

Mincir et se muscler à l'aide de suppléments pour sportifs : de la banalisation aux effets pervers



Sébastien Rojo, M.Sc., M.A., PhD(c)
Loricorps – Université du Québec à Trois-Rivière

Maud Bonanséa, M.Sc., PhD(c)
Loricorps – Université du Québec à Trois-Rivière


JOURNÉES ANNUELLES
DE SANTÉ PUBLIQUE

Plan de la présentation

Mincir et se muscler à l'aide de suppléments pour sportifs : de la banalisation aux effets pervers par- Equipe du Loricorps

- 1- Les enjeux de la performance sportive
- 2- Techniques de contrôle du poids pour mincir ou se muscler
- 3- Quelques chiffres
- 4- Risques pour la santé mentale
- 5- Complications somatiques
- 6- Des recommandations



1

Mais avant toute chose...

- 84% des enfants et des jeunes canadiens de 3 à 17 ans pratiquent un sport quelconque.
- 60% pratiquent un sport organisé.
- Les jeunes font l'essai de diverses drogues :
 - Cannabis : 15-19 ans, 21% ; 20-24 ans, 30% de consommation dans les 12 derniers mois.
 - Substances illicites : 15-19 ans, 22% ; 20-24 ans 31% dans les 12 derniers mois.

Effets sur la pratique

Sport et pratique sportive pour favoriser le développement des jeunes (facteurs de protection)

MAIS ATTENTION

Certaines recherches démontrent que ces pratiques peuvent avoir certaines conséquences délétères et notamment sur la consommation de substances.

Les enjeux de performance sportive

Exigences liées au sport (compétition, loisir, institutionnalisé et non institutionnalisé)

- ✓ Logique interne de l'activité (types de sport)
- ✓ Enjeux de performance
- ✓ Pressions perçues
- ✓ Croyances liées à la sous-culture sportive

> Recours à des techniques « pathogènes » pour améliorer performance*

Contexte actuel

- ✓ Emploi du temps chargé
- ✓ Conciliation études, sport, travail, famille, performance, sphère sociale > comment compenser?
- ✓ Stress et anxiété
- ✓ Performance sportive
- ✓ Techniques pour performer



Techniques de contrôle du poids

Non consommation	Consommation
<ul style="list-style-type: none"> - Entraînements en combinaison de sudation/sauna - Surentraînements - Régimes stricts - Déshydratation volontaire (délibérée et accélérée) 	<ul style="list-style-type: none"> - « Pre-workout » - Caféine - Boissons énergisantes - Protéines - Laxatifs, coupes-faims, diurétiques - Produits dopants

Quelques chiffres

État des lieux chez les sportifs de niveau compétitifs - homme et femmes confondus

Conduite	prévalence
Comportements de contrôle du poids pathogènes	51- 61%
Pratique sportive excessive	51,6%
Régimes stricts, répétition	62%
Prise de laxatifs	4,55%
Consommation de coupe-faim	6,82%
Consommation de diurétiques	1,14%

Une étude éclairante sur les substances améliorant la performance (SAP)*

- L'utilisation de SAP est courante chez les adolescents pour améliorer la performance et l'apparence.
- L'utilisation augmente avec l'âge et plus présente chez les athlètes vs les non athlètes.
- Les garçons sont plus à risque que les filles dans l'utilisation de suppléments.
- L'utilisation peut amener à l'insatisfaction corporelle, consommation d'alcool ou de drogues et d'autres comportements à risque.
- Les plus utilisés par les adolescents sont : les suppléments de protéine, la créatine et la caféine.

*Études (US) sur 50 000 élèves du 8th au 12th grade (fin secondaire cycle 1 à la 1^{ère} année de cégep)

8

LaBotz et Griesemer, 2017

Une étude éclairante sur les substances améliorant la performance (SAP)*

- Plusieurs compléments sont vendus comme des suppléments diététiques (risque de contamination).
- Difficulté de suivre le rythme de sortie, car dans un premier temps il y a des effets. Cependant, les études discréditent par la suite.
- Préoccupation que l'utilisation initiale en vente libre qui peut être associée à un risque accru de l'utilisation future de stéroïdes, anabolisants et d'autres comportements à risque.
- Les utilisateurs de suppléments plus jeunes semblent être à plus grand risque de polypharmacie.

*Études sur 50 000 élèves du 8th au 12th grade (fin secondaire cycle 1 à la 1^{ère} année de cégep)

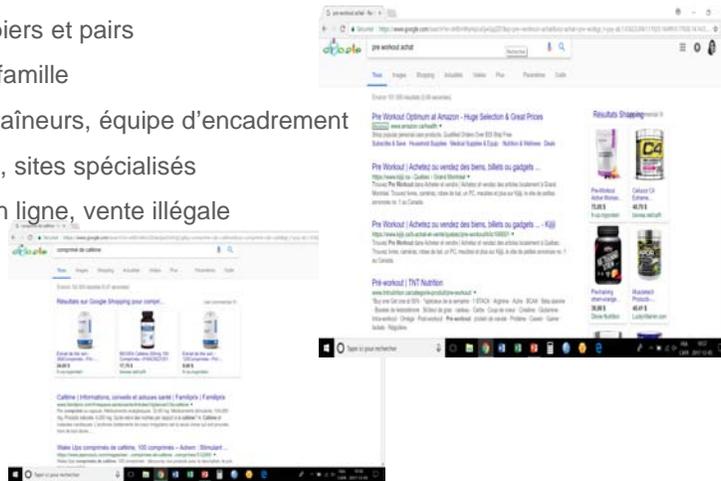
9

LaBotz et Griesemer, 2017

Mincir et se muscler à l'aide de suppléments pour sportifs : de la banalisation aux effets pervers par- Équipe du Lorikorps

Facilité d'accès

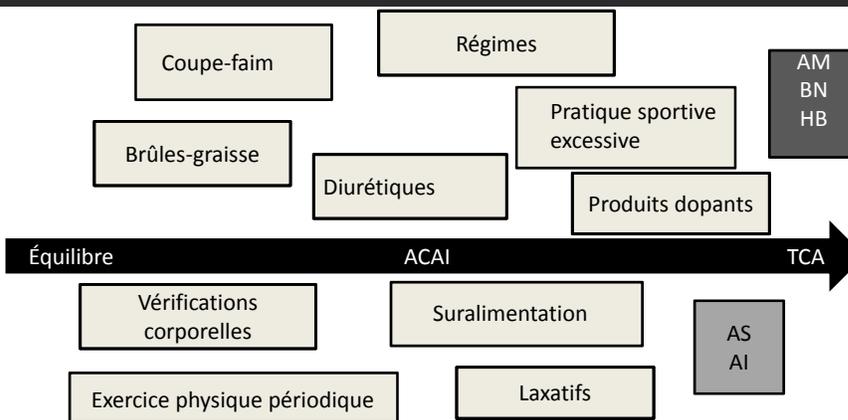
- Coéquipiers et pairs
- Fratrie, famille
- Les entraîneurs, équipe d'encadrement
- Blogues, sites spécialisés
- Vente en ligne, vente illégale



10

Mincir et se muscler à l'aide de suppléments pour sportifs : de la banalisation aux effets pervers par- Équipe du Lorikorps

Risques pour la santé mentale



AM : anorexie mentale ; BN : boulimie ; AS : anorexie sportive ; HB : hyperphagie boulimique ; AI : anorexie inversée ; TCA : troubles du comportement alimentaire

11

Bonanséa et al., 2016 ; Koszewski et al., 1997 ; Turgeon, Blondin et Meilleur, 2015

Risques pour la santé mentale

Anorexie sportive (AS)

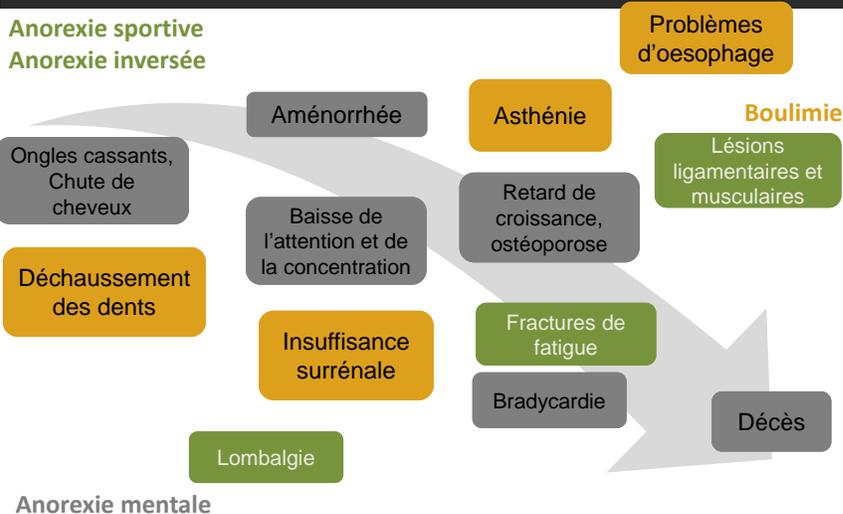
- Anorexie liée à une activité sportive excessive menant à une malnutrition
- Apparence longiligne : sports dits de minceur
- Recherche rapport poids/performance optimal
- Diagnostiquée en présence de la triade de la sportive

Anorexie inversée (AI)

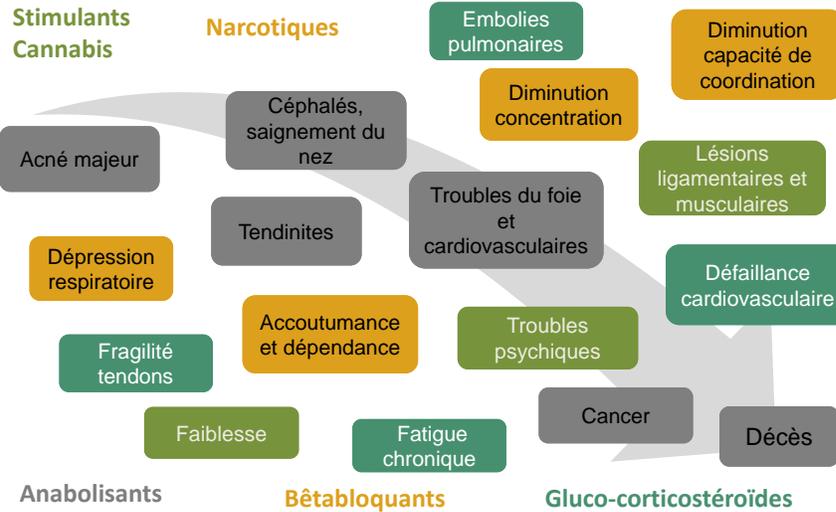
- Trouble lié à une prise pondérale en vue d'une amélioration des performances sportives et d'une quête perpétuelle d'augmentation de la masse musculaire
- Hypertrophie musculaire : sports dits de prise de poids
- Obsession pour l'apparence physique et comportement compulsif (p. ex. exercice physique excessif)
- Utilisation de stéroïdes anabolisants

Complications somatiques

Anorexie sportive
Anorexie inversée



Risques liés à la consommation de produits dopants



Problème de santé publique

Consommation produits PSM-GP:

- Impact santé physique et mentale
- le développement personnel, sportif, académique
- TCA touchent près de 300 000 québécois/année
- Tuent près de 7% des cas en moyenne
- Coûts liés aux complications médicales
(Coût moyen de 37 jours hospitalisation en TCA : 55 000 dollars)
- Troubles mentaux les plus mortels
- Meilleur taux de rémission ne dépasse pas 60%

Problème de santé publique majeur
Nécessité de prévenir /intervenir

Comment agir sans nuire (façon proximale)

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES pour les intervenants, proches...

- Promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle et de soi
- Développer l'estime de soi, le jugement critique
- Expérimenter le plaisir sous toutes ses formes : physique et alimentaire
- Éviter les comparaisons
- Promouvoir des attitudes positives vis-à-vis de la compétition ou du défi
- Éviter d'accentuer l'effet du poids sur la performance
- Faire preuve de vigilance concernant les normes relatives à la pratique sportive et ses canons physiques
- Décourager les techniques de contrôle de poids malsaines

16

Stice, Black-Becker, Yokum, 2013 ; Stice, Shaw et Marti, 2007; Stice et Shaw, 2004

Comment agir sans nuire (façon distale)

Les bonnes pratiques de prévention

- Éviter les campagnes choc
- Éviter d'informer les individus sur les substances et leurs effets négatifs
- Avoir une approche positive et non moralisante
- Renforcer les facteurs protecteurs
- Proposer des ateliers répétés et interactifs plutôt que des sessions ponctuelles de sensibilisation

17

Stice, Black-Becker, Yokum, 2013 ; Stice, Shaw et Marti, 2007; Stice et Shaw, 2004

Comment agir sans nuire (façon distale)

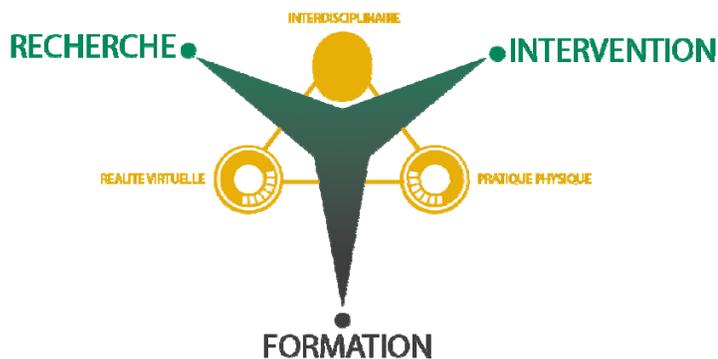
RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES pour les organisations et les structures institutionnelles

- Sensibiliser aux troubles liés à l'usage de substances et troubles du comportement alimentaire
- Sensibiliser à la reconnaissance de signes précurseurs
- Concevoir des outils et guides de recommandation à destination des institutions
- Décourager les techniques de contrôle de poids malsaines et proscrire l'utilisation de substances et informer les sanctions légales
- Remettre en question les normes relatives à la pratique sportive, sa sous-culture et ses canons physiques (normes sociales)
- Décourager les techniques de contrôle de poids malsaines

Problème complexe et multifactoriel

- Tenir compte du contexte social et sportif élargi pour comprendre le lien entre la consommation de substances des jeunes et le sport.
- Nécessité de mener d'autres recherches pour mieux comprendre le lien entre la pratique sportive et la consommation de substances chez les jeunes afin de mieux déterminer comment les programmes sportifs peuvent servir à prévenir les comportements malsains.

Période de questions



www.loricorps.com
www.uqtr.ca/piloricorps
www.uqtr.ca/fc.tca

Références

- Afflelou, S. (2009). Place de l'anorexia athletica chez la sportive intensive. *Archives de pédiatrie*, 16, 88-92.
- Bonanséa, M., Monthuy-Blanc, J., Aimé, A., Therme, P. et Maiano, C. (2016). Attitudes et comportements alimentaires inappropriés et caractéristiques psychosociales des sportifs : comparaison entre deux niveaux de pratique sportive. *Revue Québécoise de Psychologie*, 37(1), 39-60.
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2017). Pratique sportive et consommation de substances chez les jeunes : Pour comprendre le lien, extrait du site Web <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Youth-Sport-and-Sustance-Use-Summary-2017-fr.pdf>
- Currie, A. (2010). Sport and eating disorders-understanding and managing the risks. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(2), 63-68.
- Del Coso, J., Munoz, G et Munoz-Guerra, J. (2011). Prevalence of caffeine use in elite athletes following its removal from the world anti-doping agency list. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 36, 555-561.
- Gapin, J.I. et Kearns, B. (2013). Assessing prevalence of eating disorders and eating disorders symptoms among lightweight and openweight collegiate rowers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7, 198-214.
- Grieve, F.G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 15, 63-80.
- Holt, N.L. (2008). *Positive youth development through sport*. Londres, Angleterre : Routledge.
- Katzman, D. K. (2005). Medical Complications in Adolescents with Anorexia Nervosa: A Review of the Literature. *International Journal of Eating Disorders*, 37, 52-57.
- Khan, N.A. et Hillman, C.H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: a review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2), 138-146.

Références

- Koszewski, W., Chopak J. S. et Buxton, B. P. (1997). Risk factors for disordered eating in athletes. *Athletic Therapy Today*, 7-11.
- LaBotz, M. et Griesemer, B.A. (2016). Use of Performance-Enhancing Substances. *Pediatrics*, 138(1) : e20161300
- Lisha, N.E. et Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: a review. *Addictive Behaviors*, 5(5), 399-407.
- Monthuy-Blanc, J., Bonanséa M., Maïana, C., Therme, P., Lanfranchi, M-C., Pruvost, J. et Serra, J-M. (2010). Guide de recommandations: prévention des troubles du comportement alimentaire des sportifs à destination des professionnels et/ou des bénévoles du sport et de la santé. Fédération Française d'Athlétisme : FR.
- Moore, M.J. et Werch, C.E. (2005). Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36(6), 486-493.
- Solutions Research Group (2014). *Massive competition in pursuit of the \$5.7 billion Canadian youth sports market*, extrait du site Web www.srgnet.com/2014/06/10/massive-competition-in-pursuit-of-the-5-7-billion-canadian-youth-sports-market/.
- Statistique Canada (2016). Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues : Sommaire des résultats pour 2015. Ottawa, Ont., Statistique Canada.
- Turgeon, M.-É.K., Meilleur, D. et Blondin, S. (2015). Évaluation des attitudes et des comportements alimentaires : comparaison entre un groupe d'adolescentes athlètes pratiquant un sport esthétique et un groupe témoin. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 63, 175-182.