.

💪 Une évolution naturelle de mon alimentation

Avant de pratiquer la musculation de manière intensive, je mangeais déjà relativement équilibré. En revanche, je mangeais très peu en quantité.

Comme on dit souvent, je mangeais **« comme un petit moineau »**.

Je n'avais pas un gros appétit et mes portions étaient souvent bien plus petites que celles d'aujourd'hui.

Depuis que je m'entraîne régulièrement, mon corps dépense davantage d'énergie et a naturellement besoin de plus de carburant pour récupérer.

Petit à petit, sans me forcer, mon appétit a augmenté.

Aujourd'hui, je suis capable de manger des assiettes normales, voire généreuses, tout en restant dans une alimentation saine et équilibrée.

Cette évolution est un véritable changement dans mon quotidien.

🥗 Un exemple de repas après une séance

Les photos illustrent parfaitement cette évolution.

Mon repas est composé de :

- 🍅 tomates fraîches ;
- 🧀 mozzarella ;
- 🌿 feuilles de menthe ;
- 🥚 deux œufs bio ;
- 🫒 un filet d'huile d'olive et un assaisonnement léger.

Un repas simple, mais complet, qui apporte des protéines, des vitamines, des minéraux et de bonnes matières grasses, indispensables pour favoriser la récupération après une séance de musculation.

La seconde photo montre une assiette entièrement terminée.

Il y a encore quelques mois, il m'aurait été très difficile de manger une telle quantité.

Aujourd'hui, cela se fait naturellement, car mon corps en ressent le besoin.

🏋️ Le sport ne s'arrête pas à la salle

Depuis février 2026, je pratique la musculation de manière intensive :

- 🏋️ cinq séances de musculation par semaine ;
- 💪 du gainage quotidien ;
- 🚣 de la natation le week-end.

Très vite, j'ai compris que les progrès ne se construisent pas uniquement pendant les entraînements.

L'alimentation, l'hydratation, le sommeil et la récupération sont tout aussi importants.

Une alimentation adaptée permet notamment :

- 💪 de construire et réparer les muscles ;
- ⚡ de mieux récupérer après l'effort ;
- 🧠 de disposer de davantage d'énergie au quotidien ;
- ❤️ de préserver sa santé sur le long terme.

♿ En fauteuil roulant, bien nourrir son corps est essentiel

Être en situation de handicap ne change pas l'importance d'une bonne alimentation.

Au contraire.

Dans mon quotidien, mes bras, mes épaules, mon dos et mes abdominaux sont sollicités en permanence pour me déplacer en fauteuil roulant, réaliser mes transferts et conserver mon autonomie.

Ces muscles travaillent toute la journée.

Il est donc essentiel de leur apporter les nutriments nécessaires pour fonctionner correctement, récupérer et continuer à progresser.

🌱 Une nouvelle manière de prendre soin de moi

Au fil des mois, je me rends compte que la musculation m'a appris bien plus que le simple renforcement musculaire.

Elle m'a appris à :

- écouter mon corps ;
- respecter ses besoins ;
- manger des quantités adaptées à mon activité ;
- mieux récupérer ;
- adopter un mode de vie plus sain.

Cette évolution dépasse largement le cadre du sport.

Elle m'aide à préserver ma santé, à améliorer mon autonomie et à me sentir mieux au quotidien.

🤝 Le sport et l'alimentation : deux piliers de l'inclusion

Prendre soin de sa santé, pratiquer une activité physique et adopter une alimentation adaptée sont des objectifs que nous partageons tous, que l'on soit en situation de handicap ou non.

À travers mon parcours, je souhaite montrer que le handicap n'empêche pas d'évoluer, de progresser ni d'adopter de bonnes habitudes de vie.

Chaque progrès, même modeste, contribue à renforcer la confiance en soi et à construire une vie plus autonome.

🌟 Conclusion

Depuis plusieurs mois, la musculation a profondément transformé mon quotidien.

Elle m'a permis de devenir plus fort, plus autonome et plus confiant, mais elle m'a également appris à mieux écouter mon corps et à répondre à ses besoins.

L'un des changements les plus marquants est sans doute l'évolution de mon appétit : alors qu'auparavant je mangeais de très petites quantités, je peux aujourd'hui savourer des repas complets et équilibrés qui soutiennent mes efforts et favorisent ma récupération.

Cette transformation me rappelle qu'une progression ne se mesure pas seulement aux charges soulevées à la salle de sport. Elle se voit aussi dans les habitudes que l'on construit chaque jour, dans la manière dont on prend soin de soi et dans les bénéfices que cela apporte au quotidien.

À travers mon expérience, j'espère encourager chacun à avancer à son rythme, selon ses capacités, et montrer qu'avec de la persévérance, il est possible de développer sa force, son autonomie et son bien-être.

Parce que **Construire un avenir inclusif**, c'est aussi montrer que chacun peut devenir acteur de sa santé et révéler tout son potentiel, quelles que soient ses différences. 💙