

UROLITHINE A LE RECYCLAGE DU MOTEUR

le supplément que le peloton se chuchote, et ce que la science dit vraiment pour l'endurance

Grand Départ du Tour de France 2026, Barcelone. Dans un hôtel d'équipe, un journaliste repère un carton d'expédition ouvert. Dedans, un supplément peu connu du grand public, avec des noms de coureurs écrits à la main dessus. L'équipe dément aussitôt. Et le mythe de l'arme secrète est né.

Ce supplément, c'est l'urolithine A. Le peloton se la chuchote, le marketing la survend, et presque personne ne t'explique ce qu'elle fait vraiment. Ce dossier coupe court aux deux mensonges : celui du secret magique, et celui de la sur-promesse. Ce que c'est, pourquoi ton assiette parfaite ne suffit peut-être pas à la fabriquer, ce que la science montre honnêtement, et pour qui elle a un vrai rationnel en endurance. Pas le survol. La mécanique.

Par Emmanuel Gutierrez, TrainingPerf. Consulting en performance biologique.

Méthode : je décèle des mécanismes biologiques documentés et publics. L'urolithine A est un complément légal grand public, ce n'est ni un dopant ni un peptide. Effets réels mais modestes, aucune pilule magique. Ce document ne constitue pas un avis médical.

Le carton, le démenti, et le mythe de l'arme secrète

Le 16 juillet 2026, en marge du Grand Départ du Tour de France à Barcelone, un journaliste de Cyclingnews raconte une scène anodine devenue virale. Dans un hôtel d'équipe, un carton d'expédition ouvert traîne, et il contient de l'urolithine A de marque Mitopure, sous plusieurs formes : poudre, softgels, gummies. Détail qui a mis le feu aux réseaux : des noms de coureurs étaient écrits à la main sur les sachets. Une livraison nominative, coureur par coureur.

Interrogée, l'équipe a démenti fermement, par la voix de son responsable presse. D'abord : « The team is not using Mitopure at the moment. » Puis, plus catégorique : « The supplement you mention was neither used, nor is it currently in use. » Fin de l'histoire côté officiel. Sauf que le mal était fait : un carton livré, des noms manuscrits, un démenti sec. Le cocktail parfait pour nourrir le fantasme de l'arme secrète du peloton.

QUI FABRIQUE CETTE MOLECULE

Derrière la marque Timeline, il y a Amazentis, une société suisse née dans l'écosystème de l'École polytechnique fédérale de Lausanne, et soutenue par le Nestlé Research Centre. Autrement dit, ce n'est pas un obscur complément de coin de garage : c'est un produit issu d'une R&D; pointue, breveté, avec des essais cliniques publiés à l'appui. Ce qui rend le sujet plus intéressant, et plus piégeux : il y a de la vraie science dessous, noyée sous une couche de marketing.

« Un carton livré, des noms écrits à la main, un démenti officiel. Le flou parfait pour vendre du mythe. Moi, ce qui m'intéresse, c'est ce que la molécule fait vraiment sous le capot. »

Alors je vais faire les deux choses que personne ne fait en même temps. Couper court au mythe du secret, parce qu'il n'y a aucun secret : c'est un complément en vente libre, pas un produit de contrebande. Et couper court à la sur-promesse, parce que l'urolithine A n'est pas une pilule magique qui te fait gagner des watts. Ni magie, ni triche. De la biologie, avec ses effets réels et ses limites honnêtes. On commence par le plus contre-intuitif : cette molécule n'existe pas dans ce que tu manges.

Ce que c'est vraiment, et le paradoxe convertir

Première surprise, celle qui casse déjà 90 % des raccourcis qu'on lit partout : l'urolithine A n'est pas dans l'aliment. Tu ne la trouves ni dans la grenade, ni dans les noix, ni dans les baies. C'est un postbiotique : une molécule que ton intestin fabrique, à partir de précurseurs alimentaires, à condition d'avoir les bonnes bactéries pour le faire.

La chaîne moléculaire exacte

Voici la vraie séquence, celle qu'un influenceur ne saura pas t'écrire. Tu manges des ellagitanins, une famille de gros polyphénols. Les plus concentrés sont les punicalagines de la grenade, mais on en trouve aussi dans les noix, les noix de pécan, les framboises, les fraises. Étape 1 : dans ton tube digestif, ces ellagitanins sont hydrolysés en acide ellagique. Étape 2, la clé de tout : certaines bactéries intestinales spécifiques, des genres *Gordonibacter* et *Ellagibacter* notamment, transforment cet acide ellagique en urolithine A. Pas de ces bactéries, pas de transformation. La grenade que tu avales ressort sans être devenue urolithine.

LE PARADOXE : MANGER SAIN NE GARANTIT RIEN

C'est là que ça devient passionnant, et que le mythe du « mange une grenade par jour » s'effondre. Cette conversion dépend entièrement de ton microbiote. Et la population se répartit en métabotypes : les gros producteurs, les producteurs intermédiaires, et les non-producteurs. Environ 3 à 4 personnes sur 10 n'en fabriquent quasiment pas, quelle que soit la quantité de grenade avalée. Elles n'ont tout simplement pas la flore qui fait le travail.

Traduction directe : « manger sain égale urolithine garantie » est un leurre. Ton assiette peut être parfaite, ta grenade pressée maison, tes noix bio, si tu n'as pas les bactéries convertisseuses, tu produis une fraction dérisoire d'urolithine A. Deux personnes qui mangent exactement la même chose peuvent avoir des taux dix fois différents. Ce n'est pas une question de discipline alimentaire. C'est une question de flore intestinale.

Pile la raison d'être du supplément

C'est exactement ce trou que le supplément vient combler. Un produit comme Mitopure ne te donne pas de la grenade concentrée, il te livre la molécule déjà finie, l'urolithine A elle-même. Il court-circuite complètement l'étape intestinale. Pour un non-producteur, c'est la seule façon d'avoir un taux significatif dans le sang. Pour un gros producteur, l'intérêt du supplément est logiquement plus discutable : son intestin fait déjà le job.

Ton métabotype n'est pas grave dans le marbre

Autre nuance que presque personne ne mentionne : le métabotype n'est pas figé à vie. Il peut varier avec l'âge, se dégrader après une cure d'antibiotiques qui rase la flore, ou basculer dans un contexte de dysbiose intestinale. Un ancien bon producteur peut le devenir moins. C'est aussi pour ça qu'on ne peut pas raisonner par principe : le seul moyen de savoir où tu en es, c'est de regarder, pas de supposer.

Ce que ça change pour un sportif d'endurance

Pour toi qui roules ou qui cours, l'enjeu est plus direct que pour un sédentaire. D'abord parce que si tu es non-producteur, tu peux presser toute la grenade que tu veux, ta machinerie de recyclage via cette

voie reste sous-alimentée, indépendamment de ta rigueur alimentaire. Ensuite parce que l'endurance impose justement une charge élevée et répétée, exactement le profil où la qualité du recyclage mitochondrial compte le plus. L'écart entre un producteur et un non-producteur est donc bien plus lourd de conséquences chez un athlète chargé que chez quelqu'un d'assis toute la journée. Ce n'est pas un détail de biochimie, c'est une différence de terrain.

La mitophagie, le controle qualite du moteur

Pour comprendre ce que fait l'urolithine A, il faut distinguer deux mécanismes qu'on confond tout le temps. Dans la partie 2 de cette série, on a parlé de biogenèse : fabriquer des mitochondries neuves, multiplier les usines. Ici, c'est l'inverse et le complément : recycler les vieilles usines usées. C'est la mitophagie, le service de nettoyage du réseau mitochondrial. Deux fonctions différentes, deux leviers différents.

La machinerie, nommée

Quand une mitochondrie est abîmée, la cellule dispose d'un système de marquage précis. La voie PINK1/Parkin en est la pièce centrale : PINK1 s'accumule à la surface de la mitochondrie défectueuse et recrute Parkin, qui la marque comme bonne à recycler. Cette mitochondrie étiquetée est alors séquestrée dans une structure appelée autophagosome, puis digérée, et ses composants sont recyclés pour en reconstruire d'autres. Rien ne se perd, tout se démonte et se réutilise. C'est un contrôle qualité permanent.

Pourquoi une usine pourrie coute cher

Une mitochondrie abîmée qui traîne sans être recyclée, c'est une usine qui pollue : elle produit plus d'espèces réactives de l'oxygène (des déchets oxydants) et moins d'ATP (l'énergie). Elle encombre, elle fuit, elle plombe l'efficacité de tout le réseau. Le problème, c'est qu'avec l'âge et sous forte charge d'entraînement, la mitophagie ralentit. Les usines pourries s'accumulent au lieu d'être éliminées. Le moteur devient nombreux mais encrassé. L'urolithine A, elle, stimule précisément cette mitophagie : elle relance le service de recyclage.

L'INTERACTION QUE PRESQUE PERSONNE NE COMPREND

Voici le lever d'expertise central de ce dossier. Mitophagie et biogenèse ne sont pas deux fonctions indépendantes : elles forment un couple. Recycler d'abord, ça fait de la place et ça relève la qualité moyenne du réseau, ce qui rend la construction de neuf beaucoup plus efficace. Autrement dit : on ne construit pas du neuf par-dessus du pourri. Un moteur qu'on démolit et nettoie avant de l'agrandir tiendra mieux qu'un moteur où on empile des usines neuves sur des carcasses jamais évacuées.

En endurance et en cyclisme, cette histoire de recyclage a un nom concret : c'est le facteur de récupération. Ta capacité à repartir propre d'une étape à l'autre, d'un gros bloc au suivant, dépend en partie de ta capacité à nettoyer les mitochondries cramées par l'effort de la veille. C'est exactement là que se situe l'intérêt théorique de l'urolithine A pour un coureur. Pas dans un gain de puissance instantané. Dans la qualité de la remise à neuf entre deux charges.

Comment l'urolithine relance ce nettoyage

Un point à garder en tête pour la suite : mécaniquement, l'urolithine A favorise la mitophagie et la qualité mitochondriale sans agir en force brute. Elle ne noie pas la cellule sous un pouvoir antioxydant massif, elle pousse le programme de recyclage à se remettre en marche. C'est une différence de nature, pas de degré, et elle deviendra décisive à la section 5 quand on la comparera aux antioxydants classiques que le sportif avale à la pelle. Retiens l'idée : elle relance un tri, elle n'éteint pas un signal.

Ce que la science montre vraiment

La section qui sépare le décodeur honnête du vendeur de flacon. Les preuves existent. Elles sont réelles. Elles sont modestes.

L'urolithine A a un vrai dossier scientifique humain, ce qui la distingue de beaucoup de compléments à la mode. Mais lire ces études sans les survendre, c'est justement ce qui fait la différence. Voici les preuves solides, dans l'ordre.

Andreux et al., 2019 (Nature Metabolism)

La première étude humaine sérieuse. Elle a montré que l'urolithine A est sûre et bien absorbée chez l'homme, et qu'à dose répétée elle améliore une signature d'expression génétique liée à la fonction mitochondriale chez des seniors. Traduction : la molécule passe, ne pose pas de problème de tolérance aux doses testées, et laisse une empreinte biologique cohérente avec un meilleur fonctionnement mitochondrial. C'est la fondation de tout le reste.

Singh et al., 2022 (Cell Reports Medicine)

Un essai sur 4 mois chez des adultes d'âge moyen. Résultat : une amélioration mesurable mais modeste de l'endurance musculaire. Le mot compte : modeste. On ne parle pas d'une transformation, mais d'un gain réel sur la résistance à la fatigue du muscle, obtenu par une prise chronique de plusieurs mois. Exactement le profil d'un travail de fond, pas d'un coup de fouet.

Liu et al., 2022 (JAMA Network Open)

Chez des seniors, une supplémentation prolongée a été associée à des améliorations de force et d'endurance musculaires et à de meilleurs marqueurs mitochondriaux. Là encore, des effets réels, sur une population où la mitophagie a naturellement décliné, et sur des critères de fond. Cohérent avec le mécanisme de recyclage décrit à la section 3.

Coureurs elite en altitude, 2025

L'étude la plus intéressante pour nous, parce qu'elle sort du senior et entre chez le sportif entraîné. Chez des coureurs élite en stage d'altitude, la supplémentation a été associée à une inflammation musculaire réduite et à une amélioration de marqueurs mitochondriaux. On se rapproche du terrain réel de l'endurance. Reste que ce type de données chez l'athlète de haut niveau est encore limité, et qu'une hirondelle ne fait pas le printemps. À suivre, sans s'emballer.

LE VERDICT HONNETE, DOSES ET LIMITES

Les doses étudiées vont de 500 à 1000 mg par jour, en prise chronique quotidienne, sur plusieurs semaines à 4 mois. Ce n'est pas un produit qu'on avale la veille d'une course. C'est un travail de fond qui met du temps à s'installer. Le verdict, sans enrobage : les effets sont réels mais modestes, et ils portent sur la récupération, la résistance à la fatigue et la qualité mitochondriale. Ils ne portent PAS sur un gain direct de puissance ou de VO2max. L'urolithine A n'augmente pas tes watts au seuil, et ne te fait pas grimper ta consommation maximale d'oxygène. Ce n'est pas un stimulant, c'est un accélérateur de remise à neuf.

Le biais qu'il faut nommer

L'honnêteté oblige à le dire clairement : plusieurs de ces études ont été financées ou co-conduites par l'acteur industriel qui vend la molécule. Ça ne rend pas les résultats faux, les méthodes sont publiées et

relues par des pairs, mais ça invite à les peser avec les données indépendantes quand elles existent, et à noter une chose qui parle d'elle-même. Même dans des études qui avaient tout intérêt à impressionner, l'ampleur des effets est restée modeste. Quand les études les plus favorables atterrissent sur « modeste », c'est un signal fort que la lecture honnête, c'est bien « modeste ».

Le deuxième paradoxe : la même molécule partout

Un signal de prudence que je te donne gratuitement. La même molécule est vendue à la fois en récupération sportive et en soin anti-âge de luxe pour la peau. Quand un actif est marketé sur un spectre aussi large, du cycliste World Tour à la crème de nuit haut de gamme, ce n'est pas un signe de magie universelle. C'est un signe qu'il faut lire les preuves domaine par domaine, et se méfier du récit qui l'enveloppe. Un mécanisme réel ne justifie pas toutes les promesses qu'on accroche dessus.

L'usage en endurance et en cyclisme

On arrive au vrai sujet : pour qui, en endurance, l'urolithine A a un rationnel, et pour qui elle n'est qu'une dépense. Parce que la réponse n'est pas la même pour tout le monde, et c'est précisément ce que le marketing gomme.

Pour qui ca a un vrai rationnel

Les masters, 40 ans et plus. C'est le cas le plus solide. Passé cet âge, la mitophagie décline naturellement, les usines pourries s'accumulent plus vite qu'elles ne sont recyclées. Relancer le nettoyage a un sens biologique clair, et c'est d'ailleurs sur des populations mûres que les preuves sont les plus nettes.

Les blocs de surcharge et les courses par étapes. Quand le facteur limitant n'est plus la puissance mais la capacité à récupérer entre des efforts répétés très rapprochés, jour après jour, le recyclage mitochondrial devient central. C'est exactement le contexte d'un grand tour, et c'est là que se situe l'intérêt théorique qu'on prête à l'urolithine dans le peloton. Non pas pour aller plus vite un jour donné, mais pour repartir moins entamé le lendemain.

Les non-producteurs, métabotype zéro. Ceux dont l'intestin ne fabrique quasiment pas d'urolithine A, quoi qu'ils mangent. Pour eux, l'alimentation ne remplira jamais le réservoir, et le supplément est le seul moyen d'atteindre un taux significatif. C'est le cas où le geste est le plus justifié, indépendamment de l'âge.

Le timing : pas de logique pre-course

Point non négociable, parce que beaucoup se trompent : l'urolithine A se prend en cure chronique quotidienne, pas en dose de charge la veille d'un objectif. Ses effets s'installent sur des semaines, par accumulation. La prendre juste avant une course dans l'espoir d'un coup de boost n'a aucun sens mécanistique. Ce n'est pas une caféine. C'est un entretien de fond, à mener en continu ou par blocs de plusieurs semaines.

LA NUANCE CLINICIEN : ELLE N'EST PAS UN QUENCHEUR DE ROS

Souviens-toi du paradoxe antioxydant décodé dans les parties 1 et 2 de cette série. Les méga-doses de vitamine C, de NAC ou de glutathion prises autour de la séance éteignent le pic de ROS hormétique, ce petit signal de stress oxydatif qui commande l'adaptation. En rasant ce signal, elles brident la progression : tu récupères sur le moment, mais tu construis moins sur le fond. C'est le piège classique du sportif sérieux qui se bourre d'antioxydants.

Or l'urolithine A n'agit PAS comme ces antioxydants. Elle n'est pas un quencheur de ROS. Elle ne se jette pas sur le signal oxydatif pour l'éteindre. Elle agit en aval, sur le contrôle qualité mitochondrial, la mitophagie. C'est une différence de mécanisme majeure. En l'état des preuves, elle ne semble donc pas émousser l'adaptation à l'entraînement comme le font les antioxydants exogènes péri-séance. C'est précisément ce qui la rend intéressante là où les antioxydants classiques sont un piège : elle vise le recyclage, pas l'extinction du signal. Reste prudent malgré tout : les données chez l'athlète bien entraîné sont encore limitées, et cette élégance mécanistique ne remplace pas des preuves de terrain plus nombreuses.

Ce que ca ne fait pas

Et parce que l'honnêteté prime sur la vente : l'urolithine A ne remplace rien. Pas l'entraînement, qui reste le seul vrai constructeur du moteur. Pas le sommeil, ta première fenêtre de récupération. Pas un fer et une ferritine corrects, sans lesquels ton transport d'oxygène plafonne quoi que tu avenes. Pas une base aérobie construite patiemment. C'est un accélérateur de récupération et de qualité mitochondriale posé sur des fondations saines. Sur du sable, il ne sert à rien.

Savoir si tu es un converter, et quoi regarder

La bonne nouvelle, c'est qu'on n'est pas obligé de deviner son métabotype. On peut le typer. Deux approches existent. La première : mesurer les urolithines dans les urines ou le plasma après une charge contrôlée d'ellagitanins, par exemple après avoir consommé de la grenade ou des noix sur quelques jours. Un producteur montrera un taux net, un non-producteur restera quasiment à plat. La seconde : profiler le microbiote pour vérifier la présence des bactéries convertisseuses, du type *Gordonibacter*. Deux fenêtres sur la même question : ton intestin sait-il faire, oui ou non.

L'ARBRE DE DECISION

Converter, jeune, charge legere

Si tu es un bon producteur, plutôt jeune, avec une charge d'entraînement raisonnable, ton intestin fait déjà le travail. L'alimentation suffit : grenade, noix, noix de pécan, framboises, fraises, régulièrement, et ton corps fabrique son urolithine A tout seul. Ajouter un supplément par-dessus n'a pas de rationnel solide. Tu paierais pour ce que tu produis déjà.

Non-converter, ou master, ou gros bloc de charge

Si tu es un non-producteur, ou si tu as passé 40 ans, ou si tu enchaînes un gros bloc de surcharge ou une course par étapes où la récupération est le facteur limitant, alors le supplément a un rationnel. Dans ces trois cas, soit ton intestin ne fabrique pas la molécule, soit ta demande de recyclage dépasse ta production naturelle. C'est là que livrer l'urolithine A finie prend du sens.

Ne jamais empiler a l'aveugle

Mais typer ton métabotype ne suffit pas à décider seul. La vraie lecture, c'est de croiser cette information avec l'état réel de ton moteur : ta récupération, ta variabilité cardiaque, tes marqueurs mitochondriaux. Un non-producteur dont le moteur va bien et qui récupère parfaitement n'a pas la même priorité qu'un master en surcharge dont la HRV s'effondre. L'urolithine A n'est jamais un réflexe qu'on empile sur une pile de gélules. C'est une pièce qu'on place quand le contexte le justifie, et qu'on retire quand il ne le justifie plus.

C'est exactement le travail que je fais quand je lis le dossier d'un client. Je ne regarde pas un chiffre isolé, je regarde comment ils dialoguent : ton métabotype, ta charge, ta récupération, l'état de ton moteur. Un même supplément peut être une évidence chez l'un et une dépense inutile chez l'autre. La différence, c'est la lecture, pas le flacon.

Le supplement bien fait

Si la lecture conclut qu'il a un rationnel dans ton cas, encore faut-il choisir la bonne forme. Et ici, le marché est un champ de mines.

La forme etudiee dans les essais

Mitopure, la forme d'Amazentis, est celle qui a été utilisée dans les études pivots, à la dose de 500 mg dans plusieurs essais de référence. C'est un avantage réel : tu sais que la matière et la dose correspondent à ce qui a été testé. Beaucoup de produits estampillés « urolithine A » sur le marché ne t'offrent aucune de ces garanties : ni la pureté, ni le dosage réel, ni la traçabilité de la molécule.

Où je m'approvisionne, et pourquoi

Pour la qualité, le dosage réel et la traçabilité, je travaille avec **SuperSmart** en marque principale. Sur les molécules ou les formes qu'ils ne couvrent pas, je bascule sur **Dynveo** en fallback. Le critère n'est jamais le marketing du flacon, ni la promesse marquée dessus : c'est une forme d'urolithine A pure, bien dosée, et honnête sur ce qu'elle contient. Et la prise reste chronique quotidienne, pas ponctuelle. Un bon actif mal dosé ou pris n'importe comment ne sert à rien.

POURQUOI CE MARCHE APPELLE A LA PRUDENCE

Un fait qui devrait te faire réfléchir avant d'acheter le premier flacon venu : aux États-Unis, des dizaines d'entreprises ont été épinglées et sanctionnées pour des allégations mensongères autour de l'urolithine A, d'après la couverture des organismes de contrôle consommateur comme ConsumerLab. Ce n'est pas anecdotique. C'est le signe d'un marché saturé de sur-promesses, où l'on vend du rêve autour d'une molécule qui a, elle, une action réelle mais modeste. D'où l'importance de deux garde-fous : la forme étudiée, et une lecture honnête de ce que tu peux en attendre.

Cadre réglementaire. L'urolithine A ne guérit ni ne traite quoi que ce soit. Ce dossier ne formule aucune allégation de santé au sens du règlement européen 1924/2006. Un complément se décide avec la personne qui lit ton dossier, et ton médecin valide toute contre-indication. Ce document ne constitue pas un avis médical.

La suite de la serie

Ce dossier était la partie 3 : le recyclage du moteur, la molécule que le peloton se chuchote, et la vérité honnête sur ce qu'elle fait et ne fait pas.

Ce qui precede

La partie 1 décodait la pilule d'exercice et le paradoxe antioxydant : pourquoi te bourrer d'antioxydants autour de la séance éteint le signal qui te fait progresser. La partie 2 attaquait la construction : multiplier tes mitochondries pour de vrai, par les zones d'entraînement, le modèle polarisé, et les leviers chaud et froid.

Ce qui vient

Le prochain épisode entre dans l'axe NAD⁺ et NMN : le carburant redox qui alimente toute cette machinerie mitochondriale, et qui décline avec l'âge. Même exigence que d'habitude : le mécanisme réel, les preuves honnêtes, et ce que tu pilotes toi-même. Jamais le survol.

Sources

Cyclingnews, 16 juillet 2026 (carton Mitopure repéré à l'hôtel de l'équipe au Grand Départ du Tour de France à Barcelone, noms de coureurs manuscrits, sujet performance de l'équipe). Démenti officiel du responsable presse de l'équipe Red Bull-BORA-hansgrohe. Andreux et al., Nature Metabolism, 2019 (première étude humaine, sécurité, biodisponibilité et signature mitochondriale chez des seniors). Singh et al., Cell Reports Medicine, 2022 (essai 4 mois, amélioration modeste de l'endurance musculaire chez des adultes d'âge moyen). Liu et al., JAMA Network Open, 2022 (seniors, force et endurance musculaires, marqueurs mitochondriaux). Étude 2025 sur coureurs élite en stage d'altitude (inflammation musculaire réduite, marqueurs mitochondriaux améliorés). Amazentis et marque Timeline (fabricant suisse issu de l'écosystème EPFL, soutenu par le Nestlé Research Centre). Couverture consommateur de type ConsumerLab sur les sanctions pour allégations mensongères autour de l'urolithine A aux États-Unis.

POUR ALLER PLUS LOIN

Et maintenant, on part de toi.

Ce dossier t'a montre le mecanisme. Mais le mecanisme general, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

BioScan · offert.

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton telephone, sans carte bleue. Le point de depart.

trainingperf.fr/bioscan

Decodage Performance · 197€ ou 3x66€.

Tu as deja des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.

La vue complete : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomecanique, composition). Kit envoye chez toi.

trainingperf.fr/bilan-performance

« C'est pas dans ta tete. C'est dans ta biologie. »

Emmanuel · TrainingPerf

Ce document est educatif et ne constitue pas un avis medical. Les ranges fonctionnels TP different des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en a ton medecin ; ce guide ne se substitue pas a une consultation ni a un suivi par un professionnel diplome.

TrainingPerf : precision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. trainingperf.fr