

Mise en situation

Bertrand est un grand sportif : il fait de la course à pied. Il s'entraîne quatre fois par semaine en faisant de la musculation ou des entraînements en sprint. Dernièrement, il est allé aux championnats provinciaux et il a terminé en quatrième position à l'épreuve du 100 m. Depuis quelques temps, il a remarqué que ses temps ne s'amélioraient plus. Il ne sait donc pas pourquoi il en est ainsi et il se demande de quelle manière il pourrait augmenter ses performances. Son entraîneur lui avait mentionné quelques semaines

auparavant qu'il devrait essayer d'augmenter sa masse musculaire s'il voulait réussir à participer aux jeux du Canada. Bertrand a donc décidé de prendre son entraîneur au sérieux et a commencé à



s'informer sur ce qui pourrait l'aider. Un ami lui a parlé de la créatine qui, selon lui, aide à augmenter la masse musculaire en peu de temps. Bertrand ne connaît pas vraiment le produit et ne sait pas s'il devrait en consommer pour l'aider à atteindre les objectifs fixés. Est-ce que Bertrand devrait utiliser ce produit ? Y a-t-il des effets secondaires lors de la prise de ce produit ? Quels sont les effets de ce produit sur le corps ?