

## La chimie athlétique

Marco, 26 ans, était un athlète de niveau mondial. Il était connu pour ses résultats impressionnants et pour son ambition. En se regardant dans le miroir, il trouva que ses performances stagnaient de plus en plus, et qu'il avait beau toujours plus s'entraîner, rien n'y faisait, ni son corps ni ses résultats ne changeaient. En effectuant quelques recherches sur Internet, il réalisa qu'il existait des solutions, comme le dopage, mais qu'elles étaient illégales. Il confia ses doutes et ses envies à Bianca, chimiste passionnée et talentueuse, et sa meilleure amie de toujours. Son cerveau commença à bouillonner d'idées pour que Marco puisse améliorer ses performances légalement.

Bianca commença ses recherches dans son laboratoire. Son but était de trouver des molécules qui aideraient Marco à donner un coup de fouet à ses performances, sans compromettre son éthique sportive, afin de conserver sa réputation et ses valeurs.

Après plusieurs semaines d'expériences, de ratés et de fausses joies, Bianca trouva la recette d'un « fabuleux cocktail », qu'elle décida de breveter. Celui-ci contenait deux molécules clé : la créatine, un dérivé naturel d'acide aminé, naturellement présente dans les fibres musculaires du corps humain, et la bêta-alanine. L'effet de la créatine sur le corps est d'augmenter la force musculaire. Ensuite, la bêta-alanine a pour effet d'augmenter l'endurance et de diminuer la fatigue musculaire.

Dans sa solution, Bianca ajouta aussi d'autres substances, comme des acides aminés pour la croissance musculaire et une meilleure récupération après l'entraînement, et des extraits de plante remplis d'antioxydants pour améliorer le système immunitaire. Ce cocktail, conçu spécialement pour son ami Marco, doit assurer une condition physique optimale pour une amélioration visible des résultats sportifs.

Bianca présenta sa potion à Marco un mois et demi après qu'il lui eut confié ses doutes. En plus de la boisson, elle lui conseilla de faire de la cryothérapie, après chaque entraînement, afin de réduire les douleurs musculaires, de faire des randonnées en haute-montagne, l'altitude et le manque d'oxygène favorisant une meilleure oxygénation des muscles, et, avant chaque entraînement, de manger une barre énergétique à la spiruline pour favoriser la bonne oxygénation de son organisme et d'améliorer son endurance. Il refusa de faire tout cela au début : il s'était fait une raison, il était arrivé au maximum de ses capacités musculaires. Bianca contredit cette affirmation et le força à boire son invention et à mettre en place ses conseils, au moins pendant un mois. Elle le prévint aussi de potentiels effets secondaires, mais promit qu'ils ne seraient pas très violents. Sceptique, Marco prenait le cocktail quotidiennement au petit-déjeuner comme une obligation, pour faire plaisir à Bianca, et mettait en place ses conseils. Il fut étonné de voir ses entraînements devenir plus productifs, avec une récupération plus rapide, son corps changer et ses résultats s'améliorer. Sa santé aussi avait changée : il était plus résistant aux virus de l'hiver.

Cependant, il avait aussi noté, comme prévu, des effets secondaires. La première fois qu'il avait pris une barre énergétique à la spiruline, il avait eu une grosse fièvre le lendemain.

En effet, la spiruline a des propriétés détoxifiantes, entraînant la libération de toxine et de déchets dans l'organisme, et par conséquent provoquant une réaction de la part du système immunitaire. Après ses séances de cryothérapie et ses randonnées, il avait souvent des maux de tête. Son cocktail quotidien ne passait pas inaperçu non plus dans son organisme : il avait beaucoup plus de nausées à cause des acides aminés, sa peau le démangeait à cause de la bêta-alanine, et il observait une déshydratation causée par la créatine.

Un mois après le début de sa cure, Bianca et Marco se rencontrèrent pour faire le bilan. Il lui rapporta ses meilleurs résultats, mais aussi les effets secondaires. Bianca réfléchit un instant, puis conclut qu'il s'agissait de la fameuse balance bénéfice-risque.

Cette expérience apprit une chose à Marco : tout dopage, légal ou pas, aura des conséquences, bonnes ou mauvaises, sur sa santé. Il s'agit simplement d'équilibre, de bien peser les bénéfices face aux risques et de ne pas en abuser.