

# Méfiez-vous des...

# Suppléments de protéines pour sportifs

## Ce qu'il faut savoir

- Les protéines sont naturellement présentes dans les aliments d'origine animale et végétale. Elles servent au bon fonctionnement du corps, à son développement et à sa protection contre les maladies. Elles jouent un rôle important dans la santé et le renouvellement de vos muscles.
- Si vous êtes actif physiquement, vous avez besoin d'un peu plus de protéines. Une saine alimentation suffit généralement à combler vos besoins.
- Les suppléments de protéines en poudre pour sportifs contiennent une haute teneur en protéines provenant notamment du soya, des œufs, du lait ou parfois du bœuf. Selon des études, certains suppléments pour sportifs seraient contaminés par des métaux lourds (ex. : arsenic).
- Peu d'études fiables font le lien entre la prise de suppléments de protéines en poudre et une meilleure performance sportive. Si votre alimentation contient assez de protéines, un supplément n'aura aucun effet sur la grosseur de vos muscles. Après un entraînement, manger plus de 20 g de protéines est inutile.
- Trop, c'est comme pas assez! Votre corps utilise une quantité limitée de protéines par jour. Les protéines consommées en trop se transforment en calories non nécessaires et en gras.
- En plus d'être non essentiels, les suppléments de protéines en poudre coûtent cher.
- Pour développer vos muscles, un entraînement physique régulier et diversifié est la clé. Pour éviter les blessures et faire des exercices efficaces, il est recommandé de consulter un professionnel qualifié (ex. : kinésologue, physiothérapeute, etc.).

Je veux être musclé.



# Méfiez-vous des apparences trompeuses!

## Effets indésirables possibles

### À COURT TERME

- maux de ventre,
- gaz,
- diarrhée,
- problèmes de digestion (nausées et vomissements),
- mauvaise haleine.

### À LONG TERME

**Prendre trop de protéines sous forme de supplément en poudre peut :**

- endommager vos reins (augmentation du risque de calculs rénaux) et votre foie, car ils doivent travailler plus fort pour éliminer les protéines non utilisées;
- augmenter le risque d'ostéoporose;
- favoriser la résistance à l'insuline, qui est liée à des maladies comme le diabète.



**Marcus veut gonfler ses muscles**



### REDOUBLEZ DE PRUDENCE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Les suppléments de protéines en poudre sont particulièrement déconseillés si vous :

- présentez de l'arythmie cardiaque ou de la tachycardie;
- avez déjà subi un accident vasculaire cérébral (AVC);
- êtes diabétique;
- avez des problèmes de reins ou de foie;
- êtes atteint.e de maladies chroniques graves;
- présentez un trouble anxieux ou de l'humeur;
- prenez des anticoagulants ou des antirejets;
- êtes âgé.e de moins de 18 ans;
- êtes enceinte ou allaitez.

Visitez [apparencetrompeuses.ca](http://apparencetrompeuses.ca)

- Visionnez et partagez les vidéos.
- Informez-vous sur les produits, services et moyens amaigrissants.
- Trouvez des solutions durables.