



Le Groupe des Services de santé des Forces canadiennes **STRENGTHENING THE FORCES**
ÉNERGISER LES

Les suppléments diététiques, un choix difficile : **Util**es ou **nuisibles**?

Dans ce numéro

Les suppléments d'amélioration
de la performance :

Faits essentiels	2
Créatine	3
Éphedra/Éphedrine	4
Poudres et protéines	5
Multivitamines, minéraux et herbes	6
Pro-hormones anabolisantes	7
Caféine	8
Échinacée	9
Glucosamine	10
Glutamine	11
Stéroïdes anabolisants	12
HMB	13
Ginseng	13
Énergie maximale, performance optimale	14
Entraînez-vous intelligemment!	16
Conseils aux consommateurs	18
Ressources locales pour la promotion de la santé	18

Ont contribué à cet encart :

Major Darrell Menard, MD, Dip
Méd Sport SCEM Protection de la
santé des Forces – Programme de
la prévention des blessures

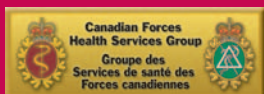
Jacqueline Laframboise, M.Sc., PFLC
Directrice de la promotion de la
santé à l'USFC Ottawa

Dr Debra Reid, Ph.D., Dt.P.
Directrice nationale – *Énergisez
les Forces*

Renée Crompton, M.Sc., Dt.P.
SCEM Protection de la santé des
Forces – Programme du Mieux-être
nutritionnel

Direction de projet :
Affaires Publiques du Groupe
des Services de santé des FC

Coordination et révision :
Lieutenant de vaisseau
Morgan Bailey
Najwa Asmar



L'industrie des suppléments diététiques et sportifs a connu une croissance rapide au Canada et représente actuellement un marché lucratif de quelque 17 milliards de dollars. Alors que les fabricants dépensent des millions de dollars pour leurs campagnes multimédia de publicité et de marketing, annonçant « une nouvelle percée » ou une « cure-miracle », la confusion semble régner dans les rangs des consommateurs quant aux dangers potentiels associés à ces produits destinés à améliorer la performance physique.

Les membres des Forces canadiennes (FC), soucieux de respecter l'une des conditions de leur emploi qui exige d'être

en bonne santé et en forme, sont naturellement curieux de connaître les possibles avantages de ce genre de produits. Que vous en entendiez parler par un camarade dans les vestiaires ou par un vendeur ou une vendeuse dans le magasin-santé du coin, il est fort probable que vous ne soyez pas en train de recevoir la bonne information sur les effets des suppléments et les risques associés à leur consommation. Le Groupe des Services de santé des Forces canadiennes tient à ce que vous soyez bien informés sur les douze produits d'amélioration de la performance communément utilisés par les membres des FC.

Les faits essentiels que vous devez connaître sur les douze produits d'amélioration de la performance communément utilisés par les membres des FC

Qu'est-ce qu'un supplément d'amélioration de la performance?

Les suppléments diététiques sont des produits contenant des éléments nutritifs ou d'autres composants d'aliments que vous pouvez consommer en remplacement d'un élément absent de votre régime alimentaire ou pour marquer une « avance » sur les autres. Ils incluent les vitamines, les minéraux, les herbes, les acides aminés, les enzymes, les métabolites, des tissus d'organes, des produits glandulaires et des dérivés de plantes.

Les suppléments diététiques se présentent sous diverses formes :

- Tablettes
- Gélules
- Gélules souples
- Capsules gélatineuses
- Liquides
- Poudres
- Barres
- Gommages à mâcher
- Produits injectables

Qu'est ce qui nous pousse à consommer des suppléments diététiques?

Les membres des FC sont tentés d'utiliser ces produits pour diverses raisons : le désir d'être en forme et de bien paraître, la volonté d'être plus compétitif, les exigences physiques durant les opérations, la lutte contre les symptômes de l'âge et l'influence des camarades.

Les promesses de la publicité peuvent être trompeuses :

- Perdez 30 livres en une semaine, sans régime ou exercice!
- « *Produit naturel* » ou « *Ne contient pas de médicament* », pour faire croire que le produit en question est sûr et inoffensif.
- Votre poids chutera!
- Améliorez votre apparence et dormez mieux!
- Développez votre masse musculaire!
- Améliorez votre vie sexuelle!
- Prévenez les maladies et guérissez vite!

Cependant, l'industrie n'a mené que très peu de recherches pour appuyer ces déclarations tonitrueuses. Aucune recherche adéquate n'a été effectuée sur les dangers ou les bienfaits de ces produits ou sur les effets de leur consommation dans un milieu chaud, froid ou à haute altitude. Rien non plus n'a

été fait pour évaluer leurs effets sur le jugement et le temps de réaction, ou pour déterminer si leur consommation à long terme ou en ou en même temps que d'autres produits pose problème.

Ces produits peuvent être contaminés ou « dopés » et certains d'entre eux risquent d'être extrêmement nocifs surtout s'ils sont consommés en grandes quantités ou simultanément avec d'autres substances.

L'industrie des suppléments est toujours une industrie non réglementée aux États-Unis et partiellement réglementée au Canada.

La conclusion :

Ne comptez pas sur les suppléments diététiques pour réussir. Aucun supplément ne peut remplacer :

- un entraînement vigoureux,
- un exercice des compétences,
- de bonnes habitudes alimentaires,
- un repos convenable, et
- une bonne prédisposition génétique.

Rappelez-vous : l'exercice est le meilleur des médicaments!

Vous trouverez de plus amples informations sur les suppléments diététiques et la nutrition en visitant les sites web suivants (certains de ces sites sont disponibles en anglais uniquement) :

www.supplementwatch.com
www.quackwatch.com
www.consumerlab.com
www.substanceuse.com
www.asda.org.au/athletes/fact.htm
www.ais.org.au/nutrition/supp.htm
www.cces.ca
www.wada-ama.org/fr/t1.asp
www.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html
<http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/ds-ill.html>
www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html
www.army.mil – cliquez sur le bouton *public affairs*, l'icône *Soldiers* au bas de la page à gauche, puis sur *Hot Topics* et, finalement, sur *Dietary supplements*

Créatine

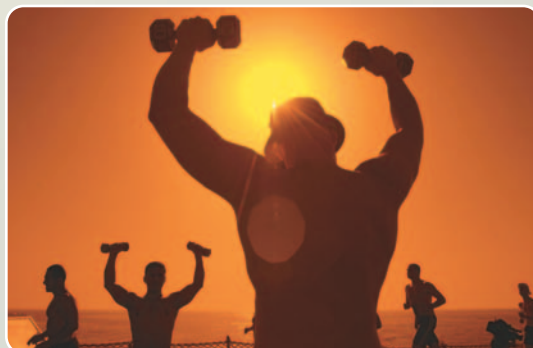
Qu'est ce que la créatine? Produite par l'organisme, la créatine se trouve également dans la viande crue et le poisson. Elle est stockée dans les muscles, et elle y joue un rôle majeur dans la production immédiate d'énergie pouvant renforcer les contractions musculaires dans des activités de dix secondes ou moins. La quantité de créatine que peuvent stocker les muscles varie grandement d'une personne à l'autre. Une fois vos réserves musculaires remplies, vous ne pouvez en entreposer davantage, quelles que soient les quantités ingérées. Les suppléments de créatine sont produits par un grand nombre d'entreprises qui ne sont soumises à aucune réglementation, et leur qualité peut varier énormément.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« La créatine stimule le développement musculaire, favorise la performance à haute intensité et augmente la période pendant laquelle on peut faire des efforts répétés d'intensité maximale, par exemple des squats, des sprints et des développés couchés. »

Faits : La recherche montre que la créatine peut augmenter, chez certaines personnes, la capacité de faire des exercices répétitifs de haute intensité pendant de très brèves périodes, soit dix secondes ou moins. En d'autres termes, la créatine pourrait vous aider à faire de une à trois répétitions ou séries supplémentaires de développés couchés. C'est ce petit surplus d'entraînement, et non la créatine elle-même, qui stimule votre développement musculaire. Les buveurs de café, de thé et de cola doivent savoir que la caféine élimine les effets stimulants de la créatine. Les suppléments de créatine représentent un gaspillage d'argent durement gagné pour les personnes qui ont des réserves naturelles élevées de créatine.

Effets secondaires : La créatine peut avoir des effets secondaires : rétention d'eau (environ 2 kg), crampes d'estomac, nausées, diarrhée, troubles du sommeil, raideur musculaire, crampes musculaires et syndrome de loge. Ces effets secondaires peuvent, dans certains cas, rendre l'exercice très difficile. On confond souvent le gain de poids rapide entraîné par la créatine avec un gain musculaire. Erreur! Le gain de poids tient, en fait, au surplus d'eau que stocke l'organisme lorsqu'on utilise ce produit. L'eau s'élimine rapidement quand on cesse de prendre de la créatine. Comme les reins excrètent la créatine, les gens qui ont des problèmes rénaux devraient consulter leur médecin avant de prendre ce produit.



Opic Frank Hudec, Camera de combat - FC

Conclusion :

La créatine peut être utile pour les personnes qui en ont de faibles réserves dans leurs muscles, et qui font des exercices répétitifs de haute intensité de dix secondes ou moins. Dans les activités d'endurance comme la course de fond, elle peut, en fait, abaisser la performance à cause du gain de poids associé à la rétention d'eau dans l'organisme.

Quand j'ai commencé à consommer de la créatine, j'ai pris de la masse musculaire et du poids rapidement. J'ai constaté que mes gains en force et en masse étaient impressionnants après deux mois d'exercices acharnés. Le seul problème, c'était la quantité d'argent que je dépensais, mais j'étais déterminé à marquer des gains. Les seuls effets secondaires que j'ai subis étaient des crampes occasionnelles à l'estomac et une envie quasi constante d'uriner. Quand mon budget a été épuisé et que j'ai cessé de prendre de la créatine, il ne m'a pas fallu beaucoup de temps pour constater qu'une grande partie de mon poids était constitué d'eau, et j'ai maigri rapidement.

— Témoignage anonyme d'un membre des FC.

Éphédrine/Éphédra

Qu'est ce que l'éphédrine? Semblable aux amphétamines, l'éphédrine peut être produite en laboratoire ou extraite de l'éphédra, qui est une herbe. L'éphédrine est un ingrédient que l'on retrouve couramment dans certains médicaments, produits d'amaigrissement (« brûleurs de graisses ») et optimiseurs de performance (« stimulants »). Il apparaît sur la liste des ingrédients de produits portant plus de 40 noms différents, dont Yellow Horse, Ma Huang, Desert Herb, Sea Grape, Joint Fir et Yellow Astringent.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« L'éphédrine accroît la vitesse du métabolisme et réduit l'appétit – deux mesures utiles si vous tentez de perdre quelques livres. Elle est également vendue comme stimulant visant à améliorer la performance sportive. »

Faits : La recherche sur les effets à court terme de l'éphédrine a montré que ce produit peut favoriser la perte d'un kilo par mois. Aucune recherche de longue durée n'a malheureusement été publiée sur cette substance. Si vous lisez les détails du mode d'emploi, vous constaterez que tous ces produits sont censés donner des résultats optimaux s'ils sont combinés à un régime et à l'exercice. À eux seuls, ces deux facteurs peuvent facilement entraîner la perte de poids attribuée à ces produits. Comme stimulant, l'éphédrine peut donner un regain instantané d'énergie psychologique et physique qui permet d'améliorer la performance sportive, et c'est là une des raisons qui lui ont valu d'être considérée comme une substance interdite par l'Agence mondiale antidopage.

Effets secondaires : L'éphédrine peut provoquer de nombreux effets secondaires graves : élévation de la tension artérielle, insuffisance cardiaque, convulsions, arythmie, psychose, crise cardiaque et accident vasculaire cérébral. Elle est particulièrement dangereuse si elle est combinée à la caféine, en particulier si vous faites de l'exercice intensif par temps chaud. Des athlètes de haut niveau sont morts ainsi ces dernières années. L'éphédrine a donc été bannie comme supplément alimentaire tant au Canada qu'aux États-Unis. Si on vous a prescrit un médicament contenant de l'éphédrine, assurez-vous de le prendre selon les directives de votre médecin.



First Light Images

Conclusion :

L'éphédrine est un produit potentiellement dangereux, surtout s'il est combiné à la caféine. Les risques associés à sa consommation dépassent largement la faible perte de poids ou le petit regain d'énergie qu'elle entraîne.

J'ai pris de l'éphédrine, un supplément pour la perte de poids et la définition musculaire. Le flacon coûte 75 \$ et je crois qu'il est censé durer trois semaines. On est supposé prendre quatre pilules par jour, mais je n'en ai pris qu'une par jour pendant trois jours, après j'ai cessé d'en prendre. Je transpirais abondamment et j'étais très agité, mon rythme cardiaque s'accélérait. Je n'arrivais tout simplement plus à me détendre!

— Témoignage anonyme d'un membre des FC.

Poudres protéinées

Qu'est-ce qu'une poudre protéinée? Les protéines sont les composantes de base de bon nombre de tissus de l'organisme, notamment les muscles, les tendons et les hormones. Sur le plan structurel, toutes les protéines sont composées d'acides aminés. Quant aux poudres protéinées, elles sont parmi les suppléments les plus populaires sur le marché et contiennent également des acides aminés issus d'un grand nombre de sources différentes, notamment le lactosérum, le soya, les œufs entiers, le lait de vache, le blanc d'œuf, le poisson, le bœuf, le poulet, la caséine, les haricots et les arachides.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« Les poudres protéinées aident à développer les muscles et la résistance dans les séances d'exercice. »

Faits : Seul l'entraînement en résistance stimule le développement musculaire. Comme l'organisme recycle la majeure partie des protéines que vous métabolisez pendant l'exercice, il suffit d'une petite quantité de protéines pour répondre au besoin de construction et de réparation de votre organisme. L'alimentation d'un membre des Forces canadiennes contient amplement de protéines pour répondre aux besoins des athlètes les plus actifs au monde. Ainsi, un membre qui pèse 90 kg et qui se prépare à la marche de Nimègue peut répondre à ses besoins quotidiens en protéines en mangeant deux poitrines de poulet. Dépasser les besoins en protéines de l'organisme n'engendre pas un développement musculaire supplémentaire. Le surplus de protéines se transforme en glucose ou est stocké sous forme de graisses.

Effets secondaires : L'injection de grandes quantités de protéines peut causer des dérangements d'estomac et de la diarrhée. Toutes les protéines que vous consommez au-delà des besoins de votre organisme sont stockées sous forme de graisses et non de masse musculaire. Vous noterez peut-être aussi que votre compte en banque fond à vue d'œil à cause de tout l'argent que vous consacrez à ces produits en pure perte.



Conclusion :

Si vous avez une alimentation équilibrée conforme au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, les poudres protéinées représentent un gaspillage d'argent durement gagné et contribuent à augmenter vos réserves de graisses et non votre masse musculaire.

Lorsque j'étais tout jeune, vers 1998, j'ai consommé des quantités excessives de suppléments protéiques. Les résultats étaient bons, mais lorsque j'ai subi un examen médical, on m'a informé que mon taux de cholestérol avait grimpé. C'était la première fois de ma vie que mon taux de cholestérol était hors de contrôle! Quand j'ai arrêté de prendre tous mes suppléments, il est redevenu normal.

— Témoignage anonyme d'un membre des FC.

Multivitamines, minéraux et préparations à base d'herbes médicinales

Que sont ces produits? Composés d'une vaste gamme de substances comme des vitamines, des herbes, des acides aminés, des acides gras, des minéraux, des oligoéléments et des antioxydants, ces produits peuvent contenir également des vitamines A, B, C, D et E, de la bêta-carotène, du zinc, du cuivre, du sélénium, du calcium, de la niacine, de l'acide linoléique conjugué, de la riboflavine, de la thiamine, de l'huile de poisson, de l'ail, du fer, de l'acide folique, du magnésium, du manganèse, de l'échinacée, du chrome, de la co-enzyme Q10, de l'iode, du potassium, et à peu près tout ce que l'on peut imaginer. Bon nombre de ces ingrédients se retrouvent dans les aliments que vous consommez dans le cadre d'une alimentation nutritive et équilibrée. La commercialisation des multivitamines, des minéraux et des préparations à base d'herbes médicinales repose sur l'hypothèse que la plupart des gens sont trop occupés pour bien manger et que plus on fait de l'exercice, plus on a besoin de vitamines.

quantité, ces produits – en particulier les vitamines liposolubles (A, D, E et K) – peuvent s'accumuler dans l'organisme et causer de graves problèmes de santé. Ils peuvent cependant s'avérer utiles pour une faible proportion de la population, c'est-à-dire les personnes qui suivent des régimes amaigrissants draconiens, celles qui adoptent un régime végétalien strict (excluant tout aliment provenant de sources animales), celles qui ont certains problèmes médicaux, celles qui font de longs séjours dans des régions où il est difficile de bien s'alimenter et celles qui se nourrissent essentiellement d'aliments sans apport nutritif. Remplacer une saine alimentation par des vitamines, des minéraux et des préparations à base d'herbes médicinales ne vous permettra pas de fournir à votre organisme tout ce dont il a besoin pour se maintenir en bonne santé et être performant.

Effets secondaires : Ces produits sont généralement sans danger, sauf si vous êtes allergique à l'un ou à plusieurs des ingrédients. Comme il a été mentionné plus haut, un apport excessif en vitamines liposolubles peut causer de graves problèmes de santé.

Conclusion :

Peu de gens ont besoin de prendre des multivitamines, des minéraux ou des préparations à base d'herbes médicinales pour répondre à leurs besoins nutritionnels. Aller au-delà de ces besoins n'améliorera ni votre santé ni votre performance, mais réduira les ressources que vous pouvez affecter à d'autres dépenses, par exemple un voyage dans les Caraïbes. Si vous prenez le temps de bien vous entraîner, prenez aussi celui de bien vous nourrir.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« Ces produits peuvent avoir une foule d'effets épatants : donner un regain d'énergie, prévenir ou guérir les maladies, donner un meilleur teint, accroître la mémoire, améliorer la vie sexuelle, augmenter la confiance en soi, prévenir la perte des cheveux, faire perdre du poids, renforcer le système immunitaire, améliorer la vue, modifier l'humeur et même atténuer les effets du vieillissement. »

Faits : Si vous avez une alimentation nutritive et équilibrée, la consommation d'une panoplie de multivitamines, de minéraux ou de préparations à base d'herbes médicinales a peu de chances d'améliorer votre santé ou votre performance. Pris en grande



First Light Images



Prohormones anabolisantes

Qu'est qu'une prohormone anabolisante? Produites par l'organisme, les prohormones anabolisantes ont une structure qui s'apparente à celle des stéroïdes anabolisants. Elles peuvent également être synthétisées en laboratoire. Dans le corps humain, les prohormones font partie d'un cheminement complexe menant ultimement à la production de plusieurs hormones, dont la testostérone et l'œstrogène. Les prohormones les plus vendues sont l'androstènedione (également appelée « andro »), l'androstanediol et la déhydroépiandrosterone (DHEA).

Qualités attribuées par la commercialisation :

« Les prohormones anabolisantes se transforment en testostérone dans l'organisme. Cette hausse de testostérone équivaut à la prise d'un stéroïde anabolisant, et elle aura donc pour effet de réduire la période de récupération après les séances d'exercice, d'augmenter le niveau d'énergie, de développer les muscles et d'améliorer la force. »

Faits : De très faibles quantités de ces substances se transforment en testostérone dans l'organisme et, selon les observations, aucune amélioration de la performance n'en découle. La recherche montre que les prohormones anabolisantes n'entraînent pas de gains sur le plan des muscles ou de la force, même chez des personnes qui pratiquent l'haltérophilie. En fait, la plupart de ces substances se transforment en d'autres hormones comme l'œstrogène, et ces substances peuvent causer des effets secondaires graves.

Effets secondaires : Des effets secondaires importants ont été observés : développement des seins chez les hommes (gynécomastie), calvitie hippocratique, comportement agressif, masculinisation des femmes et diminution importante du taux de lipoprotéines de haute densité dans le sang (HDL). Le HDL est le « bon » cholestérol qui empêche l'obstruction des vaisseaux sanguins par des dépôts gras. En abaissant le taux de HDL, les prohormones anabolisantes augmentent le risque de crise cardiaque. Il importe aussi de comprendre que ces produits contiennent souvent des substances non mentionnées sur l'étiquette, et que ces ingrédients cachés peuvent aussi entraîner des effets secondaires graves.

Conclusion :

Les prohormones n'augmentent pas suffisamment la production de testostérone pour améliorer la performance physique et peuvent avoir des effets secondaires susceptibles de compromettre grandement votre santé.



First Light Images

Caféine

Qu'est ce que la caféine? Il s'agit de la drogue la plus répandue au monde. La caféine est un stimulant du système nerveux tout comme les amphétamines. On en trouve dans un grand nombre de produits : certains médicaments, le café, le thé, l'espresso, le cappuccino, le chocolat, le guarana et les colas comme Red Bull, Coca Cola, Pepsi et Jolt Cola. Certaines de ces boissons sont très puissantes. Une tasse de deux onces d'espresso, par exemple, contient trois fois plus de caféine qu'une cannette ordinaire de Coke. La caféine est un ingrédient très courant des produits d'amaigrissement, où elle est souvent combinée à d'autres produits comme l'éphédrine et l'aspirine. Depuis des décennies, les athlètes y ont recours pour améliorer leur performance, et bon nombre d'étudiants ne sauraient se tenir éveillés sans elle lors de la préparation acharnée des examens de fin d'année. Les Forces canadiennes sont en train d'étudier la possibilité d'utiliser certains produits comme la gomme à la caféine pour maintenir la vigilance des soldats pendant les tâches opérationnelles longues et exigeantes.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« La caféine augmente la vigilance mentale (éveil), accroît la vitesse du métabolisme (perte de poids), réduit l'appétit (perte de poids), augmente l'endurance (travail plus intense/pendant de plus longues périodes) et réduit le sentiment de fatigue pendant une période de travail ardu (travail plus intense/pendant de plus longues périodes). »

Faits : La caféine peut avoir tous les effets positifs susmentionnés sur la performance à condition de ne pas forcer la dose. Elle donne de meilleurs résultats chez certaines personnes que chez d'autres. La dose idéale, pour une personne de 70 kg, se situe à environ deux tasses de café ordinaire. Une consommation supérieure n'améliorera pas votre performance et pourrait entraîner un certain nombre d'effets secondaires qui lui nuiront plutôt, aussi bien sur le plan physique que sur le plan intellectuel. Si vous prévoyez de faire usage de caféine avant une compétition sportive, faites-en l'essai avant certaines séances d'entraînement pour connaître ses effets sur vous. Il n'a pas été démontré que la caféine favorisait, en soi, la perte de poids.



Effets secondaires : Un apport excessif en caféine peut avoir les effets suivants : anxiété, agitation, troubles du sommeil, baisse de la concentration, diarrhée, irritabilité, élévation de la tension artérielle, perte de calcium et arythmie cardiaque. Ces effets secondaires sont vraiment préjudiciables pour les personnes dont les tâches exigent une grande concentration et une stabilité des mains, par exemple les pilotes, les chirurgiens et les tireurs d'élite.

Conclusion :

La caféine permet d'augmenter grandement la performance si elle est prise selon la quantité recommandée et pour les bonnes activités.



Échinacée

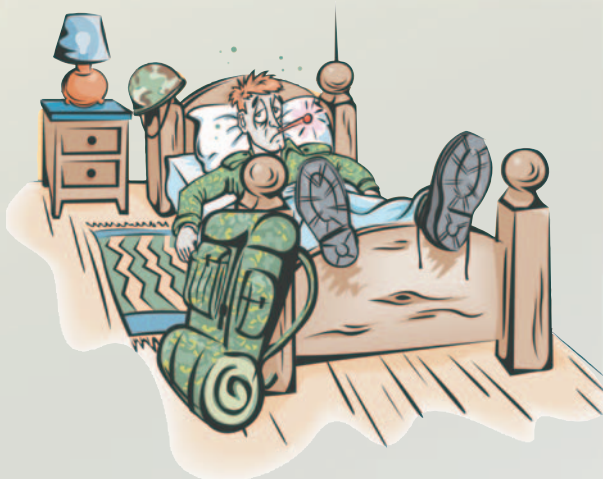
Qu'est ce que l'échinacée? Herbe de la famille des marguerites jaunes, l'échinacée est également connue sous le nom d'équinacée pourpre. Les Autochtones de l'Amérique du Nord l'utilisent depuis des siècles, et elle est actuellement l'un des suppléments alimentaires les plus populaires chez les membres des Forces canadiennes. Il y a neuf espèces d'échinacée, mais ce sont les racines et les feuilles de l'échinacée pourpre, de l'*echinacea pallida* et de l'échinacée à feuilles étroites qui sont le plus utilisées pour la production de suppléments. L'échinacée se vend en préparation liquide, en capsules, en comprimés, en poudre, en pastilles, en tisane ou en injection.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« L'échinacée renforce le système immunitaire et permet de combattre deux maladies extrêmement courantes, le rhume et la grippe. L'échinacée permet aussi d'atténuer les effets immunosuppresseurs de l'exercice physique intense. »

Faits : Des études ont montré que l'échinacée permet effectivement au système immunitaire de mieux lutter contre le rhume et la grippe. Pour une efficacité maximale, il faut en prendre aux premiers signes de rhume ou de grippe. Il faut cesser d'en faire usage une fois les symptômes disparus. On ne connaît pas exactement son mécanisme d'action, mais il se peut qu'elle améliore le fonctionnement de certaines cellules immunitaires, qu'elle stimule la production de certaines cellules et qu'elle atténue l'effet immunosuppresseur de certaines hormones produites par l'organisme. Des données indiquent que l'échinacée pourrait réduire l'incidence du rhume chez les athlètes qui s'entraînent de façon intensive.

Effets secondaires : Très peu d'effets secondaires ont été signalés dans le cas de l'échinacée. Comme elle stimule le système immunitaire, elle ne devrait pas être utilisée par les personnes souffrant de maladies auto-immunes ou de maladies systémiques telles le lupus érythémateux aigu disséminé, la sclérodermie, le VIH/sida, la tuberculose et la sclérose en plaques. Les personnes allergiques aux plantes de la famille des marguerites jaunes devraient également l'éviter. L'échinacée peut aussi causer des réactions allergiques chez les personnes souffrant d'asthme ou d'allergies aux pollens de graminées. Elle peut diminuer l'efficacité de certains médicaments immunosuppresseurs comme les corticostéroïdes (cortisone et prednisone) et augmenter le risque de lésions hépatiques si elle est combinée à des stéroïdes anabolisants, de l'amiodarone, du méthotrexate et du kétoconazole.



Conclusion :

L'échinacée semble effectivement raccourcir la durée et l'intensité du rhume et de la grippe, surtout si elle est prise dès l'apparition des symptômes. On ignore si la consommation quotidienne d'échinacée est sans danger ou si elle permet de réduire le risque de contracter le rhume ou la grippe. Même si elle est très sûre en général, elle ne convient pas à tout le monde.



Glucosamine

Qu'est ce que la glucosamine ? Composante de base nécessaire à la production de cartilage sain pour les articulations, la glucosamine est un supplément alimentaire prescrit par de nombreux professionnels de la santé aux patients souffrant d'arthrose. Elle fait partie des nombreux produits en vente libre offerts dans les pharmacies et les magasins d'aliments naturels. La glucosamine est souvent combinée à d'autres produits pour la santé articulaire comme le sulfate de chondroïtine et le MSN. À la posologie recommandée de 1 500 milligrammes par jour, elle est relativement bon marché (seulement 5 \$ par mois). Elle se vend sur ordonnance dans toutes les pharmacies des Forces canadiennes.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« La glucosamine est recommandée aux personnes qui souffrent d'une usure excessive des articulations parce qu'elle diminue la douleur articulaire, augmente la mobilité articulaire, atténue l'enflure des articulations et, grâce à tous ces changements, améliore le fonctionnement global de la personne. »

Faits : La recherche montre que la glucosamine peut améliorer grandement le fonctionnement de certaines personnes souffrant d'arthrose. Certaines études ont également montré qu'elle pouvait contribuer à reconstruire le cartilage articulaire altéré, résultat qu'aucun autre produit ne permet d'obtenir, à notre connaissance. Il y a des gens qui répondent à ce supplément et d'autre non, pour des raisons que nous ignorons. Il est bon de prendre de la glucosamine chaque jour pendant trois mois avant de décider si elle permet de réduire vos symptômes d'arthrite.

Effets secondaires : Très peu d'effets secondaires ont été associés à la glucosamine : dérangements d'estomac et augmentation des gaz intestinaux. Les personnes allergiques au sulfamide doivent éviter de prendre de la glucosamine, car elle renferme des molécules de sulfate. Comme la glucosamine est fabriquée à partir de la carapace de crustacés, elle ne convient pas aux personnes allergiques aux fruits de mer.



Conclusion :

La glucosamine offre aux personnes qui souffrent d'une usure excessive des articulations un moyen très sûr de réduire leurs symptômes et peut-être même de reconstruire une partie de leur cartilage articulaire altéré. Si vous suivez un programme d'entraînement très intense, si vous avez un emploi très exigeant physiquement ou si vous avez des antécédents familiaux d'arthrite, la glucosamine peut aussi vous aider à prévenir ou à atténuer des problèmes ultérieurs.

Dans les années 80, j'ai pris des suppléments à pleine bouteille : acides aminés, ornithine, arginine, foie séché, levure de bière, méga sachets de vitamines anabolisantes, etc. J'ai aussi consommé de la glutamine, ce qui m'a donné un bon coup de fouet (augmentation de la pression vasculaire), mais je n'ai pas accru ma force ni ma masse musculaire. Lorsque j'ai cessé de prendre de la glutamine, les effets ont cessé dès le lendemain. Ça ne fonctionne que lorsqu'on en prend. J'espère que le fait d'avoir consommé toute cette camelote ne nuira pas à ma santé à long terme.

— Témoignage anonyme d'un membre des FC.

Glutamine

Qu'est ce que la glutamine? Acide aminé produit par l'organisme, la glutamine se trouve en très grande quantité dans les tissus musculaires et le plasma. Elle est également présente dans de nombreux aliments riches en protéines comme la viande, le poulet, le poisson, les produits laitiers, le fromage et les légumineuses. La glutamine est utilisée comme source d'énergie par toute une gamme de cellules de l'organisme, y compris certaines cellules du système immunitaire qui travaillent très fort pour vous protéger de la maladie. Certains stress comme un exercice intense, une infection, un traumatisme ou une intervention chirurgicale abaissent les réserves de glutamine de l'organisme. La glutamine est l'un des suppléments anticataboliques les plus populaires sur le marché, et elle est offerte en capsules, en comprimés, en poudres ou en boissons pour les sportifs.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« La glutamine prévient la perte d'énergie musculaire après l'exercice et contribue, par conséquent, à favoriser les gains musculaires tout en réduisant l'incidence des blessures. Elle améliore le fonctionnement du système immunitaire, diminuant ainsi le risque de maladie chez les athlètes qui font de l'entraînement intense. Elle contribue à prévenir le syndrome du surentraînement. »

Faits : Rien ne prouve que la glutamine contribue à développer la masse musculaire ou à améliorer la performance des haltérophiles. Les études visant à déterminer si les suppléments de glutamine peuvent améliorer la fonction immunitaire et réduire l'incidence de la maladie chez les personnes qui font de l'entraînement intense ont obtenu des résultats mitigés – certaines ont conclu à l'existence de certains avantages, tandis que d'autres n'en ont observé aucun. Il faut poursuivre la recherche dans ce domaine.

Effets secondaires : Aucun effet secondaire n'a été associé à l'usage de la glutamine jusqu'ici. Il est à noter qu'aucune étude n'a été faite sur les effets de son usage prolongé.



Conclusion :

Recourir à la glutamine pour développer ses muscles est un gaspillage d'argent. Il faudra poursuivre la recherche pour déterminer si la glutamine peut réduire l'incidence de la maladie dans des périodes d'entraînement intense.

Il y a deux ans, j'ai décidé d'investir plus d'argent et j'ai trouvé un entraîneur personnel pour préparer mon plan d'entraînement et planifier mon alimentation. C'est à ce stade que j'ai commencé à remarquer de grandes différences. Je continue de prendre des suppléments protéiques et j'ai constaté qu'ils fonctionnaient dans mon cas. À mon avis, les suppléments font de l'effet (du moins les protéines), si on les consomme en parallèle avec un changement de style de vie, en général une vie plus saine. Les gens ne devraient pas s'attendre à avoir des résultats simplement parce que les publicités des suppléments le disent. Je prends aussi de la glutamine. J'ai constaté qu'elle permettait de réduire mon temps de récupération entre les séances d'entraînement, mais je ne sais pas s'il s'agit simplement d'un effet placebo.

— Témoignage anonyme d'un membre des FC.

Stéroïdes anabolisants

Qu'est qu'un stéroïde anabolisant? Substances synthétiques dont la structure est très semblable à celle de l'hormone sexuelle mâle, la testostérone, les stéroïdes anabolisants englobent les produits suivants : Anador, Stanozolol, Androlin, Nandrolone, Dianabol, Nandrol, Danazol, THG, Fortabol, Andriol et Deca-Durabolin. Certains stéroïdes anabolisants sont fabriqués dans des laboratoires en bonne et due forme et servent à traiter des problèmes médicaux particuliers. Malheureusement, la plupart des stéroïdes anabolisants vendus dans la rue sont produits sur le marché noir, donc sans contrôle de la qualité. L'analyse chimique de ces produits a révélé que certains d'entre eux ne se composent que de cire pour voiture colorée avec de l'urine. On estime que plus d'un million de Nord-Américains utilisent actuellement des stéroïdes anabolisants.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« Les stéroïdes anabolisants développent les muscles, réduisent la période de récupération requise après l'exercice, accroissent l'énergie et le dynamisme, augmentent le taux de calcium dans les os et élèvent les taux d'hémoglobine. »

Faits : Un grand nombre de recherches scientifiques indiquent que les stéroïdes anabolisants donnent vraiment de bons résultats. Ajoutés à une alimentation équilibrée et à un programme intensif d'entraînement en résistance, ils peuvent aider les culturistes et les athlètes de puissance à développer leur masse musculaire maigre. Les athlètes d'endurance y ont recours pour permettre à leurs tissus de récupérer et de se réparer plus vite entre les séances d'entraînement et pouvoir ainsi intensifier et prolonger leur entraînement et en accroître la fréquence.

Effets secondaires : Les stéroïdes anabolisants peuvent avoir de très graves effets secondaires. Leurs dangers ont été mis au jour à la suite de l'étude de personnes qui en prenaient des doses relativement faibles. Les conséquences que subiront les personnes qui reconnaissent en prendre des quantités excessivement élevées sont très mal connues. Nous en savons également très peu sur les conséquences à long terme de l'utilisation des stéroïdes anabolisants, mais bon nombre d'athlètes d'Allemagne de l'Est qui ont pris des stéroïdes pendant les années 1970 et 1980 éprouvent actuellement de graves problèmes. Les stéroïdes anabolisants ont un effet masculinisant sur les femmes : accroissement de la pilosité, réduction du volume des seins, baisse du timbre de la voix, hypertrophie du clitoris, calvitie hippocratique et perturbation du cycle menstruel.



Malheureusement, la plupart de ces changements sont permanents. Aussi étrange que cela puisse paraître, les stéroïdes anabolisants ont des effets secondaires féminisants chez les hommes : atrophie testiculaire, baisse de la production de spermatozoïdes, impuissance, hypertrophie de la prostate et augmentation du volume des seins. Une série d'effets secondaires sont également communs aux deux sexes : augmentation des graisses sanguines, acné, élévation de la tension artérielle, baisse de la fonction immunitaire, maladies infectieuses, agressivité, troubles du sommeil, paranoïa, douleurs articulaires, ruptures de tendons, hallucinations, cancer, hépatite et tumeurs du foie.

Conclusion :

Bien que les stéroïdes anabolisants permettent d'accroître la masse musculaire et l'endurance, ce sont des substances dangereuses à éviter parce que la liste de leurs effets secondaires potentiellement graves est longue. Il n'y a, en outre, aucun moyen de connaître la composition réelle des produits vendus sur le marché noir. Bon nombre d'entre eux contiennent des contaminants qui pourraient s'avérer très nocifs.

HMB

Qu'est ce que le HMB? Également appelé beta-hydroxy-beta-méthylbutyrate, le HMB est produit lorsque la leucine (un acide aminé) est décomposée dans le foie et les tissus musculaires. Le poisson-chat, la courge, l'avocat, le chou-fleur, les asperges, le fromage et le pamplemousse sont de bonnes sources de HMB. Le produit a fait son apparition dans les fermes lorsque des études ont montré qu'il augmentait la masse musculaire maigre et améliorait le fonctionnement du système immunitaire des bestiaux. À partir de ces résultats, les chercheurs ont commencé à utiliser le HMB sur les êtres humains en espérant observer les mêmes effets. Le HMB se vend en comprimés, en capsules et combiné à de nombreux autres suppléments.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« Le HMB peut réduire la perte d'énergie musculaire après l'exercice, accroître la force, augmenter la masse musculaire maigre, réduire le tissu adipeux, diminuer le taux de cholestérol et abaisser la tension artérielle. »

Faits : La recherche menée jusqu'ici sur le HMB n'est pas concluante. Certaines études montrent qu'il donne des résultats, alors que d'autres affirment le contraire. Les études portant sur des sujets en mauvaise santé ont établi que le HMB présentait certains avantages. Par contre, celles qui portaient sur des sujets sains ont conclu que le produit était sans effet.

Effets secondaires : Aucun effet secondaire n'a été associé au HMB.

Conclusion :

Le débat est toujours ouvert en ce qui concerne le HMB. Tout ce que l'on peut dire pour l'instant, c'est que le produit peut présenter des avantages pour l'entraînement des personnes en mauvaise santé et qu'aucune donnée n'établit son utilité pour les autres.

Ginseng

Qu'est ce que le ginseng? Supplément extrêmement populaire utilisé depuis des siècles, le ginseng se vend à la fois comme produit unitaire et comme ingrédient de bon nombre d'autres suppléments alimentaires. Le ginseng est extrait de la racine de la plante du ginseng et se présente en quatre types fondamentaux : chinois/coréen, américain, sibérien et japonais.

Qualités attribuées par la commercialisation :

« Le ginseng diminue la perte d'énergie musculaire après l'exercice, augmente la capacité aérobie, allonge la période pendant laquelle on peut faire de l'exercice intense sans être épuisé et améliore la mémoire, la vigilance et la capacité de réflexion. »

Faits : Le ginseng a fait l'objet d'importantes études, et aucune donnée scientifique ne montre qu'il peut offrir les avantages susmentionnés.

Effets secondaires : Divers effets secondaires ont été associés au ginseng : diarrhée, éruptions cutanées, euphorie, nervosité, irritabilité, élévation de la tension artérielle, enflure et troubles du sommeil.

Conclusion :

Même si le ginseng s'utilise depuis des siècles pour traiter une foule de problèmes, aucune donnée scientifique n'établit qu'il présente un avantage pour la santé ou qu'il améliore la performance. Épargnez votre argent, et achetez-vous une nouvelle paire de chaussures de course ou de marche.



Énergie maximale, performance optimale : L'alimentation au service de l'action

Une saine alimentation est fondamentale à votre rendement, pendant l'entraînement au pays et durant un déploiement. Si vous songez sérieusement à profiter au maximum de votre entraînement, il est crucial que vous fournissiez tous les jours à votre corps des aliments nutritifs qui lui permettront d'atteindre une performance optimale.

Dix conseils nutritionnels à retenir

1. Faites le plein avec des aliments de qualité au déjeuner, car c'est le repas le plus important de la journée.
2. Mangez toutes les trois ou quatre heures pour maintenir votre niveau d'énergie tout au long de la journée.
3. Incluez des aliments des quatre groupes dans vos repas :
 - produits céréaliers,
 - fruits et légumes,
 - produits laitiers,
 - viande et substituts.
4. Il est essentiel d'équilibrer vos repas. Environ les deux tiers de votre assiette devraient être constitués de produits céréaliers, de fruits et de légumes, tandis que le tiers restant sera constitué de protéines. À titre d'exemple : huit craquelins, une pomme et une tranche de fromage.
5. Les glucides se trouvent dans les différents genres de pain, les produits céréaliers, les haricots, les petits pois, les lentilles, les légumes et les fruits, ainsi que le lait et le yogourt.
6. Les aliments riches en protéines sont les viandes et les substituts, ainsi que les produits laitiers, les noix, les amandes, les noisettes et les cacahuètes, les pépins, le tofu et les oeufs.
7. N'oubliez pas l'hydratation. Boire est extrêmement important. Si vous vous trouvez dans un milieu chaud, choisissez des fluides qui peuvent remplacer les électrolytes. La déshydratation oblige le cœur à travailler plus dur et peut rendre difficile l'exécution des tâches les plus simples.
8. **Avant l'activité physique** : pour une meilleure performance, consommez des aliments riches en glucides une à deux heures avant l'entraînement. Cela permettra de stabiliser le niveau de sucre dans votre sang tout en donnant suffisamment de temps à l'estomac de se vider. Certaines personnes ajoutent à leur repas une petite quantité de gras ou de protéines pour rester rassasiées plus longtemps.
9. **Durant l'activité physique** : si l'activité physique va durer plus d'une heure, faites le plein souvent en ingérant 30-60 grammes par heure de glucides faciles à digérer.
10. **Après l'activité physique** : les muscles absorbent le glucose très rapidement après une séance d'exercice. Pour cela, il est important de refaire le plein 15 à 30 minutes après l'entraînement en consommant des aliments riches en glucides et contenant de petites quantités de protéines.

Besoins en liquides

L'hydratation est essentielle pour une performance optimale et pour une meilleure récupération après l'exercice. Buvez à l'avance et souvent. Il est plus facile de prévenir la déshydratation que de traiter les affections provoquées par les coups de chaleur.

- L'activité physique atténue la soif. Quand vous la ressentez, vous êtes déjà déshydraté.
- Une perte de poids de 2 p. 100 est un signe de déshydratation et peut faire chuter le rendement de 15 à 20 p. 100. Pour une personne pesant 80 kg cela représente une perte de 1,6 kg ou de 1,6 litres de liquides. Cela peut arriver très rapidement durant une journée importante.
- La déshydratation entraîne la fatigue et des crampes, fait monter la température du corps, et réduit la coordination musculaire et le rendement. Une déshydratation grave peut mener à l'épuisement, au coup de chaleur et même à la mort.

- La meilleure façon de prévenir la déshydratation est de planifier votre consommation de liquides. Buvez au moins deux litres de liquides chaque jour (huit tasses) pour compenser les pertes dues à la transpiration, la respiration, etc. Tout au long de la journée, buvez de l'eau, du lait, des jus et consommez des aliments juteux, c'est-à-dire des légumes, des fruits et des bouillons. Gardez une bouteille avec vous pour que vous puissiez boire en tout temps.



Surveillez votre niveau d'hydratation :

Le volume et la couleur de l'urine sont des indicateurs simples de votre état d'hydratation.

- Des quantités abondantes d'urine jaune pâle = bonne hydratation.
- Des urines foncées, en petites quantités et peu fréquentes = déshydratation. Alors, il faut boire davantage de liquides!
- Si votre urine est incolore et que vous prenez trop de poids pendant l'activité physique, cela peut être dû au fait que vous buvez en excès. Ajoutez alors une pincée de sel à vos boissons ou buvez une boisson sportive. Un taux inférieur de sodium dans le sang peut provoquer des crampes, des nausées, voire de graves problèmes de santé.

Faites le plein avant l'activité physique

Assurez-vous de boire et de consommez des aliments riches en glucides avant votre séance d'exercices.

- Buvez 500 ml de liquides 30 minutes à deux heures avant l'activité physique. Les jus de fruits dilués et les boissons sportives pourraient vous aider à maintenir un bon niveau d'hydratation et à reconstituer vos réserves d'électrolytes et de sucres sanguins.
- Si vous faites vos exercices tôt le matin, essayez, avant l'entraînement, de prendre une petite collation, telle qu'une barre granola accompagnée d'un jus de fruit dilué.
- Si vous disposez de deux à quatre heures avant l'exercice, planifiez un petit repas constitué d'aliments riches en glucides, accompagné d'une quantité abondante de boissons.
- Si vous envisagez d'être actif tout au long de la journée, prenez plusieurs collations d'aliments riches en glucides et pensez à compenser vos pertes en liquides.

Refaites le plein durant l'activité physique

Durant l'exercice, accordez la priorité à compenser vos pertes en liquides.

- Commencez à boire avant de sentir la soif. Essayez de boire jusqu'à la limite de votre tolérance chaque 10 à 15 minutes. Plus le niveau de liquide est élevé dans l'estomac, plus celui-ci pourra l'absorber rapidement.
- Pour une séance d'exercice de moins d'une heure, boire de l'eau plate devrait suffire à vos besoins.
- Pour une séance de plus d'une heure, ajoutez des électrolytes et des glucides pour accélérer l'absorption et maintenir les électrolytes et les sucres sanguins à niveau. Évitez les boissons excessivement sucrées (jus de fruits et boissons sportives fortes) car elles peuvent provoquer des crampes à l'estomac. Essayez plutôt la recette suivante :
 - 500 ml (deux tasses) de jus de fruits
 - 500 ml (deux tasses) d'eau
 - 1,5 ml (1/4 de cuillerée à café) de sel de table.
- Lorsque vous vous entraînez durant de longues heures dans un climat chaud et humide, consommez des quantités suffisantes de liquides tout en ajoutant du sel à votre alimentation :
 - salez un peu plus vos repas,
 - mangez des aliments salés comme les bretzels, les cornichons, les craquelins et la soupe,
 - buvez du jus de tomate, ou
 - consommez une boisson sportive.

Refaites le plein après l'activité physique

Assurez-vous de compenser vos pertes en liquides, glucides et protéines.

Accordez la priorité aux liquides. Buvez 1,5 litres de liquide au moins pour chaque kilogramme de poids perdu durant l'exercice. Buvez de l'eau, du jus de fruit, du jus de légumes, du lait ou une boisson sportive.

Si vous devez à nouveau faire de l'exercice pendant la journée mais que vous n'avez pas le temps pour un repas en bonne et due forme, prenez une collation faible en gras et riche en glucides dès que possible, idéalement 15 minutes après l'exercice. Voici quelques suggestions intéressantes :

- du jus d'orange, une barre aux figues et un yogourt,
- un bagel et un verre de lait au chocolat,
- une barre de céréales faible en gras, du jus de pommes et un yogourt,
- un fruit, un muffin faible en gras et du lait, ou
- une tranche de pain, du jus de tomate et un oeuf à la coque.

Si vous devez à nouveau faire de l'exercice pendant la journée et que vous disposez d'une pause de deux à quatre heures, choisissez des aliments riches en glucides, tels que pâtes, riz, pommes de terre, patates douces ou légumes. Ajoutez un peu de protéines faibles en gras, par exemple du lait ou du yogourt partiellement écrémé, une viande maigre, du poisson ou des haricots.

Si vous avez terminé l'activité physique pour la journée et disposez de toute une nuit pour digérer, optez pour un repas équilibré qui vous aidera à compenser vos pertes en liquides, à reconstituer vos réserves de glucides et à avoir les protéines dont vous avez besoin pour réparer les tissus endommagés.

Voici quelques suggestions pour vos dîners et soupers :

Chili
Pain avec un petit peu de margarine molle ou de beurre
Salade
Lait
Fruit

Hamburger cuit sur le gril avec moutarde et relish
Laitue, tomate, poivrons, cornichons
Boisson frappée rapide aux fruits

Pâtes avec sauce tomate et viande
Légumes crus
Yogourt et fruit

N'oubliez pas:
« Vous êtes ce que vous mangez! »

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition :
<http://www.dietitians.ca/french/frames.html>

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition sportive :
<http://www.coach.ca/f/nutrition/ressources.htm>

ENTRAÎNEZ-VOUS intelligemment!



Une séance d'exercice peut-être un pas en avant ou un pas en arrière sur le chemin de la forme : si vous vous surentraînez et que vous vous blessez, vous risquez de *revenir sur vos pas*. Si vous vous maintenez en forme, vous *avancerez*. Mais vous pouvez faire des *pas de géant* si vous réussissez à augmenter la quantité d'efforts que vous pouvez déployer sans problème pendant vos séances d'exercice. Si vous consacrez beaucoup de temps et d'énergie à votre entraînement, pourquoi ne pas veiller à bien le faire? Voici dix conseils pour vous aider à vous entraîner plus judicieusement :

#1 Reprenez en douceur

Si vous reprenez l'exercice après avoir été inactif pendant un certain temps, votre corps a besoin de temps pour que vos muscles, jointures, ligaments et tendons s'adaptent. Ce n'est *pas* parce que vous avez déjà fait cela que votre corps est prêt à le refaire maintenant. Il est important de comprendre que les muscles s'adaptent plus rapidement que les tendons en raison d'un plus grand apport sanguin. Pour cela, les tendons sont plus vulnérables aux blessures si l'entraînement s'intensifie trop rapidement. Une brève période de douleurs musculaires se manifestera toujours lorsqu'on reprend la vie active. Le mieux c'est de s'exercer moins intensément jusqu'à ce que la douleur s'estompe. Ne soyez pas inactif.

#2 Établissez une base solide

Il est important de commencer toute période d'entraînement en insistant sur les éléments de base : souplesse, force musculaire, aérobie et l'élimination de tout déséquilibre musculaire (force ou souplesse). Au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore sur ces plans, vous pouvez graduellement augmenter l'intensité de vos séances d'exercice. Si vous décidez d'augmenter considérablement l'intensité, veillez à réduire le volume global afin d'éviter le surentraînement et les blessures.

#3 Entraînez-vous graduellement

Augmentez graduellement les exigences physiques que vous imposez à votre corps afin de vous améliorer à un rythme qui est réaliste pour vous. Le bagage génétique, les stress de la vie, l'alimentation et les blessures ont tous une incidence sur votre vitesse d'amélioration. La rapidité avec laquelle vous vous adaptez aux exigences de l'entraînement est propre à chacun; il est donc illogique de s'attendre à



Cplc Frank Hudec,
Caméra de combat - FC

s'améliorer au même rythme que votre partenaire d'entraînement. Voilà pourquoi il n'existe aucun régime d'entraînement *idéal* fonctionnant pour tout le monde. En augmentant lentement la charge (poids ou intensité) et la durée (répétitions ou temps) de votre entraînement, vous laissez à votre corps le temps de s'adapter tout en minimisant les risques de blessure. L'avantage de l'entraînement progressif et de ne pas trop en faire, c'est de se sentir moins fatigué/mal en point et de subir moins de blessures.

#4 Ne négligez pas les anciennes blessures

Laissez vos blessures guérir avant d'intensifier votre entraînement. Les blessures reviennent souvent parce qu'on a négligé un élément de l'entraînement ou une partie du corps qui est plus faible. Par exemple, vous pouvez avoir développé un déséquilibre musculaire après vous être mal entraîné pendant des années. Lorsque vous subissez des blessures, trouvez d'autres activités vous permettant de poursuivre l'entraînement sans douleur. Par exemple, si vous avez mal au genou quand vous courez, il est possible que vous soyez capable de nager ou de faire du vélo sans avoir mal. Ces activités de rechange vous permettent de maintenir votre forme physique pendant que votre blessure guérit.

#5 Concentrez-vous sur vos points faibles

Bien souvent, nous avons tendance à nous concentrer sur nos points forts parce que nous obtenons du succès. Négliger de travailler nos points faibles est non seulement nuisible au rendement, mais a aussi souvent pour conséquence de surtaxer les points faibles et de donner lieu à des blessures. Visez à corriger les faiblesses dès le début du programme d'entraînement avant de vous consacrer à des objectifs précis.

#6 Adaptez votre entraînement à vos objectifs

Le corps s'adapte aux exigences qui lui sont imposées. Par exemple, vous ne deviendrez pas un meilleur sprinter si vous ne faites que des courses longues et lentes. Plus votre entraînement colle aux conditions que vous rencontrerez, mieux vous serez préparé à atteindre vos objectifs. Cela présuppose de simuler les conditions climatiques, la période de la journée et le terrain où vous devrez vous exécuter. Ajustez votre entraînement à vos objectifs après avoir acquis une base solide, comme recommandé sous le conseil #2.

#7 Échauffez-vous lentement et complètement

Peu importe l'activité et votre force mentale, vous donnerez un meilleur rendement si vous prenez le temps de vous échauffer lentement et graduellement. Les activités aérobies augmentent le flux sanguin, ce qui permet d'acheminer l'oxygène et les nutriments aux muscles qui travaillent. Un échauffement neuromusculaire présuppose de mettre en pratique les mouvements et les habiletés qui sont importantes à votre sport ou à votre activité. Précipiter l'échauffement pourrait vous laisser piètrement préparé à la séance d'exercice et augmenter les risques de blessures.

#8 Prenez le temps de récupérer

L'entraînement intense devrait toujours être suivi d'une période de récupération comprenant une activité aérobie réduite afin de garantir que les sous-produits de la fatigue sont expulsés de vos muscles. Les étirements aident aussi à relaxer les muscles fatigués et à réduire les raideurs découlant de l'exercice. Nager en douceur ou faire une promenade à vélo après une rude séance d'exercice, voilà de bons moyens de répondre à ces besoins. Pendant les périodes d'entraînement intensif, un massage peut aussi diminuer le temps de récupération et accroître plus rapidement votre capacité à reprendre l'entraînement à un niveau supérieur.

#9 Soyez à l'écoute de votre corps!

Si vous avez mal, ralentissez ou diminuez l'intensité de l'exercice. Si la douleur persiste malgré la baisse d'intensité, cessez l'activité et appliquez le principe

RICE (Repos, Immobilisation, Comresse froide et Élévation). Si la douleur est encore là plusieurs jours après la séance d'entraînement, vous devriez consulter un médecin. Laisser aux blessures le temps de guérir dès le début est une stratégie judicieuse pouvant empêcher un petit problème de devenir grand et nuire à votre bon entraînement. Quand votre corps essaie de vous dire quelque chose, il vaut mieux l'écouter avant qu'il soit obligé de crier.

#10 Repos et récupération sont essentiels pour un entraînement réussi

Si vous vous entraînez intensément, l'un des moyens de réduire les risques de surentraînement est de prévoir régulièrement des journées de récupération. Ce sont là des journées où vous diminuez considérablement l'intensité de vos séances d'exercice, où vous faites de l'entraînement mixte ou encore où vous êtes

au repos complet. Par exemple, un marathonien fatigué peut faire une balade à vélo de 70 minutes pour permettre à ses jambes de se reposer de l'impact du sol pendant qu'il court. Les journées de récupération sont aussi importantes que vos rudes séances d'exercice parce qu'elles sont nécessaires pour donner à votre corps la chance de s'adapter et de se réparer. Au fur et à mesure que vous vieillissez, votre besoin de récupération augmente. La plupart des quadragénaires auront besoin de deux jours de récupération ou plus entre les séances d'exercice intense.

Nous espérons que ces lignes directrices vous aideront à vous entraîner de façon constante et à réduire vos risques

de blessures et qu'elles vous permettront de retirer le maximum de vos séances d'exercice. Si vous avez des besoins précis ou des questions ayant trait à votre programme de mise en forme, n'hésitez pas à demander conseil à l'un des spécialistes de la condition physique dans l'une des installations d'entraînement des FC.



Cpl James Nightingale, Technicien de l'image



Conseils aux consommateurs

- # 1.** Enquêtez sur un produit avant de l'acheter. Demandez des renseignements à des sources dignes de confiance, tels que les prestataires de soins de santé.
- # 2.** Recherchez l'information en dehors des magasins qui vendent les produits-santé et des compagnies qui les fabriquent. Détaillants et fabricants sont motivés par le profit.
- # 3.** Sachez que certains articles publiés dans les magazines spécialisés en forme physique, santé et nutrition sont parfois des publicités payées.
- # 4.** Méfiez-vous des expressions telles que « cure miraculeuse » ou « nouveau progrès ». Si ces affirmations sont vraies, l'événement serait rapporté dans les media et le produit en question serait largement utilisé par les professionnels de la santé.
- # 5.** Abstenez-vous de consommer des suppléments durant la grossesse étant donné que certains de ces produits peuvent être transmis à l'enfant par le lait maternel.
- # 6.** Si vous prenez un médicament, consultez votre dispensateur de soins avant de consommer un supplément. Certains suppléments peuvent avoir un effet nocif si leur consommation coïncide avec la prise de certains médicaments.
- # 7.** Choisissez des produits fabriqués par de grandes compagnies bien connues, qui appliquent traditionnellement un contrôle très strict de la qualité.
- # 8.** Rappelez-vous qu'à l'heure actuelle aucune réglementation n'existe sur les portions individuelles d'un supplément ou sur le dosage des ingrédients utilisés dans sa fabrication.
- # 9.** Gardez à l'esprit que rapporter les effets secondaires est une initiative personnelle et que l'absence d'information à ce sujet NE veut PAS dire qu'un produit ou un ingrédient donné n'a pas été associé à des problèmes.
- # 10.** Contentez-vous de la dose recommandée sur l'étiquette du supplément, ou même d'une dose inférieure. Consommer plus que la quantité recommandée d'un supplément risque de provoquer des problèmes médicaux sans en augmenter les bienfaits.

Promotion de la santé : ressources locales

Bagotville 418-677-4000 poste 8102 418-677-8017 (fax)	London 519-660-5275 poste 5007 519-660-5342 (fax)
Borden 705-424-1200 poste 7084 705-423-7245 (fax)	Montreal 514-252-2777 poste 2631 514-252-2018 (fax)
Cold Lake 780-840-8000 poste 8966 780-840-7323 (fax)	Moose Jaw 306-694-2222 poste 5519 306-694-2832 (fax)
Comox 250-339-8211 poste 8328 250-339-8203 (fax)	North Bay 705-494-2011 poste 2350 705-494-2177 (fax)
Edmonton 780-973-4011 poste 6147 780-973-4162 (fax)	Ottawa 613-992-4044 613-992-4361 (fax)
Esquimalt 250-363-5680 250-363-4315 (fax)	Petawawa 613-687-5511 poste 4665 613-588-7500 (fax)
Gagetown 506-422-2000 poste 4172 506-422-1219 (fax)	St-Jean 450-358-7099 poste 7207 450-358-7367 (fax)
Gander 709-256-1703 poste 469 709-256-1730 (fax)	Shilo 204-765-3000 poste 3867 204-765-3890 (fax)
Geilenkirchen (49) 2451-717139 (49) 2451-717403 (fax)	St. John's 709-570-4750 709-570-4987 (fax)
Goose Bay 709-896-6900 poste 7214 709-896-6961 (fax)	Toronto 416-633-6200 poste 3730 416-635-2747 (fax)
Greenwood 902-765-1494 poste 5389 902-765-1745 (fax)	Trenton 613-392-2811 poste 3767 613-965-2196(fax)
Halifax 902-427-0550 poste 7802 902-427-1283 (fax)	Valcartier 418-844-5000 poste 4679 418-844-6020 (fax)
Kingston 613-541-5010 poste 8748 613-540-8730 (fax)	Winnipeg 204-833-2500 poste 4160 204-833-2664 (fax)

Adresses locales de sites web :

Borden : http://borden.mil.ca/hpu/index_f.asp

Ottawa : http://cfsuo.mil.ca/csss/psp/health/intro_f.asp
ou <http://www.cfsuo.forces.gc.ca/hp>

Esquimalt : <http://www.pspesquimalt.ca/strengthen/index.shtml> (Disponible seulement en anglais)

Petawawa : http://www.army.dnd.ca/CFB_PETAWAWA/newsp/health.asp (Disponible seulement en anglais)

Trenton : <http://www.healthpromotion.cfbtrenton.com/>
(Disponible seulement en anglais)