

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: De beaux muscles sans anabolisants
Autor: Kamber, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996017>

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: 15.02.2026

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

De beaux muscles sans anabolisants

Qui dit dopage dans les sports de force pense anabolisants, hormones de croissance et diurétiques. S'impose alors à l'esprit l'image de ces mastodontes aux muscles reluisants. Vision de rêve pour certains, cauchemar pour d'autres. Mais faut-il obligatoirement se doper pour être bien musclé?

Matthias Kamber

Les anabolisants, appelés aussi stéroïdes anabolisants, désignent des hormones dérivées de la testostérone, l'hormone sexuelle mâle. Leur action est double: ils favorisent l'augmentation de la masse musculaire (effet anabolisant) et provoquent l'apparition et le développement des caractères sexuels masculins (effet androgène).

Difficiles à détecter

En sport, les anabolisants ont les effets suivants: augmentation du volume musculaire, de la force et de la masse corporelle, amélioration de la faculté de régénération et effets psychotropes. Les agents anabolisants sont surtout consommés lors de la phase préparatoire. Si la «cure» est arrêtée à temps avant la compétition, leur présence n'est plus décelable lors des contrôles anti-dopage.

Des études scientifiques menées auprès d'athlètes confirmés ont montré que, grâce aux anabolisants, la masse corporelle et la force maximale augmentent de 5 à 20% par rapport aux valeurs de base. Mais l'augmentation de la masse musculaire s'accompagne aussi d'une rétention d'eau dans les tissus. C'est pourquoi les anabolisants sont souvent associés à des diurétiques qui favorisent l'évacuation de l'eau et soulignent ainsi le relief des muscles.

Le volume, mais pas la qualité

Les anabolisants sont efficaces. Les athlètes de l'Est le savaient déjà dans les années cinquante, suivis peu après par leurs homologues occidentaux. Les anabolisants se sont vite répandus dans toutes les disciplines sportives. Depuis 1974, ils figurent sur la liste des produits interdits. On multiplie depuis le début des années 80 les contrôles inopinés lors de l'entraînement – en plus des contrôles en compétition – pour endiguer leur consommation. Aujourd'hui, la plupart des cas de dopage sont liés à la prise d'anabolisants.

Les anabolisants agissent rapidement, même chez les sportifs amateurs. L'augmentation du volume musculaire se localise surtout au niveau de la nuque, des épaules, de la cage thoracique et des bras. Mais leur effet ne se prolonge que très peu de temps

après l'arrêt de la «cure». On prétend par ailleurs que la combinaison de plusieurs anabolisants (méthode dite du «stacking») est plus efficace que la prise d'un seul produit, mais aucune preuve scientifique n'a jamais étayé cette hypothèse. Ce que les études ont par contre démontré, c'est que la qualité des fibres musculaires est nettement moins bonne dans les muscles dopés aux anabolisants que dans les muscles entraînés et nourris «naturellement».

Risque accru d'infarctus

Le revers des anabolisants réside dans leurs nombreux effets secondaires. La consommation simultanée et prolongée de hautes doses d'anabolisants entraîne des troubles cardiovasculaires. On a constaté que des personnes dotées d'une musculature surdéveloppée avaient de la peine à monter un simple escalier. Ainsi que le confirment les nombreux exemples recensés dans la catégorie des 35 à 40 ans, le risque d'infarctus est aggravé. **m**

La valse des effets secondaires

Pour tous: acné, rétention d'eau, hypertension, troubles psychiques, augmentation de l'agressivité, modifications hépatiques fonctionnelles, risque de cancer du foie, modification de la concentration des lipides dans le sang, déséquilibres hormonaux, arrêt de la croissance (chez les adolescents), surcharge des tendons et des ligaments.

Chez la femme: baisse du timbre de la voix, développement du système pileux, involution mammaire, troubles menstruels.

Chez l'homme: troubles de la fonction testiculaire, involution des glandes génitales, impuissance/stérilité.

Pour de plus amples informations:

- www.dopinginfo.ch
 - Dopage – Informations de base (CD-ROM, art. 6.03198 d/f) Prix CHF 45.–
 - Dopage – Les gladiateurs d'aujourd'hui (double DVD, art. 6.03.199 d/f) Prix CHF 55.–
- Commandes : dopinginfo@baspo.admin.ch

Nachdiplomkurs Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik umfasst eine Vielfalt pädagogisch begleiteter Formen des Naturerlebens mit mehr oder weniger sportlichem Akzent. Im Schatten medienwirksamer Höhlenabenteuer, Ausland-, Segel- und Wildnisprojekte hat sich eine Vielfalt an erlebnispädagogischen Arbeitsformen entwickelt, welche auch stark zur Integration verhaltensauffälliger, dissozialer, behinderter oder in ihrer Entwicklung sonstwie beeinträchtigter Menschen beitragen können.

Der Nachdiplomkurs ist als Weiterbildung für Personen in Arbeitsfeldern der Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Schul- und Sportpädagogik konzipiert, die ihre Kompetenz in der Planung, Leitung und Auswertung erlebnispädagogischer Projekte erweitern wollen.

Nächster Kursbeginn: 25. August 2003

Der Kurs, in Kooperation mit der wildnisschule (www.wildnisschule.ch) und der Fachhochschule beider Basel FHS-BB durchgeführt, zielt ab auf nachhaltige Qualitätssicherung der Erlebnispädagogik in der Schweiz.

Information und Anmeldung

CURAVIVA hsl, Weiterbildung Sozialpädagogik, Abendweg 1, 6000 Luzern 6

Tel. 041 419 01 72, Fax 041 419 72 51

E-Mail: wb.sozialpaedagogik@curaviva.ch. Unsere Website: www.hsl-luzern.ch

www.stoeckli.ch

www.stoeckli.ch



Innovation, technologie, design et enthousiasme.
La collection 2003 comble tous vos désirs.
"equipment for emotion"
– construit pour vos besoins spécifiques.

Bikes news sur 40 pages –
demandez notre catalogue gratuit sur:
www.stoeckli.ch
ou sur la hotline gratuite 0800 766 984

STÖCKLI
THE SWISS SKI **BIKE & SPORTSWEAR**

Wolhusen • Sörenberg • Heimberg • Wädenswil • Wil/SG • Volketswil • Zuchwil • St-Légier s/Vevey