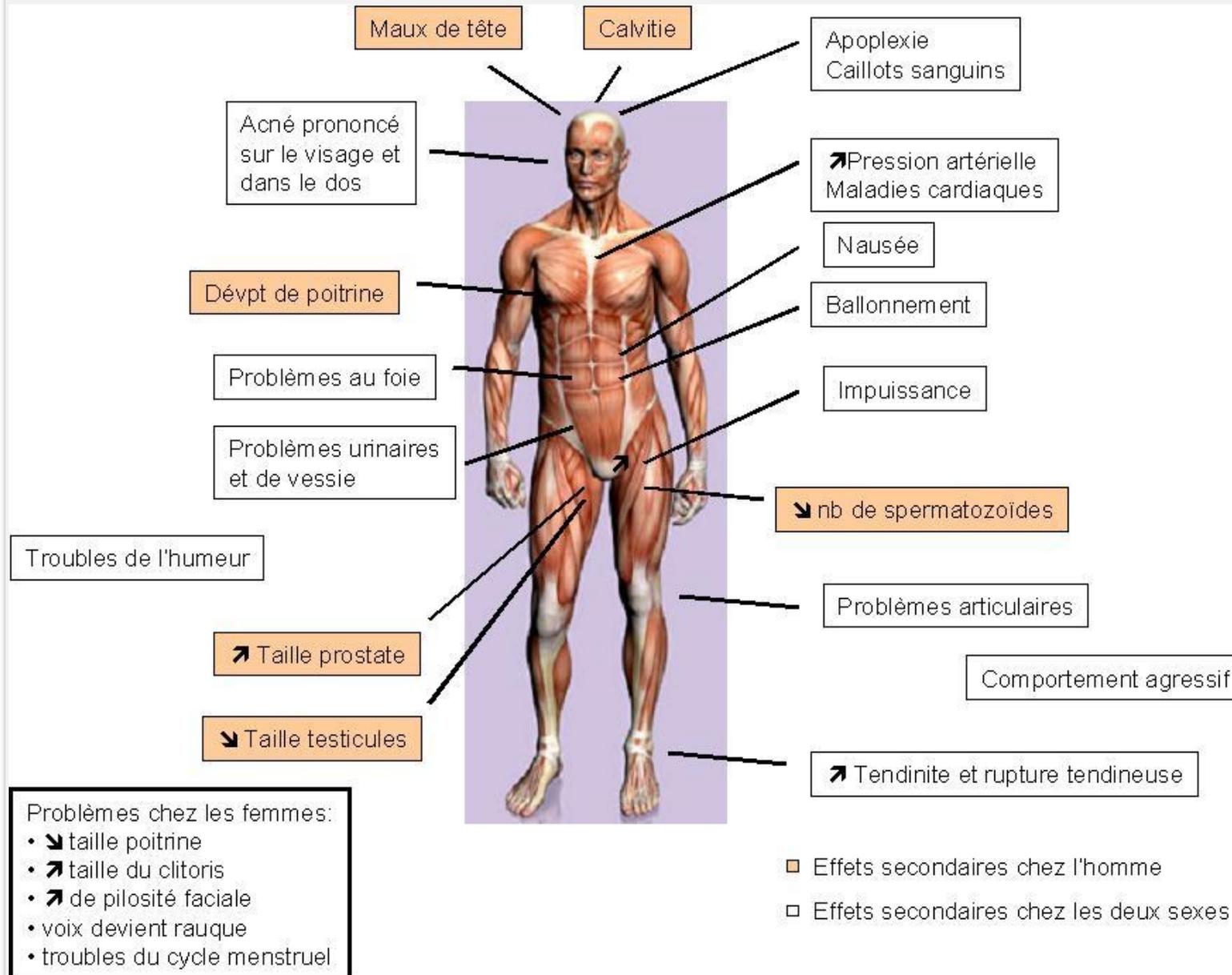


Anabolisants & Produits dopants



Hormones
de croissance

GH
hormone
de croissance

Stéroïdes

Créatine

EPO
Érythropoïétine

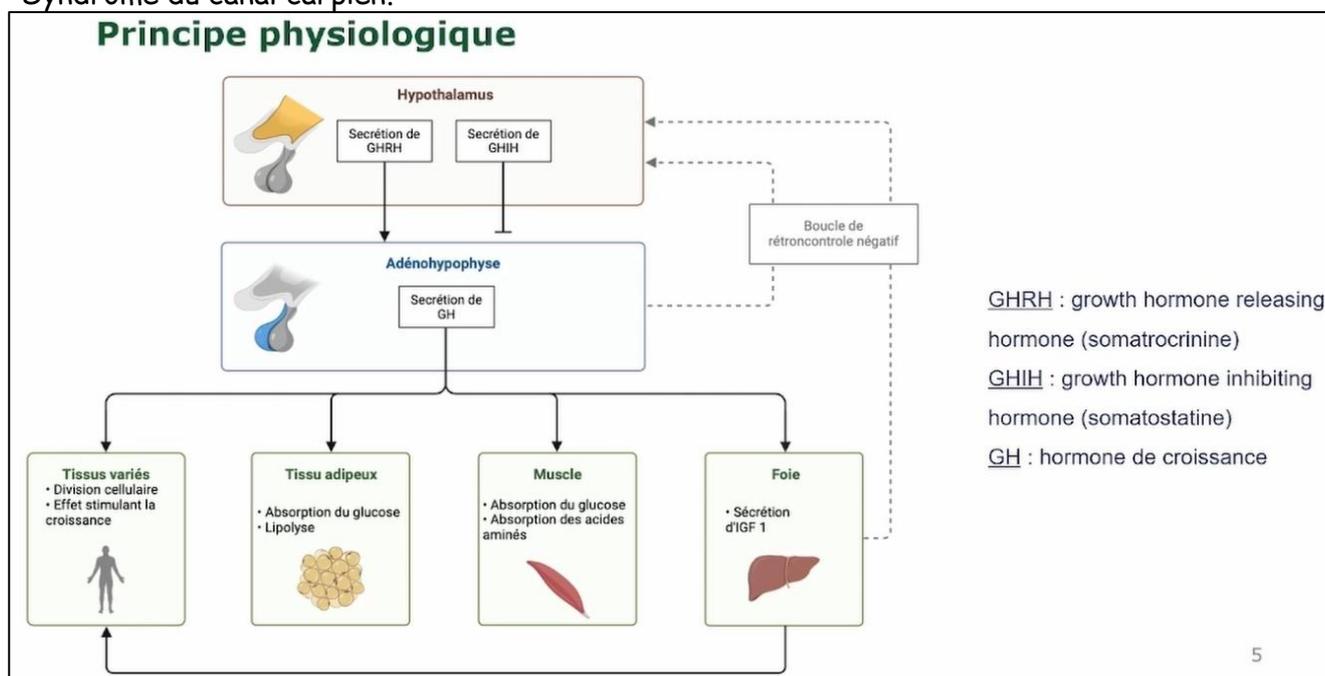
Anabolisants & Produits dopants

Les anabolisants sont des substances stimulant la croissance musculaire qui regroupent les stéroïdes anabolisants, les hormones de croissance, l'insuline et des agonistes des récepteurs aux androgènes (clenbutérol, SARMS, tibolone, zéranol, zilpatérol). Les stéroïdes anabolisants (c'est-à-dire la testostérone et ses dérivés synthétiques). Effets anabolisants (c'est-à-dire synthèse de tissu musculaire avec diminution des tissus gras). Pris en même temps qu'un entraînement soutenu de force et une alimentation hyperprotéique, ils augmentent la masse et la puissance musculaires. Plus de muscle, plus de force et de résistance à l'effort, et une compétitivité accrue. Mais leurs effets secondaires mettent en danger nos organes et notre espérance de vie !!!

L'hormone de croissance HGH et ses dangers

L'hormone de croissance est une substance fabriquée par le corps humain, notamment de l'enfance à la puberté, **pour la croissance des os et des tissus**. Elle est libérée pendant notre sommeil ou après un entraînement sportif. Or, apportée en excès, dans le cas du dopage, elle présente des effets secondaires comme :

- Diabète.
- Troubles cardio-vasculaires.
- Transpiration augmentée.
- Syndrome du canal carpien.



Or, les problèmes ne s'arrêtent pas là. Ayant un pouvoir anabolisant, elle ne se centre pas uniquement sur les muscles. C'est tout l'organisme et même les organes vitaux qui profitent de cet accroissement :

- Acromégalie : trouble hormonal induisant une augmentation démesurée des pieds, mains et visage.
- Déformation irréversible avec un avancement important de la mâchoire inférieure
- Épaississement des os provoquant des douleurs articulaires
- Mal de dos due à une cyphose cervico-dorsale
- Augmentation du volume du foie, du cœur et de la thyroïde.

1/5

L'augmentation du foie et du cœur peuvent provoquer la mort prématurée de certains sportifs

dopés. Un cœur trop gros augmente grandement le risque d'insuffisance cardiaque. Une étude a ainsi démontré une baisse importante des capacités d'endurance après l'injection prolongée d'hormone de croissance, sans doute en raison de ces déformations cardiaques qui viennent grandement perturber son rôle de pompe. De plus, bien qu'une augmentation de la masse maigre soit effective par le biais de l'hormone de croissance, elle n'aurait qu'une incidence limitée sur le potentiel de force, d'où le fameux terme de « gonflette ». Une voix rauque, un visage qui s'élargit, devenant de plus en plus carré sont donc également des signes qui sont les résultats de la prise illégale d'hormone de croissance HGH.

Effets secondaires des STÉROÏDES anabolisants sur votre santé

Les stéroïdes anabolisants sont liés à la testostérone et permettent d'augmenter la synthèse des protéines dans les cellules. Bien entendu, son utilisation est interdite, figurant sur la liste des produits dopants en raison des risques délétères sur la santé du pratiquant. Pouvant être administré par voie orale, en comprimé ou sous forme d'injection, son utilisation est malheureusement répandue dans le milieu de la musculation. Les Etats-Unis connaissent ce fléau en masse, dès l'adolescence pour performer dans diverses disciplines sportives et réussir brillamment ses années universitaires. Or, les risques sont bien réels. Les stéroïdes androgènes anabolisants (SAA) ont pour effet de diminuer la fatigue physique ainsi que d'améliorer la récupération musculaire. Bien entendu, un gain rapide de masse musculaire est également recherché. Cependant, les effets secondaires sont supérieurs aux effets recherchés. Pour ne citer que les 10 principaux, on retrouve :

- Hausse de la tension artérielle.
- Poussée d'acné.
- Chute de cheveux.
- Gynécomastie (croissance excessive des glandes mammaires chez l'homme).
- Infertilité.
- Problème de foie.
- Augmentation du « mauvais » cholestérol LDL.
- Augmentation des risques de maladies cardio-vasculaires et coronariennes.
- Hypertrophie du ventricule gauche mettant à mal le fonctionnement du cœur.
- Insuffisance cardiaque ou crise cardiaque pouvant entraîner la mort.

Des résultats physiques éphémères pour des risques bien réels. Pour gagner quelques centimètres de tour de bras, certains « sportifs » sont prêts à tout, au péril de leur vie.

En apportant artificiellement de la testostérone au corps, ce dernier diminue sa production. Avez-vous déjà entendu que les SAA avaient pour conséquence de réduire la taille des testicules et d'augmenter les risques d'infertilité ? Ceci n'est pas un mythe. La baisse du taux de testostérone naturelle conduit également à une perte de libido et des variations importantes d'humeur pouvant augmenter l'agressivité. **Lorsque le sportif arrête sa cure de produits dopants, rien ne garantit qu'il puisse retrouver une production normale de testostérone.**

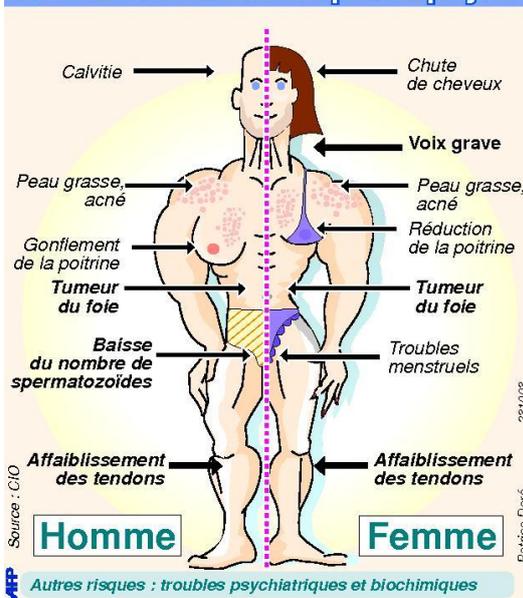
La gynécomastie est un paramètre immédiatement visible pouvant suspecter l'utilisation de produits dopants.

Le foie est le premier touché par l'utilisation d'hormones de croissance ou de stéroïdes. Soit il subit une hypertrophie, soit il est attaqué par des réactions chimiques. C'est le cas lors de la prise orale de comprimé de stéroïdes anabolisants à l'image du fameux Dianabol. Certains pensent à tort, que seules les injections sont néfastes. C'est une erreur puisque la prise de comprimés traverse le foie sans être dégradée, ce qui est davantage toxique.

Le dopage est un puissant perturbateur endocrinien. Mangez BIO ou lavez ses fruits avant usage prêté donc à sourire quand on connaît l'effet des produits dopants sur l'organisme.



Stéroïdes : un lourd prix à payer



Qu'est-ce que la Créatine ?

La créatine, un dérivé naturel d'acide aminé, occupe une place centrale dans le fonctionnement de l'organisme, et donc du corps humain. Naturellement présente dans les fibres musculaires et le cerveau, elle est synthétisée par des organes clés tels que les reins, le foie et le pancréas à partir de trois acides aminés essentiels : l'arginine, la glycine et la méthionine.

Dans le muscle, la créatine est transformée et stockée sous forme de créatine phosphate, ou phosphocréatine. Pour pouvoir fournir un effort de haute intensité, le muscle a besoin d'énergie qui provient de l'ATP (Adénosine Triphosphate) qui est régénérée grâce à la phosphocréatine. Ainsi, la phosphocréatine stockée peut fournir de l'énergie pendant quelques secondes, ensuite, c'est une autre source d'énergie qui prend le relais pour pouvoir poursuivre son effort.

L'alimentation constitue également une source significative de créatine, notamment à travers des aliments tels que la viande, fournissant environ 1 g par jour. Cependant, il est important de souligner que les besoins journaliers recommandés se situent généralement **entre 1,5 et 3 g par jour** pour assurer un fonctionnement optimal de l'organisme.

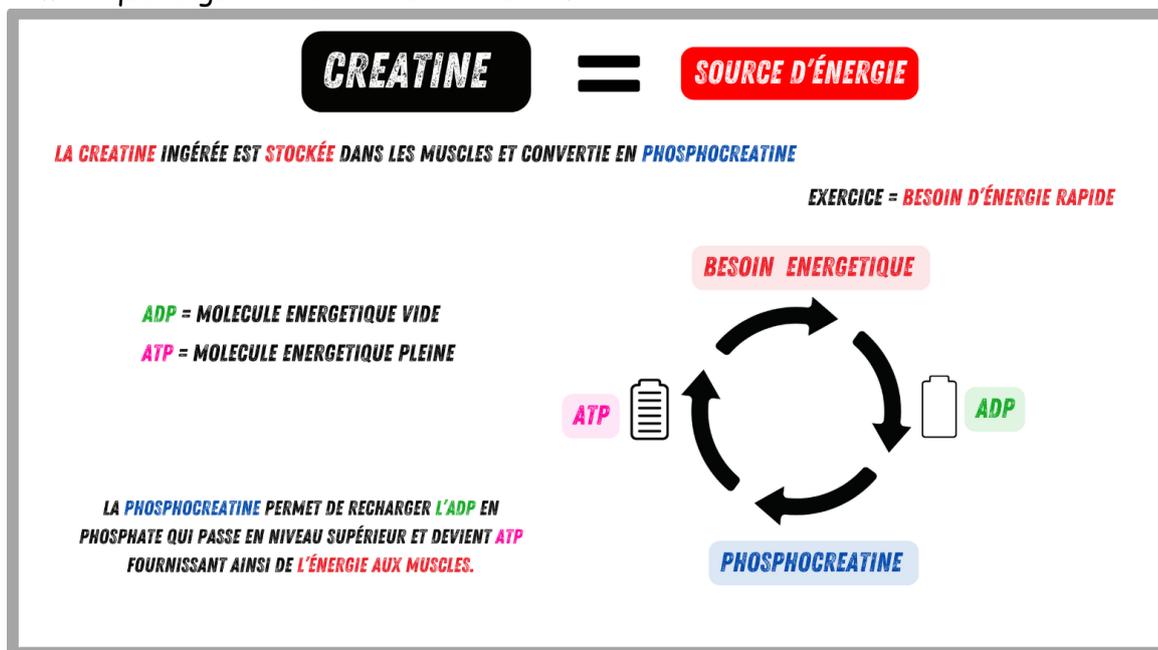


Dans le domaine des compléments alimentaires, la créatine est souvent proposée aux consommateurs sous forme de créatine monohydrate. Cette forme est réputée pour sa biodisponibilité élevée et son efficacité dans l'augmentation des réserves de créatine dans les muscles **pour améliorer l'endurance, la force musculaire et faciliter la récupération après l'effort.** Cette augmentation se situe entre 5 et 15% selon les études.

La créatine ne construit pas de nouvelles fibres musculaires, mais permet de s'entraîner plus dur, ce qui se traduit par un gain de muscles qui s'ajoute au gain de volume provenant de la rétention d'eau.

À court terme, le gain de force est presque toujours suivi par un gain de poids corporel lié à une rétention d'eau dans le milieu intracellulaire. Il ne s'agit pas d'un gain de masse musculaire. On peut donc tout perdre lors de l'arrêt de la créatine.

À long terme, le gain de force via ce produit va permettre de s'entraîner plus lourd et de prolonger légèrement un effort important lors d'exercice intense et de courte durée. Résultat ? Cela va se traduire à long terme par un gain de masse maigre. Le gain de masse musculaire apparaît bien plus tardivement que le gain lié à la rétention d'eau.



Doit-on prendre la créatine avant ou après l'entraînement ?

2 moments sont couramment admis pour la prise de créatine : **avant et après entraînement** :

- ✓ La prise de créatine **entre 30 minutes à 1h avant l'entraînement** permet de bénéficier de son rôle positif dans la production d'ATP et d'avoir de l'énergie directement utilisable afin d'augmenter les performances musculaires durant la séance. C'est pour cela qu'elle est souvent incluse dans de nombreux pré-workout.
- ✓ Quant à la prise de **créatine après l'entraînement**, elle permet de reformer les stocks de créatine et de favoriser la reconstruction musculaire et l'accélération de la période de récupération.

Si vous le pouvez, fractionnez donc votre prise de créatine en prenant une partie avant la séance, et le reste après celle-ci.

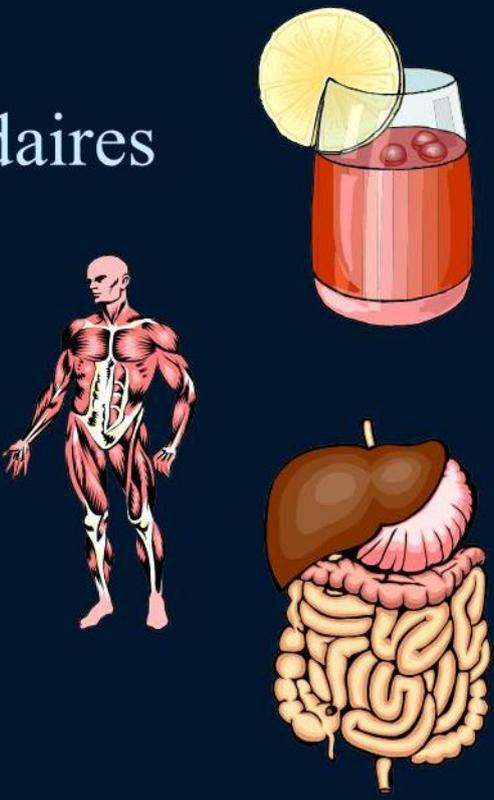
Effets secondaires de la créatine

Toutes les études montrent que la créatine ne semble pas induire d'effets secondaires notables chez les sujets en bonne santé. Cependant, des effets secondaires peuvent se faire ressentir à la prise de créatine sur une minorité de personnes comme des crampes, des maux de tête, ou encore des ballonnements digestifs.

Le saviez-vous ? Nous ne répondons pas tous et toutes de la même manière à la créatine. Les femmes répondent moins bien que les hommes. Les débutants répondent moins bien que les confirmés. Les individus dont les muscles sont majoritairement composés de fibres de type 1 (fibres de l'endurance) répondent moins bien que les individus dont les muscles sont principalement composés de fibres de type 2 (fibres de la force).

Créatine :
Les effets secondaires

- Déshydratation
- Diarrhée
- Crampes d'estomac
- Déchirement des muscles et des ligaments



Sport Books Publisher 30

L'EPO (érythropoïétine)

L'EPO ou érythropoïétine stimule la fabrication des globules rouges.

Cette hormone est produite naturellement par le rein et le foie, mais la science sait la fabriquer artificiellement. Elle est utilisée à des fins thérapeutiques en cas d'anémie grave par exemple.

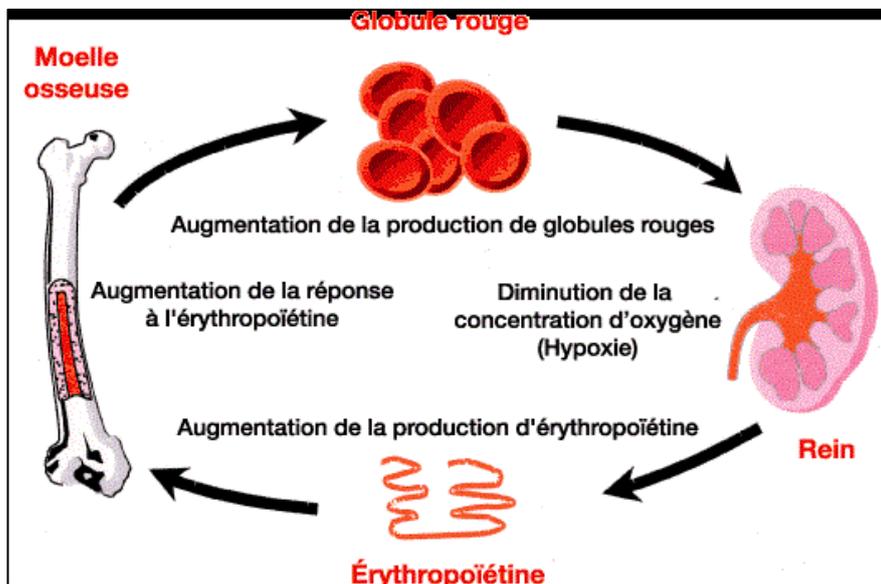
Utilisée comme produit dopant, l'EPO permet l'augmentation de l'endurance, de la masse musculaire, de la vascularisation

des tissus, du développement des

tendons et ligaments mais aussi le métabolisme protéique. Pour le dire plus simplement, avec l'EPO, votre jogging du dimanche, c'est « finger in the nose ».

Mais les risques sont nombreux : thrombose, infarctus du myocarde, AVC, cancer...

La sauteuse en longueur **Blessing Okagbare** a notamment été contrôlée positive à l'EPO.



Message à retenir

Se doper vous fera prendre quelques kilos de muscles mais à quel prix !

Ne vous faites pas leurrer par les bodybuilders professionnels.

Pour 1 sportif sur le devant de la scène, il y en a 100 ayant des complications et des soucis médicaux importants. Le dopage crée la dépendance.

De fait, difficile de faire machine arrière et de voir ses muscles disparaître de jour en jour lorsqu'on décide d'arrêter.

Outre les problèmes sur votre organisme, le moral en prend aussi un coût.

L'idéal est donc de ne jamais se laisser tenter.

La musculation, le fitness et le sport doivent vous permettre d'améliorer votre santé, votre physique ou encore votre estime de soi grâce à des entraînements réguliers et une alimentation saine.

Vous serez d'autant plus fier d'avoir réussi par vos propres moyens.

Se doper n'est nullement la solution. La raison est simple. Outre le fait d'être illégal, **les résultats physiques ne sont que temporaires pour des répercussions à vie sur votre santé.**

Ayez à la place une bonne alimentation, un bon entraînement avec des compléments pour être en meilleure santé... 😊