

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 1 (1999)
Heft: 4

Artikel: Des montagnes de muscles... : mais à quel prix?
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995893>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Des montagnes de muscles... mais à quel prix?

«Les stéroïdes anabolisants sont comme des drogues: ils promettent beaucoup, donnent peu et, finalement, ils dévastent tout.» Le culturiste Leo Pedretti sait de quoi il parle, pour avoir vécu cette expérience et en avoir payé le prix. Comptant parmi les rares body-builders à s'en être sortis, Leo Pedretti évoque aujourd'hui son expérience avec franchise et lucidité.

Janina Sakobielski

«**S**e charger» signifie, dans le jargon des culturistes, absorber des stéroïdes anabolisants et autres médicaments. Cet acte a des conséquences que ses adeptes occultent ou préfèrent simplement ignorer. Leo Pedretti en est revenu, comme il le dit lui-même «avec des bleus à l'âme et au corps. J'étais convaincu à l'époque qu'il ne m'arriverait rien, que je contrôlais totalement la situation».

Les body-builders ont de petits testicules et sont impuissants...

disent les mauvaises langues qui ont des préjugés à leur encontre. C'est pourtant vrai: il est prouvé que l'absorption de stéroïdes anabolisants peut être à l'origine d'un rétrécissement des testicules et entraîner ainsi une impuissance provisoire, voire permanente. Leo Pedretti s'exprime avec franchise sur le sujet: «A cette époque, j'avais des testicules extrêmement réduits et qui me faisaient

douloureusement souffrir.» Aujourd'hui, il n'a plus de problèmes de ce genre, mais d'autres troubles sont apparus; il souffre par exemple de douleurs articulaires, en raison des surcharges de poids auxquelles il a astreint son corps pendant ses «cures»; les produits dopants sont également à l'origine d'une gynécomastie, c'est-à-dire d'un développement exagéré des glandes mammaires chez l'homme.

Un cercle vicieux lourd de conséquences

Si le culturiste qui consomme des anabolisants doit payer un lourd tribut sur le plan de sa santé, les sommes d'argent qu'il doit déboursier ne sont pas négligeables non plus, ne serait-ce que pour payer les tonnes de nourriture qu'il doit ingurgiter, allant jusqu'à engloutir, en période de «cure», 6000 à 7000 calories par jour. Cela signifie, en d'autres termes, que le culturiste est quelqu'un qui mange toute la journée: en plus de ses repas pantagruéliques, il se gave également d'hydrates de carbones, de barres énergisantes et de bananes. Leo Pedretti: «J'ai même connu des body-builders qui avalaient des aliments



Janina Sakobielski est membre du Comité central de l'ASEP. Elle enseigne l'éducation physique et l'histoire au gymnase sport-études de Davos. Adresse de l'auteur: Mattastrasse 3, 7270 Davos-Platz

concentrés utilisés dans l'élevage des bestiaux...»

«Banana-Joe» – c'est ainsi que ses collègues de travail avaient surnommé Leo à cette époque –, n'en reste pas là. Il évoque aussi d'autres effets secondaires moins connus: «En raison des quantités phénoménales de nourriture que le culturiste ingurgite, il soumet son appareil digestif à des efforts quasi inhumains. Cette sollicitation anormale a des conséquences désagréables; s'il m'arrivait de ne pas trouver des W.-C. en l'espace de quelques secondes, j'étais en proie à des situations très pénibles...»

Un autre phénomène propre aux body-builders, mais plus connu, est l'agressivité qui caractérise, dans sa première phase, la prise d'anabolisants. «J'avais perdu toute sociabilité, j'étais devenu agressif, pour un rien et envers tout le monde.» Cette phase agressive est généralement suivie d'une phase dépressive, qui s'est traduite, chez Leo Pedretti, par des idées de suicide: «Tout m'était égal. J'en étais arrivé à vouloir m'injecter de l'air, mais je ne savais pas si ma seringue de 5 ml y suffirait...»

Une recherche permanente de nouveaux produits

«Lorsque nous avons appris que Ben Johnson s'était dopé avec de la méthyltestostérone, nous nous sommes mis aussitôt à la recherche de ce produit.» Les informations sur le sujet, divulguées aujourd'hui sur Internet, Leo et ses trois «collègues d'entraînement» les trouvaient à l'époque sur le marché noir ou dans la littérature spécialisée. Les médicaments achetés dans des pharmacies italiennes présentaient tout de même, en plus de l'intérêt financier, l'avantage d'être vendus dans un emballage conforme aux normes d'hygiène et de répondre à des critères médicaux, ce qui était loin d'être le cas des produits vendus au marché noir. «Et ce n'était pas les décès causés par la consommation abusive de stéroïdes anabolisants qui nous auraient arrêtés – comme je l'ai déjà dit, nous pensions avoir la situation bien en main.»

Une nouvelle vie

Interrogé sur les raisons de cette consommation de produits anabolisants, Leo Pedretti la met sur le compte de ses complexes d'infériorité sur le plan

physique ainsi que sur une certaine immaturité. Personne à l'époque, que ce soit son ancienne compagne, des membres de sa famille ou des amis, n'aurait pu l'empêcher d'avoir recours à ces

«Les sportives et les sportifs qui ne se «chargent pas» et n'en éprouvent pas le besoin, sortent toujours vainqueurs d'une compétition, même s'ils ne sont que deuxièmes au classement.»

produits. «Toute relation dans laquelle l'un des deux partenaires est victime de ce comportement est vouée à l'échec, car elle ne peut résister à une telle pression – on refuse de se faire aider et l'on est trop égoïste.» Ce qui l'a finalement sauvé, c'est sa foi en Dieu. «Cette décision s'est imposée d'un jour à l'autre et sans aucune influence extérieure.» Un miracle? Leo Pedretti ajoute: «Pour moi, c'était la seule issue pour échapper à cette situation.»

Depuis, il a fait son chemin et a renoué une relation normale avec le sport et avec son corps. Il continue à s'entraîner, mais il a élargi son domaine d'activité: à côté de la musculation, il pratique aussi du vélo tout-terrain et aime s'évader dans la nature. Le bilan qu'il en tire? «Il est important de présenter aux enfants et aux jeunes l'exemple d'une vie saine; il ne suffit pas d'en parler ou même parfois d'exiger d'eux exactement le contraire – c'est ce que j'essaie de faire chaque jour.»

m

Leo Pedretti...

... a passé son enfance à Coire, où il a fréquenté l'école et achevé un apprentissage dans les chemins de fer locaux. A cette époque, le sport ne l'intéressait guère. C'est à l'école de recrues qu'il a découvert ses capacités musculaires et qu'il s'est mis, en réalisant des progrès visibles, à l'entraînement de la force. Accédant très rapidement au statut de Monsieur Muscle dans les clubs de fitness locaux et encouragé par ce succès, il persévère dans cette voie sans participer pour autant à des concours. Durant trois ans, il s'entraîne, sans prendre le moindre médicament. Puis tout bascule et durant les trois ans qui suivent, il «se charge comme un champion du monde», jusqu'au jour où le cercle infernal s'interrompt et qu'il est sauvé «comme par miracle».

Aujourd'hui, il en paie encore le prix; il souffre de douleurs dans les genoux, les épaules, le dos ainsi que d'une gynécomastie.

Mais, avec le recul, il considère que cette expérience lui a été utile. Non pas qu'il en soit fier, mais parce qu'elle lui a permis d'en tirer des leçons et d'utiliser son expérience pour s'investir efficacement dans la prévention.

Le même Leo, quelques années après, jette un regard distancié sur son passé de culturiste.

