DOSSIER

BOOSTEURS DE PERFORMANCE

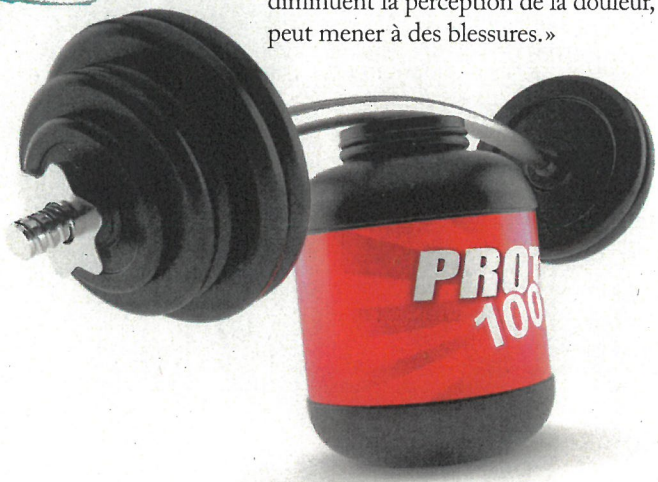
POUR ALLER PLUS HAUT, PLUS LOIN, PLUS FORT… LES RACCOURCIS, ÇA MARCHE ? BIENVENUE DANS LES COULISSES DU GYM.



Entrevue avec Dre Michelle Garant*, MD.

CURIUM : DEVRAIS-JE PRENDRE UNE BOISSON ÉNERGISANTE AVANT DE M'ENTRAÎNER ?

Michelle Garant : « Non. Très populaires dans les gyms, les boissons comme Red Bull sont riches en sucre et en caféine. Elles donnent un *boost*, mais elles ne sont absolument pas nécessaires. Et attention aux abus : leur sucre peut mener à la carie dentaire, au diabète et au surpoids. La caféine, elle, nuit au sommeil et peut causer déshydratation et palpitations cardiaques. Chez certaines personnes, les boissons énergisantes diminuent la perception de la douleur, ce qui peut mener à des blessures. »



C. : LES *SHAKES* DE PROTÉINES SONT-ILS RECOMMANDÉS ?

M. G. : « Les protéines ne servent pas à s'énergiser pendant l'entraînement, mais à favoriser la récupération musculaire après l'exercice. Or, le Canadien moyen mange déjà bien assez de protéines ! Si on s'entraîne quelques fois par semaine et qu'on mange bien, ces suppléments sont donc inutiles. Par contre, les sportifs d'élite, qui ont trois matchs et trois pratiques par semaine, en plus de l'entraînement en salle, doivent parfois ajouter de la poudre de protéines dans leur lait au chocolat pour compenser. »

C. : QUE PENSER DE LA CRÉATINE ?

M. G. : « Elle fait gonfler les muscles en augmentant la rétention d'eau… mais elle retient aussi l'eau dans tout le corps (causant crampes abdominales, problèmes digestifs, constipation). La créatine pourrait améliorer la performance lors d'exercices intenses de courte durée, comme l'haltérophilie ou le sprint, mais aucune étude n'a démontré son efficacité lors des sports d'endurance. À long terme, elle peut causer des problèmes aux reins. »

C. : LES PRÉ-WORKOUT, C'EST QUOI ?

M. G. : « Ce sont des mélanges contenant un peu de tout : sucre, caféine et protéines. Encore une fois : pas nécessaires. Les joueurs de hockey qui en prennent ressentent un *boost* en première période, mais après, ils se sentent abattus. Plusieurs ont donc abandonné ces produits. »

C. : LES STÉROÏDES, COMMENT ÇA MARCHE ?

M. G. : « Les stéroïdes anabolisants sont strictement réglementés au Canada. Ils augmentent la taille des muscles, mais ont aussi des effets secondaires marqués : acné, dysfonction érectile et croissance des seins chez les hommes ; apparition de poils et voix plus grave chez les femmes. Chez les adolescents, ils peuvent nuire à la croissance. Ils causent aussi la perte de cheveux, des changements d'humeur (anxiété, irritabilité) et à long terme, endommagent le foie et le cœur. »

C. : COMMENT SE REMETTRE D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

M. G. : « Par le repos ! Si on se fait une entorse à la cheville, on peut marcher dessus, mais la convalescence sera plus longue. Même chose pour le cerveau. On respecte donc le protocole : retour progressif à l'école, suivi d'un retour progressif au jeu. Les neurones sont les cellules du corps qui guérissent le plus lentement, alors patience ! Si on ressent fatigue, maux de tête, pertes de mémoire, c'est qu'on va trop vite. »

* Membre de l'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice.

ATTENTION ! 10 à 20 % des suppléments vendus aux sportifs contiennent des stéroïdes illégaux, et ce, même s'ils ne sont pas mentionnés dans la liste des ingrédients.