

CHAPITRE 5

DOSSIER POUR COMPRENDRE LE DOPAGE EN MUSCULATION ET LE BODYBUILDING



DOSSIER COMPRENDRE LE DOPAGE



1) Définition :

C'est un sportif qui voudra améliorer ses performance rapidement au niveaux de sa force, sa puissance, et son volume musculaire ainsi, que l'amélioration au niveau du mental. Celui-ci prendra un risque important sur sa santé si le sportif continuera tous le temps à se doper.



2) Les 6 éléments principaux pour reconnaître un sportif dopé :



2.1) La vitesse de progression :

On le verra dans toutes les salles, un petit jeune qui viendra s'inscrire pour débuter en musculation puis, en quelques mois c'est l'explosion. Une dizaine de kilos de muscles acquis, sans un gramme de graisse bien sûr, le tout malgré un entraînement anarchique, une alimentation inadaptée et aucune connaissance dans ces domaines. Il y aura aussi le cas de la personne qui s'entraîne depuis plusieurs années, et qui subitement réussit l'exploit de prendre 5 à 6 kilos de muscle en quelques mois alors qu'elle n'avait pas progressé depuis plusieurs années. Là aussi toujours une prise de masse 100% sèche, ce sera une question mystère à se poser si il est dopé ou pas. Dans les 2 cas c'est la vitesse de progression qui substituera le doute. Même pour un débutant, très mince qui mettra en place des stratégies d'entraînements et de nutrition optimum, il ne pourra prendre autant de muscles. A titre d'information il sera possible, quand on fera tout cela avec application, de prendre une dizaine de kilos la première année, puis d'en prendre ensuite 5 à 6 kilos la seconde fois, mais ce ne sera pas que du muscle malheureusement. Les effets Yo-yo dus aux produits seront aussi symptomatiques : une prise de 5 à 6 kilos de muscles en 3 mois puis, une perte de la moitié de ces kilos en 1 mois malgré la continuité de l'entraînement puis la reprise etc... Les variations de forces importantes seront aussi symptomatiques.



Frank Sepe avant et après

2.2) Les muscles du dopé :

Certains muscles réagiront très bien aux produits dopants. Lorsque la personne les utilisera, même sans entraînement spécifique, ils se développeront rapidement au niveau du volume musculaire rapidement.

Il s'agira des muscles du buste : l'arrière d'épaules, les trapèzes et le haut des pectoraux.

Cela aboutira à un physique typique de dopé avec un buste puissant, un cou de taureau et, une épaisseur du dos surdéveloppée; ces deux muscles donneront un aspect trapu.

Pour le haut des pectoraux, il semblera que les produits dopants favoriseront le développement de cette partie et permettront d'obtenir un torse exceptionnel.



Les raisons de ce développement seront faciles avec les produits dopants qui ne feront pas l'objet d'études scientifiques à ma connaissance. Il s'agira plus d'un constat général de l'ensemble de la profession. Sans doute les récepteurs de ces muscles seront-ils très réactifs à la prise des produits dopants.

2.3) Le volume général !

1 mètre 75 pour 115 kilos de muscles écorchés, il y aura comme un problème!. Il sera possible d'être gros, avec des bras de 50 cm et des pectoraux énormes. Il sera possible d'être écorché, avec des muscles striés aux fessiers et un taux de masse grasse de 5%. Il ne sera pas possible d'obtenir les deux en même temps quand on est naturel, tout simplement.

Il n'y aura pas de miracle et même avec la meilleure des génétiques, il arrivera un moment où le volume musculaire stagnera pour ne peut pas aller plus loin.

Heureusement avec les avancées scientifiques dans le domaine de la nutrition, de la physiologie et de l'entraînement, ces limites seront repoussées un petit peu plus au fil du temps, mais rien à voir avec les possibilités dues au dopage.

De même, il y aura toujours des individus génétiquement forts qui seront fait pour ce sport et ils prendront de l'avance sur les autres... Cela s'appelle un champion.

Mais si votre regard se tournera vers les professionnels du bodybuilding moderne, sachez que depuis l'après seconde guerre mondiale, il sera difficile de trouver un athlète clean s'entraînant de façon naturel. Je ne parle même pas des bodybuilders du 21ème siècle qui ressemble à des obèses musculaires complètement déformés par les produits... c'est beau le sport !



2.4) La gynécomastie !

La gynécomastie sera un développement excessif des glandes mammaires chez l'homme, autrement dit ce sont les muscles des seins qui pousseront vite. C'est un des effets secondaires les plus visibles suite à l'utilisation des stéroïdes anabolisants.

Le résultat sera très inesthétique avec l'apparition d'un petit sein de femme au niveau du téton sur les muscles pectoraux. La gynécomastie pourra être unilatéral comme bilatéral.



Cela n'engendrera pas de problème particulier. Il s'agira d'une simple opération (rare seront les pros actuels qui poursuivront une carrière en gardant une gynécomastie. Par exemple: Ronnie Coleman en avait une très prononcée à ses débuts avant de se faire opérer. Par contre chez les amateurs bonjour les dégâts !

2.5) Testostérone, acné, pilosité et grosse voix !

Trois des principaux effets virilisants les plus visibles dus à la prise de testostérone (un stéroïde anabolisant très prisé pour ses effets sur la synthèse des protéines dans les cellules, et tout particulièrement dans les muscles).

Les hommes comme les femmes dopés seront concernés par les symptômes suivants : les poils pousseront (barbe, dos...), la voix deviendra plus grave, un acné abondant et généreux envahira le corps ainsi que la peau de l'utilisateur qui prendra un aspect rouge en gros grains.

Ne soyez pas dupes, il faudra se méfier des adultes pleins de boutons qui seront rares où, associés à une pilosité plus que généreuse.



2.6) Le ventre gonflé :

Dans le terrible arsenal du dopé, l'hormone de croissance (HGH) tiendra dorénavant une place de choix. Elle permettra une augmentation des organes et des os.

On le constatera avec l'élargissement de l'ossature des utilisateurs (des bodybuilders toujours plus larges au niveau des épaules, des coudes inesthétiques qui seront un peu trop allongés, le bassin de plus en plus larges. Les muscles vont bien sûr profiter de cet effet, se sera l'objectif recherché.

Ce qui sera le moins, ce sera le développement des organes internes tel que les viscères. C'est ce qui donnera un effet de femme enceinte. On obtiendra un ventre gonflé que par rapport à une personne ultra sèche sans la moindre épaisseur de gras sur le ventre.



Chez les amateurs ceci se verra moins souvent du fait de l'utilisation qui sera beaucoup moins répandue que l'hormone de croissance où aux stéroïdes où des anabolisants qui seront plus chère, et plus difficile à trouver ?

Utilisée à l'âge adulte après la puberté, l'hormone de croissance provoquera une acromégamalie caractérisée par un épaississement des traits du visage (effet mâchoire carré), un gonflement des extrémités (grosses mains et gros pieds), du diabète etc... Là aussi ça fait rêver...

3) Conclusion : Alors, naturel ou pas ?

Ce qui comptera c'est votre démarche personnelle en le faisant savoir sur vos résultats de votre travail et de vos efforts. Il y aura toujours mieux où plus fort, l'important sera d'avoir sa conscience pour soi et de prendre soin de sa santé avant tout. Paraître en forme c'est bien, être en forme c'est mieux. Ne croyez pas que seul le dopage permettra d'obtenir un physique de rêve de bodybuilder, laissez cette pensée à ceux qui seront égarés sur la voie du dopage tous en montrant leur seul limites de leurs corps par rapport à votre investissement et, votre travail.

Au final, peu importe que votre acteur favori où votre athlète préféré soit clean où pas, les images affichés de votre acteur favori où de votre athlète préféré, vous procurera une motivation pour avoir un physique de rêve et une motivation pour vos séances d'entraînements sans être dopé tous en restant naturel. C'est ce qui comptera, mais cela n'empêchera pas d'être réaliste.

C'est à chacun de balayer devant sa porte, ne perdez pas de temps à savoir si untel où untel sera dopé où sera naturel, concentrez vous plutôt sur votre prochain programme d'entraînement où de diète. Ne tombez pas le dopage pouvant nuire votre santé. Un dernier conseil, restez toujours propre, ne trichez pas, dite non au dopage!!.



4) Listes des produits dopants et les conséquences sur le produit utilisé par le sportif

Consulter la liste des produits interdits (2015)



Voici un dossier édité sur all musculation.com concernant les produits dopant et les conséquences du produit utilisé :



1-0 Définition du dopage

2-0 Histoire du dopage

3-0 Les produits dopants anabolisants

3-1 Danger des anabolisants

3-2 La testostérone : anabolisant

3-3 Les stéroïdes anabolisants

4-0 Les produits dopants stimulants

4-1 Dangers des stimulants

4-2 Les amphétamines : dopant stimulant

4-3 La cocaïne : dopant stimulant

4-4 La caféine : dopant stimulant

4-5 Ephédrine : dopant stimulant

4-6 Les beta 2 agonistes : stimulants anabolisants

5-0 Les produits dopants analgésiques narcotiques

6-0 Les produits dopants corticostéroïdes

7-0 Les hormones peptidiques

7-1 Hormone HCG : gonadotrophine chorionique humaine

7-2 Hormone ACTH : adrénocorticotrophine humaine

7-3 Hormone HGH : hormone de croissance humaine

7-4 Hormone EPO : érythropoïétine

7-5 Hormone NESP : novel erythropoiesis stimulating protein

7-6 Hormone DHEA : dehydroepiandrosterone

7-7 Hormone insuline

7-8 Hormone IGF-1 : insulin like growth factor

8-0 Les bêta bloquants

9-0 Les diurétiques



Plus d'information sur le dopage consultez les pages internet des liens internet si dessous pour en connaitre d'avantage sur le dopage (définition cause conséquences symptômes et effets des produits...)



<http://www.afbbf-ifbb.fr/anti-dopage.html>

[Brochure Les dangers du dopage.pdf - \(1 MB\)](#)

[Consulter la liste des produits interdits \(2015\)](#)

<http://www.cqld.ca/livre/fr/qc/20-dopage.ht>

<http://vbronn.free.fr/bb/1.html>



UN CONSEIL IMPORTANT A PRENDRE AU SERIEUX. NE TOMBEZ PAS DANS LE DOPAGE. ENTRENEZ VOUS ET ALIMENTEZ VOUS DE FACON SAINESANS RISQUEZ VOTRE VIE ET VOTRE SANTE. SI VOUS VOUS HABITUREZ A UTILISER DES PRODUITS DOPANTS AU QUOTIDIEN, VOUS OBTIENDREZ DES CAUSES GRAVES ET CONSEQUENTES POUVANT NUIRE A VOTRE SANTE

**EN CAS DE PROBLEMES GRAVES CONTACTEZ D'URGENCE LE NUMERO
CI-DESSOUS OU CONSULTEZ UN MEDECIN POUR VOUS AIDEZ A
COMPRENDRE OU A ARRETER LE DOPAGE**



***ECOUTE DOPAGE : 0 800 15 2000 (N° vert anonyme, confidentiel et gratuit
depuis un poste fixe)***

Du Lundi au Vendredi de 10h à 20h

***Ce numéro vert est un espace d'écoute destiné à aider et orienter les sportifs
en difficulté face au dopage et toutes les personnes concernées de près ou de
loin par cette thématique (entraîneur, parent, professionnel de santé).***

ECOUTE DOPAGE

Espace d'écoute, d'aide et d'orientation
pour les sportifs

N° Vert 0 800 15 2000



**DIS NON!
AU DOPAGE**



AGENCE MONDIALE ANTIDOPAGE