

Ados et musculation

Pour la bande de copains, un seul critère pour choisir leur débardeur : mettre en valeur leur musculature.

- On est passés du L au S parce que c'est mieux d'avoir des t-shirts qui se portent près du corps.

Donc, nous on préfère prendre une taille en dessous pour que ça, ... pour que le t-shirt plaque mieux, taille mieux.

Pires que les filles, les garçons vont passer trois quarts d'heure à se regarder dans le miroir, jusqu'au moindre détail.

- Il est trop transparent celui-ci.

- C'est le même.

- C'est le même ?

C'est même sous le regard attentif d'Elise, la petite amie de Jordan.

- Ça va là ?

- Il est joli, lui.

- Ouais, il te va bien.

- Il moule bien au niveau des bras, tout ça.

- Oui, j'aime bien, oui.

- Tu rentres les bras dedans.

Manifestement la jeune fille qui n'est pas insensible aux biscotos.

- Je le trouve beau, parce que ça moule bien ses formes, ses muscles. C'est bien.

- Être « gaulé », c'est vraiment la clé du succès. De toutes façons, quand les gens ils disent qu'ils ne regardent pas le physique, pour moi c'est faux parce que la première chose qu'on voit c'est le physique.

Donc après il y a d'autres choses, mais ... la première chose qu'on voit c'est le physique chez quelqu'un.

Ces muscles dont ils sont si fiers, cela fait un an qu'ils les sculptent, chaque jour. Comme de plus en plus de garçons de leur âge, Jordan et ses copains Guillaume, Thomas et Loïc passent tout leur temps libre dans les salles de musculation.

- Ça va, gros ?

-- Ça va !

Le mot d'ordre : soulever toujours plus lourd. C'est dans la douleur qu'ils enchaînent les exercices.

- Allez

- Allez, pousse !

Entre les quatre copains forcément c'est la surenchère à qui gagnera le plus de muscles.

Chez les ados c'est la dernière tendance : soulever de la fonte pour se sculpter un corps d'Apollon.

La mode vient des états unis. Là-bas plus de 40 % des lycéens seraient déjà accros au bodybuilding.

Ils ont à peine 15 ans mais déjà des carrures de déménageur. Une esthétique inspirée par les poids lourds du rap comme Booba ou Fifty cents et par les super héros qui domine le box-office du cinéma. Du coup, les garçons commencent la gonflette de plus en plus jeunes au risque de s'abîmer la santé.

- C'est pas dans l'intérêt de prendre des charges lourdes, aucun intérêt. Ça peut déclencher des tendinites. Ça peut, ça peut aussi leur donner des problèmes de dos, des problèmes de cervicales.

Maxime et ses copains sont encadrés par des professionnels, mais beaucoup de garçons s'entraînent tout seuls, chez eux, sans aucun contrôle.

À Saint-Etienne, Jordan et ses copains sont prêts à bien d'autres sacrifices.

Depuis un an, toute la petite bande se soumet à un régime alimentaire pour le moins drastique.

Au déjeuner, le menu est toujours un peu le même : blanc de poulet, pâtes, galette de sardines ...

Et pour les boissons, il y a tout ce qu'il faut dans leur placard : Ces pots de toutes les couleurs, avec des poudres aux noms barbares.

- Alors, Thomas on se fait un petit BCRA ? Parce que là, vu l'entraînement qu'on a fait, ça va être chaud ! Un BCRA et une petite créatine ça va aider à récupérer ! Ça suffit, voilà.

- On prendra une « prot » après manger.

- Non je vais prendre une petite « prot » maintenant.

Dans leur shaker pas de soda, mais une boisson protéinée pour augmenter leur masse musculaire sans prendre un poil de graisse.

- Voilà, donc c'est une protéine en poudre, goût cookies/crème, celle-ci.

Des protéines disponibles dans le commerce et qui vont leur permettre de gagner en muscles un peu plus rapidement.

Mais cet engouement pour le bodybuilding pousse certains ados à aller encore plus loin et cela peut vite devenir très dangereux.

Dans les forums de jeunes bodybuilders, une question revient souvent :

- J'ai commencé la muscu il y a un an et demi, je stagne, j'aimerais booster tout ça avec des anabolisants. Comment les prendre et à quelle fréquence ?

Les stéroïdes anabolisants, des produits dopants interdits à la vente en France.

En détenir est passible de sept ans de prison mais parfois la passion est plus forte.