

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Les stéroïdes anabolisants sont dangereux

Avec toute l'attention que les médias portent ces derniers temps aux « stéroïdes améliorant la performance », beaucoup de jeunes athlètes se demandent pourquoi on en fait toute une histoire. Espérons que cet article fera la lumière sur le danger que ces substances présentent. Plus nous pouvons convaincre les athlètes que les stéroïdes sont dangereux et peuvent même être mortels, moins ils se laisseront influencer par leurs camarades (ou leur entraîneur). Il semble facile de résister aux pressions, mais en fait, les jeunes athlètes sont continuellement tentés par les grandes récompenses que la société accorde aux exploits sportifs et à l'attitude d'atteindre « la victoire à tout prix ». C'est pourquoi nos enfants reçoivent souvent des messages ambigus. Ils ont en fait besoin d'un « message clair et cohérent » de leurs parents, professeurs, entraîneurs et autres mentors. Selon l'American Academy of Pediatrics, l'utilisation de diverses substances va depuis longtemps de pair avec les efforts pour améliorer la performance sportive et ne se limite pas aux athlètes professionnels et olympiques. D'ailleurs, l'utilisation des stéroïdes anabolisants parmi les athlètes adolescents continue d'augmenter.

Que sont les stéroïdes anabolisants?

Il est important de souligner qu'il ne s'agit pas des corticostéroïdes utilisés pour traiter l'asthme et d'autres maladies inflammatoires. Les stéroïdes anabolisants sont des substances illégales vendues uniquement sur le marché noir qui peuvent être administrées par voie orale ou par injection. Parmi ceux administrés par voie orale figurent l'oxymétholone (Anadrol), l'oxandrolone (Anavar), la méthandrosténolone (Dianabol) et le Stanozolol (Winstrol). Les stéroïdes injectables incluent la nandrolone decanoate (Deca-Durabolin), la nandrolone phenylpropionate (Durabolin), la testostérone cypionate (Depo-Testostérone) et la boldenone undecylenate (Equipose). Les stéroïdes anabolisants sont généralement administrés selon une combinaison de doses orales et injectables pendant des périodes de 6 à 12 semaines. On pense qu'ils stimulent la production de protéines dans l'organisme.

Pourquoi les athlètes prennent-ils des stéroïdes anabolisants?

Les entraîneurs et les athlètes désirent améliorer la masse et la force musculaires, la guérison des blessures et la combativité afin d'avoir un atout sur les concurrents.

Malheureusement, la longue liste des effets secondaires, dont certains peuvent être mortels, l'emporte sur ces buts visés; par exemple :

- lésions du foie
- atrophie (rétrécissement) des testicules, largissement des seins et cancer de la prostate chez les hommes
- irrégularités menstruelles et perte du tissu mammaire chez les femmes
- acné et excès de poils corporels
- taille adulte inférieure
- taux accru d'étirements et de ruptures musculaires
- baisse de la tolérance au glucose (diabète de type 2)
- la voix devient plus rauque
- problèmes cardiaques, y compris hausse du cholestérol et de la tension artérielle, formation de caillots sanguins
- effets psychologiques, y compris sautes d'humeur, agression, dépression et psychose

Je pense que les parents et les autres personnes qui s'occupent d'enfants, comme les entraîneurs, devraient bien connaître les effets secondaires des stéroïdes anabolisants et être prêts à offrir des solutions de rechange pour améliorer la performance sportive, comme des techniques d'entraînement appropriées, un régime alimentaire et un mode de vie sains. Il faudrait constamment rappeler aux jeunes athlètes qu'il est possible d'avoir de belles performances et du succès sans utiliser de substances améliorant la performance. Il est aussi très utile de faire référence à des modèles de rôle du monde sportif qui ont réussi sans prendre de drogues.

Finalement, il convient de souligner que l'érythropoïétine et les hormones de croissance sont aussi des « substances améliorant la performance ». Ce ne sont pas des stéroïdes anabolisants, mais elles sont dangereuses elles aussi.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis