

RECU LE 21 OCT. 2022

PARLEMENT
BRUXELLOIS

Question orale

Interpellation de M. Jamal IKAZBAN adressée à Mme Barbara Trachte, Ministre-Présidente en charge de la Promotion de la Santé & à Alain Maron, Ministre en charge de la Santé concernant « les jeunes adolescents inscrits en salle de musculation »

Notre jeunesse a souffert d'une trop longue période de confinement durant la crise sanitaire comme si une tranche de vie leur avait été volée.

De sorte qu'à la sortie de cette crise, on les voit se lancer dans plein d'activités comme pour rattraper ce temps perdu.

Parmi ces activités, il y a la pratique d'un sport. Ainsi les salles de fitness et musculation ne désemplissent pas. D'ailleurs, certaines de ces salles acceptent d'inscrire de jeunes mineurs dès l'âge de 14 ans, voire 12 ans, moyennant une autorisation parentale alors que d'autres leur refusent cet accès avant 18 ans, et d'autres encore réclament même un certificat médical pour les jeunes à partir de 16 ans¹.

Rattraper le temps volé/perdu, c'est aussi vouloir grandir trop vite, et pour certains jeunes gens, cela passe par la musculation.

S'ils commencent par un programme light de trois jours par semaines espacés, satisfaits de leur progression, ces adolescents peuvent rapidement augmenter la cadence, fatiguant leur corps et leur cœur.

Ils peuvent également commencer à suivre les mêmes régimes et programmes que ceux réservés aux adultes et sont même tentés pour certains d'entre eux de consommer des compléments protéinés.

Les compléments protéinés ne sont pas du tout nécessaires à l'adolescent (ni même à l'adulte !) car il consomme déjà des protéines dans son alimentation ; il s' imagine à tort que cet apport participera à l'apparition d'une certaine musculature du corps et que le boost d'énergie viendrait de ces compléments.

Cette situation inquiète la plupart des médecins du sport qui trouvent ahurissant que ces salles de fitness acceptent des membres si jeunes. Tant que la croissance n'est pas terminée, ils risquent d'avoir des séquelles à vie.

¹ <https://www.superphysique.org/articles/4194>

Et puis, ces compléments protéinés ne sont déjà pas toujours recommandés pour les adultes alors n'en parlons pas pour de jeunes mineurs !

Si on est d'accord sur le fait que le sport, c'est la santé et que faire de l'exercice physique est indispensable pour permettre aux adolescents de se socialiser, de se développer, de se sentir bien dans leur peau, il faut que ce soit strictement encadré surtout quand il s'agit de solliciter les muscles de son corps alors que leur croissance n'est pas achevée.

Dès lors, je souhaiterais savoir :

- 1) Si vous disposez d'informations concernant le nombre de jeunes mineurs bruxellois inscrits en salle de musculation ? à partir de quel âge cette inscription est-elle possible ?
- 2) Les conditions minimales d'âge réclamées lors de leur inscription en salle sont-elles toujours respectées par les salles de fitness ?
- 3) Avez-vous des retours des médecins du sport concernant ce phénomène ?
- 4) En promotion de la santé, quelles sont les recommandations et priorités liées à la possibilité pour un jeune ado de faire de la musculation en salle ?
- 5) En matière de santé, quel encadrement est exigé pour un ado afin d'avoir accès à la salle de fitness ?
- 6) Quelles sont les mesures Cocof protégeant nos adolescents d'une consommation inutile voire néfaste de compléments protéinés ?

Je vous remercie pour vos réponses

Jamal IKAZBAN