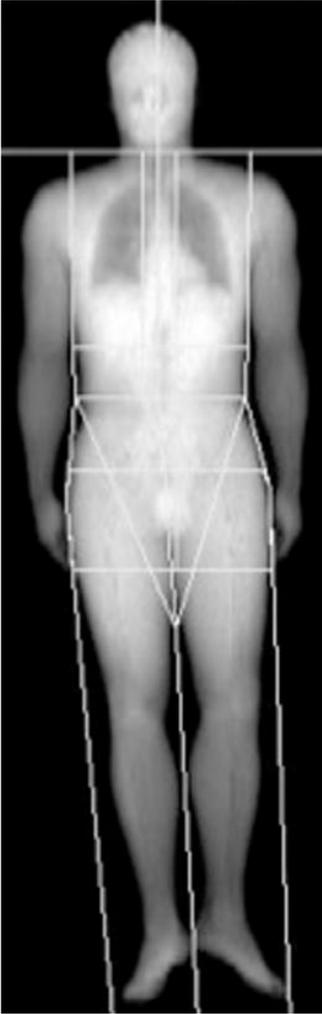
## COMPARAISON DES MÉTHODES DE MESURE DE LA MASSE GRASSE

COMPARAISON DES MÉTHODES DE MESURE DE LA MASSE GRASSE						
MÉTHODE	Coût de la procédure	Temps (minutes)	Compétences requises	Confort	Erreur en % MG	Commentaires
Circonférence	Faible	-5	Peu à peu modérées	Élevé	-3 % à 3,6 %	
Bio électrique Impédance	Faible	-5	Faibles	Élevé	-2,5 % à 4 %	Sensible à l'hydratation du sujet
Pli cutané	Faible	-5	Élevées	Faible	-2 % à 3,5 %	Dépendant de la formule
Ultrasons	Faible	-5	Modérées	Élevé	-2,3 % à 3 %	Seule méthode peu coûteuse pouvant également mesurer l'épaisseur des muscles
BodPod	Élevé	-30	Élevées	Modéré	-2,3 % à 2,8 %	
Pesée sous l'eau	Élevé	Entre 30 et 60	Élevées	Faible	-2,3 % à 2,8 %	Exige une mesure soigneuse et peut être affectée par le sujet
DEXA	Élevé	Entre 15 et 30	Élevées	Élevé	-1,2 % à 2,5 %	Peut mesurer la masse maigre et la masse osseuse
Rayons X	Élevé	Entre 10 et 15	Élevées	Élevé	-1 % à 2 %	Radiations importantes
IRM	Élevé	Entre 30 et 45	Élevées	Élevé	-1 % à 2 %	

Données fournies par le Dr Luiz Da Silva, comité scientifique, Centre national UC Davis pour la science et la technologie biophotonique

#5

Image de mon scan DEXA



## OUTILS ET ASTUCES

**Mètre OrbiTape utilisable d'une seule main** ([www.fourhourbody.com/orbitape](http://www.fourhourbody.com/orbitape)) — Mesurez n'importe quelle partie du corps avec une précision militaire grâce à ce mètre, utilisé par l'armée pour les visites médicales.

**DEXA** — Le DEXA se trouve seulement chez le personnel médical diplômé, ce qui élimine la plupart des salles de sport. D'abord, faites une recherche Google dans votre ville en indiquant « DEXA masse grasse ». Si cela ne donne rien, faites une recherche avec « DEXA », « examen ostéoporose » ou « examen densité osseuse » sur votre ville. Ma propre visite m'a coûté 49 dollars en Californie.

**Bod Pod** ([www.lifemeasurement.com/clients/locator](http://www.lifemeasurement.com/clients/locator)) — Le BodPod est utilisé pour déterminer la masse grasse et musculaire des sportifs de la NFL ainsi que leur volume respiratoire. Utilisez ce site pour trouver un centre d'examens Bod Pod (États-Unis seulement).

**BodyMetrix** ([www.fourhourbody.com/bodymetrix](http://www.fourhourbody.com/bodymetrix)) — L'appareil, portable, utilise des ultrasons pour mesurer la composition physiologique au millimètre près. Si vous avez les moyens, c'est le meilleur choix et mon appareil favori.

**Balance à bioimpédance Escali** ([www.fourhourbody.com/escalibio](http://www.fourhourbody.com/escalibio)) — Cette balance à bioimpédance mesure le poids et le pourcentage de masse grasse jusqu'à dix utilisateurs.

**Compas Slim Guide Pli cutané** ([www.fourhourbody.com/slimguide](http://www.fourhourbody.com/slimguide)) — Ce sont les compas les plus utilisés au monde. Ils sont bon marché, et suffisamment précis pour un usage professionnel. N'oubliez pas d'inclure au moins une mesure de jambe dans tout calcul.

**La graisse cosmétique par rapport à la mauvaise graisse — comment mesurer la graisse viscérale** ([www.fourhourbody.com/evil](http://www.fourhourbody.com/evil)) — Vous êtes- vous parfois demandé comment certaines personnes, surtout les hommes âgés, peuvent avoir une bedaine qui paraît aussi tendue qu'une peau de tambour ? Un ventre si distendu qu'il est dur comme du muscle au toucher ? La réponse est désagréable : au lieu d'être sous la peau, la graisse se trouve autour des organes internes et fait ressortir la paroi abdominale.

L'inconvénient des compas et ultrasons est qu'ils peuvent seulement mesurer directement la graisse sous-cutanée et non ce que l'on appelle la graisse viscérale (enrobant les organes).

Cet article des Dr Michael et Mary Dan Eades expose une méthode facile pour l'évaluer, ce qui est particulièrement important pour ceux qui ont plus de 25 % de masse grasse ou plus de cinquante ans.

#7

**Photos exemples**

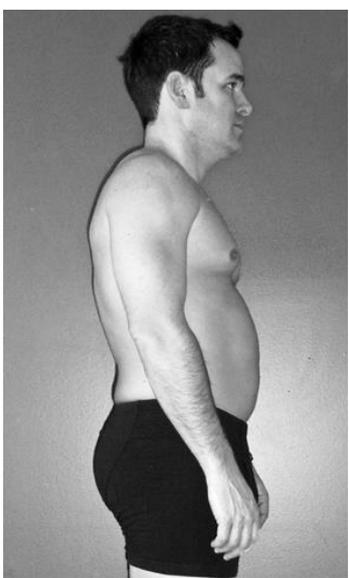
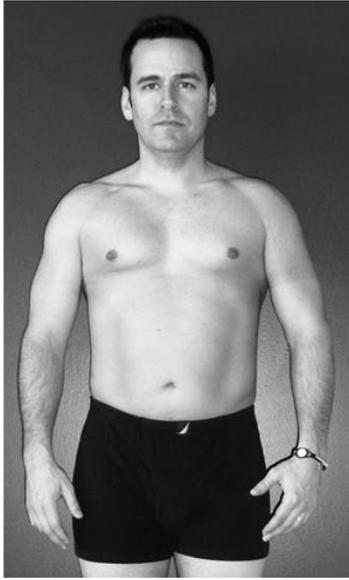
**Hommes**

Trevor Newell

33 % de masse grasse,

19 % de masse grasse,

9 % de masse grasse



Ray Cronise

31,56 % de masse grasse,

24,7 % de masse grasse,

12,65 % de masse grasse



Nic Irwin

22 % de masse grasse,

5 % de masse grasse



Nathan Zaru : 8 % de masse grasse. Malgré l'éclairage, j'estime que c'est parmi ces photos la plus représentative de ce que donnent 8 % de masse grasse sur un homme au physique dessiné. On sous-estime considérablement le pourcentage de masse grasse. Si vous avez un peu de muscle et que vous êtes en dessous de 10 %, vous devez ressembler à ceci.



## Femmes

Erin Rhoades

39,8 % de masse grasse



Erin Rhoades

30 % de masse grasse,

25 % de masse grasse,

12 % de masse grasse



## Julee

22 % de masse grasse (comparez avec Trevor ou Nic sur les photos de 19 à 22 % : l'apparence lisse est similaire).



## Andrea Bell

13,4 % de masse grasse



**20 % de masse grasse**

[www.fourhourbody.com/20a](http://www.fourhourbody.com/20a)

[www.fourhourbody.com/20b](http://www.fourhourbody.com/20b)

[www.fourhourbody.com/20c](http://www.fourhourbody.com/20c)

**15 % de masse grasse**

[www.fourhourbody.com/15a](http://www.fourhourbody.com/15a)

**12 % de masse grasse**

[www.fourhourbody.com/12a](http://www.fourhourbody.com/12a)

[www.fourhourbody.com/12b](http://www.fourhourbody.com/12b)

**10 % de masse grasseuse**

[www.fourhourbody.com/10a](http://www.fourhourbody.com/10a)

**De 7 à 9 % de masse grasse**

[www.fourhourbody.com/7a](http://www.fourhourbody.com/7a)

[www.fourhourbody.com/7b](http://www.fourhourbody.com/7b)

**De 5 à 7 % de masse grasse**

[www.fourhourbody.com/5a](http://www.fourhourbody.com/5a)

## #8

### Outis et Astuces

**Moulage réaliste de graisse ([www.fourhourbody.com/fatreplica](http://www.fourhourbody.com/fatreplica))** — Ce sont des objets répugnants, mais très motivants. J'ai un moulage de 500 grammes dans le tiroir de mon réfrigérateur. Le moulage de 2,5 kilos est ce que j'ai trouvé de plus efficace pour forcer les plus réticents à perdre du poids. Je connais un P.-D. G. qui en transporte toujours un dans son attaché-case pour le montrer aux gens à qui cela pourrait faire du bien.

**Services pour poster des photos « avant » et « après**— Je suis conseiller des deux premiers sites, parce que j'ai confiance en eux.

Posterous ([www.posterous.com](http://www.posterous.com))

Evernote ([www.evernote.com](http://www.evernote.com))

Flickr ([www.flickr.com](http://www.flickr.com))

**PBWorks Pages Wiki personnelles ([www.fourhourbody.com/pbworks](http://www.fourhourbody.com/pbworks))** — Ramit Sethi a mis sur pied une page PBWorks gratuite (un simple wiki comme on en trouve sur Wikipedia) et a invité tous ses parieurs à être avertis quand il met son poids à jour.

**Eat.ly (<http://eat.ly>)** — C'est l'un des moyens les plus faciles pour commencer un journal de photos de tout ce que vous mangez ; ce site vous permet de conserver une trace.

**Habit Forge ([www.habitforge.com](http://www.habitforge.com))** — Habit Forge est un outil pour instaurer de nouvelles habitudes. Choisissez celle que vous voulez acquérir et Habit Forge vous le rappelle par e-mail pendant vingt et un jours. Si vous ne suivez pas, le cycle d'e-mails recommence depuis le début.

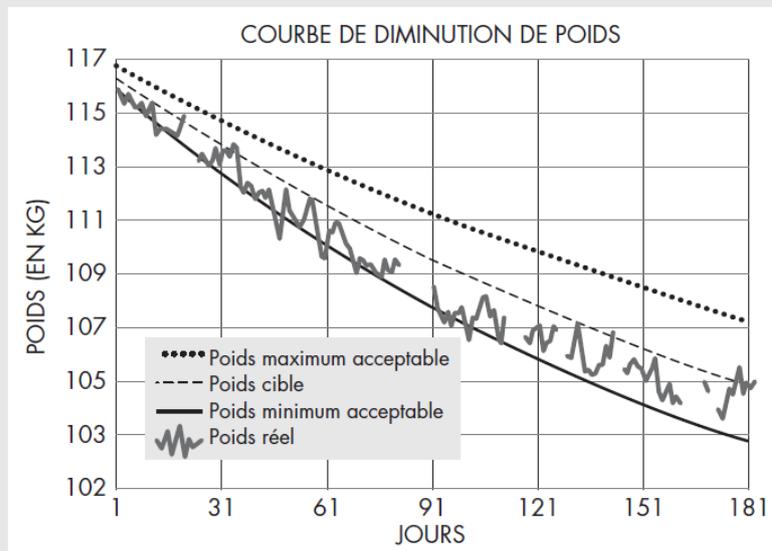
**StickK ([www.stickk.com](http://www.stickk.com))** — StickK a été fondé sur le principe que les stimulants et la responsabilité sont les deux éléments capitaux pour atteindre un objectif. Le cofondateur Dean Karlan, professeur d'économie à Yale, a conçu cette idée d'ouvrir un « Magasin d'engagement » en ligne qui est finalement devenu StickK. Si vous n'exécutez pas votre engagement auprès de StickK, le service informe automatiquement vos amis et vous expose à leurs moqueries.

**BodySpace ([www.bodybuilding.com/superhuman](http://www.bodybuilding.com/superhuman))**

**ou DailyBurn ([www.dailyburn.com/superhuman](http://www.dailyburn.com/superhuman))** — Vous avez besoin de quelqu'un qui vous rappelle vos responsabilités ? Qui vous encourage ou vous harcèle quand il le faut ? Rejoignez la communauté de BodySpace (plus de 600 000 membres), ou de DailyBurn (plus de 500 000), qui note les résultats de son régime et entraînement. Ces liens vous mettront en relation avec les communautés 4 Heures pour un corps d'enfer de ces sites.

## #9

### COURBE DE DIMINUTION DE POIDS de Phil Libin



Le tableau de Phil vous intéresse? Téléchargez une version vierge sur [www.fourhourbody.com/phil](http://www.fourhourbody.com/phil).  
Il vous suffit de saisir votre poids de départ et votre objectif, puis de reproduire son expérience.

## #10

### liste des produits

#### Protéines

- \* Blancs d'œufs avec 1 ou 2 œufs entiers pour le goût (ou, s'ils sont bio, 2 à 5 œufs entiers)
- \* Blanc ou cuisse de poulet
- \* Bœuf (de préférence nourri à l'herbe)
- \* Poisson
- Porc

#### Légumineuses

- \* Lentilles
- \* Haricots noirs
- Haricots communs
- Haricots rouges
- Haricots de soja

#### Légumes

- \* Épinards
- \* Légumes variés (dont brocoli, chou-fleur ou tout autre crucifère)
- \* Choucroute, kimchi (développés dans « Contrôle des dégâts »)
- Asperges
- Pois
- Brocolis
- Haricots verts

## #11

### OUTILS ET ASTUCES

**Le petit déjeuner à glucides lents préparé en trois minutes** ([www.fourhourbody.com/breakfast](http://www.fourhourbody.com/breakfast)) — D'habitude, préparer le petit déjeuner est une corvée. Dans cette vidéo, je vous montre comment obtenir en trois minutes un petit déjeuner à glucides lents et forte teneur en protéines, parfait pour perdre de la graisse et démarrer votre journée sur les chapeaux de roues.

**Still Tasty** ([www.stilltasty.com](http://www.stilltasty.com)) — Vous ne savez pas trop si c'est sain de manger ces œufs ou ce reste de plat ? Vous en avez assez d'appeler votre mère pour lui demander conseil ? Ce site vous donne la durée de vie de milliers d'aliments cuits et crus.

**Food Porn Daily** (<http://www.foodporndaily.com>) — Vous avez besoin d'un peu d'inspiration pour votre journée d'excès ? Food Porn Daily vous offre une véritable avalanche de mauvais (mais délicieux) aliments. Réservez-les pour le samedi.

**Goutte : Le Chapitre manquant** (<http://www.fourhourbody.com/gout>)

— Vous redoutez la goutte à cause de l'excès de protéines ? Lisez ce chapitre manquant de « Bonnes calories, mauvaises calories », aimablement fourni par le journaliste scientifique Gary Taubes. Il vous fera peut-être changer d'avis.

## #12

### les listes des produits

**Potassium** (4 700 mg, dose quotidienne recommandée pour un homme de vingt-cinq ans en bonne santé)

Haricots de Lima, cuits, 1 kg (969 mg pour une portion de 225 g)

Blettes, cuites, 1,1 kg (961 mg pour une portion de 225 g)

Morue, cuite, 2,5 filets (916 mg pour un demi-filet)

Épinards, cuits, 1,250 kg (839 mg pour une portion de 225 g)

Haricots communs, cuits, 1,4 kg (746 mg pour une portion de 225 g)

Lentilles, cuites, 1,4 kg (731 mg pour une portion de 225 g)

Saumon, cuit, 3,5 filets (683 mg pour un demi-filet)

Haricots noirs, cuits, 1,7 kg (611 mg pour une portion de 225 g)

Sardines, cuites, 1,8 kg (592 mg pour 225 g)

Champignons, cuits, 1,9 kg (555 mg pour 225 g)

**Calcium** (1 000 mg dose quotidienne recommandée pour un homme de vingt-cinq ans en bonne santé)

Saumon avec arêtes, 250 g (919 mg pour 225 g)

Sardines avec arêtes, 405 g (569 mg pour 225 g)

Maquereau en boîte, 495 g (458 mg pour 225 g)

Tofu ferme, 810 g (280 mg pour 225 g)

Chou, cuit, 855 g (266 mg pour 225 g)

Épinards, cuits, 920 g (245 mg pour 225 g)

Niébés, cuits, 1 060 g (211 mg pour 225 g)

Fanes de navet, cuites, 1 150 g (197 mg pour 225 g)

Tempeh, 1 215 g (184 mg pour 225 g)

Agar, séché, 1 280 g (175 mg pour 28 g)

**Magnésium** (400 mg, dose quotidienne recommandée pour un homme de vingt-cinq ans en bonne santé)

Graines de potiron, 74 g (300 mg pour 56 g)

Graines de melon séchées, 80 g (288 mg pour 56 g)

Arachides, 360 g (245 mg)

Flétan, cuit, 1,2 filet (170 mg pour un demi-filet)

Amandes, 140 g (160 mg pour 56 g)

Épinards, 560 g (157 mg pour 225 g)

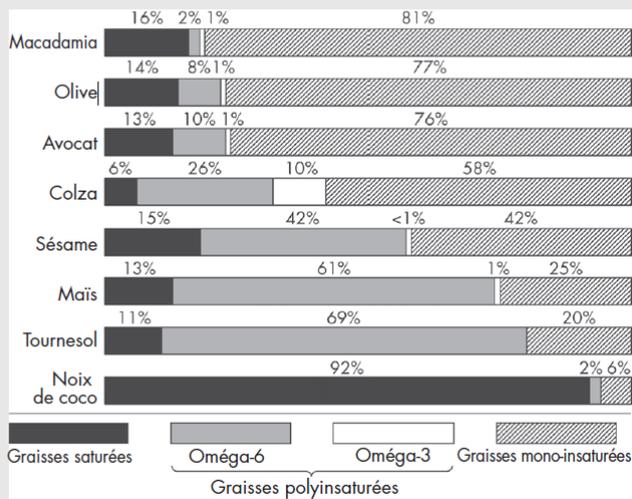
Haricots de soja, cuits, 600 g (148 mg pour 225 g)

Noix de cajou, 156 g (146 mg pour 56 g)

Pignons, 160 g (140 mg pour 56 g)

Noix du Brésil, 945 g (128 mg pour 28 g)

## L'HUILE DE MACADAMIA EST-ELLE LA NOUVELLE HUILE D'OLIVE ?



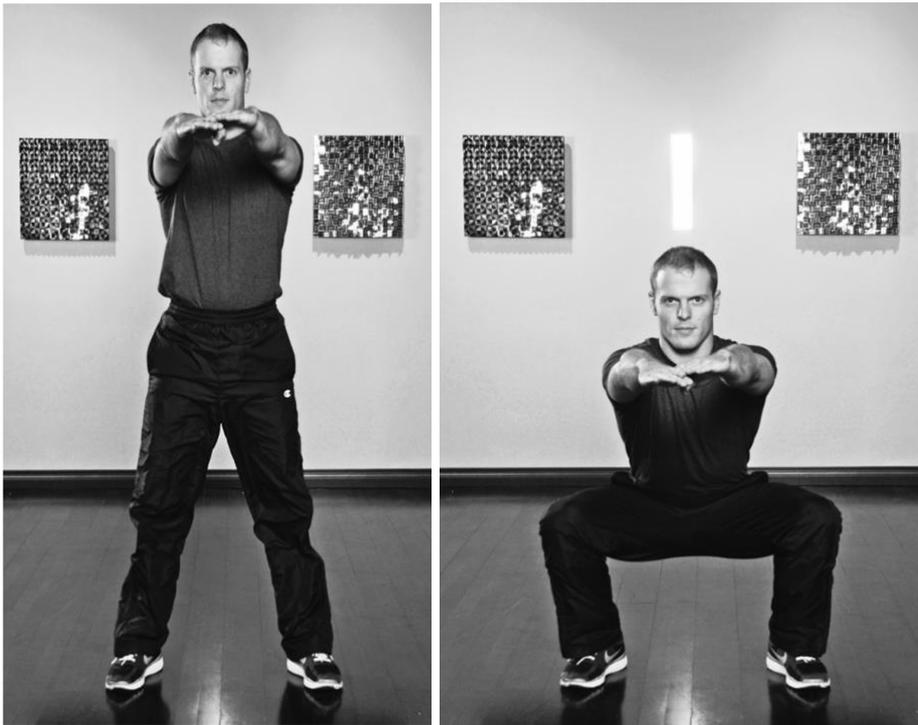
« Comparaison des graisses et huiles alimentaires » extraite de l'*Agricultural Handbook*, n° B-4, U.S. Human Nutrition Information Service, <http://www.doctorskitchen.com/about/about-fats>. (Avec l'aimable autorisation du Dr Deborah Chud.)

## #14

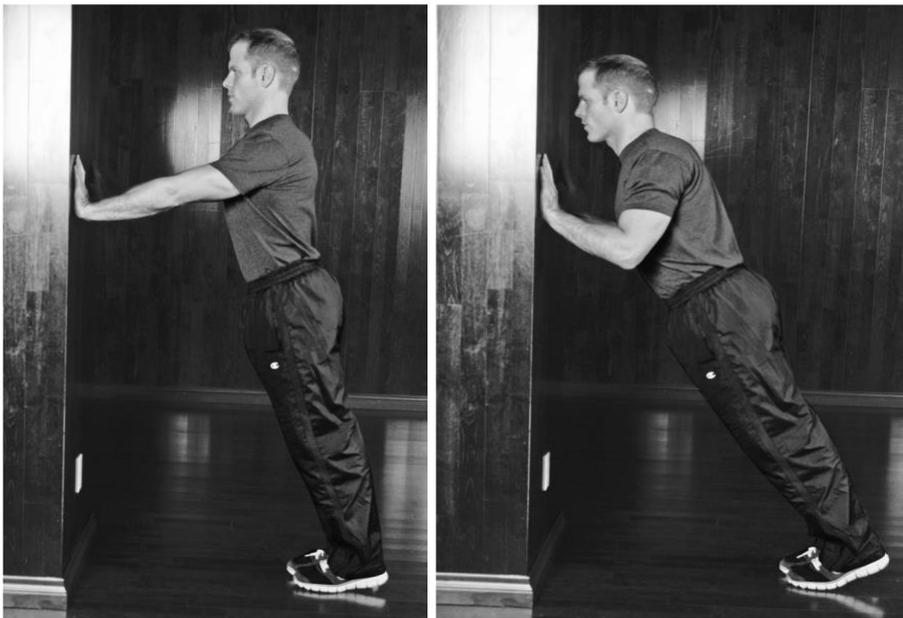
LES GESTES : FLEXION, EXTENSION AU MUR, DÉVELOPPÉ COUCHÉ

L'objectif est de 30 à 50 répétitions de chacun de ces mouvements.

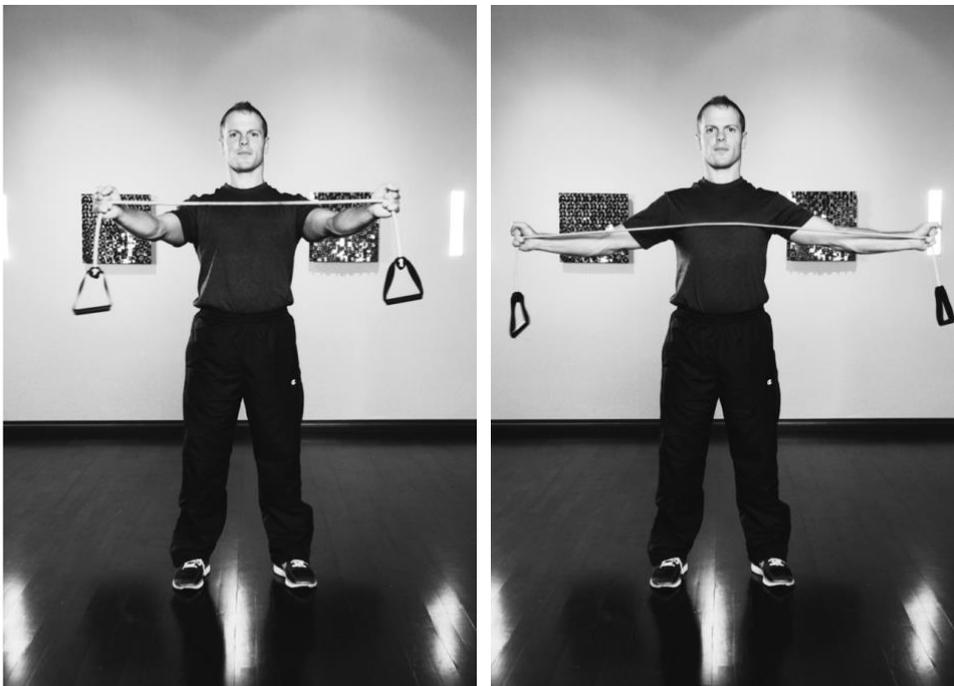
### Flexions



## Pompes au mur



## Écartés



## OUTILS ET ASTUCES

Douze heures de suralimentation en photos ([www.fourhourbody.com/ binge](http://www.fourhourbody.com/binge)) — Voyez les excès relatés dans ce chapitre tels que je les ai photographiés en temps réel et postés sur Flickr. Cela vous donnera une idée de la quantité.

Super Cissus Rx ([www.fourhourbody.com/cq](http://www.fourhourbody.com/cq)) — C'est la marque de CQ que j'ai utilisée durant mon expérience.

Athletic Greens ([www.athleticgreens.com](http://www.athleticgreens.com)) — C'est ma police d'assurance complète en matière de légumes verts et tout en un. Elle contient 76 ingrédients, dont de l'inuline pour améliorer l'équilibre de la flore intestinale.

Balance nutritionnelle portable Escali Cesto ([www.fourhourbody.com/ cesto](http://www.fourhourbody.com/cesto)) — C'est la balance que je transporte avec moi pour peser et mesurer la composition nutritionnelle de mes aliments. L'Escali Cesto indique les calories, le sodium, les protéines, lipides, glucides, cholestérol et fibres de près de mille types d'aliments différents.

Nutrition Data ([www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)) — Vous voulez savoir combien de calories contient votre plat gourmand préféré ou une recette familiale ? Utilisez tout simplement l'Outil de gestion de nutrition et d'analyse des recettes de ce site pour calculer la valeur nutritionnelle du plat. Vous pouvez aussi sauvegarder vos recettes et les partager avec les autres utilisateurs. J'utilise souvent ce site, notamment pour les calculs de ce chapitre.

Thera-Bands ([www.fourhourbody.com/thera](http://www.fourhourbody.com/thera)) — J'ai commencé à faire des écartés avec des Thera-Bands (principalement les gris), couramment utilisés par les kinés pour la rééducation. Quand je suis parvenu à 75 répétitions par série sans fatigue, je suis passé aux Mini-Bands ci-dessous.

Mini-Bands ([www.fourhourbody.com/minibands](http://www.fourhourbody.com/minibands)) — Ce sont ceux que j'utilise désormais. Popularisés par Louie Simmons, de la salle Westside Barbell, ces élastiques sont souvent utilisés par les haltérophiles pour ajouter de la résistance dans les exercices (arraché, développé couché, presse papillon et squat). Au fait, vous pensez que l'âge est une bonne excuse ? Parlez-en à Louie. À cinquante ans, il fait des squats à 417 kilos.

## #16

### OUTILS ET ASTUCES

J'ai utilisé les produits suivants pour mes expériences, mais je mettrai les liens à jour en fonction de leur disponibilité et des commentaires de mes lecteurs. Je n'ai aucun intérêt financier dans aucune de ces entreprises.

Ail : Garlicin — 650 mg, 100 gélules ([www.fourhourbody.com/garlic](http://www.fourhourbody.com/garlic)) .

Thé vert — Mega Green Tea Extract : 325+ mg EGCG, 100 gélules

([www.four-hourbody.com/greentea](http://www.four-hourbody.com/greentea)).

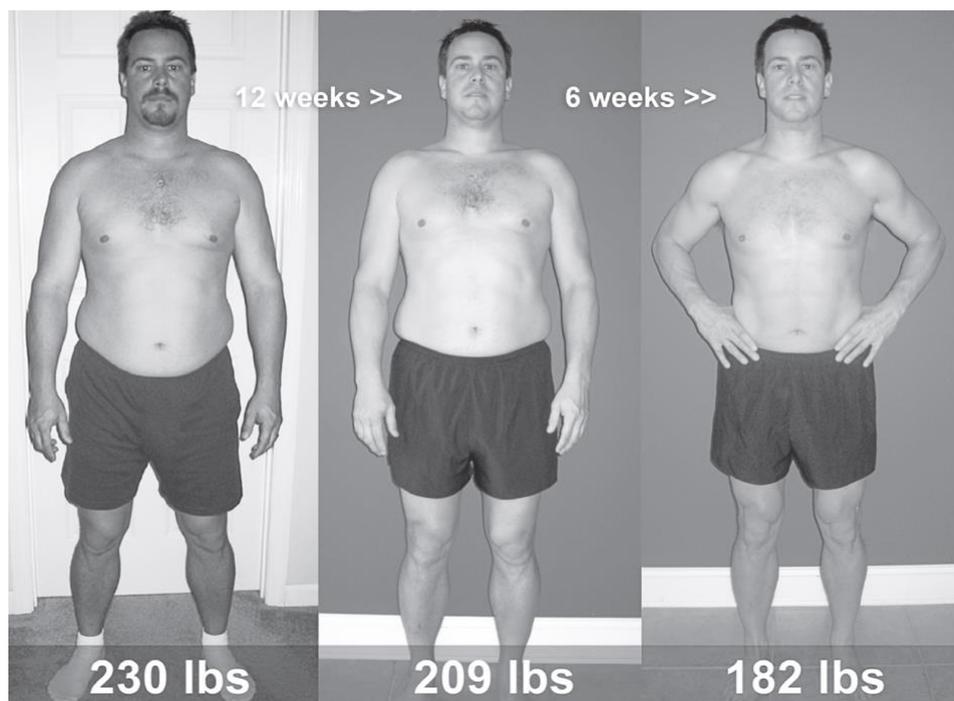
Acide alpha-lipoïque — Alpha Lipoic Acid, 100 mg, 60 gélules

([www.four-hourbody.com/ala](http://www.four-hourbody.com/ala)) .

Policosanol— Policosanol, 60 cachets ([www.fourhourbody.com/policosanol](http://www.fourhourbody.com/policosanol)) .

## #17

Les douze premières semaines sans exposition au froid par rapport aux six suivantes avec exposition au froid.



## #18

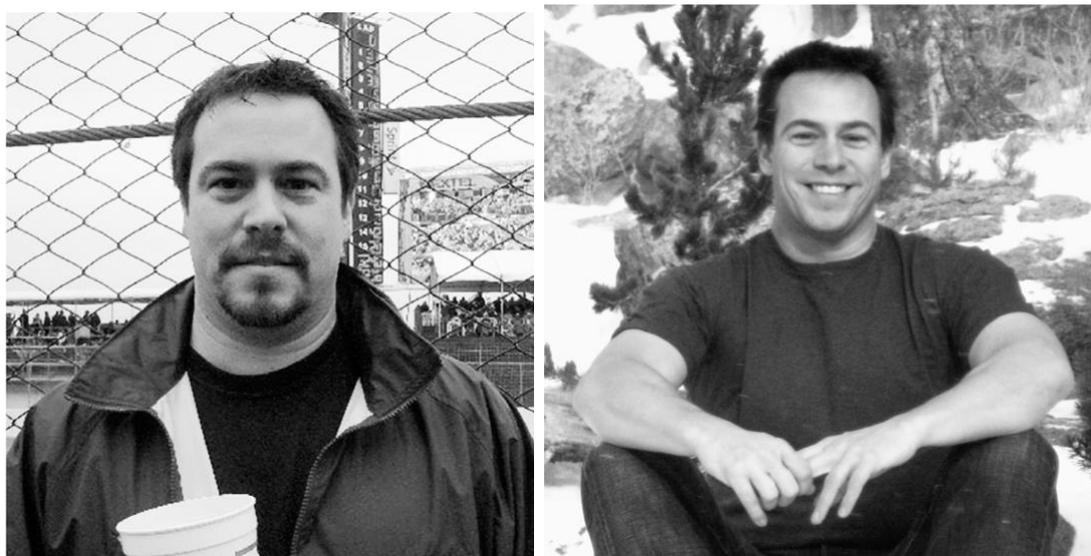
Tableau de Ray Cronise : 12 semaines sans froid par rapport à 6 semaines avec froid.

MESURES	PROGRAMME		PROGRAMME + FROID	
	10/7/2006 DÉBUT	2/10/2006 SEMAINE 12	27/10/2006 DÉBUT	8/12/2006 SEMAINE 6
Bras droit	36,83 cm	35,56 cm	36,19 cm	34,92 cm
Bras gauche	36,19 cm	35,56 cm	36,19 cm	35,56 cm
5 cm au-dessus du nombril	99,06 cm	86,36 cm	99 cm	84,45 cm
Nombril	101,60 cm	91,44 cm	102,87 cm	91,44 cm
5 cm au-dessous du nombril	104,14 cm	94,74 cm	104,14 cm	93,98 cm
Hanches (au plus large)	107,31 cm	101,6 cm	107,31 cm	100,33 cm
Cuisse droite	64,13 cm	55,88 cm	64,13 cm	55,24 cm
Cuisse gauche	62,86 cm	56,64 cm	62,86 cm	55,24 cm
Total	612,12 cm	557,78 cm	612,69 cm	551,16 cm
<b>CENTIMÈTRES PERDUS</b>		<b>54,34 cm</b>		<b>61,53 cm</b>
Épaisseur peau	20 mm	13 mm	20 mm	7,8 mm
<b>% Masse grasse (Accu-Measure)</b>	<b>24,70 %</b>	<b>17,80 %</b>	<b>24,70 %</b>	<b>12,65 %</b>
Masse grasse totale	23,36 kg	15,28 kg	23,40 kg	10,47 kg
Masse maigre totale	71,16 kg	70,57 kg	71,39 kg	72,21 kg
Poids	94,52 kg	85,85 kg	94,79 kg	82,68 kg
<b>Perte de poids totale</b>		<b>8,67 kg</b>		<b>12,11 kg</b>
<b>Perte de graisse totale</b>		<b>8,08 kg</b>		<b>12,93 kg</b>
<b>Gain de masse maigre total</b>		<b>- 0,59 kg</b>		<b>0,82 kg</b>

Tableau de Ray Cronise : 12 semaines sans froid par rapport à 6 semaines avec froid.

## #19

### Avant et Après



## #20

### OUTILS ET ASTUCES

ColPaC ([www.fourhourbody.com/colpac](http://www.fourhourbody.com/colpac)) — Ces packs froids souples utilisés par les kinésithérapeutes peuvent être refroidis rapidement et appliqués sur n'importe quelle partie du corps, y compris la nuque, pour l'activation du BAT.

Comment fabriquer une poche de glace pour quelques centimes ([www.fourhourbody.com/diy-ice](http://www.fourhourbody.com/diy-ice)) — Si vous préférez l'approche « fait maison », cet article vous explique comment fabriquer rapidement et sans peine une poche de glace réutilisable pour un prix nettement inférieur aux packs froids vendus dans le commerce.

Conférences TED — Lewis Pugh nage au pôle Nord ([www.fourhourbody.com/pugh](http://www.fourhourbody.com/pugh)) — Lewis Pugh est surnommé l'ours polaire humain. Pourquoi ? Il a nagé en maillot de bain dans les eaux de l'Arctique et nage régulièrement dans l'eau glacée. Regardez cette étonnante conférence TED sur le sujet.

Les expériences de Ray Cronise avec le froid ([www.raycronise.com](http://www.raycronise.com)) —

Familiarisez-vous avec les expériences de Ray sur l'exposition au froid et découvrez d'autres possibilités d'accélérer la perte de masse grasse.

## #21



Taux de glucose en temps réel  
rafraîchi toutes les 5 minutes.

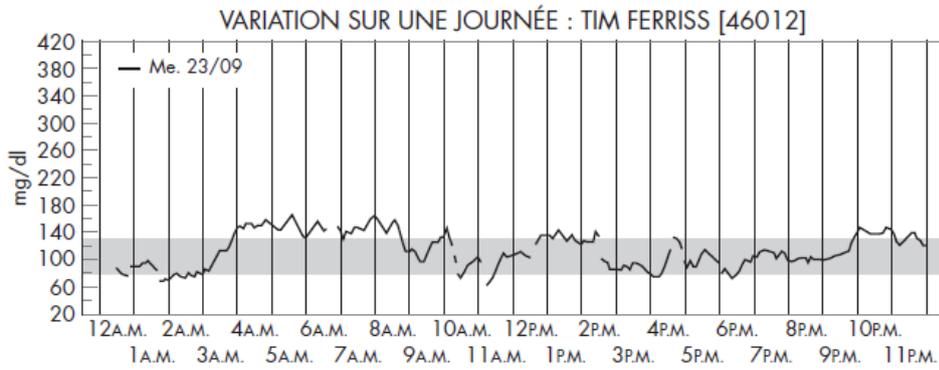
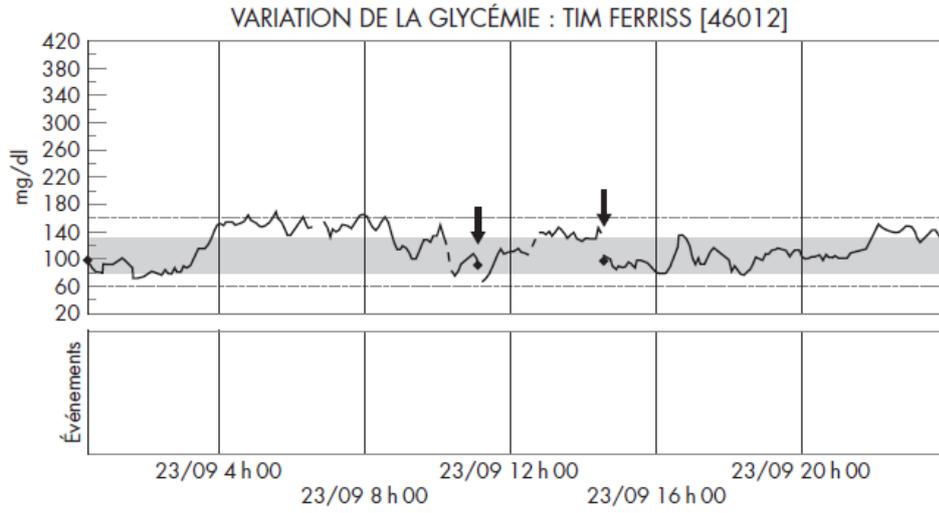
Tendance  
La flèche vous indique ce qui vous  
attend et dans combien de temps.

Panorama de la tendance  
Vous pouvez choisir un affichage  
de la tendance sur 1, 3, 6  
ou 24 heures.

Courbe de glucose  
Elle vous montre l'évolution de la glycémie.

Alerte hypoglycémique personnalisable  
Elle vous avertit quand votre taux de glucose est trop bas.

Alerte hyperglycémique personnalisable  
Elle vous avertit quand votre taux  
de glucose est trop élevé.

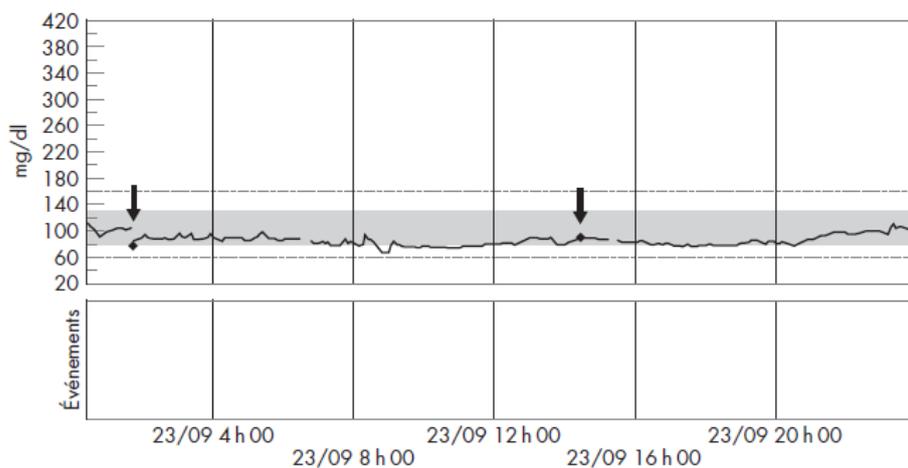


Stat.	Totaux	12 A.M.	1 A.M.	2 A.M.	3 A.M.	4 A.M.	5 A.M.	6 A.M.	7 A.M.	8 A.M.	9 A.M.	10 A.M.	11 A.M.	12 P.M.	1 P.M.	2 P.M.	3 P.M.	4 P.M.	5 P.M.	6 P.M.	7 P.M.
Nb. lectures	274	7	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	10	9	12	11	12	12	12	12	12
Moyenne	117	86	87	80	114	154	151	149	149	143	118	104	93	121	135	112	91	104	103	90	

## #23

Mercredi 23/09	11 h 11: 20 amandes	14 h 37: 1 gélule de
00 h 22	11 h 16: glucose: 67	Lipo-6 (thermogé-
Glucomètre (Je me	11 h 19: 2 cuillerées à	nique) + 2 g
désinfectais les doigts	soupe d'Athletic	vitamine C
avec de l'alcool, j'at-	Greens + 2 g	15 h 50: kombucha
tendais 30 secondes,	vitamine C	Déjeuner: 16 h 06:
puis je me piquais	Petit déjeuner 11 h 37:	Bœuf aigre-doux
plusieurs fois.)	2 œufs brouillés	avec aubergine
Majeur: 102	4 cuillerées à soupe	16 h 46: yerba maté
Annulaire: 88	d'huile d'olive	(20 g de sucre)
Auriculaire: 94	sauce piment	19 h 09: yerba maté
Index: 95	11 h 56	sans sucre
1 h 42: côte de bœuf	200 g d'épinards	19 h 25: 15 amandes +
220 g	133 g de lentilles (pre-	2 g vitamine C
1 h 54: 74 glucose (CGM)	mières légumineuses	21 h 00: début séance
1 h 40 à 2 h 30: 3 verres	depuis le 5/09, soit	de sport
de vin rouge	18 jours)	21 h 30: fin séance de
2 h 13 à 2 h 30: steak	12 h 10: 30 à 40 ml de	sport
200 g	beurre d'amande avec	21 h 35: super protéines
Sommeil	du céleri	(Odwalla)
10 h 57: Er 5 [erreur	13 h 10: 40 cl d'eau	22 h 00: salade d'algues
du glucomètre]	froide	(énorme)
Auriculaire: 90 [exposé	13 h 54: 40 flexions	22 h 15: 12 à 15
à l'air 5 s]	Hors de portée pendant	morceaux de sashimi
Index: 96	10 minutes (récepteur	1,75 bol de riz
Index: 114 (même	laissé dans une autre	3 tasses de thé vert
aiguille)	pièce)	23 h 05: 300 mg ALA
Majeur: 93 (aiguille	14 h 35: 128 DexCom	23 h 33: 50 flexions
neuve)	→ glucose: 94-96	

## #24

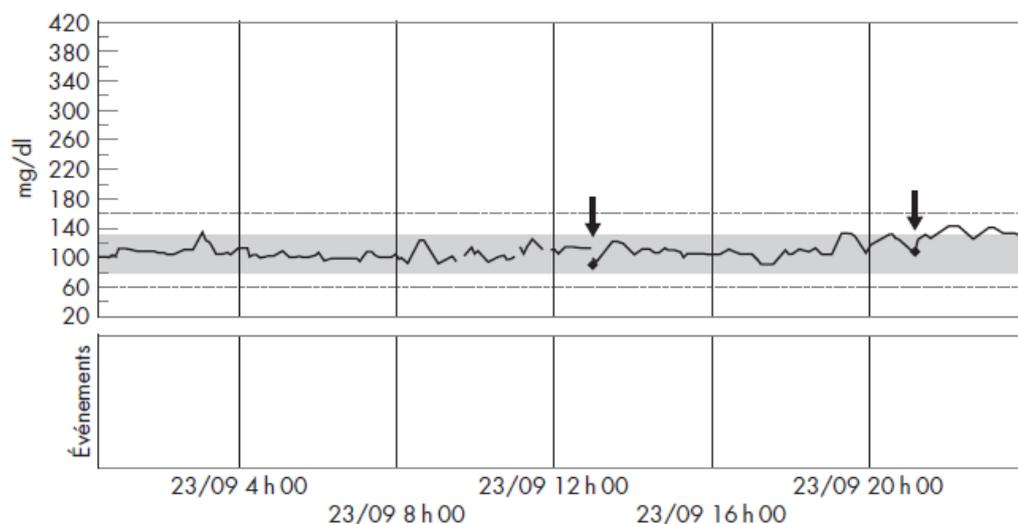


Vendredi 25/09  
 11 h 50: 1 Lipo-6  
 12h 10: Glucose: 91, 86, 95, 108  
 12h 30: boulettes de bœuf bio avec pesto aux noix + huile d'olive  
 12h 42: cobb-salad: bacon, avocat, blanc de poulet, tomates, œuf dur, ciboulette, salade (énorme)  
 17h 20: 25 amandes + 300 mg ALA

18 h 39:  
 4 noix du Brésil (pour des raisons spécifiques sans lien avec les glucides lents. Voir le chapitre «Sex Machine».)  
 huile de poisson/morue  
 2 cuillères d'Athletic Greens  
 20h 26 Restaurant: tomate cœur-de-bœuf *antipasti misti* (olives, porc, boulettes de viande)

21 h 29: Poulet enveloppé de pancetta  
 23h 00 à minuit: Sexe (Vous constaterez une petite élévation du taux de glucose, partiellement due à la libération de glycogène. J'ai observé le même phénomène durant les exercices anaérobies comme le soulevé de poids.)

## #25



Samedi 26/09	13 h 13: terminé (il	19 h 30: 2 noix
10 h 40 à 11 h 40: Sexe	m'arrivait de noter	du Brésil
12 h 40: 4 noix	l'heure à laquelle je	225 g de salade de
du Brésil	terminais mes repas)	poulet au curry
2 gélules d'huile de foie	13 h 44: jus de carottes	180 g de quinoa
de morue	croissant aux amandes	AGG
1 gélule de remise en	15 h 45: kombucha	+ 40 écartés à
forme surrénale,	16 h 08 à 16 h 35:	l'élastique
3 gélules de foie	bœuf aigre-doux au	22 h 04: 1 verre de vin
déshydraté (« foie »)	piment + aubergine	rouge (bu en
12 h 50: 20 cl de jus	150 g de riz brun	plusieurs fois)
d'oranges	17 h 45: 20 amandes	22 h 45: salade
13 h 03: pains au	110 g de foie	d'épinards
chocolat (3)	18 h 45: super-protéines	+ huîtres
viennoiserie (1)	à la vanille	23 h 00: Steak
café à la cannelle (3)		(plat de côtes)

## #26

### OUTILS ET ASTUCES

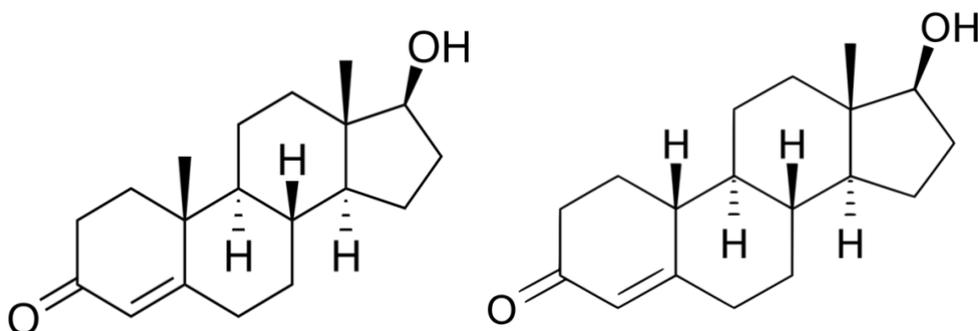
**Seven Plus DexCom** ([www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)) — Le Seven Plus DexCom est le moniteur de glucose en temps réel que j'ai utilisé. C'est un implant qui donne un résultat représentant 288 analyses de sang par piqûre au doigt par jour. Je le trouve inestimable, même sans être diabétique.

**Glucomètre Jazz WaveSense** ([www.fourhourbody.com/jazz](http://www.fourhourbody.com/jazz)) — C'est le meilleur glucomètre que j'ai trouvé. Il est petit, facile d'utilisation, et incroyablement fiable, car il prend en compte les facteurs environnementaux et applique la correction. Pour ceux qui ne veulent pas d'implant mais juste connaître leur réponse alimentaire, c'est le choix idéal.

**Glucose Buddy** ([www.fourhourbody.com/app-glucose](http://www.fourhourbody.com/app-glucose)) — Glucose Buddy est une application iPhone gratuite pour les diabétiques qui permet de saisir manuellement et suivre les quantités de glucose, la consommation de glucides, les dosages d'insuline et les activités.

**Juliet Mae Fine Spices & Herbs** ([www.julietmae.foodzie.com](http://www.julietmae.foodzie.com)) — C'est là que vous pourrez acheter la délicieuse cannelle de Juliet Mae. J'ai utilisé son catalogue, qui comprend les trois variétés de cannelle (Cassia, Ceylan, et Saïgon), pour mes tests.

## #27



## OUTILS ET ASTUCES

**RX Muscle avec John Romano et Dave Palumbo** ([www.rxmuscle.com](http://www.rxmuscle.com)) — Si vous avez des questions sur certaines substances, ne me les posez pas. Je ne suis ni un médecin ni un expert. John Romano et Dave Palumbo, en revanche, sont au cœur du culturisme professionnel depuis des décennies. Ils ont vu le meilleur et le pire dans le domaine de l'arsenal chimique des sportifs. RX Muscle est un site où vous pouvez poser à des professionnels des questions sur le sujet.

**DVD Bigger, Stronger, Faster** ([www.fourhourbody.com/bigger](http://www.fourhourbody.com/bigger)) — Réalisé par les producteurs de Bowling for Columbine et de Fahrenheit 9/11, ce documentaire exceptionnel traite de l'usage des stéroïdes dans le pays le plus vaste du monde : les États-Unis. Les participants vont de Carl Lewis et de médecins à Louis Simmons de Westside Barbell. Il a reçu un spectaculaire indice de satisfaction, 96 %, sur Rotten Tomatoes.com.

**#29**

Tracy Reifkind qui a perdu plus de 45 kilos





Tracy effaçà les courbes indésirables et accentua celles qui lui convenaient. Remarquez contre le mur les kettlebells, qui ressemblent à des boulets de canon munis d'une anse.

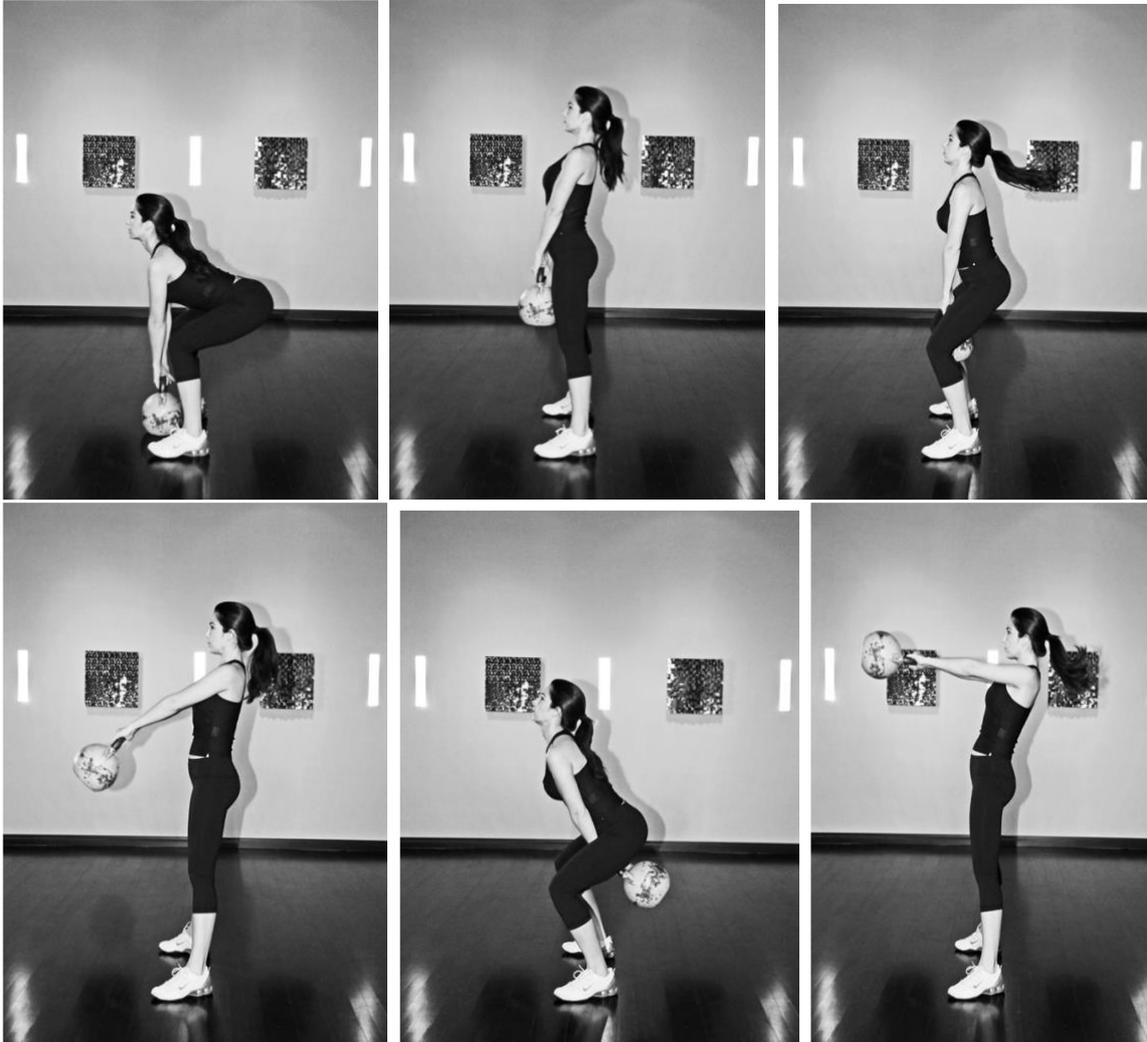
**#30**

	AVANT	APRÈS
Poids total	63 kg	61,5 kg
Pourcentage de masse grasse	21,1 % (13,30 kg)	18% (11,10 kg – presque 450 g en moins par semaine)
Épaisseur de graisse aux cuisses	10,4 mm	10,2 mm
Épaisseur de graisse aux triceps	9,4 mm	7,7 mm
Épaisseur de graisse à la taille	7 mm	4,1 mm

#31

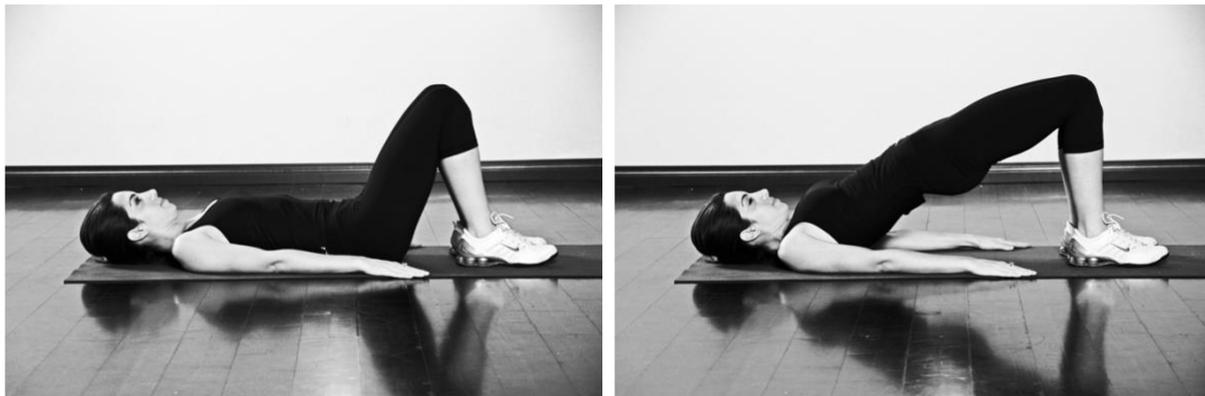
**Exercices de Tracy**

**LE SWING AVEC KETTLEBELL**



Dès que vous atteignez la hauteur correcte (dernière photo), chaque répétition est une alternance entre les deux dernières photos.

**Soulevé de bassin : gardez les pieds au sol en soulevant le bassin.**



**Chien volant avec extension du bras droit et de la jambe gauche. Alternez avec bras gauche et jambe droite.**



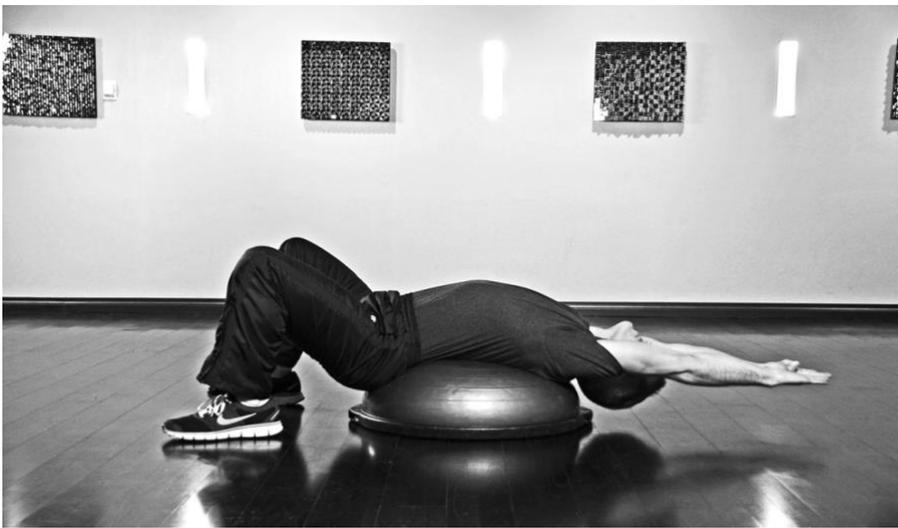
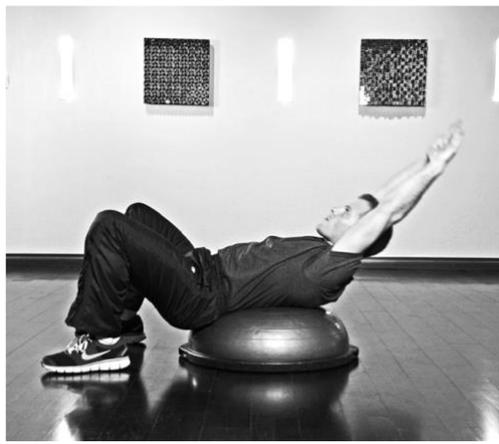
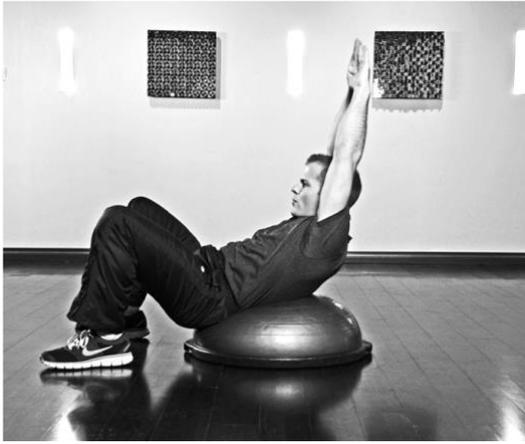
## #32

### OUTILS ET ASTUCES

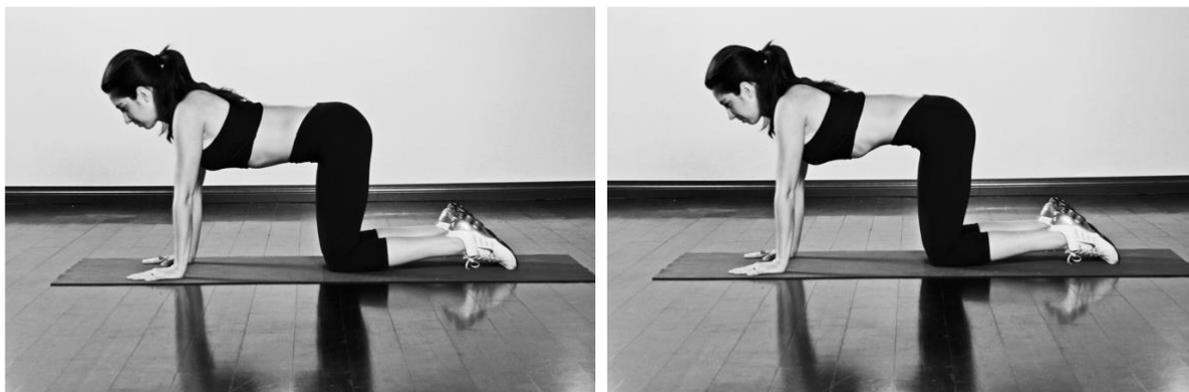
Vous trouverez sur [www.fourhourbody.com/exercises](http://www.fourhourbody.com/exercises) les photos de tous les exercices du Kiwi. Se fier uniquement aux instructions par écrit ne peut que provoquer la confusion.

Kettlebells ([www.fourhourbody.com/kettlebells](http://www.fourhourbody.com/kettlebells)) — La plupart des hommes doivent commencer avec un poids de 20 ou 24 kilos, et les femmes avec 16 ou 20. Je conseille d'utiliser une poignée en T (voir page 180) pour déterminer le poids qui vous convient le mieux avant d'acheter.

#33



**#34**  
**Le chat qui vomit**



**#35**  
**Planche frontale**



**Planche costale**



## #36

### OUTILS ET ASTUCES

**Ballon BOSU** ([www.fourhourbody.com/bosu](http://www.fourhourbody.com/bosu)) — Le BOSU ressemble à un demi-ballon suisse muni d'une base plastique. Je l'utilise pour les contractions myotatiques et les douloureuses torsions décrites dans « Surhumain sans effort ».

**Ballon suisse GoFit** ([www.fourhourbody.com/stability](http://www.fourhourbody.com/stability)) — Si vous n'avez pas de BOSU, utilisez un ballon suisse de 55 centimètres de diamètre. Il coûte moins cher que le BOSU, mais il est difficile à ranger dans une maison et offre moins de possibilités.

## #37

### OUTILS ET ASTUCES

Tous ces exercices sont décrits sur [www.fourhourbody.com/geek-to-freak](http://www.fourhourbody.com/geek-to-freak)

The Concise Book of Muscles, Chris Jarmey ([www.fourhourbody.com/muscles](http://www.fourhourbody.com/muscles)) — Le coach de réputation internationale Charles Poliquin m'a fait connaître ce livre exceptionnel. C'est le meilleur ouvrage d'anatomie qui soit pour ceux qui ne sont pas étudiants en médecine — et j'en ai feuilleté beaucoup ! Achetez-le.

Cartman and Weight Gain 4000 ([www.fourhourbody.com/cartman](http://www.fourhourbody.com/cartman)) — Une vidéo de nos amis de South Park. Excellente pour vous motiver avant de vous goinfrer.

Arthur Jones Collection ([www.fourhourbody.com/jones](http://www.fourhourbody.com/jones)) — Ce site, compilé par Brian Johnston, est une collection des écrits et photos du légendaire Arthur Jones, dont les Nautilus Bulletins originaux, The Future of Exercise et d'autres textes inédits.

**#38**  
**Tirage vertical**



**Presse à épaules**

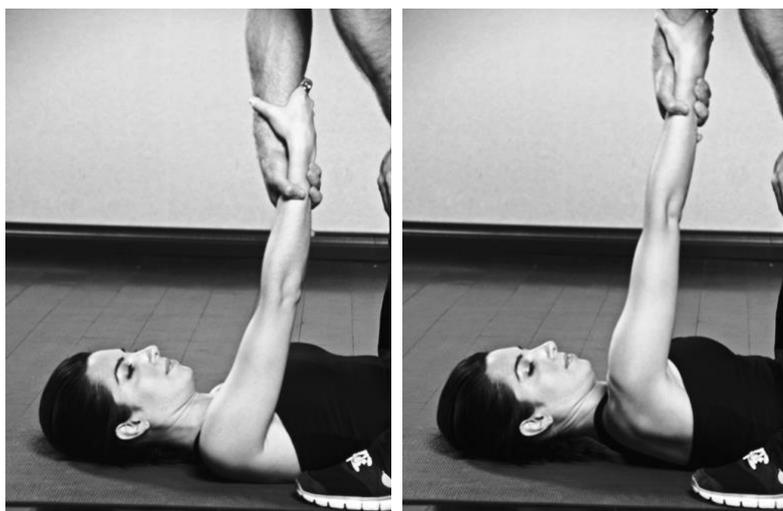


## LA POSITION VERROUILLÉE

Il y a mille et une manières d'exécuter un exercice.

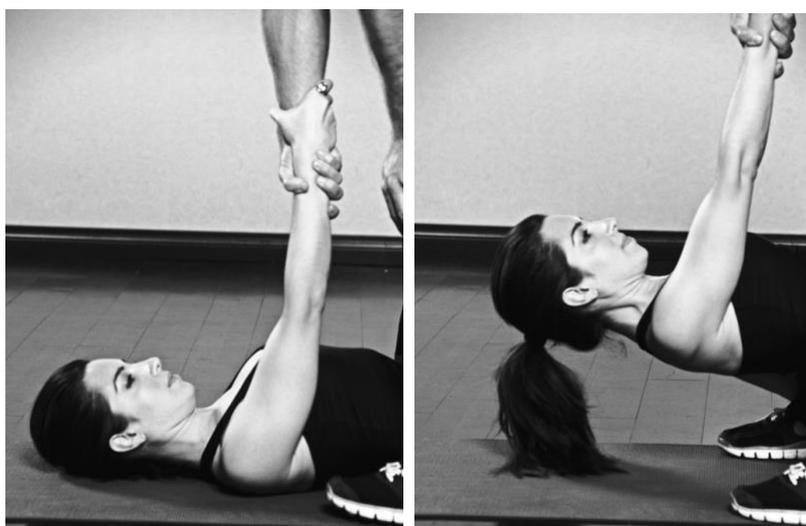
Pour rester simple - et éviter les blessures -, voici mon unique recommandation : utilisez la « position verrouillée » pour protéger vos épaules dans tous les exercices au poids, qu'il s'agisse du swing avec kettlebell, du développé, de l'arraché, etc.

Prise de risque. À partir de la position normale d'épaules de Marie, je peux facilement tirer l'une d'elles en avant comme pour la déboîter. Toute la partie supérieure de son corps est instable sur les deux photos.



La « position verrouillée ». Marie a les omoplates en arrière et abaissées de 2 à 5 centimètres vers les hanches. Notez que vous voyez sa bretelle sur ces photos, contrairement aux deux précédentes.

Elle a le dos légèrement cambré, et si vous tendez le bras devant vous, les coudes devraient être à la hauteur de votre poitrine plutôt que de votre clavicule. Marie est à présent stable et je peux même la soulever du sol en tirant sur un seul bras.



## Presse inclinée/déclinée



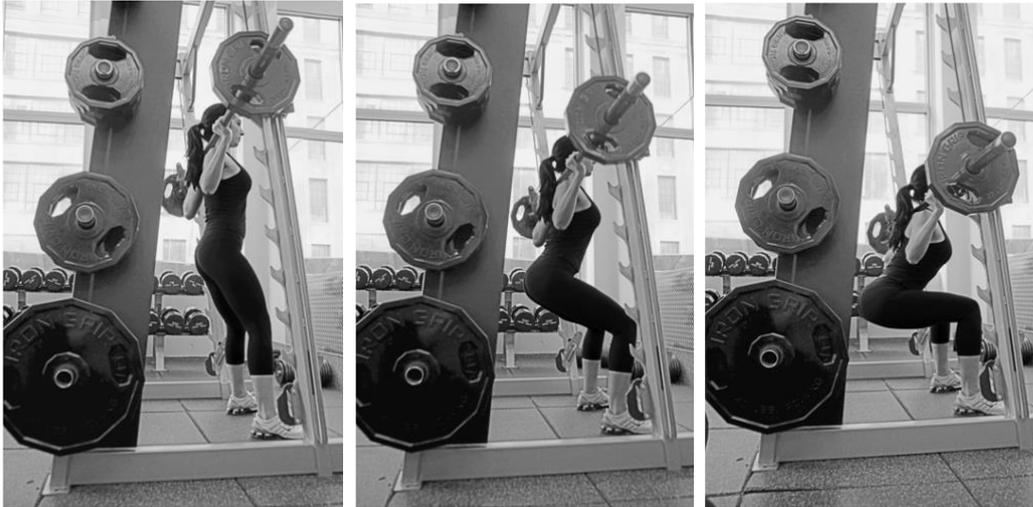
### Presse jambes



### Soulevé épaules avec barre



# Squat



## #39

< December      **January 2011**      February >

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1 New Year's Day
<b>A</b>			<b>B</b>			<b>A</b>
9	10	<b>B</b>	12	13	14	<b>A</b>
16	17 Martin Luther King Jr. Day	18	<b>B</b>	20	21	22
<b>A</b>	24	25	26	<b>B</b>	28	29
30	<b>A</b>	1	2 Groundhog Day	3	4	5

Created at [www.FreePrintableCalendar.net](http://www.FreePrintableCalendar.net)

< January      **February 2011**      March >

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	<b>(A)</b>	1	2 Groundhog Day	3	<b>B*</b>	5
6	7	8	<b>A</b>	10	11	12 Lincoln's Birthday
13	14 St. Valentine's Day <b>B</b>	15	16	17	18	<b>A</b>
20	21 President's Day	22 Washington's Birthday	23	<b>B</b>	25	26
27	28	<b>A</b>	2	3	4	5

Created at [www.FreePrintableCalendar.net](http://www.FreePrintableCalendar.net)

**#40**

## **OUTILS ET ASTUCES**

Barres protéinées personnalisées YouBar ([www.fourhourbody.com/](http://www.fourhourbody.com/) youbar) — Concoctez vous-même votre barre protéinée avec YouBar, qui vous permet de choisir le type de protéine et des dizaines d'ingrédients tels que beurre de cajou, graines de chia, baies de goji, etc. Vous pouvez avoir votre barre étiquetée à votre nom (vous choisissez l'étiquette) pour une commande de 12 barres minimum. Mon mélange préféré : la barre « Training 33 ».

#41

**le tirage incliné (Yate's bent row)**



**Soulevé inversé (reverse drag curl)**

Le curl traditionnel, moins efficace



Le drag curl



## OUTILS ET ASTUCES

### **Oreillers à bourre de son de blé** ([www.fourhourbody.com/buckwheat](http://www.fourhourbody.com/buckwheat))

— Bucky fabrique de confortables oreillers bourrés au son de blé naturel qui épousent les contours du corps sans s'aplatir comme les oreillers ordinaires. Léger, durable et hypoallergénique, le son de blé permet une circulation constante d'air dans l'oreiller, qui vous rafraîchit. Parfait pour le sommeil et le sexe.

**Accessoires sexuels Liberator** ([www.liberator.com](http://www.liberator.com)) — Ajoutez un peu de piment à votre vie sexuelle avec les accessoires Liberator. Le site est explicite et, en tout cas, leur oreiller « wedge » est indispensable ([www.fourhourbody.com/wedge](http://www.fourhourbody.com/wedge)).

**Beautiful Agony** ([www.beautifulagony.com](http://www.beautifulagony.com)) — Beautiful Agony constitue une expérience bizarre, mais étrangement hypnotique. Le site présente les vidéos soumises par des utilisateurs montrant leur visage durant l'orgasme. C'est peut-être ce qu'il y a de plus érotique, alors que l'image ne montre rien de plus.

**SexWise avec Nina Hartley** ([www.sexwise.me](http://www.sexwise.me)) — C'est sur ce site que Nina explore et explique tout. Reposant sur l'idée que la plupart des « problèmes » sexuels sont des conflits entre la véritable nature sexuelle et ce que l'on vous a enseigné comme étant acceptable, rien n'est tabou sur ce site, du moment qu'il s'agit d'adultes consentants et de pratiques légales.

**Tallulah Sulis** ([www.tallulahsulis.com](http://www.tallulahsulis.com)) — Tallulah est une experte en éjaculation féminine. Elle a été la première à me faire connaître les coordonnées balistiques qui constituent la base du prochain chapitre.

## #43

### OUTILS ET ASTUCES

**The Illustrated Guide to Extended Massive Orgasm, de Steve et Vera Bodansky** ([www.fourhourbody.com/doingmethod](http://www.fourhourbody.com/doingmethod)) — C'est le manuel exhaustif et illustré de la Méthode Doing, que j'ai utilisée pour ma première expérimentation réussie de la technique du quart supérieur décrite dans ce chapitre. Le livre liste également les techniques féminines à utiliser sur les hommes.

**OneTaste** (<http://onetaste.us>) — OneTaste a été fondé par Nicole Daedone pour offrir aux femmes un lieu où apprendre sexe et orgasme auprès d'autres femmes. Outre les manifestations et cours à New York et San Francisco, des cours privés sont proposés en personne et par téléphone.

**Conférences TED — Mary Roach : « Dix choses que vous ignorez sur l'orgasme »** ([www.fourhourbody.com/roach](http://www.fourhourbody.com/roach)) — La physiologie sexuelle est étudiée depuis des siècles derrière les portes closes des laboratoires, des bordels, du grenier de Kinsey et, plus récemment, dans les centres d'IRM et labos de recherche des fabriques de sex-toys. Mary Roach a passé deux ans à s'infiltrer dans ces milieux pour vous apporter les réponses aux questions que personne n'ose poser. Dans cette présentation très connue, elle puise dans des recherches scientifiques obscures pour dévoiler dix informations étonnantes sur l'orgasme, allant du bizarre à l'hilarant.

**Site web de Violet Blue** ([www.tinytittles.com](http://www.tinytittles.com)) — Violet Blue est une éducatrice sexuelle dont le public va des médecins aux amateurs de l'émission d'Oprah Winfrey. Elle est également considérée comme la meilleure experte dans le domaine du sexe et de la technologie. Si vous voulez pimenter vos relations sexuelles, son site propose des dizaines d'articles.

### LES ACCESSOIRES RECOMMANDÉS PAR VIOLET

**Babeland** ([www.babeland.com](http://www.babeland.com)) — Babeland a été ouvert pour répondre au manque de sex-shops pour femmes à Seattle. À présent, c'est un lieu connu dans tout le pays par les femmes qui veulent explorer leur sexualité.

#### Vibromasseurs

Bullet vibes ([www.fourhourbody.com/bullet](http://www.fourhourbody.com/bullet))

Smoothie ([www.fourhourbody.com/smoothie](http://www.fourhourbody.com/smoothie))

Jimmyjane Little Chroma ([www.fourhourbody.com/chroma](http://www.fourhourbody.com/chroma))

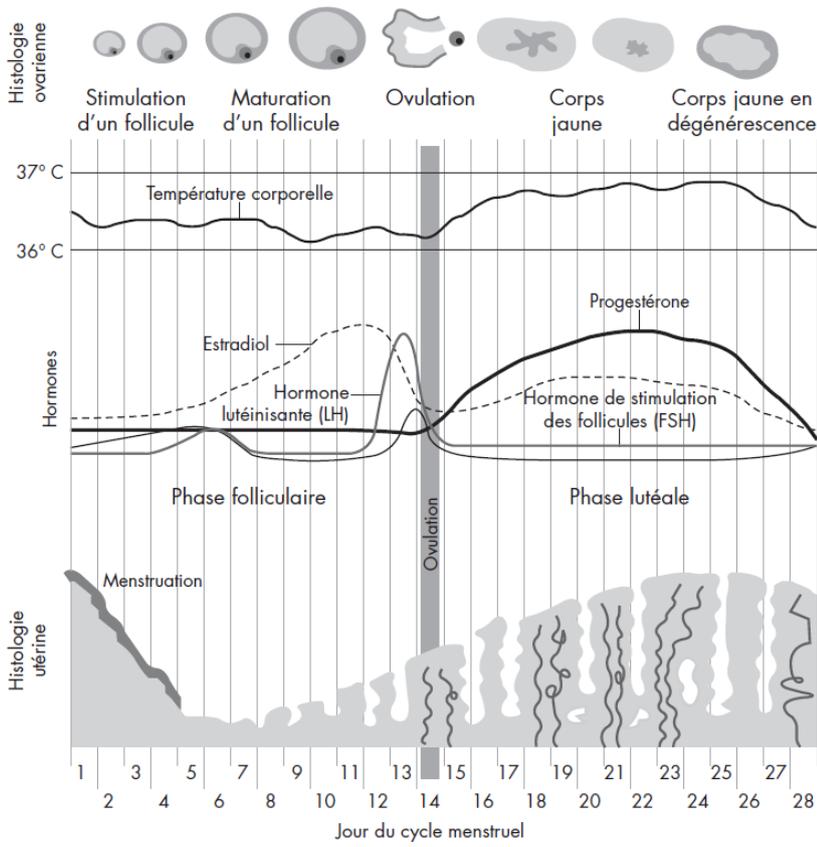
Little Something ([www.fourhourbody.com/something](http://www.fourhourbody.com/something))

**Luna Balls Lelo** ([www.fourhourbody.com/luna](http://www.fourhourbody.com/luna)) — Les Luna Balls de Lelo sont la solution pour garder un vagin tonique. Utilisées durant cinq minutes trois fois par semaine, pour renforcer le muscle pubococcygien, elles permettent également de resserrer le vagin. Des

exercices de pilates courants peuvent être utilisés en complément. Croyez-moi, c'est un investissement.

**Kegelmaster** ([www.kegelmasters.com](http://www.kegelmasters.com)) — Bien que les Luna Balls suscitent l'enthousiasme, le Kegelmaster est un haltère vaginal très apprécié et moins coûteux. Assez bizarrement, sur la page d'accueil figure une recommandation de Teri Hatcher.

# #44



(Valeurs moyennes : les durées et valeurs peuvent varier selon les femmes et les cycles.)

## OUTILS ET ASTUCES

**Laboratoires SpectraCell** ([www.fourhourbody.com/spectra](http://www.fourhourbody.com/spectra)) — SpectraCell est le laboratoire d'analyse des micronutriments qu'aurait utilisé Lance Armstrong. J'ai découvert ma carence en sélénium grâce à SpectraCell, et j'ai commencé à consommer des noix du Brésil, entre autres, pour y remédier. Pour trouver le spécialiste SpectraCell de votre région, allez sur : [www.fourhourbody.com/spectra](http://www.fourhourbody.com/spectra). Le sujet est développé dans « Sex Machine II ».

**Mélange d'huile de foie de morue fermentée et de beurre Blue Ice** ([www.fourhourbody.com/butterblend](http://www.fourhourbody.com/butterblend)) — C'est le mélange que j'ai utilisé. Blue Ice provient d'un petit fabricant à la production limitée.

**Huile de foie de morue Carlson Super 1 000 mg** ([www.fourhourwork-week.com/cod](http://www.fourhourwork-week.com/cod)) — Une alternative convenable si vous ne trouvez pas le précédent, mais à prendre en même temps qu'un beurre fermier non allégé.

**Kits d'analyses Vitamine D ZRT** ([www.fourhourbody.com/testd](http://www.fourhourbody.com/testd)) — Si vous passez beaucoup de temps en intérieur, vous risquez d'être carencé en vitamine D. N'estimez pas au jugé quelle quantité de vitamines il vous faut, car un surdosage produit des effets secondaires.

SpectraCell est un test d'analyses sanguines plus fiable, mais le kit salive de ZRT peut vous donner une idée de votre taux de vitamine D à moindre coût. Quand vous l'aurez évalué, vous pourrez recourir à la lumière solaire ou aux lampes UV-B ainsi qu'aux suppléments pour élever ce taux, et huit semaines plus tard effectuer un second test pour constater les changements.

### Vitamine D3

Vitamin D3 Liquide Now, 60 ml ([www.fourhourbody.com/vitamin-d](http://www.fourhourbody.com/vitamin-d)).

### Lampes UV-B/F

Sperti Ultraviolet Systems ([www.sperti.com](http://www.sperti.com)) — La lampe fluorescente KBD D/ UV-F a été développée en 2010 pour les individus ne pouvant tolérer une exposition directe à la lumière solaire ou les suppléments de vitamine D par voie orale.

## OUTILS ET ASTUCES

**F.lux** (<http://stereopsis.com/flux/>) — Il se peut que ce soit votre écran d'ordinateur qui vous empêche de dormir. F.lux est une application gratuite qui diminue la luminosité de l'écran à mesure que le soleil se couche. Au matin, il rétablit la valeur de luminosité par défaut.

**Extrait de pavot de Californie** ([www.fourhourbody.com/poppy](http://www.fourhourbody.com/poppy)) — Cet extrait de pavot de Californie agit comme un sédatif léger et j'ai constaté qu'il augmentait mon pourcentage de sommeil profond.

**Moniteur de sommeil personnel Zeo** ([www.fourhourbody.com/zeo](http://www.fourhourbody.com/zeo)) — L'appareil préféré de Brad Feld. Le Zeo utilise un bandeau qui mesure les ondes électriques produites par le cerveau et peut vous réveiller lors d'un pic d'activité cérébrale. C'est le seul appareil qui ait fourni des données utilisables et qui m'ait permis de diminuer avec régularité les réveils nauséux.

**goLITE Philips** ([www.fourhourbody.com/golite](http://www.fourhourbody.com/golite)) — C'est grâce à cette lampe que j'ai réussi à m'endormir en moins de dix minutes après des années de vains efforts. Je la pose à côté de mon ordinateur quinze minutes par jour. Elle dispose d'une excellente autonomie et est assez légère pour être emportée dans un sac de voyage. Elle peut également remplacer votre café matinal si vous prenez le temps de vous y habituer pendant deux ou trois jours.

**NightWave** ([www.fourhourbody.com/nightwave](http://www.fourhourbody.com/nightwave)) — Pour mon ami Michael, le NightWave (une lampe à pulsations lentes de la taille d'un paquet de cigarettes) a définitivement remédié à ses problèmes d'insomnie. Je l'emporte en voyage et m'en sers en complément de la goLITE.

**Humidificateur-brumisateu de voyage Air-O-Swiss** ([www.fourhourbody.com/humidifier](http://www.fourhourbody.com/humidifier)) — Cet appareil est mon compagnon favori et je l'associe systématiquement à la goLITE. Il améliore autant l'endormissement que la profondeur du sommeil, sans oublier ses bienfaits pour les sinus et la peau.

**Application iPhone Sleep Cycle** ([www.lexwarelabs.com/sleepcycle](http://www.lexwarelabs.com/sleepcycle)) — Le réveil Sleep Cycle analyse votre rythme de sommeil et utilise l'accéléromètre intégré à l'iPhone pour vous réveiller quand vous êtes dans la phase de sommeil léger. C'est l'application payante (0,79 €) numéro un dans de nombreux pays, notamment l'Allemagne, le Japon et la Russie.

## OUTILS ET ASTUCES

**Dustin Curtis** (<http://blog.dustincurtis.com/>) — Le blog de l'auteur de ce chapitre, Dustin Curtis, designer d'interface, conseiller en design pour des start-up et des neuroscientifiques amateurs.

**Plannings de sommeil de Steve Pavlina** ([www.fourhourbody.com/pavlina](http://www.fourhourbody.com/pavlina)) — C'est l'expérimentation du sommeil polyphasique de Steve Pavlina qui m'a fait connaître la méthode Uberman. Vous ne trouverez pas meilleurs plannings sur le Web.

**Success Stories de la méthode Uberman** ([www.polyphasers.com](http://www.polyphasers.com), [www.fourhourbody.com/kuro5hin](http://www.fourhourbody.com/kuro5hin)) — Kuro5hin est ce qui a fait connaître à Matt Mullenweg, développeur du bien connu logiciel de blogging WordPress, la méthode Uberman, qu'il a utilisée pendant un an. Il raconte ainsi son expérience : « Cela a probablement été l'année la plus productive de mon existence. Les trois ou quatre premières semaines, on est un véritable zombie, mais dès que l'on est installé dans le cycle, on n'a même plus besoin de réveil pour signaler la fin des siestes. J'ai probablement écrit la majeure partie du code de WordPress à cette époque. Après, j'ai eu une petite copine et cela a été la fin d'Uberman et le début d'une phase moins productive mais plus romantique. C'est agréable de pouvoir passer une nuit normale avec quelqu'un au lieu de ne dormir que vingt minutes. »

**Essayez le polyphasique** (<http://forums.trypolyphasic.com/>) — Ce forum couvre les questions les plus courantes et donne les suggestions pratiques des participants du monde entier qui s'essaient au sommeil polyphasique.

**La méthode Everyman** ([www.fourhourbody.com/everyman](http://www.fourhourbody.com/everyman)) — Lisez comment la méthode Uberman a été modifiée pour la rendre plus compatible avec l'emploi du temps de la majorité des gens.

« **Le sommeil polyphasique : faits et mythes** » ([www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm](http://www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm)) — Cet article compare le sommeil polyphasique, le sommeil normal monophasique, le sommeil biphasique et le concept de sommeil « libre ».

## POUR TENIR SES HORAIRES

**Kuku Klok** ([www.kukuklok.com](http://www.kukuklok.com)) — Une fois chargé, ce réveil en ligne se déclenche même si votre connexion internet est interrompue.

**Réveil Mobile Clocky** ([www.fourhourbody.com/clocky](http://www.fourhourbody.com/clocky)) — Ce réveil breveté saute à un mètre de votre table de chevet et s'enfuit tout en sonnant pour vous réveiller. Vous ne pouvez le mettre sur position sommeil qu'une fois.

**Wakerupper** ([www.wakerupper.com](http://www.wakerupper.com)) — Wakerupper est une alarme en ligne qui fait sonner votre téléphone à l'heure choisie.

Ce chapitre encouragera beaucoup d'escrocs à se prétendre des experts. Même si on estime manquer de bons praticiens, je suggère de se concentrer sur ceux qui traitaient déjà des patients avant la parution de ce livre aux États-Unis, en décembre 2010.

### **Chaussures Vibram Fivefingers et Terra Plana**

([www.fourhourbody.com/orbitape](http://www.fourhourbody.com/orbitape)), ([www.fourhourbody.com/terra](http://www.fourhourbody.com/terra)) —

Ce sont deux marques de chaussures que j'ai utilisées pour éliminer les douleurs du bas du dos. Les Vibram Fivefingers sont idéales mais ressemblent à des pieds de lézard. D'un autre côté, les Terra Plana Vivo Barefoot peuvent aussi servir de chaussures normales et passer inaperçues, alors que leur semelle est à peu près inexistante.

### **Healthytoes Toe Stretchers ([www.fourhourbody.com/toe-stretch](http://www.fourhourbody.com/toe-stretch))** — Ces

éléments pour étirer les doigts de pieds sont comme des articulations de cuivre pour ces derniers. Ils aident à restaurer l'extension naturelle du pied et à soulager le chevauchement des orteils et la dérivation des pieds. Commencez par cinq minutes chaque soir.

### **Technique de libération active (ART) Base de données du praticien**

([www.activerelease.com](http://www.activerelease.com)) — Utilisez ce site pour trouver des spécialistes locaux de l'ART.

**Pour trouver un praticien en prolothérapie** — Voici les trois organismes recommandés par ceux en qui j'ai confiance dans ce domaine.

**Hackett-Hemwall Foundation (HHF)** ([www.hacketthemwall.org](http://www.hacketthemwall.org)) **American Academy of Orthopedic Medicine (AAOM)** ([www.aaomed.org](http://www.aaomed.org))

**American College of Osteopathic Sclerotherapeutic Pain Management (ancien terme pour « prolothérapie »)** ([www.acopms.com](http://www.acopms.com))

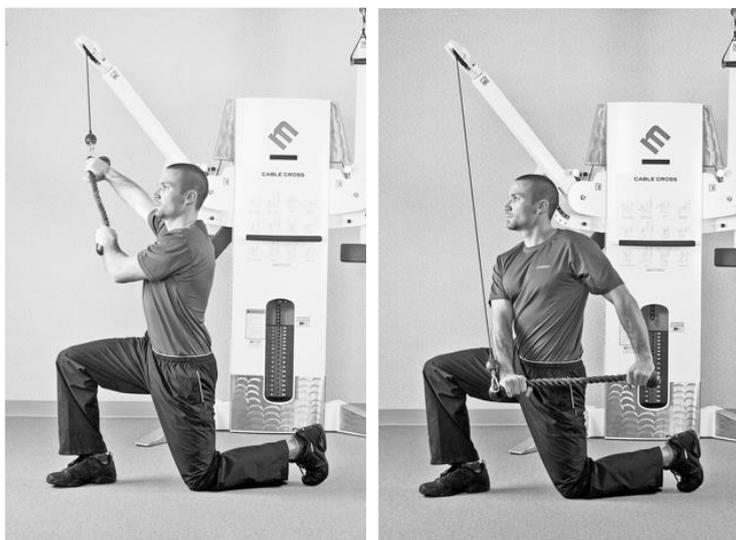
### **Spécialistes de la technique d'activation musculaire (MAT)** ([www.fourhourbody.com/mat](http://www.fourhourbody.com/mat))

— Si vous ne pouvez vous rendre en Utah pour voir le Dr Craig Buhler, utilisez ce site pour trouver un praticien spécialiste du MAT dans votre région. Bien qu'il existe certaines tensions entre les groupes au sujet des meilleures techniques, cette organisation fournit les meilleurs certificats et reste très accessible.

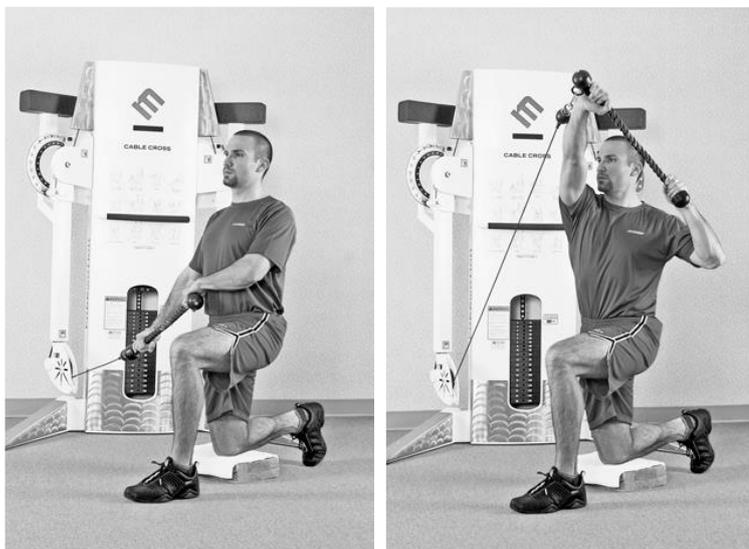
**Egoscue** ([www.egoscue.com](http://www.egoscue.com)) — C'est une thérapie posturale pratiquée par 24 cliniques aux États-Unis, au Mexique et au Japon. Ce programme est destiné à traiter les douleurs musculo-squelettiques sans médicaments, ni chirurgie ni manipulation. Il m'a bien aidé à réduire puis à éliminer mes douleurs dorsales.

## #49

Positions initiale et finale du chop.



Positions initiale et finale du lift. Le bloc sous le genou, que je n'utilise pas, est optionnel et utilisé ici pour obtenir un angle en hauteur plus aigu.



## EXERCICE N° 2 - TURKISH GET-UP (TGU)



## OUTILS ET ASTUCES

**FMS Self-Screen** ([www.fourhourbody.com/fms-self](http://www.fourhourbody.com/fms-self)) — Vous voulez essayer ? Regardez les différentes vidéos de démonstration.

*Chop & Lift* **vidéo** ([www.fourhourbody.com/cl](http://www.fourhourbody.com/cl))

*Turkish get-up* ([www.fourhourbody.com/tgu](http://www.fourhourbody.com/tgu)) — Zach Even-Esh fait une démonstration du *Turkish get-up*. Notez bien son rythme dans cette séquence : ce n'est pas un mouvement continu mais plutôt une série de mouvements entrecoupés de courtes pauses. Plus vous travaillerez lentement, meilleure sera votre technique. Ne vous pressez pas.

**Soulevé de terre diagonal à un bras sur une jambe** ([www.fourhourbody.com/1SDL](http://www.fourhourbody.com/1SDL)) — Cette vidéo montre une bonne exécution du 1SDL.

**Squat** ([www.fourhourbody.com/squat](http://www.fourhourbody.com/squat)) — Extraordinaire démonstration de la manière de corriger l'arrondissement du bas du dos, si fréquent dans la position basse du squat.

## #51

### OUTILS ET ASTUCES

**La lotion bleue absorbante McTarnahan** (<http://store.allvet.org/abblloga.html>) — Onguent destiné à soulager les chevaux... et les athlètes.

### Vidéos de mutants

**Adrian Wilson à 1,67 mètre** ([www.fourhourbody.com/wilson](http://www.fourhourbody.com/wilson))

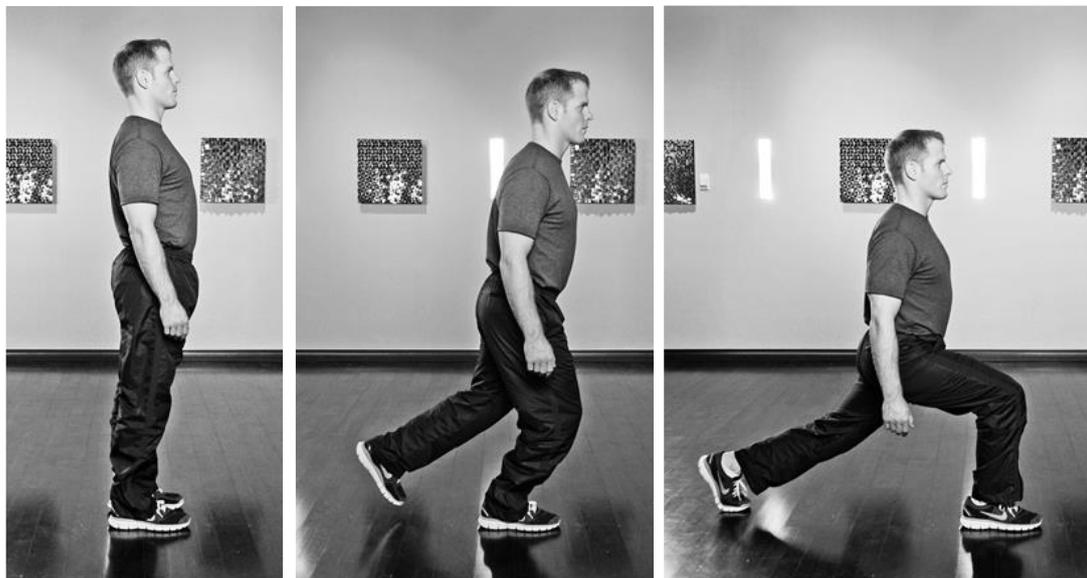
**Keith Eloi saute sur une plate-forme** ([www.fourhourbody.com/flatbed](http://www.fourhourbody.com/flatbed))

— Sans course d'élan, sans effort apparent, et en pantoufles !

**Keith Eloi** — Saut arrière d'une piscine ([www.fourhourbody.com/pool-eloi](http://www.fourhourbody.com/pool-eloi))

#52

DÉMONSTRATION DE FENTE INVERSÉE.



Notez que je plie d'abord le genou de soutien en le maintenant au-dessus des pieds, avant de tirer en arrière l'autre jambe.

## #53

### OUTILS ET ASTUCES

**La méthode DeFranco** ([www.fburhourbody.com/defranco](http://www.fburhourbody.com/defranco)) — Ce sont les vidéos que j'ai tournées durant notre jour d'entraînement, dans lesquelles il explique certains des plus importants échauffements et étirements, outre la position de départ à la course.

#54



#55



#56



#57





½ Image avant l'impact



½ Image



1½ Image



2½ Images



3½ Images – GCM  
(figure 4)



4½ Images



5½ Images



6½ Images



1½ Image en l'air



2½ Images en l'air  
(cela signifie que, dans  
l'image ½-½, j'ai encore  
heurté le sol)



Impact



1 image



2 images (fig. 4) – GCM



3 images



4 images



1 image air



2 images



3 images



4 images



Impact



1 image – presque GCM



2 images – GCM



3 images



1 image air



2 images



3 images



4 images

## #59

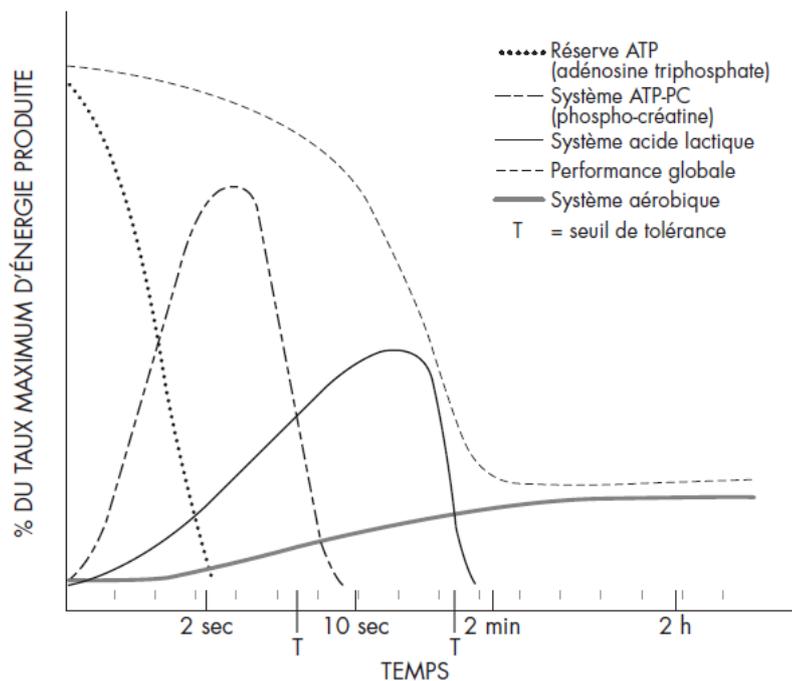


Schéma de systèmes énergétiques

### #59.1

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Matin	Int.	Repos	Repos	Int.	Repos	Repos	Repos
Après-midi	CF	CF	CF	CF	CF	Repos	CM

**Int.** = « Intercalaire »: l'entraînement intercalaire atteint souvent un total équivalent à 1 600 mètres, soit: 8 × 200 mètres (90 secondes de repos intercalé), 4 × 400 mètres (90 secondes de repos), ou 2 × 800 mètres (2 ou 3 minutes de repos)<sup>1</sup>.

**CF** = « CrossFit » (2 à 10 minutes de conditionnement métabolique, des exemples suivront).

1. Dans un exercice intercalaire donné, la durée des « réps » ne devrait pas dévier de plus de 2 à 3 secondes. Par exemple, si vous courez 4 × 400, les temps de 1 min 27 s, 1 min 29 s, 1 min 30 s, 1 min 28 s seraient préférables à 1 min 20 s, 1 min 25 s, 1 min 30 s, 1 min 33 s. Cet entraînement doit aussi vous apprendre à mesurer vos pas.

### #59.2

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Matin	Repos	Int.	Repos	Int.	Repos	Repos	Int.	Repos	Repos	Int.	Repos
Après-midi	CF	CF	CF	CM	CF	CF	CF	CM	CF	CF	CF

## #60

### Programme d'affinement

Dim	Matin : course récré 45 à 60 min
	Après-midi : REPOS
Lun	Matin : 10 séries x 2 (10 x 2) ou 7 x 3 <i>back squat</i> « à la minute » (de 50 à 60%) ou 8 x 1 soulevé/min (70 à 90% 1RM)
	Après-midi : CF (rien de mortel ; environ 10 min)
Mar	Matin : 8 x 200 m (90 s repos) basés sur le premier temps de 12 semaines de programme.
	Après-midi : REPOS
Mer	Matin : REPOS
	Après-midi : REPOS

1. Pour les coureurs obsédés, Brian conseille de légèrement baisser la vitesse. Au cours des distances, on pourrait envisager chaque 200 mètres en 40 secondes au lieu de la cible d'origine des 37 secondes.

Jeu	Matin : 6 à 8 fractionnés (20 s sprint, 10 s repos) à 80 à 90% du meilleur temps
	Après-midi : REPOS
Ven	Matin : REPOS
	Après-midi : REPOS
Sam	Matin : jour de la course!
	Après-midi : offrez-vous une pizza et une bière

1. « À la minute » signifie que une fois commencé le décompte sur votre chronomètre, vous faites une série à 1 min 00, 2 min 00, 3 min 00, etc. Le repos dépendra de votre rapidité dans chaque série. « En deux minutes » signifierait des séries à 2 min 00, 4 min 00, 6 min 00, etc.
2. Par exemple, si votre meilleur fractionné consistait en 6 à 8 « réps » à 16 km/h sur une pente à 12%, utilisez la même inclinaison, mais en baissant votre vitesse à moins de 12 km/h. Si vous courez sur un sol plat, réduisez votre distance habituelle de 20% (soit de 100 m à 80 m).

# #61

## Semaine 1

Lun.	Matin	<i>good mornings</i> : 2 x 8 / 180 s de repos
	Après-midi	<i>double unders</i> <sup>1</sup> + <i>sit-ups</i> : 50 répétitions de chaque, 40, 30, 20, 10 (pas de repos intermédiaire)
Mar.	Matin	8 x 200 m « sur 2 min » sans ralentir plus de 2 à 3 s
	Après-midi	Plus de 3 heures plus tard... 25, 15, 9 répétitions de <i>push press</i> (75 % de presse max) + <i>kipping pull-ups</i>
Mer.	Matin	row 1 500 m <sup>2</sup> ( <i>sprint</i> ) + <i>power clean</i> 75 % max pour 30 réps
	Après-midi	----
Jeu.	Matin	----
	Après-midi	5 km CM
Ven.	Matin	2 x 800 m en 3 min sans ralentir plus de 4 à 5 s.
	Après-midi	Plus de 3 heures plus tard... 3 séries d'un max de répétitions (sans limite de temps ou de fois), 1 min repos, <i>pull-ups</i> , 1 min repos, <i>air squats</i> (sans charge), 1 min repos
Sam.	Matin	Développés couchés, banc et sol (50 à 60% 1RM) 8 séries de 3 par min Repos 10 min <i>Tabata rows</i> 20:10 x 8
	Après-midi	----
Dim.	Matin	15, 12, 9 <i>thrusters</i> à 52 kg en alternance (soit 15 <i>thrusters</i> , 30 <i>box jumps</i> , 12 <i>thrusters</i> ): 30, 20 – 10 <i>box jumps</i> 24
	Après-midi	----

1. « *Double Unders* » = sauter à la corde mais en passant la corde deux fois par saut (comme un boxeur).

Si vous n'y arrivez pas, sautez normalement trois fois pour chaque *double under*.

2. Sauf indication contraire, toutes distances parcourues « à fond ».

## Semaine 2

Lun.	Matin	Jour de repos
	Après-midi	----
Mar.	Matin	<i>Box back squat</i> : 10 x 2 sur 2 min à 80% 1RM Repos 10 min Soulevés de terre 8 sur 1 min à 90% 1RM
	Après-midi	----
Mer.	Matin	7 séries à fond de <i>Snatch</i> <sup>1</sup> 3réps 135 (utilisez des poids de 8RM) + <i>pull-up</i> 10
	Après-midi	plus de 3 heures plus tard... 10 x 200 m sur 2 min sans ralentir plus de 2 à 3 s
Jeu.	Matin	« Kelly »: 5 séries à fond de 400 m, 30 « <i>wall ball</i> » à 9 kg + 30 <i>box jumps</i> à 50 cm
	Après-midi	----
Ven.	Matin	10 km à 80% du pas du 5 km CM <sup>2</sup>
	Après-midi	----
Sam.	Matin	Développés couchés: 5, 5, 5. <i>Push press</i> (pas plus de 12 cm de lancer en hauteur: 3, 3, 3. <i>Push jerk</i> 1, 1, 1. Augmentez le poids de 30% à la fin de chaque exercice avant le repos.
	Après-midi	Plus de 3 heures plus tard... strictes tractions: 5, 5, 3, 3, 1, 1. 2 à 3 min de repos entre chaque exercice Visez le maximum – noter les poids si additionnés au poids du corps.
Dim.	Matin	3 x 800 m en 2 min 30 s aux mêmes foulées que la semaine passée ou mieux
	Après-midi	Plus de 3 heures plus tard... « L'ours »: 5 reprises de 7 séries, repos autant que nécessaire entre chaque reprise, augmenter la charge par reprise...

## Semaine 3

Lun.	Matin	Récupération force et conditionnement... (20 min) Ceci peut et doit être le jour des courses, après de longs parcours, ou les dimanches après des exercices intercalés. <i>Sit-ups</i> destinés au renforcement du fessier (ouvrez fortement les genoux en remontant... vos quadriceps devraient également bien vous brûler): 3 x 15. Toujours pour le fessier: extensions de la hanche (jarrets et fesses brûlants), swings kettlebell/dumbbell: 3 x 15. Développés couchés, <i>pull-ups</i> . Tous exercices avec des poids légers à moyens: 3 séries! Autant de répétitions que nécessaire pour sentir une brûlure dans la région visée. Temps non chronométré. Travaillez chaque série en mode circuit. 1 min de repos entre chaque. Programme modéré. Si vous n'avez pas effectué vos <i>sit-ups</i> destinés au renforcement du fessier, commencez à 5 à 10 répétitions. Ne pliez pas trop les genoux en descendant, tendez-les en remontant.
	Après-midi	---

1. Si vous n'y arrivez pas, changez pour des *power cleans* à 70 kilos.
2. Utilisez un GPS si nécessaire pour vérifier s'il faut accélérer ou ralentir.

Mar.	Matin	10 x 200 m pour 90 s de repos, sans ralentir plus de 2 s par 200 m
	Après-midi	2 <i>good mornings</i> à la min sur 10 min à 50% 1RM
Mer.	Matin	row: 45 s sur 45 s repos + 1 min 30 s sur 1 min 30 s repos + 3 min sur 3 min repos (répéter la séquence totale)
	Après-midi	10 min « Cindy »: MaxRép en 10 min de 5 <i>pull-ups</i> , 10 <i>push-ups</i> , 15 <i>squats</i>
Jeu.	Matin	row: 3 séries de: 45 s sur 45 s repos + 1 min 30 s sur 1 min 30 s repos + 3 min sur 3 min repos
	Après-midi	---
Ven.	Matin	Diane: 21, 15, 9 répétitions de 102 kg à fond soulevés de terre + <i>push-ups</i> en appui renversé (pas de repos entre les séries)
	Après-midi	---
Sam.	Matin	4 x 800 m en 2 min, avec moins de 4 s d'écart entre chaque
	Après-midi	Grace: 30 épaulés-jetés à 60 kg à fond
Dim.	Matin	---
	Après-midi	---

### Semaine 4

Lun.	Matin	5 x 400 m avec 2 min repos avec moins de 3 s d'écart entre chaque...
	Après-midi	5 <i>front squats</i> à 75% 1RM, <i>front squat</i> à la minute sur 5 minutes... Repos 10 min... DL 8 x 1 à la minute à 90%
Mar.	Matin	----
	Après-midi	7 séries à fond : 7 fois 5 <i>hang squat cleans</i> ininterrompus <sup>1</sup> à 43 kg + 7 <i>push-ups</i> en appui renversé
Mer.	Matin	8 km à 85% RPE (Échelle de perception de l'effort) <sup>2</sup>
	Après-midi	----
Jeu.	Matin	Travail à 1 MaxRép presse en 15 min (pour une journée d'évaluation...)
	Après-midi	course Tabata sur tapis de jogging à 12% au rythme d'un 5 km
Ven.	Matin	3 km à fond avec 10 min repos à mi-course
	Après-midi	6 séries : arrachés 61 kg, 5 rép + 200 m row
Sam.	Matin	Soulevés de terre, 1,5 fois poids du corps, développés couchés, clean ¾ poids du corps pour 10, 9, 8, 7... jusqu'à 1 rép.
	Après-midi	----
Dim.	Matin	----
	Après-midi	Helen : 3 x 400 m + 2 swings kettlebell à 24 kg + 12 <i>pull-ups</i>

1. « Ininterrompus » signifie que, si vous ne pouvez enchaîner 7 séries l'une après l'autre, vous pouvez vous reposer le temps qu'il faut, sans arrêter l'exercice. Pour les *hang cleans*, reposez-vous en position de soulevé de terre, pour les pompes en appui renversé, en position étendue.

2. Voir échelle de perception de l'effort : <http://su.pr/2JHro>.

### Semaine 5

Lun.	Matin	<i>Back squat</i> 3 x 5, repos 3 min entre séries... 21/15/09 <i>front squats</i> à 84 kg, <i>pull-ups</i> torse à la barre (CTB)
	Après-midi	10 x 200 m. Repos 3 x temps de course
Mar.	Matin	5 séries de 100 <i>double unders</i> , 25 <i>burpees</i> . Repos 3 min après chaque série
	Après-midi	----
Mer.	Matin	----
	Après-midi	10 km CM
Jeu.	Matin	5 séries à fond : 10 arrachés à 52 kg, 30 <i>box jumps</i> à 60 cm
	Après-midi	----
Ven.	Matin	6, 5, 4... 1 rép de chaque : soulevés de terre à 143 kg, <i>muscle-up</i> , <i>push-ups</i> en appui renversé (pas de repos entre les cycles)
	Après-midi	Tabata 20:10 x 8
Sam.	Matin	7 séries : 30 s max thrusters à 43 kg, repos 30 s, 60 s de max 10 m de sprint, repos 60 s
	Après-midi	----
Dim.	Matin	----
	Après-midi	----

### Semaine 6

Lun.	Matin	Développé couché 3 x 5, repos 180 s entre séries, puis 15 min MaxRép de: 10 <i>clapping push-ups</i> , 20 GHD <i>sit-ups</i> , 30 KB swings à 25 kg
	Après-midi	----
Mar.	Matin	<i>Back squats</i> 3 x 5, repos 3 min entre séries, augmenter le poids de la semaine passée. 21/15/09 de <i>power clean</i> , <i>burpees</i> (ex. : 21 <i>cleans</i> , 21 <i>burpees</i> , 15 <i>cleans</i> , 15 <i>burpees</i> , etc.)
	Après-midi	1 min sur 3 min x 5
Mer.	Matin	10 x 100 m réps, repos: 1 min 30 s entre chaque sans dévier plus de 2 s en plus ou en moins
	Après-midi	----
Jeu.	Matin	----
	Après-midi	3 x 5 km répétitions sur piste, repos 10 min entre chaque
Ven.	Matin	<i>Split jerk</i> 3 x 3, repos 180 s entre séries. 5 séries de 40 <i>wall balls</i> , 30 <i>pull-ups</i>
	Après-midi	----
Sam.	Matin	Soulevé de terre 3 x 3, repos 4 min entre séries. Soulevé de terre Sumo High Pull: 5 séries de 10 répétitions ininterrompues poids max. Repos 3 min entre séries
	Après-midi	Tabata-esque 30:20 x 8
Dim.	Matin	----
	Après-midi	----

### Semaine 7

Lun.	Matin	<i>Clean</i> 3 x 1 repos 2 min entre séries Puis 16 mn MAXRÉP. Chaque min: 6 swings kettlebell à 32 kg, puis 4 <i>clean</i> et <i>jerks</i> à 60% de votre 1RM <i>Clean</i>
	Après-midi	----
Mar.	Matin	6 x 800 m réps avec repos 3 min entre séries. Rester dans les 4 s du 800 m le plus lent
	Après-midi	1,6 km CM puis 3 x 400 m réps à votre rythme. Repos 90 s entre séries
Mer.	Matin	Développé couché 3 x 3, augmenter de 4,5 kg par rapport à la semaine passée. Puis 7 séries de 7 <i>push-ups</i> en appui renversé, 12 répétitions soulevés de terre à 102 kg
	Après-midi	----
Jeu.	Matin	----
	Après-midi	90 min course à 85% RPE
Ven.	Matin	Épaulés-jetés 3 x 3 à 85% de votre 1RM. <i>Push press</i> 3 x 3, repos 3 min entre séries
	Après-midi	----
Sam.	Matin	Soulevés de terre 3 x 3, augmenter de 2,5 kg par rapport à la semaine passée. Repos 4 min entre séries. 4 séries de 7 <i>front squats</i> à 185, 100 m, 21 <i>pull-ups</i> . Repos 2 min après chaque série
	Après-midi	Tabata
Dim.	Matin	----
	Après-midi	----

## Semaine 8

Lun.	Matin	20 min MaxRép: 1 <i>power clean</i> à 102 kg, 3 <i>pull-ups</i> à 23 kg, 5 pompes « <i>parallel hand</i> », Row pour 700 calories
	Après-midi	---
Mar.	Matin	<i>Back squar</i> 3 x 1, repos 3 min (95 à 97% 1RM). 4 séries de <i>double unders</i> ininterrompus, 30 <i>wall balls</i> ininterrompus.
	Après-midi	5 x 800 m, repos 2 min 30 s en maintenant les mêmes coupures que la semaine passée
Mer.	Matin	3 séries de: 10 arrachés à 61 kg, 20 <i>ring dips</i>
	Après-midi	---
Jeu.	Matin	---
	Après-midi	3 x 1,6 km. Repos entre chaque course
Ven.	Matin	5 séries de 30 s MaxRép développés couchés au poids du corps, repos 30 s ; 45 s MaxRép swing kettlebell à 36 kg, repos 15 s
	Après-midi	---
Sam.	Matin	7 séries. Départ 2 min 30 s compte à rebours : course 400 m, puis <i>pull-ups</i> MaxRép. Passé 2 min 30 s, reposez-vous 60 s et recommencez
	Après-midi	10 x 200 m avec 2 min de repos

## Semaine 9

Lun.	Matin	7 min de préparation pour un lourd arraché, 7 min de préparation pour une série de 12 arrachés en position haute à 52 kg, 5 <i>muscle-ups</i> , course 250 m
	Après-midi	---
Mar.	Matin	Épaulés 3, 3, 1, 1 (95% du max pour chacun). 2 min de repos entre chaque. Puis: 5 séries de 20 <i>pull-ups</i> , 30 pompes, 40 <i>sit-ups</i> , 50 <i>squats</i> . 3 min de repos entre chaque série.
	Après-midi	Course (piste ou dehors) – le but est de couvrir autant de distance que possible: 1 min de course, 50 s de repos, 1 min de course, 40 s de repos... jusqu'à 1 min de course, 10 s de repos, puis revenir à 1 min de course, 50 s de repos
Mer.	Matin	Soulevé de terre 3 x 1. 3 min de repos entre chaque série Puis Row 30 s pour un max de calories (inscrites sur la machine) x 10 séries. 1 min 30 s de repos après chaque série
	Après-midi	---
Jeu.	Matin	---
	Après-midi	4 x 2 km répétitions. Sur chemin escarpé. 3 min de repos entre chaque série
Ven.	Matin	<i>Back squats</i> 3 x 3. Puis 5 séries de 7 réps avec 70 kg, <i>hang power clean</i> , 7 répétitions avec 70 kg Front squat
	Après-midi	---
Sam.	Matin	20 min MaxRép de pompes à une main, 20 soulevés de terre sumo à 34 kg, 20 <i>knees to elbows</i>
	Après-midi	8 x 100 m escarpés (viser pentes de 6%) sur piste. 5 min de repos entre chaque série
Dim.	Matin	---
	Après-midi	---

## Semaine 10

Lun.	Matin	5 x 3 <i>touch and go cleans</i> . 3 min de repos entre chaque série
	Après-midi	5 séries de 1 min MaxRép <i>burpees</i> . 3 min de repos entre chaque série
Mar.	Matin	---
	Après-midi	---
Mer.	Matin	7 séries de soulevés couchés à 61 kg, 15 <i>box-jumps</i> à 76 cm
	Après-midi	piste ou terrain plat: 10 x réps 30 s
Jeu.	Matin	10 séries de 10 <i>thrusters</i> à 43 kg, 10 <i>pull-ups</i> CTB. 60 s de repos entre chaque série
	Après-midi	<i>Hang power clean</i> 3 x 1, repos 120 s. Pompes MaxRép x 3 (3 min de repos entre chaque série)
Ven.	Matin	Soulevé couché 3 x 1, 2 min de repos entre chaque série Courir 400 m en 3 min puis <i>squats</i> par-dessus la tête à 43 kg en 5 séries
	Après-midi	---
Sam.	Matin	60 min course en piste à 95 % RPE
	Après-midi	---
Dim.	Matin	---
	Après-midi	---

## Semaine 11

Lun.	Matin	<i>Back squat</i> 5, 5, 5. 3 min de repos entre chaque série. 5 <i>pull-ups</i> «Cindy», 10 pompes, 15 <i>squats</i> MaxRép en 20 min sans intervalle de repos
	Après-midi	---
Mar.	Matin	5 séries de 50 <i>double unders</i> , 15 <i>ring dips</i> , 7 <i>power cleans</i> à 80 kg. 2 min de repos après chaque série
	Après-midi	4 x 5 distances avec 3 min de repos sur la piste. Objectif: couvrir la plus longue distance possible. Servez-vous de <i>Google Maps</i> ou d'un GPS.
Mer.	Matin	<i>Push jerk</i> à 85% de votre 1RM. 1 répétition toutes les 45 s sur 12 séries. Puis 3 séries de 800 m, 5 <i>muscle-ups</i> barre, 15 soulevés couchés à 43 kg
	Après-midi	---
Jeu.	Matin	---
	Après-midi	6 x 800 m réps avec 1 min 30 s de repos et 6 s de différence entre chaque
Ven.	Matin	Arraché, 20 min pour déterminer un nouveau 1RM. Clean, 20 min pour déterminer un nouveau 1RM
	Après-midi	---
Sam.	Matin	60 min de jogging décontracté
	Après-midi	---
Dim.	Matin	---

## Semaine 12

Lun.	Matin	<i>Back squat</i> 5 x 5
	Après-midi	----
Mar.	Matin	5 séries de 5 répétitions soulevés de terre (65% 1RM), 20 <i>ring dips</i> . 45 s de repos après chaque série
	Après-midi	8 x 200 m à 90% avec 2 min de repos
Mer.	Matin	----
	Après-midi	----
Jeu.	Matin	Tabata 20:10 x 8, réduits à 75% de la dernière moyenne de vitesse en Tabata
	Après-midi	----
Ven.	Matin	----
	Après-midi	----
Sam.	Matin	Jour de la course!
	Après-midi	----
Dim.	Matin	Force et récupération
	Après-midi	----

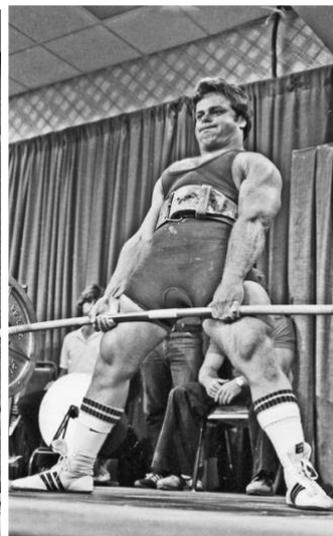
## #62

### OUTILS ET ASTUCES

« **Les moines marathoniens du mont Hiei** » (<http://der.org/films/mara-thon-monks.html>)

— Consultez ce document sur les extraordinaires moines Hiei du Japon et leur voie vers la lumière. Le DVD montre leur jeûne défiant la mort, leur régime végétarien, leurs chaussures de course en paille fabriquées à la main, et bien d'autres choses. Vous pouvez voir un extrait du film de 11 minutes sur [www.fourhourbody.com/monks](http://www.fourhourbody.com/monks).

#63



## #64

### OUTILS ET ASTUCES

#### **Échauffements dynamiques dessus-dessous ([www.fourhourbody.com/ over-under](http://www.fourhourbody.com/over-under))**

— C'est une démonstration de mouvements de la hanche en s'aidant d'une simple barre. Notez la haie latérale et le squat latéral sous la barre qui, quand on les alterne, constituent les dessus-dessous recommandés par Barry en guise d'échauffement dynamique.

**Secrets clandestins pour courir plus vite, par Barry Ross ([www.four-hourbody.com/underground](http://www.fourhourbody.com/underground))** — Allyson Felix a fait appel à ce système de musculation juste avant de battre le record mondial du 200 mètres en 2003.

**ASRspeed ([www.fourhourbody.com/asr](http://www.fourhourbody.com/asr))** — Le programme de course que Barry Ross a présenté dans ce chapitre. Tout athlète pratiquant un sport qui requiert de brusques accélérations (sprint, basket-ball, base-ball, football américain, football, etc.) peut largement profiter de ce programme, qui éliminera avantageusement le besoin de courses dans les collines, de traîneau de force, de parachutes, et autres tours et instruments dont on se sert pour aller plus vite.

« **Comment ajouter 45 kilos à votre squat en treize semaines avec le cycle Smolov** » ([www.fourhourbody.com/smolov](http://www.fourhourbody.com/smolov)) — Le cycle Smolov est un programme de musculation conçu par le maître des sports S.Y. Smolov. Ce cycle, quoique complexe et très brutal, peut facilement ajouter de 27 à 45 kilos à votre squat. Vous pouvez également charger un tableau Excel destiné à vous aider à suivre vos progrès pendant le programme Smolov ([www.fourhourbody.com/smolov-excel](http://www.fourhourbody.com/smolov-excel)).

## #65

### #65.1

#### PHASE I: CYCLE DOUZE SEMAINES SOULEVÉ-COUCHÉ 1

Semaine	Prise de puissance (71 cm)	Prise large (81 cm)	Prise étroite (56 cm)	Poids du corps
1	63 (70%) x 8, 1 série	54 (60%) x 10, 2 séries	50 (55%) x 10, 2 séries	90
2	68 (75%) x 8, 1 série	59 (65%) x 10, 2 séries	54 (60%) x 10, 2 séries	91
3	72 (80%) x 8, 1 série	63 (70%) x 10, 2 séries	59 (65%) x 10, 2 séries	91,5
4	77 (85%) x 8, 1 série	68 (75%) x 10, 2 séries	63 (70%) x 10, 2 séries	92
5	84 (93%) x 5, 1 série	75 (83%) x 8, 2 séries	66 (73%) x 8, 2 séries	92,5
6	88 (98%) x 5, 1 série	79 (88%) x 8, 2 séries	70 (78%) x 8, 2 séries	93
7	93 (103%) x 5, 1 série	84 (93%) x 8, 2 séries	75 (83%) x 8, 2 séries	93,5
8	97 (108%) x 5, 1 série	88 (98%) x 8, 2 séries	79 (88%) x 8, 2 séries	94
9	102 (113%) x 3, 1 série	93 (103%) x 5, 2 séries	84 (93%) x 5, 2 séries	94,5
10	106 (118%) x 3, 1 série	97 (108%) x 5, 2 séries	88 (98%) x 5, 2 séries	95
11	111 (123%) x 2, 1 série	102 (113%) x 5, 2 séries	93 (103%) x 5, 2 séries	95,5
12	118 (130%) x 1	—	—	92

### #65.2

#### PHASE II: MAINTENIR L'HOMÉOSTASIE 1

Semaine	Dumbbell soulevé-couché	Dumbbell soulevé-couché incliné	Poids du corps
1	27 kg (60%) – 3 séries x 10	22 kg (50%) – 3 séries x 10	95,5
2	30 kg (65%) – 3 séries x 10	25 kg (55%) – 3 séries x 10	95,5
3	36 kg (80%) – 2 séries x 6	32 kg (70%) – 2 séries x 6	95,5
4	38 kg (85%) – 2 séries x 6	22 kg (75%) – 2 séries x 6	95,5
5	43 kg (95%) – 2 séries x 4	36 kg (80%) – 2 séries x 4	95,5
6	45 kg (100%) – 1 série x 4	38 kg (85%) – 1 série x 4	95,5

1. Veuillez noter que tous les poids sont sous forme de dumbbells. Par exemple, 27 kilos (60%) représentent 2 dumbbells de 27 kilos, soit un total de 54 kilos, ou 60% du début d'1RM.

### #65.3

#### PHASE III: À L'ATTAQUE

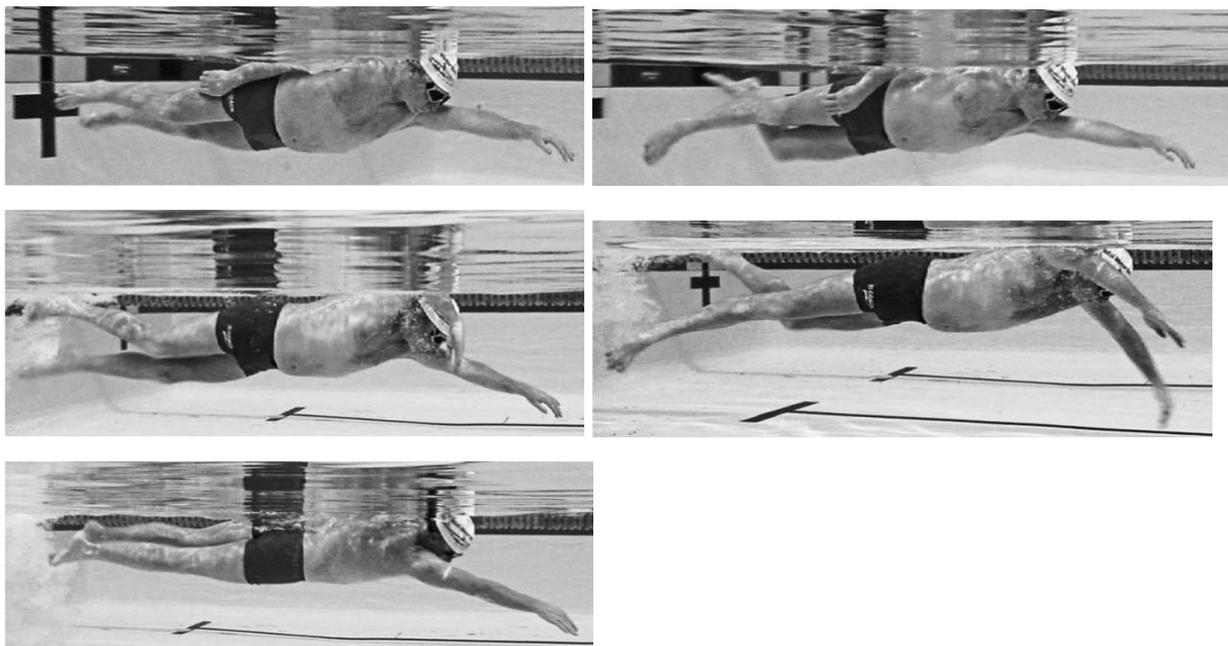
Semaine	Prise de puissance (71 cm)	Prise large (81 cm)	Prise étroite (56 cm)	Poids du corps
1	97 (108%) x 5, 4 séries	84 (93%) x 5, 2 séries	79 (88%) x 5, 2 séries	92
2	102 (113%) x 5, 3 séries	88 (98%) x 5, 2 séries	84 (93%) x 5, 2 séries	92,5
3	106 (118%) x 5, 2 séries	93 (103%) x 5, 2 séries	88 (98%) x 5, 2 séries	93
4	111 (123%) x 5, 1 série	97 (108%) x 5, 2 séries	93 (103%) x 5, 2 séries	93,5
5	115 (128%) x 3, 4 séries	102 (113%) x 3, 2 séries	97 (108%) x 3, 2 séries	94
6	120 (133%) x 3, 3 séries	106 (118%) x 3, 2 séries	102 (113%) x 3, 2 séries	94,5
7	125 (138%) x 2, 2 séries	111 (123%) x 2, 2 séries	106 (118%) x 2, 2 séries	95
8	129 (143%) x 2, 1 série	115 (128%) x 2, 2 séries	111 (123%) x 2, 2 séries	95,5
9	136 (150%) x 1	—	—	96

#66



#67

1

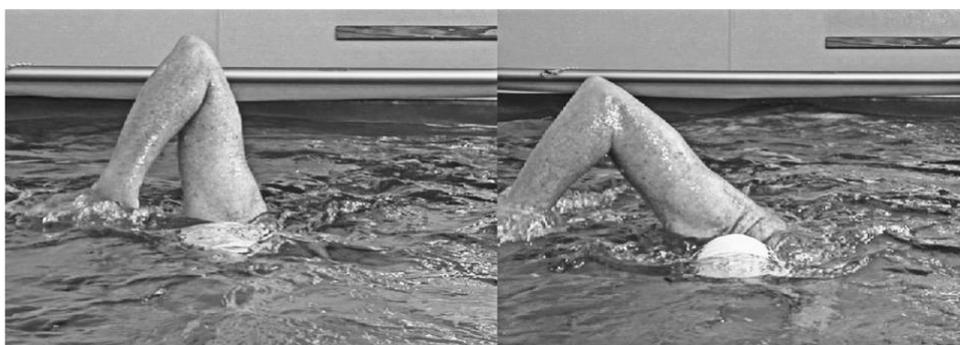


2

Quand le bras pénètre dans l'eau, il s'étend et forme un angle avec la surface.



Ne nuisez pas à vos épaules en les levant trop haut. Si vous les tournez correctement, ce sera suffisant.



Mal

Bien

## #68

*Freestyle Made Easy* ([www.fourhourbody.com/immersion](http://www.fourhourbody.com/immersion)) — C'est grâce à ce DVD que j'ai pu surmonter mes peurs et me mettre à aimer la natation. En moins de dix jours, je suis passé de 2 longueurs (2 x 20 mètres) maximum à plus de 40 longueurs, par séries de 2 et 4.

**Lunettes de plongée Kaiman** ([www.fourhourbody.com/kaiman](http://www.fourhourbody.com/kaiman)) —

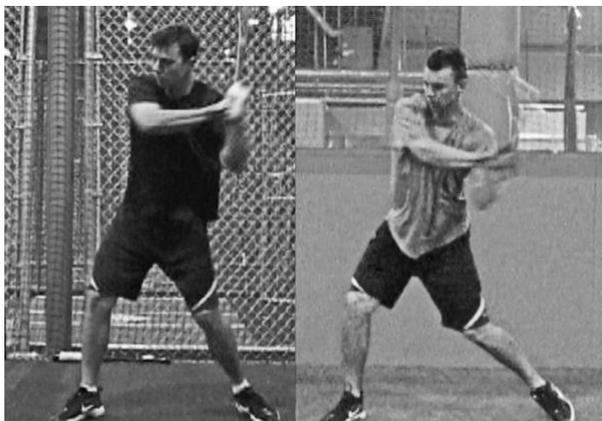
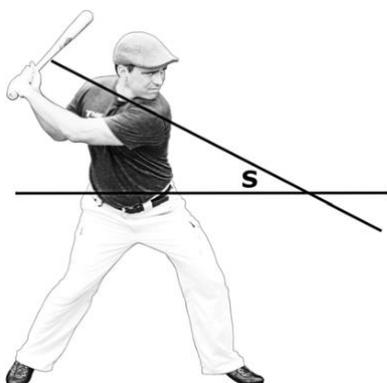
Parmi toutes les lunettes du monde, ce sont les dernières que j'ai essayées. J'en ai trois paires et ne veux rien d'autre, que ce soit pour la piscine ou pour la haute mer. Mes préférées ont des verres teintés orange.

Démo de nage libre Total Immersion par Shinji Takeuchi ([www.four-hourbody.com/shinji](http://www.four-hourbody.com/shinji))  
— **Si vous voulez voir comment on peut nager sans effort ni fatigue**

#69

#69.1

La position en slot de Babe Ruth.



Ben avant

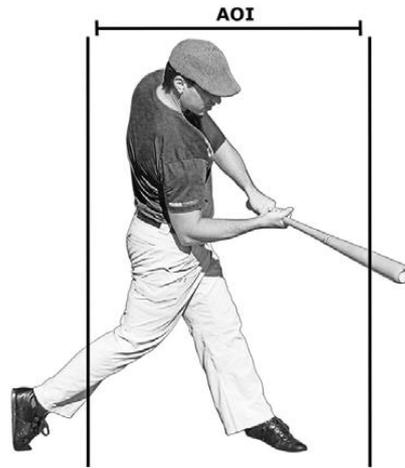
Ben après

Bon impact (à gauche) et mauvais impact (à droite). E doit être étroit et W large.

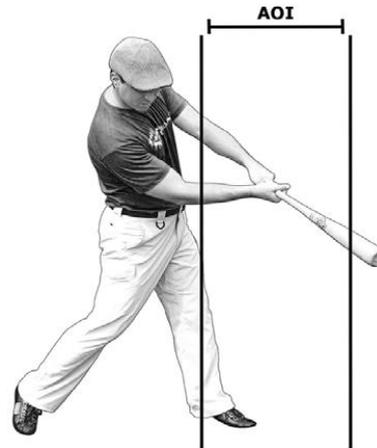


#69.2

**Grand AOI – Bon**



**Petit AOI – Mauvais**

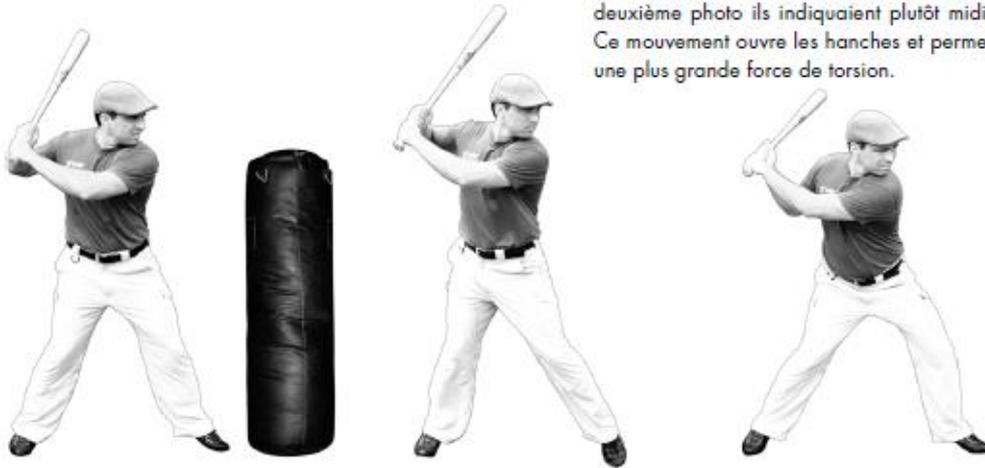


**L'angle L**



## L'exercice qui a augmenté ma distance de 35%

Notez que les orteils et les genoux suivent la même orientation que la jambe lorsqu'elle fait un pas en avant. Pour un batteur droitier, les orteils sont à présent pointés vers 10 heures, alors que dans la deuxième photo ils indiquaient plutôt midi. Ce mouvement ouvre les hanches et permet une plus grande force de torsion.



Pour éviter toute cambrure arrière et m'assurer que ma colonne restait perpendiculaire au sol, je m'efforçais de garder l'épaule gauche éloignée de l'oreille.



Pour l'impact final, j'ai obtenu les meilleures accélérations (et les claquements les plus assourdissants) chaque fois que je m'efforçais de pousser la hanche droite vers l'avant en tendant avec fermeté la jambe avant. Si vous vous exercez à cette énergique extension, vous verrez augmenter votre vitesse – et serez bon pour d'énormes courbatures le lendemain.

## #70

### OUTILS ET ASTUCES

**Exercice sur sac de frappe** ([www.fourhourbody.com/impact](http://www.fourhourbody.com/impact)) — Voici la vidéo de l'entraînement sur l'impact que nous avons effectué avec Jaime. On constate les progrès entre le début et la fin.

**Analyse de rentabilisation de Jaime Cevallos** ([www.fourhourbody.com/cevallos](http://www.fourhourbody.com/cevallos)) — Comment Jaime Cevallos est-il passé d'un tarif de 7 dollars de l'heure à un poste d'entraîneur de champions de la Ligue majeure ? Il s'est basé sur *La Semaine de 4 heures* et en a fait son livre de chevet. Ce blog explique comment il s'est ouvert l'accès aux médias, à commencer par *ESPN: The Magazine*.

**La batte d'entraînement MP30** (<http://www.theswingmechanic.com/>)

— De plus en plus utilisée par les ligues majeures, elle permet un swing en posture de *slot* idéale pour générer davantage de puissance.

**Le pistolet radar de sport** ([www.fourhourbody.com/radar](http://www.fourhourbody.com/radar)) — Ce pistolet radar mesurera tout, des lancers aux swings en passant par les voitures

## #71

### OUTILS ET ASTUCES

#### **Performance Freediving : l'école officielle de Kirk Krack**

([www.four-hourbody.com/krack](http://www.four-hourbody.com/krack)) — Kirk Krack est l'entraîneur de plongée professionnel qui a préparé David Blaine pour son record. Kirk a travaillé avec huit détenteurs de records du monde. Son cours pour débutants (en deux jours et demi) comprend des instructions personnalisées. En tant que coach de l'équipe canadienne de plongée libre et d'apnée, il a entraîné l'équipe féminine jusqu'aux deux premières places en finale des deux derniers championnats du monde, et son expérience technique lui a permis de plonger à 152 mètres.

**PowerLung Sport** ([www.fourhourbody.com/powerlung](http://www.fourhourbody.com/powerlung)) — Cet appareil manuel qui limite l'air augmente l'endurance respiratoire ; il convient aussi bien aux nageurs qu'aux alpinistes, aux chanteurs et même aux asthmatiques. Facile à transporter, il permet l'entraînement quand on est blessé.

**Tables d'entraînement pour l'apnée statique** ([www.fourhourbody.com/apnea](http://www.fourhourbody.com/apnea)) — Tables modulables utilisées par les plongeurs libres pour pratiquer l'apnée en dehors de l'eau.

**Technique de vidange des poumons** ([www.ftrain.com/lungvacuuming.html](http://www.ftrain.com/lungvacuuming.html)) — Cette réinitialisation de 20 secondes est utilisée par les chanteurs d'opéra pour stabiliser leur respiration. Aussi pratique pour l'entraînement sportif que pour diminuer le trac.

## Poids (aliments)

QUANTITÉ	GRAMMES (G)
1 <i>once</i>	28
4 <i>onces</i> ou <i>1/4 pound</i>	113
<i>1/3 pound</i>	150
8 <i>onces</i> ou <i>1/2 pound</i>	230
<i>2/3 pound</i>	300
12 <i>onces</i> ou <i>3/4 pound</i>	340
16 <i>onces</i> ou <i>1 pound</i>	450

## Poids du corps

POUNDS (LBS)	KILOGRAMMES (KG)
100	45,4
120	54,4
140	63,5
160	72,6
180	81,6
200	90,7
220	99,8
240	108,9

Colonne de départ (ci-dessous)	Grammes (g) (eau)	Cuillère à thé (tsp)	Cuillère à café (tbsp)	Once de fluide (Fl oz)	Tasse (c)	Pinte	Quart	Litre (l)	Gallon (US)	Gallon (impérial)
1 gramme (eau)	1	0.203	0.068	0.034	0.0042	0.0021	0.0011	0.0010	0.0003	0.0002
1 cuillère à thé	4.92	1	1/3	1/6	0.021	0.010	0.005	0.005 (5 ml)	0.0013	0.0011
1 cuillère à café	14.75	3	1	1/2	1/16	1/32	1/64	0.015 (15 ml)	1/256	0.003
1 oncede fluide	29.5	6	2	1	1/8	1/16	1/32	0.030	1/128	0.007
1 tasse	236	48	16	8	1	1/2	1/4	0.237	1/16	0.052
1 pinte	472	96	32	16	2	1	1/2	0.473	1/8	0.104
1 quart	944	192	64	32	4	2	1	0.946	1/4	0.208
1 litre	997.51	202.88	67.63	33.81	4.227	2.113	1.057	1	0.264	0.220
1 gallon (US)	3776	768	256	128	16	8	4	3.7854118	1	0.833
1 gallon (impérial)	4534.79	922.33	307.44	153.72	19.22	9.61	4.804	4.546	1.201	1



**Aperçus génétiques** ([www.23andme.com](http://www.23andme.com) et [www.navigenics.com](http://www.navigenics.com)) : de 99 à 1 000 dollars par test - Si vous désirez déterminer vos indicateurs génétiques pour les fibres musculaires à contraction rapide, le métabolisme de la caféine, ou encore des particularités ethniques, ces tests vous apporteront des réponses.

**Tests d'intolérance alimentaire** (tableau des aliments de base Meridian E95) : 140 dollars - J'ai inclus cet élément davantage à titre d'avertissement que de recommandation. En interrogeant les médecins qui renouvellent régulièrement les tests Meridian, je me suis rendu compte que certains aliments (ananas, haricots rouges, blancs d'œufs, etc.) apparaissaient comme positifs aux yeux de pratiquement 100 % des patients, mais qu'il y avait aussi des périodes de « réponse allergique » plus basses, encore pour presque tous les patients. Cela semble résulter de mauvais processus d'analyse, ou de tests déficients en général, et les résultats sujets à caution semblent provenir de la plupart des laboratoires. C'est également vrai pour les tests de « perméabilité intestinale ».

Il y a cependant deux leçons à tirer de mes expériences d'intolérance alimentaire : la plupart des problèmes sont causés par le gluten, qu'il faudrait d'ores et déjà éviter de consommer ; en outre, on peut créer des intolérances alimentaires à force d'absorber constamment les mêmes aliments et les mêmes sources de protéines. Comment y remédier ? En suivant le régime Glucides lents et en changeant votre source principale de protéines et vos repas solides à peu près tous les mois.

\*\*\* Contrôle des urines contre les métaux toxiques : 160 dollars (60 dollars le kit + 100 dollars pour l'injection) - Dans ce test, on injecte un produit chimique qui fait ressortir les métaux lourds du sang, ensuite excrétés dans l'urine à l'aide d'un grand bocal de plastique ; on collecte son urine sur une période de six heures, dont on extrait un échantillonnage bien mélangé, en vue de l'analyse. Pour vérifier les effets de grands poissons, j'ai mangé de l'espadon et du thon avant l'injection. Résultat ? Mes niveaux de mercure avaient doublé au bout d'un repas. À éviter, donc.

\*\*\* **Analyse détaillée des selles et parasitologie** : 245 dollars- Ce test vérifie la santé du plus important interface corporel avec l'environnement : les intestins. Il aide à identifier les embarras digestifs ou les problèmes dus à des parasites. Si vous ne parvenez pas à prendre du poids, ce test devrait représenter une priorité.

\*\*\* **Test SpectraCell des nutriments** ([www.fourhourbody.com/spectracell](http://www.fourhourbody.com/spectracell)) : 364 dollars - Ce test est destiné à souligner les déficiences vitaminiques et les carences en oligoéléments. Il m'a aidé à identifier une déficience en sélénium qui, une fois corrigée, m'a permis de tripler mes niveaux de testostérone. Un autre patient a vu ainsi révélées d'importantes carences en vitamines B-12 et D qui, une fois corrigées, lui ont rendu une telle énergie qu'il s'est cru sous cocaïne. Dans le bon sens du terme. Très hautement recommandé.

**Analyse biophysique** ([www.fourhourbody.com/biophysical](http://www.fourhourbody.com/biophysical)) : de 3 400 à 8 000 dollars - L'analyse biophysique est un test tout-en-un. En vérifiant les biomarqueurs du sang, il détectera les complications médicales et les maladies, y compris les affections cardiovasculaires, cancers (dont ceux du sein, du colon, du foie, des ovaires, de la prostate et du pancréas), désordres métaboliques (tels que diabète et syndrome métabolique), maladies auto-immunes (dont arthrite rhumatoïde et lupus), maladies virales et bactériales (telles que mononucléose et pneumonie), déséquilibre hormonal (dont ménopause, déficience

en testostérone et thyroïdienne), ainsi que le statut nutritionnel (par exemple, les déficiences en vitamines et protéines)

## #74

**The Quantified Self** ([www.quantifiedself.com](http://www.quantifiedself.com)) — Organisé par Kevin Kelly, éditeur de *Wired*, et Gary Wolf, son rédacteur en chef. *Wired* est le refuge idéal pour tout autoexpérimentateur. La section Ressources à elle seule vaut la visite sur ce site, qui offre la liste la plus complète des outils de pistage des données et des services du Web ([www.fourhourbody.com/quantified](http://www.fourhourbody.com/quantified)).

**CureTogether** ([www.curetogether.com](http://www.curetogether.com)) — CureTogether, qui a gagné le concours de la clinique Mayo pour « 1 es Idées qui vont transformer la santé » (2009), aide ses correspondants à tracer anonymement et à comparer des données de santé pour mieux comprendre leur corps et prendre des décisions de traitement à bon escient. Vous vous croyez seul dans votre état ? Il y a des chances pour que vous rencontriez des dizaines d'autres personnes qui partagent la même difficulté sur CureTogether.

**Daytum** ([www.daytum.com](http://www.daytum.com)) — Conçu par Ryan Case et Nicholas Felton, Daytum est un service élégant et intuitif destiné à examiner et à visualiser vos habitudes quotidiennes et votre emploi du temps.

**Data logger** (<http://www.maison-et-domotique.com/2011/08/08/pachube-rachete-par-logmein/>) — Cet application pour iPhone permet de stocker et de créer des données sous forme de graphiques. On peut l'utiliser pour ce qu'on veut, qu'il s'agisse d'alimentation ou de courbes de températures

## OUTILS ET ASTUCES

### **Le Cygne noir, de Nassim Taleb ([www.fourhourbody.com/blackswan](http://www.fourhourbody.com/blackswan))**

— Également auteur du *Hasard sauvage*, Taleb est passé maître dans la description de notre aptitude à nous tromper et des moyens de limiter les dégâts. Notre tendance à sous-estimer l'occurrence de certains événements, alors que nous en surestimons d'autres, nous cause d'énormes préjudices. Un ouvrage à lire d'urgence.

**The Corporation, DVD ([www.fourhourbody.com/corporation](http://www.fourhourbody.com/corporation))** (existe sur Amazon.fr en version sous-titrée en français) — Voici un document dérangeant sur une SARL américaine assoiffée de profits sans fin aux dépens de toute forme de culture. Ce film donne un aperçu de la façon dont certaines entreprises peuvent dévier des études sur la santé quand elles sont directement intéressées par les résultats. (Voir le chapitre suivant.)

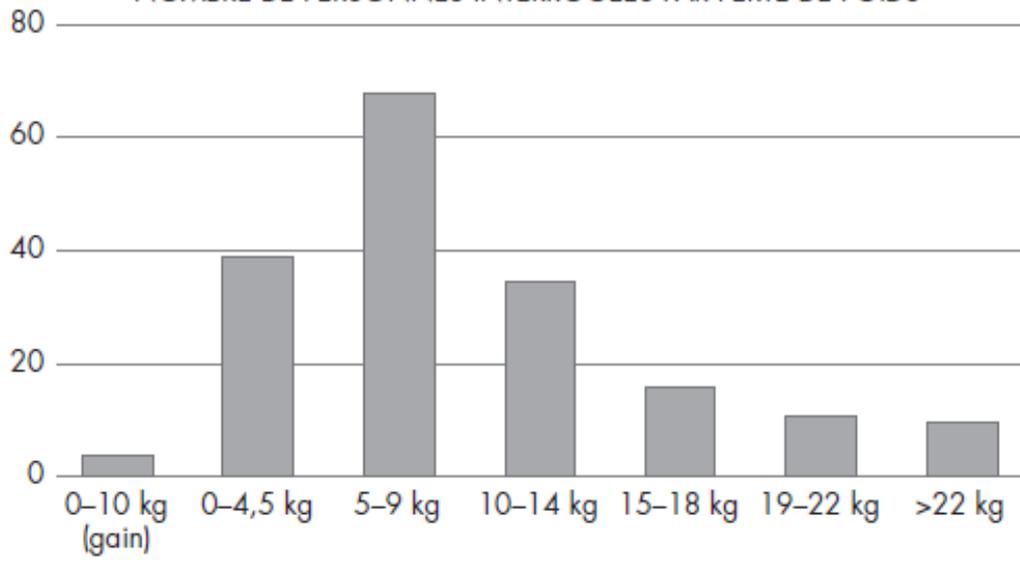
« **Biais cognitifs** » ([http://fr.wikipedia.org/wiki/biais\\_cognitif](http://fr.wikipedia.org/wiki/biais_cognitif)) — Nous sommes tous susceptibles de biais cognitifs, y compris les chercheurs qui produisent de fausses données scientifiques. Lisez cet article et demandez-vous si vous n'admettez pas sans réfléchir les choses que vous avez lues ou entendues.

	<b>Perte de poids approximative (kg)</b>	<b>Nombre de sujets</b>
Tout le monde	9,5	194
Végétariens	10,4	10
Non végétariens	9,5	178
Âge		
15 – 20	7	19
21 – 30	9	86
31 – 40	10	56
41 – 50	9,5	26
51 – 60	13,6	5
61 et plus	5	2
Hommes	10,4	150
Femmes	5,4	44
Enfants	9,5	60
Sans enfants	9	118
Perte 1 <sup>re</sup> semaine	1,5	194
Perte 2 <sup>e</sup> semaine	1,3	194
Perte 3 <sup>e</sup> semaine	1,4	194
Perte 4 <sup>e</sup> semaine	1,8	194
Ont sauté le petit déjeuner	10,4	29
N'ont pas sauté le petit déjeuner	9,5	157

	<b>Perte de poids approximative (kg)</b>	<b>Nombre de sujets</b>
Ont petit-déjeuné en une heure	9	127
N'ont pas petit-déjeuné en une heure	10,4	61
Repas par jour		
Deux	17,6	8
Trois	8,6	80
Quatre	9	64
Cinq	10,4	36
Ont suivi strictement le régime	8	84
Ont changé le régime	10,4	104
Ont compté les calories	12	35
N'ont pas compté les calories	9	152
Ont fait du sport pendant le régime	10	144
N'ont pas fait de sport pendant le régime	8	41
Ont commencé le sport après avoir commencé le régime	11,3	68
N'ont pas commencé le sport après avoir commencé le régime	8,6	116
Femmes avec enfants	5,4	16

<b>RÉPARTITION DES RÉSULTATS</b>	<b>NOMBRE DE SUJETS</b>
Ont pris 0 – 10 kg	4
Ont perdu 0 – 4,5 kg	39
Ont perdu 5 – 9 kg	68
Ont perdu 10 – 14 kg	35
Ont perdu 15 – 18 kg	16
Ont perdu 19 – 22 kg	11
Ont perdu plus de 22 kg	10

### NOMBRE DE PERSONNES INTERROGÉES PAR PERTE DE POIDS



## #77

ALIMENT	CRU/CUIT	CONSEILS
Haricots	Cuit	Faites tremper et cuisez vous-même ou utilisez des conserves.
Brocolis	Cru	Croquez.
Carottes	Cuites	Consommez-les à la vapeur ou en purée.
Thon	Cru	Vérifiez qu'il est de qualité « sushi ».
Amarante (céréale)	Cuite	Mélangez-la à de l'eau et cuisez au moins dix minutes.
Bœuf	Cuit	Faites-le sauter à la poêle au lieu de le passer au four à micro-ondes.
Légumes	Jus	Les jus de légumes présentent une biodisponibilité des nutriments supérieure aux légumes crus ou cuits chez les patients cancéreux.

ALIMENT	CRU/CUIT	CONSEILS
Moules	Crues	Dégustez-les directement dans la coquille.
Tomates	Cuites	Cuisez-les avec de l'huile d'olive.
Haricots mungo	Cuits	Faites-les germer avant de les cuire.
Chou-fleur, chou, choux de Bruxelles, chou palmier	Cuits	Cuire à la vapeur jusqu'à consistance tendre.
Pain	Cuit	Ôtez la croûte pour éviter d'absorber de l'acrylamide.

**OUTILS ET ASTUCES**

**The Good Guide** (<http://www.goodguide.com/>) — Fondé par le Dr Dara O'Rourke de l'université de Californie-Berkeley, cette start-up offre au consommateur un guide des produits courants en les classant selon des critères de santé, d'impact sur l'environnement et d'impact sur la société. Quels produits chimiques contient tel shampoing pour bébé ? Dans quel atelier et dans quelles conditions de travail a été fabriqué votre tee-shirt ? Ces céréales entières sont-elles vraiment bonnes pour vous ? Good Guide peut vous le dire et vous aider à acheter avec discernement.

**Interviews supplémentaires** ([www.fourhourbody.com/vegan-athletes](http://www.fourhourbody.com/vegan-athletes))

— Nate Green, qui a contribué à la documentation pour ce chapitre, a pu interviewer les végétariens et anciens végétariens suivants, entre autres : Brendan Frazier, Bill Pearl (plusieurs fois lauréat de Mr. America et M. Univers), Mike Mahler et Dave Scott. J'ai également interviewé Scott Jurek et le champion d'escalade Steph Davis. Tous ces entretiens sont disponibles en ligne.

**Howard Lyman, *Mad Cowboy : Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won't Eat Meat* (Scribner, 2001)** ([www.fourhourbody.com/cowboy](http://www.fourhourbody.com/cowboy)) —

C'est l'un des trois livres (les autres étant *Spontaneous Healing* et *8 Weeks to Optimal Health* d'Andrew Weil) qui ont convaincu Scott Jurek de devenir végétarien.

**Lierre Keith, *The Vegetarian Myth : Food, Justice, and Sustainability*** ([www.fourhourbody.com/myth](http://www.fourhourbody.com/myth)) — C'est un aperçu de l'autre côté. Lierre Keith a été végétarienne pendant vingt ans. Elle ne l'est plus et son livre étudie les réalités morales, politico-économiques et nutritionnelles du végétarisme qui l'ont amenée à réintroduire un nombre limité de produits d'origine animale dans son régime. Bourré de références et très bien écrit, c'est l'un des livres les plus passionnants que j'aie pu lire sur ce sujet.

**Beyond Vegetarianism** ([www.beyondveg.com](http://www.beyondveg.com)) — BeyondVeg, dirigé par Thomas E. Billings, présente des récits de vétérans de l'alimentation crue et des régimes végétariens (y compris végétarisme et fructarisme) ainsi que de nouvelles découvertes dans le domaine de la nutrition clinique. L'intention de ce site est de discuter des graves problèmes rarement signalés pouvant survenir dans les régimes alternatifs. Comment les adeptes de chaque régime ont résolu leurs problèmes, soit en modifiant leur régime d'une manière considérée comme « non appropriée » tout en restant végétariens, soit en adoptant des options non végétariennes. BeyondVeg est l'un des meilleurs recueils de réponses que j'aie pu trouver.