

**RÉSUMÉ DU CONTENU DE LA CONFÉRENCE :**  
**PERFORMANCES SPORTIVES CHEZ LES ADOS: LES LIMITES DE LA**  
**SUPPLÉMENTATION**

**1. INTRODUCTION à la conférence....**

**2. PERFORMANCES : À QUEL PRIX?**

Les adolescents sentent la pression de performer... (standards sportifs de plus en plus élevés, désir de demeurer dans le volet sports-études, désir d'impressionner, désir de se surpasser)

Donc : parfois tentés d'utiliser des substances illicites.

Illustration du phénomène:

Le film ***Bigger, Faster, Stronger : is it still cheating if everyone's doing it?***

Historique du dopage sportif.

**3. PROBLÉMATIQUE: risque d'abus chez les jeunes.**

Les ados entendent parler de dopage (leurs idoles) Ben Johnson, Marc Mcgwire

Les nouveaux records sont constamment de plus en plus difficiles à obtenir

Facilité d'obtention des agents dopants

INNACCESSIBILITÉ DE L'INFORMATION!!! – Comment bien performer? Technique sportives et nutritives – dangers d'utilisation MAIS aucune désinformation car certains suppléments sont valables et ne représentent AUCUN DANGER pour l'utilisateur!

**4. SUPPLÉMENTS BÉNÉFIQUES? CERTAINEMENT!**

Explication que certains suppléments peuvent être bénéfiques pour la santé ET pour les performances sportives – sans effets secondaires!

EXEMPLE : MULTIVITAMINES et son dérivé : le ZMA

- Multi et ZMA (déjà parlés)
- Oméga 3
- Protéines

## 5. LA CRÉATINE : RECOMMANDABLE OU PAS?

EXPLICATION des TROIS formes de créatine les plus communes :

- Créatine monohydrate (poudre ou capsules)
- Créatine ethyl-ester (normalement en pilules goût mauvais)
- Kre-Alkalyn (FUSION) (en pilules, bien que pourrait exister également en poudre...)

## 6. L'ENVERS DE LA MÉDAILLE...

Catégories de produits à éviter chez l'adolescent et expliquer les raisons :

- Stimulants
- Ritalin, Seroquel, etc... (neurotransmetteurs de prescription)
- Stéroïdes anabolisants (peu importe la forme!! (pilules, capsules, poudres, injections)

## 7. QU'EST-CE QU'UN STÉROÏDE ANABOLISANT ?

Définition de produit stéroïdal (ex : Advil) et différence entre stéroïde (*pain killers* légaux) et stéroïdes anabolisants (définition d'anabolisme).

## 8. COMMENT DÉCELER L'UTILISATION DE PRODUITS DOPANTS?

- Prise de masse musculaire anormalement rapide;
- Irritabilité, tendances agressives;
- Acné inhabituel, surtout dans le dos;
- Performances trop élevées VS efforts fournis;
- Fatigue constante.... Cela peut être un indicateur, mais bien entendu d'autres facteurs de la liste doivent être présents pour associer la fatigue de l'adolescent à l'usage de produits dopants...

## **9. ALTERNATIVES PRIVILÉGIÉES POUR L'OBTENTION DE RÉSULTATS**

- L'effort dans le sport : tout ne se fait pas tout seul!
- Un sommeil adéquat pour une récupération optimale
- Une alimentation équilibrée afin d'avoir l'énergie et la motivation nécessaire pour performer

## **10. UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN**

- L'importance du petit déjeuner
- S'alimenter fréquemment : plusieurs petites portions (aux 3 heures préférablement)
- Variété alimentaire : guide alimentaire canadien (SURTOUT PROTÉINES + Glucides COMPLEXES) (brèves descriptions)
- L'importance de l'hydratation (2L d'eau par jour minimum)

## **11. PROCESSUS D'INTERVENTION**

Il existe très peu de documentation au sujet de l'intervention quant à l'utilisation de substances interdites chez les jeunes étudiants. Cependant, il existe celle-ci :

- The Adolescents Training and Learning to Avoid Steroids Program

### EXPLICATION DU PROGRAMME:

31 équipes de football de niveau scolaire secondaire sur 3 cohortes différentes totalisant 3207 joueurs.

## 12. OUVERTURE

En quelque sorte, suite du point #11 : Processus d'intervention

- Il est primordial que l'information circule davantage dans les milieux scolaires ainsi qu'il existe des ateliers de formation au niveau des entraîneurs d'équipes sportives de niveau secondaire.
- Il devrait également y avoir des cours de nutrition à partir du niveau primaire, et se – nous sommes d'avis – jusqu'à la fin du cycle secondaire.
- Nous sommes conscients que la problématique est large et qu'une seule heure aujourd'hui ne peut couvrir tout le sujet en profondeur. C'est pour cette raison que nos recommandations sont bien claires et que l'outil par excellence que nous vous offrons est tout d'abord :
  - Implanter un programme de nutrition, supplément et entraînement dès le primaire pour sensibiliser le plus tôt possible les jeunes.
  - Utiliser des interventions qui ont fait leurs preuves comme ATLAS au sein d'un cours continu de musculation dans les écoles secondaires.
  - Les éducateurs physiques doivent se former à ce sujet à chaque année pour éduquer les jeunes sous forme de capsules santé.
  - Apprendre aux jeunes à faire la distinction entre les bons et les mauvais moyens
  - Mettre emphase sur les bienfaits de l'entraînement et surtout sur les changements corporels positifs que les jeunes recherchent.

\*\*problématique école : aucun cours de nutrition.