

Abstract - Groupe n°20

## **Fitness et compléments alimentaires chez la femme : Influence ou motivation ?**

Sinan Ghavami, Valentin Loser, Maxime Merz, Guillaume Mignon, Olivier Milliet

### ***Problématique***

La consommation de compléments alimentaires est un phénomène de plus en plus répandu dans les fitness que ce soit par les hommes, mais aussi par les femmes. Cette utilisation répond à une évolution de la société qui se préoccupe toujours plus de l'apparence sans forcément se préoccuper des potentielles conséquences sur la santé et le bien-être.

### ***Objectifs***

Déterminer les raisons du commencement de la prise de compléments alimentaires et en savoir plus quant à l'image que se fait la société de cette consommation.

Évaluer les connaissances des participantes quant à leur consommation de compléments alimentaires.

### ***Méthodologie***

- I. Revue de la littérature et entretiens avec des professionnels de la santé dans le but de parcourir l'histoire ainsi que les aspects médicaux, économiques ou encore culturels de la consommation de compléments alimentaires par les femmes.

Entretiens avec :

- Sociologue du sport
- Médecin du sport
- Coach sportif
- Doctorants en sciences criminelles

- II. Recrutement des participantes dans différents fitness et magasin de compléments alimentaires par le biais de flyers. Entretiens qualitatifs semi-structurés avec 10 femmes âgées entre 15 et 40 ans, fréquentant entre 2 et 5 fois par semaine les fitness et consommant des compléments alimentaires. Les entretiens se sont déroulés par binôme et ont été enregistrés, puis retranscrit pour faciliter l'analyse des résultats.

### ***Résultats***

#### Généralités

Les entretiens nous ont permis tout d'abord de constater que toutes les femmes interrogées consomment principalement des protéines, sous différentes formes.

La quasi-totalité est d'ailleurs satisfaite des résultats obtenus grâce aux compléments alimentaires, même si un certain nombre d'entre elles n'arrivent pas vraiment à déterminer si c'est réellement la prise de ceux-ci ou l'intensité et l'enchaînement des séances qui est à la base du changement corporel.

#### Conseil et suivi

La majorité des femmes ont été conseillées directement au fitness par un coach sportif. Cependant, par la suite, aucune d'entre elles n'a eu de réel suivi avec un professionnel de la santé, que ce soit un médecin ou un pharmacien.

### Influence ou motivation

La prise de compléments alimentaires se fait majoritairement lors de la première année suivant le commencement du fitness.

Cette consommation est un phénomène récent et en expansion, en effet, les femmes qui pratiquaient le fitness depuis plus longtemps n'ont commencé la prise que récemment, alors que celles qui ont débuté depuis peu, en ont consommé rapidement.

La majorité des participantes nous ont relatées que leur consommation a débuté suite à l'influence d'une personne de confiance (coach sportif, ami, compagnon). La raison principale de la consommation a pour but d'améliorer la récupération après l'entraînement, mais également d'apporter un changement à leur morphologie.

Les résultats obtenus grâce à ces compléments les stimulent à continuer leur consommation. De plus, ces produits sont des éléments qui les motivent pour l'entraînement.

L'aspect économique est également un point influençant la consommation. Il est vrai que le coût d'une quantité de protéines en poudre est trois fois meilleure marché qu'une quantité similaire en émincé de dinde. Plus de la moitié des participantes favorisent l'achat de compléments directement au fitness ou dans un magasin spécialisé. L'achat sur internet est également très fréquent, cependant il se fait toujours après avoir testé le produit en magasin ou au fitness en premier lieu.

### Alimentation

En ce qui concerne les possibles diètes associées à leur consommation, les femmes interrogées surveillent leur alimentation sans pour autant se priver de certains aliments.

En outre, un antécédent de trouble alimentaire a également été retrouvé chez une participante. Elle nous a relaté que de suivre ce régime lui permettait d'avoir un meilleur contrôle sur son alimentation.

### Effets indésirables

La majorité des femmes n'en parlent pas avec leur médecin généraliste. La plupart se renseignent directement sur internet ou via leur coach. Malheureusement, les effets néfastes sont un sujet tabou et il est donc difficile de trouver des renseignements.

Cependant, un nouveau CFC de coach fitness est proposé en Suisse Romande depuis août 2013. Ceci est une bonne nouvelle puisque les futur(e)s coach(e)s de fitness, grâce à cette formation, seront plus aptes à renseigner leurs clients quant à l'utilisation de compléments alimentaires ainsi qu'à leurs dangers. Une des participantes suit d'ailleurs actuellement cette formation.

### Représentation de la société

Selon les participantes, leurs proches font l'amalgame entre compléments alimentaires et des produits plus puissants comme des stéroïdes anabolisants, ce qui favorise une mauvaise image véhiculée par ces compléments. Une bonne partie se sent donc jugée et stigmatisée. Cependant, elles ne cachent pas ou plus leur consommation à leurs proches.

### **Conclusions**

Le motif principal qui encourage les femmes à commencer la prise de compléments alimentaires consiste en des recommandations et conseils de personnes de confiance.

Cette consommation semble être soumise à des préjugés et une certaine stigmatisation par les tiers non-consommateurs.

Finalement, les femmes se sont pour la plupart renseignées quant aux différents effets des produits qu'elles consomment, internet étant leur source principale d'informations après l'avis de leur coach de fitness.

Néanmoins, il est difficile de trouver des informations relatives aux effets secondaires.

### *Mots clés*

Femmes; Fitness ; Compléments alimentaires; Influence ; Motivation.

# Fitness et compléments alimentaires chez la femme : Influence ou motivation?

Sinan Ghavami | Valentin Loser | Maxime Merz | Guillaume Mignon | Olivier Milliet

## Introduction

- La consommation de compléments alimentaires est un phénomène de plus en plus répandu dans les fitness que ce soit par les hommes, mais aussi par les femmes.<sup>1</sup> Cette utilisation répond à une évolution de la société qui se préoccupe toujours plus de l'apparence sans forcément prendre garde aux potentielles conséquences sur la santé et au bien-être.<sup>2</sup>
- Pourquoi les femmes commencent-elles à consommer des compléments alimentaires? Performance? Apparence? Influence?

## Objectifs

- Déterminer les raisons du commencement de la prise de compléments alimentaires et en savoir plus quant à l'image que se fait la société de cette consommation.
- Évaluer les connaissances des participantes quant à leur consommation de compléments alimentaires.

## Méthodologie

- Revue de la littérature et entretiens avec des professionnels de la santé dans le but de survoler l'histoire ainsi que les aspects médicaux, économiques ou encore culturels de la consommation de compléments alimentaires par les femmes.
- Entretiens avec :
  - Sociologue du sport
  - Médecin du sport
  - Coach sportif
  - Doctorants en sciences criminelles
- Recrutement dans différents fitness et un magasin de compléments alimentaires par le biais de flyers.
- Entretiens qualitatifs semi-structurés avec 10 consommatrices de compléments alimentaires dans le cadre de leurs activités au fitness.

## Résultats

### Généralités

- ❖ La prise de compléments alimentaires chez la plupart des femmes se fait durant la même année que le commencement du fitness.
- ❖ Les produits les plus consommés par les femmes sont les protéines.

### Conseil et suivi

- ❖ La majorité des femmes interrogées ont été, tout d'abord, conseillées directement au fitness par un coach sportif.
- ❖ De plus, la plupart ne sont pas suivies par un professionnel de la santé que ce soit un médecin ou un pharmacien.
- ❖ Le but principal de la consommation de compléments alimentaires par ces femmes est d'améliorer la récupération après leurs séances.
- ❖ La plupart sont satisfaites des résultats obtenus.

### Influence ou motivation

- ❖ La majorité des participantes a commencé la prise de compléments alimentaires par l'influence d'une personne de confiance.
- ❖ L'efficacité des produits correspond à une motivation supplémentaire quant à la poursuite de la consommation de compléments alimentaires.
- ❖ L'aspect économique est également une raison de la consommation de ces produits, la protéine en poudre étant moins cher que la viande.
- ❖ Plus de la moitié des participantes favorisent l'achat des compléments dans les fitness ou dans un magasin spécialisé.

### Alimentation

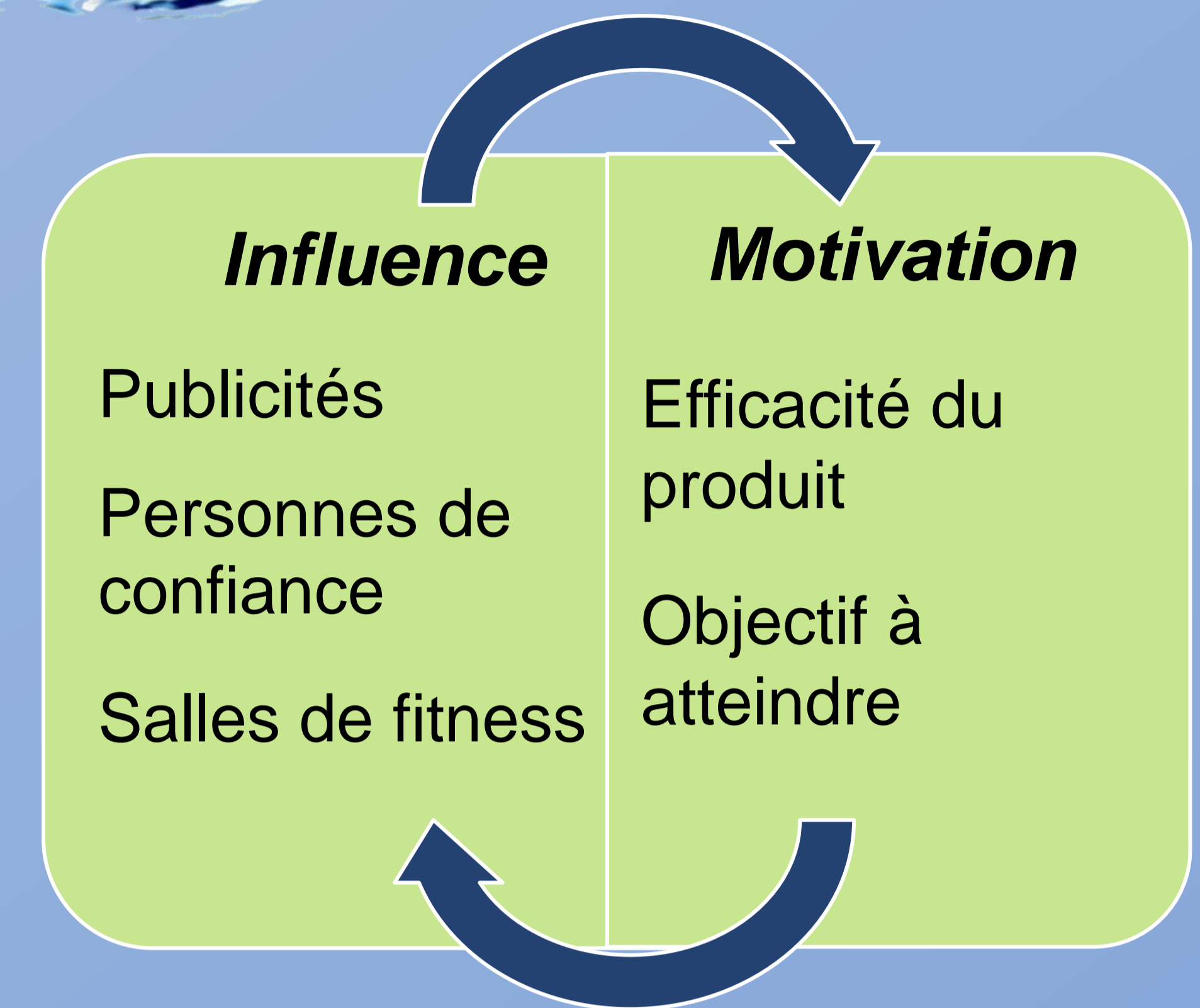
- ❖ Une grande partie des participantes surveillent leur alimentation sans pour autant se priver de certains aliments.
- ❖ Un antécédent de trouble du comportement alimentaire a également été retrouvé chez une participante. Suivre ce régime lui permet d'avoir un meilleur contrôle sur son alimentation.

### Représentation de la société

- ❖ La majorité des femmes ne cachent pas ou plus leur consommation à leurs proches, mais malgré tout, une bonne partie de ces femmes se sentent jugées et stigmatisées à cause de leur consommation
- ❖ De plus, selon certaines femmes, leurs proches font l'amalgame des compléments alimentaires avec des produits plus puissants comme des stéroïdes anabolisants.

### Effets indésirables

- ❖ Au sujet des effets indésirables, les femmes n'en parlent majoritairement pas avec leur médecin généraliste.
- ❖ La majorité d'entre elles se renseignent quant à ces possibles effets essentiellement par internet.



## Discussion

- **Validité:** Notre étude permet une première approche d'un phénomène rare, mais en expansion dans notre société. Nous estimons qu'il serait important de s'intéresser de plus près à ce sujet à l'avenir. Ainsi, la santé publique devrait-elle se pencher sur cette thématique et réagir face à cette consommation?
- **Limitations:**
  - Le faible nombre de participantes (10) n'est probablement pas représentatif de la population générale
- **Biais de sélection:**
  - Le recrutement par des flyers ne permet pas de recruter une population similaire à la population générale. En effet, les participantes à notre étude étaient majoritairement liées au fitness.

## Conclusion

La raison principale du commencement de la prise de compléments alimentaires par les femmes correspond à des recommandations et conseils par le biais de personnes de confiance telles que les coaches sportifs ou les proches. Cette consommation semble être soumise à des préjugés et une certaine stigmatisation par les tiers non-consommateurs. Pour conclure, les femmes se sont pour la plupart renseignées quant aux différents effets des produits qu'elles consomment et internet est leur source principale d'informations.

Du fait de cette utilisation grandissante, la santé publique devrait-elle se pencher et réagir face à cette consommation ?



Flyer