

Fitness des 13-16 ans

Du muscle, et vite... même à n'importe quel prix

Sandra Imsand

Les jeunes garçons sont nombreux à vouloir se sculpter un corps d'Apollon. Mais ils ne sont pas toujours conscients des risques.



Plus performant, plus beau, plus musclé. Une réalité qui touche aussi les adolescents. «Au cinéma, les hommes ont tous des plaques de chocolat et les femmes sont toutes minces, constate Alain Amherd, membre du comité de la Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCF). Etre confronté à ces images à longueur de journée n'est pas simple pour le regard qu'on porte sur soi. Alors forcément, les jeunes essaient de leur ressembler.» Une constatation confirmée par Franziska Widmer Howald, auteure d'un mémoire sur l'image corporelle positive,

portant sur 1023 adolescents. «L'influence des médias est très importante pour l'image corporelle chez les jeunes de 13 à 16 ans. Moins ils sont en contact avec les médias, moins ils souhaitent changer leur corps et meilleure est leur santé psychique.»

Selon cette étude menée pour Promotion Santé Suisse, plus de six jeunes Romands sur dix estiment ne pas avoir la silhouette souhaitée. Outre-Sarine, le pourcentage des insatisfaits tombe à 44%. Mais l'information est à prendre avec des pincettes. «Nous avons réalisé l'étude juste après l'Eurofoot 2016, il est possible que les jeunes Romands aient été influencés par la saison et les sportifs qui sont aussi des modèles», nuance la spécialiste.

L'identification, c'est bien là que réside une grande part du problème. «Au niveau mondial, on constate une augmentation de l'insatisfaction corporelle chez les jeunes, aussi bien filles que garçons. Il y a une grande pression sur la minceur et le muscle, explique Isabelle Carrard, psychologue et professeure à la Haute Ecole de santé de Genève. Pendant l'adolescence, le corps change beaucoup, le jeune construit ses nouveaux repères par comparaison. Or la plupart des images sont retouchées et proposent des modèles de beauté inatteignables.

Par ailleurs, les ados se prennent aussi beaucoup en photo, mettant leur corps en scène de manière permanente. Un phénomène relativement nouveau.»

Quand le corps n'a pas terminé sa croissance, il est indispensable de se faire bien accompagner.

La tendance n'a pas échappé aux fitness. Selon le rapport de branche de la FSCF, les salles se sont très clairement réorientées vers la musculation. Près de 50% des sondés disent concentrer leurs efforts dans ce domaine, alors qu'en 2011 et 2013, le chiffre n'atteignait pas 40%. Qui dit offre dit aussi demande: les adolescents sont nombreux à fréquenter les salles pour obtenir un corps de rêve. Le phénomène touche principalement les garçons. Selon Franziska Widmer Howald, 59,7% des Romands disent vouloir se muscler pour modifier leur silhouette, contre 36,3% des filles du



même âge. «Des clients de plus en plus jeunes, moins de 15 ans, veulent s'inscrire au fitness, raconte Alain Amherd, qui est également directeur de Leader Top Fitness à Givisiez (FR). Avant, je refusais les mineurs, mais j'ai assoupli les conditions pour les accepter dès 16 ans, moyennant l'autorisation écrite des parents.»

L'utilisation de machines et d'haltères est, selon cette tranche d'âge, un moyen plus rapide et efficace pour obtenir des résultats que les sports traditionnels. Comme pour Aurélien, 17 ans: «J'ai constaté que le physique est important chez la plupart des femmes, notamment les muscles.» Le Lausannois espère donc pouvoir trouver l'amour grâce à sa silhouette sculptée. Adam s'est pour sa part inscrit dans une salle à l'âge de 14 ans, avec l'accord de sa mère. «J'étais assez mince, je trouvais plus joli de me muscler.»

Mais tous les spécialistes s'accordent à dire qu'à l'adolescence, un mouvement mal maîtrisé, effectué avec des charges trop lourdes, peut avoir des effets dévastateurs. «Travailler avec le poids de son corps, c'est très bien, explique German Clénin, médecin-chef de la Maison du sport à Ittigen (BE). Mais si les poids utilisés sont trop lourds ou que la charge d'entraînement est trop importante, les conséquences peuvent être néfastes au niveau de la croissance ou des os.» L'encadrement et les conseils sont donc indispensables à cet âge.

La Toile ne remplace pas un coach

Est-ce le cas? Nous avons envoyé un client mystère âgé de 18 ans effectuer des séances d'essai dans différents fitness. Il énonçait très clairement vouloir gagner en masse musculaire. Sauf en de rares cas, il a été livré à lui-même. Un constat alarmant, au vu des risques courus. «Je surveille que les mineurs effectuent correctement les mouvements, sans charges trop importantes. Je ne veux pas qu'ils prennent de risques, confie Alain Amherd. Et s'ils ne se plient pas aux règles, je peux les exclure.» Malheureusement, beaucoup de jeunes s'inspirent d'exercices vus sur la Toile pour établir leur programme. «J'ai un coach sur internet, mais un bon!» Comme pour Adam, l'entraîneur Youtube semble être la norme à cet âge.

Pour gagner du muscle, il faut compter plusieurs années de dur labeur. Or les jeunes sont pressés d'obtenir des résultats. «Quand l'image corporelle est la motivation principale pour se mettre au sport, c'est inquiétant car cela peut mener à des dérives dans l'utilisation de produits», explique Isabelle Carrard. C'est là qu'intervient l'attrait des compléments alimentaires protéinés.

Produit protéiné Boisson pas innocente

La FRC a fait circuler un questionnaire auprès d'hommes âgés de 18 à 23 ans, pratiquant du sport en moyenne trois fois par semaine. Plus de 70% des sondés ont déclaré consommer des protéines en complément au moins deux fois par semaine. Une tendance qu'on retrouve chez les plus jeunes. Car ces suppléments sont largement disponibles en magasin. Quant à leur composition, elle est loin d'être irréprochable et les prix sont souvent prohibitifs.

Le conseil du vendeur, lui, n'est pas toujours approprié. Notre enquêteur de 18 ans a visité une dizaine de commerces pour découvrir comment ils mettent en avant leurs produits et vantent leurs mérites. Premier constat, la star incontestée est la poudre, parfois par paquets entiers: de grands bidons à diluer avec de l'eau ou du lait à boire comme un milk-shake. Tous les points de vente ont conseillé cette solution pour prendre du muscle, à consommer au moins une fois par jour, mais sans jamais demander l'âge du client mystère. Autre fait surprenant, la question des allergies alimentaires ou de la composition des produits n'a jamais été abordée par le vendeur. Un peu léger pour un sujet aussi délicat.

Au lieu d'aller en magasin, de nombreux jeunes préfèrent se renseigner sur internet, les prix y sont également plus avantageux. Plus de 75% des sondés ont déclaré avoir choisi leurs protéines par ce biais. La Toile donne également accès à des produits délicats, parfois non autorisés, comme des stéroïdes ou des compléments chargés de testostérone. «Il s'agit de produits potentiellement dangereux, pouvant provoquer des troubles hormonaux ou l'infertilité», explique German Clénin, médecin du sport. De son côté, Alain Amherd est très attentif aux changements opérés chez les mineurs fréquentant sa salle. «Si en deux mois, un jeune prend huit kilos, ce n'est pas naturel. Nous guettons aussi d'autres indices, comme l'apparition de boutons ou d'une agressivité subite.»

Adam, de son côté, s'est taillé un physique impressionnant en deux ans de pratique. «Mon père trouve que je suis trop musclé. Je ne suis pas d'accord avec lui», explique le Genevois de 16 ans. A force de travail et de discipline, il a trouvé les exercices qui fonctionnent le mieux pour lui. «Il faut faire attention, apprendre parfaitement le mouvement avant de mettre du poids. Je ne veux pas risquer la blessure.» D'une occupation occasionnelle, le fitness est devenu une passion, puis un métier. Il vient de débiter une formation d'instructeur spécialisé en musculation. Son expérience sera donc utile pour tous les jeunes qu'il côtoiera. Et s'il ne se voit pas freiner son temps dans les salles de sport et consomme des compléments protéinés après chaque entraînement, il y a une frontière qu'il n'est pas près de franchir. «Je ne veux pas me doper. C'est mauvais pour la santé et dégradant.»



► **Compléments alimentaires**
Les protéines décryptées

Barbara Pfenniger

Les bidons de poudre sont largement disponibles, mais que contiennent-ils ?

«Je me suis mis au sport et j'aimerais gagner en muscles.» C'est avec cette phrase d'introduction que notre enquêteur mystère, un étudiant d'à peine 18 ans, a visité une dizaine de commerces de la région de Lausanne. Sa mission: se laisser conseiller sur le produit le plus adapté à son cas. Nous avons retenu les neuf poudres qui lui ont été le plus souvent recommandées afin d'examiner leur composition.

ÂGE | Selon les professionnels de la nutrition du sport, les enfants et les adolescents ne devraient pas prendre de suppléments, y compris les préparations de protéines. Un seul produit indique cette restriction sur l'emballage (Serious Mass), un autre recommande de l'entreposer hors de la portée des enfants (Nitro Pure Whey), mais seulement en anglais.

PORTION | La ration à consommer varie fortement, de 20g à 334g. Une fois mélangée à de l'eau ou du lait, la quantité de produit à boire va de 200g (Isostar High Protein, Dymatize Iso 100 Protein) à plus d'un kilo (Serious Mass)!

PROTÉINES | Ces produits contiennent tous surtout des protéines de lactosérum ou de petit-lait, «whey» en anglais. Les spécialistes conseillent aux adultes d'absorber 20g à 25g de protéines par repas ou collation. La ration de protéines par portion de ces produits va de 11,2g, donc pas assez importante (Sponser Pro Muscle Power) à 53,11g (Serious Mass), soit le double de la dose recommandée. Six produits offrent des apports corrects.

HYDRATES DE CARBONE | Serious Mass et Super Mass Gainer misent sur la maltodextrine, peu chère

Ventes illégales

Devant l'ampleur de la prise de compléments alimentaires pour améliorer les performances physiques, nos confrères tessinois de l'ACSI ont eux aussi visité divers commerces. Ils ont trouvé plusieurs produits dont la vente est illégale en Suisse. En cause: informations non disponibles dans une des langues nationales, doses excessives de vitamine B6 ou d'autres substances, des ingrédients non autorisés en Suisse ou encore des produits pharmaceutiques non homologués. La prudence s'impose donc.

et au faible pouvoir sucrant. Sponser Pro Muscle Power mise sur le saccharose et le fructose. Une portion apporte 60g de sucres, l'équivalent de 15 morceaux, soit plus de deux fois la quantité journalière maximale conseillée par l'OMS.

PRIX | Les mensurations américaines de certains bidons laissent penser qu'ils sont une bonne affaire. Mais certains ne sont même pas remplis à moitié. Le prix de la portion va de 66ct. (Nitro Pure Whey) à 6fr.85 (Serious Mass). Plus pertinent, la portion de 20g de protéines recommandée par Swiss Sports Nutrition Society comme repas ou collation protéinés pour les entraînements intensifs coûte entre 81ct. (Gold Standard Whey) et 4fr.44 (Super Mass Gainer), avec un prix moyen de 2fr.09. Pour comparaison: si on mange les 20g de protéines lactiques sous forme de Gruyère AOP, il faudrait déboursier 1fr.22. Une option plus qu'intéressante pour des sportifs amateurs. ■

Version longue de ce dossier ► frc.ch
Test des boissons isotoniques ► test.frc.ch



Neuf produits parmi les plus vendus

PRODUIT	DISTRIBUTEUR	PRIX	POIDS (g)	PRIX/KILO	KCAL/100g
1 WINFORCE POWER PROTEIN	Bächli sport	69.-	750	92.-	375
2 SERIOUS MASS	Power Food Shop	56.-	2730	20.51	378
3 NITRO PURE WHEY	Aldi	29.90	908	32.93	366
4 GOLD STANDARD WHEY	Elite Nutrition	75.-	2270	33.04	377
5 SPONSER PRO MUSCLE POWER	Migros	14.50	400	36.25	367
6 ISOSTAR HIGH PROTEIN 90	Coop	33.95	400	84.88	373
7 SUPER MASS GAINER	Ochsner Sport	89.90	2700	33.29	385
8 ELITE WHEY PROTEIN	Ochsner Sport	54.90	907	60.53	360
9 DYMATIZE ISO 100 PROTEIN POWDER	Sunstore	54.90	900	91.-	366