

DANIEL EAMER

l'entraîneur privé des Québécois



LES SECRETS
DU DÉVELOPPEMENT
ET DU
RAFFERMISSEMENT
MUSCULAIRES

LA MÉTHODE EAMER

*L'approche naturelle
pour sculpter le corps
de vos rêves*

Éditions du
cr
ma

SANTÉ

Extrait de la publication

Éditions du
cr
m

M O N T R É A L

LES SECRETS
DU DÉVELOPPEMENT
ET DU
RAFFERMISSEMENT
MUSCULAIRES



LA MÉTHODE EAMER

Daniel Eamer

LES SECRETS
DU DÉVELOPPEMENT
ET DU
RAFFERMISSEMENT
MUSCULAIRES



LA MÉTHODE EAMER

Les Éditions du CRAM

1030 Cherrier, bureau 205
Montréal, Qc. H2L 1H9
514 598-8547

www.editionscram.com

Traduction

Anne Bricaud

Conception graphique
Alain Cournoyer

Photos

Ralph Seyfert

Montage et préparation
des photos d'exercices
Kevin Eamer

www.danieleamer.com

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Cet ouvrage est uniquement une source d'information. Les renseignements qui y sont contenus ne devraient en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé, lequel devrait toujours être consulté avant d'entreprendre un nouveau régime, une nouvelle activité physique, ou tout autre programme de santé. Tous les efforts ont été déployés par l'auteur et l'éditeur afin de s'assurer de l'exactitude de l'information contenue dans cet ouvrage, en date de sa publication. L'auteur et l'éditeur se dégagent néanmoins de toute responsabilité en cas d'effet néfaste ou de blessure découlant de l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2013

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Copyright 2013 © Les Éditions du CRAM

Les Éditions du CRAM reconnaissent l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise de son Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour ses activités d'édition, ainsi que celle de la SODEC pour la traduction. Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Distribution au Canada : Prologue

Distribution en Europe: DG Diffusion (France);
Caravelle S.A. (Belgique); Servidis (Suisse)

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Eamer, Daniel

Les secrets du développement et du raffermissement musculaires
(Santé)

Traduction de : Muscle builder secret.

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-923705-34-7

1. Musculation. 2. Force musculaire. I. Titre. II. Collection: Santé (Éditions du CRAM).

GV546.E2514 2012

613.7'13 C2012-940918-9

Imprimé au Canada

Sommaire

À propos de l'auteur	9
Introduction	11
Chapitre 1 : En famille	17
Chapitre 2 : Éric	23
Chapitre 3 : L'évaluation	49
Chapitre 4 : Le savoir nous rend puissants	79
Chapitre 5 : Le premier programme d'entraînement	155
Chapitre 6 : On obtient un physique de qualité en mangeant des aliments de qualité	253
Chapitre 7 : Les techniques et méthodes d'entraînement, et les mythes des salles de sport	303
Chapitre 8 : Les pilules, poudres et potions magiques ...	375
Épilogue	459
Notes de l'auteur	471
Remerciements	475
Bibliographie	477

À propos de l'auteur

Le 1^{er} janvier 1985, Daniel Eamer, par le biais d'une résolution du Nouvel An, a pris l'engagement de vivre une vie saine et en santé et de se construire un physique à son image. Avec le temps, il s'est rendu compte qu'une bonne condition physique, une saine alimentation et un solide programme d'entraînement constituaient davantage qu'un simple objectif personnel : ces conditions étaient les fondations mêmes du style de vie qu'il avait adopté avec enthousiasme et passion. Cette passion, il lui est apparu naturel de la partager. C'est ce à quoi il s'est dès lors consacré : utiliser son expérience pour aider d'autres personnes soucieuses de mieux-être à atteindre leurs objectifs de santé, de forme et de bien-être. Depuis 1988, il œuvre comme entraîneur en salle d'exercices et comme entraîneur personnel certifié.

Avec l'idée de faire de l'entraînement personnalisé son métier, il a obtenu en 1995 un Baccalauréat ès sciences en Sciences de l'activité sportive (spécialisation en Thérapie du sport) de l'Université Concordia, à Montréal. Il détient aussi de nombreux certificats dans le domaine de la santé et de la remise en forme. Il détient également le titre prestigieux de *Certified Strength and Conditioning Specialist*, décerné par la *National Strength and Conditioning Association*, aux États-Unis.

Bien que son expertise lui permette de travailler avec des clients qui ont des objectifs vastes et variés, sa spécialité est la gestion de poids par la perte de graisse et le développement musculaire. Il a consacré un temps considérable à l'étude des méthodes de développement et de raffermissement musculaires, mais aussi aux techniques de perte de graisse, qui a fait l'objet de son premier ouvrage, *Les secrets des brûleurs de graisse* (Éditions du CRAM, Montréal, 2009).

À cet égard, son lieu de travail n'est pas qu'un simple gymnase ou un centre de remise en forme : c'est un véritable laboratoire où il poursuit inlassablement ses recherches, élabore ses théories, les développe, les expérimente, les met en action et en analyse en profondeur les résultats.

Ce qui distingue Dan de ses pairs, c'est son refus d'accepter la norme dans un secteur perverti par des pseudo-experts de remise en forme, par des charlatans et par une mentalité de suiveurs. Il entretient son attitude de « Champion du peuple » et de gagnant, et se bat sans relâche contre les pratiques frauduleuses qui semblent avoir envahi le domaine de la santé et de la remise en forme. Il se décrit lui-même comme un « anti-virus » contre toutes les légendes urbaines, les mythes sans fondements et les pratiques franchement malhonnêtes que l'on retrouve dans cette industrie.

Aujourd'hui, Dan communique avec enthousiasme son expérience et sa passion auprès d'entreprises et de clients privés, à travers ses livres, ses séminaires, le développement de programmes et le coaching personnel.

Il possède la capacité rare de communiquer ses idées et ses concepts d'une manière conviviale, simple et abordable, qui favorise l'apparition de résultats tangibles et mesurables.

Introduction

« Commence par faire le nécessaire, puis fais ce que tu peux et, tout à coup, tu réaliseras l'impossible. »

SAINT FRANÇOIS D'ASSISE

Imposant.

C'est ce que je voulais être.

La raison de cela était, comme pour la plupart des autres gars, j'imagine, que j'étais très maigre quand j'étais plus jeune. Cela faisait de moi une victime facile pour les petits durs à l'école. Et cela ne m'aidait pas tellement avec les filles à l'école non plus.

Le résultat fut que je décidai de prendre le contrôle de la situation et de me construire, par la seule force de ma volonté, semblait-il, le corps que la nature ne m'avait pas donné.

Ainsi, le 1^{er} janvier 1985, je pris la résolution de commencer à m'entraîner, et jusqu'à ce jour, j'ai tenu cette résolution.

Le problème que j'ai rencontré au départ, cependant, était le manque d'entraîneurs et de conseils sur lesquels j'aurais pu réellement compter. Personne n'était là pour me guider dans ma quête d'un physique imposant. Le concept

d'entraîneur personnel commençait tout juste à voir le jour, et ceux qui se disaient entraîneurs personnels n'avaient que rarement obtenu des qualifications ou des certificats professionnels solides, ou fait des études théoriques dignes d'être mentionnées. Aucun d'eux ne m'inspirait confiance.

Je crois qu'intuitivement, j'avais rapidement saisi que personne ne pouvait réellement mieux comprendre mon propre corps que moi-même. Je n'avais simplement pas les outils nécessaires pour en prendre conscience à un niveau qui m'aurait permis de développer rapidement le physique impressionnant que je m'étais imaginé. Je n'avais plus qu'une option : me lancer dans la bataille et tout apprendre par moi-même.

Ainsi a commencé la longue et difficile recherche de la recette parfaite qui me donnerait les résultats dont je rêvais. Bien sûr, par moments, j'avais l'impression que rien ne fonctionnait comme je le voulais. Oui, j'ai fait des sacrifices. J'ai investi des années dans mes études, afin d'obtenir des certificats professionnels. J'ai testé et testé encore des programmes. J'ai remis en question des théories et des dogmes communément admis. J'ai décortiqué et analysé chaque aspect du processus de développement musculaire. J'ai perfectionné les concepts nutritionnels. J'ai affiné et précisé les techniques d'entraînement.

Après avoir développé cinquante-cinq livres de muscles de façon authentique, j'avais non seulement le physique que j'avais souhaité, mais aussi les connaissances nécessaires pour aider d'autres à obtenir le physique qu'ils souhaitaient.

S'il y a bien une chose que j'ai comprise, c'est que si l'on veut réellement faire augmenter sa masse musculaire de façon impressionnante, il ne faut pas solliciter les conseils de quelqu'un qui n'a pas eu de mal à le faire, que ce soit grâce à un don de la nature ou grâce à des suppléments chimiques.

Ceux qui arrivent à développer leurs muscles sans efforts sont génétiquement préprogrammés pour avoir cette grande masse musculaire. Ces gens-là peuvent se contenter de suivre les règles de base. Cependant, ces règles de base ne vous aideront pas beaucoup si vous faites partie de ceux qui ont du mal à se muscler, et qui semblent représenter la majeure partie de la clientèle avec laquelle je travaille.

Je pense donc qu'il est bien plus enrichissant de rechercher les conseils de la personne qui a eu énormément de mal à développer sa masse musculaire. Pourquoi ? Parce que cette personne a dû faire des recherches approfondies afin de découvrir des astuces et des techniques qui fonctionneraient avec son corps. Ce genre de personne, celle qui a du mal à se muscler, mais a pourtant réussi à le faire, est votre meilleur alliée, parce qu'elle peut vous donner des conseils extrêmement précieux.

Ma philosophie personnelle d'entraînement est basée sur le fait que j'aime inspirer les gens avec qui je travaille à rechercher leur autonomie. Cela se rapporte à cette antique maxime selon laquelle si l'on donne un poisson à un homme, il fera un bon repas aujourd'hui, mais que si on lui apprend à pêcher, il mangera bien chaque jour de sa vie.

Cette philosophie a toujours influencé ma façon d'être, en tant qu'entraîneur. Ainsi, même si vous n'allez pas devenir instantanément professeur de gym qualifié, vous allez acquérir des principes, des techniques et des structures avancés de séances d'entraînements, grâce auxquels vous deviendrez votre propre professeur de gym. Cela vous permet d'être autosuffisant, car vous avez alors le savoir-faire et la confiance nécessaires pour vous entraîner et bâtir le corps de vos rêves.

Dans ce livre, par le biais d'une histoire amusante, je vais transmettre tout le savoir et l'expérience que j'ai accumulés au cours de ma carrière dans le monde de la musculation.

En plus de la somme de mes expériences personnelles, j'ai ajouté à cet ouvrage bon nombre d'études scientifiques – dont vous trouverez les coordonnées en fin de volume –, afin de livrer l'information la plus à jour possible. Toutefois, lorsque l'on considère l'extrême complexité du corps humain, on comprend que la recherche n'a pas encore livré tous les secrets de cette formidable machine, et dans certains cas ce qui est vrai aujourd'hui peut être invalidé demain. Dans les circonstances, donc, le mieux que je puisse faire, c'est de vous livrer, au meilleur de mes connaissances, mon interprétation de ces diverses études.

Je dois préciser que je ne suis pas très chaud à l'idée de proposer des compléments alimentaires ou substances ergogènes dans le but d'accélérer le développement musculaire, parce que je crois fermement à l'approche naturelle. Votre santé et votre sécurité sont d'une importance primordiale à mes yeux.

Cela dit, si j'omettais de parler des suppléments, je commettrais la faute de ne pas aborder tous les outils potentiellement utiles, ou dangereux, utilisés dans le développement musculaire. Ainsi, j'ai ajouté beaucoup d'informations scientifiquement prouvées au sujet des suppléments les plus populaires disponibles sur le marché de nos jours, afin que ceux de mes lecteurs qui décideront d'explorer la supplémentation alimentaire puissent faire des choix informés.

En fin de compte, utiliser des suppléments alimentaires est un choix personnel. Assurez-vous d'analyser en profondeur et de bien comprendre tout produit que vous décidez de

consommer et les résultats qu'ils prétendent vous apporter. Si vous avez des doutes, demandez des conseils médicaux.

Si vous êtes un athlète de compétition et cherchez à prendre des suppléments pour augmenter vos performances, je vous encourage vivement à entrer en contact avec votre organisation sportive ou comité directeur afin d'obtenir une liste des substances prohibées.

Pour finir, je dois préciser que Robert, l'entraîneur personnel dont parle cette histoire, ne me représente pas. J'ai en fait utilisé les personnages de ma précédente œuvre littéraire, intitulée *Les secrets des brûleurs de graisse*¹.

J'ai conscience du fait que cela représente un écart inhabituel par rapport à la tradition littéraire, dans laquelle le héros de l'histoire est le plus souvent inspiré de l'auteur. En ce qui me concerne, j'ai plutôt décidé de me représenter sous les traits du client. Dans cette histoire, je suis donc Dan. Robert, l'entraîneur personnel, est un personnage qui regroupe différentes caractéristiques de quelques individus que j'ai rencontrés au fil des années.

Cependant, son savoir, ses propos et son expérience sont les miens.

J'espère que vous apprécierez cette histoire...

1 Eamer, Dan, *Les secrets des brûleurs de graisse, la méthode Eamer*, Montréal, Éditions du CRAM, 2009, 392 p.

Chapitre 1

En famille

Cette tempête de neige de décembre aurait eu sa place dans un livre des records. En l'espace de trois heures, il était tombé trois pieds de neige. Attention, je ne dis pas que je déteste l'hiver en soi. L'hiver a son charme. Mais ces précipitations avaient vraiment immobilisé tout le système et, deux bonnes semaines plus tard, nous en subissions encore les conséquences.

Pendant cette période, j'ai pelleté plus de neige que je n'en avais pelleté dans toute ma vie. Les bancs de neige devant la maison de mes parents étaient les plus hauts que j'aie jamais vus. En fait, papa et moi, debout sur le plus haut banc de neige, nous étions rendu compte que nous pouvions voir le toit de leur maison un peu plus bas! Je vous assure que c'était plus qu'il n'en fallait pour créer une ambiance de Noël. J'étais convaincu que tout ce blanc allait nous suivre jusqu'en juillet.

Cette année-là, la fête de Noël allait se dérouler chez nous. Nous devions donc préparer un repas pour trente personnes et trouver assez de tables et de chaises pour que tout le monde puisse s'asseoir. Nous avions beau nous creuser la tête, il n'y avait rien à faire : aucune pièce de la maison

n'était assez grande pour accueillir confortablement trente personnes.

C'est Michelle, ma femme, qui a trouvé une solution, à mon grand soulagement, car je commençais à m'arracher les cheveux. Elle a suggéré que nous placions des tables dans différents endroits de la maison.

Nous avons ajouté les rallonges à chaque bout de notre table, afin d'asseoir le plus de personnes possible dans la salle à manger, où huit personnes pouvaient maintenant s'installer confortablement. Une autre table a été dressée au milieu du salon. Enfin, nous avons décidé que les enfants auraient leur propre salle de Noël dans le sous-sol, un bien joli petit coin, d'après moi, étant donné que j'avais passé environ trois mois, l'année précédente, à rénover tout le sous-sol pour le rendre habitable.

La table des enfants était en fait la table de jardin, avec son parasol grand ouvert. Nous avons accroché des lumières de Noël partout dans la salle et sur le parasol, pour créer une ambiance de fête. Nous avons même placé deux sapins décorés près de la table pour parfaire le tout. La pièce ainsi décorée avait un charme si festif que certains des adultes ont en fait emporté leur chaise au sous-sol et ont soupé avec les enfants !

Cette année-là, mon oncle Wilbert (que tout le monde appelle Johnny) et ma tante Lisa avaient généreusement proposé de s'occuper de la dinde, afin de délester Michelle d'un peu de travail. Ou plutôt, ils avaient dit qu'ils prépareraient la dinde. Ce qu'ils nous ont servi, cependant, n'était pas exactement ce que l'on qualifierait de traditionnel.

Voulant innover, ils ont décidé de servir en plat principal... des cailles.

Alors, je ne sais pas si vous savez à quoi ressemble une caille sur une assiette, mais disons que la plupart des gros appétits de la famille risquaient grandement de sortir de table affamés. Une caille est un oiseau minuscule. Très honnêtement, je ne savais même pas que des gens mangeaient de si petits oiseaux. Personnellement, j'ai trouvé que ces cailles ressemblaient à des bouchées de dinde en brochettes. On comprenait très bien pourquoi la farce était présentée à côté.

Quoi qu'il en soit, les cailles ont été un grand sujet de discussion, et on en parle encore. Si mon oncle et ma tante cherchaient à faire sensation, ils y sont parvenus.

La période de Noël est toujours un merveilleux moment pour Michelle et moi, parce que nous pouvons abandonner ces emplois du temps si chargés qui drainent en permanence nos énergies. D'habitude, nous prenons nos vacances en décembre et nous envolons vers une quelconque île tropicale des Caraïbes, où nous nous détendons profondément.

Michelle et moi adorons voyager. Nous avons visité de nombreux endroits dans les Caraïbes et en Europe. Je pense que ce sont mes parents qui m'ont donné le virus du voyage. Ils ont voyagé partout dans le monde. Ils ont surtout visité l'Europe, parce que mon père s'y rendait plusieurs fois par an pour affaires, ce qui rendait ces voyages plus abordables. Le fait que leurs dépenses étaient en grande partie couvertes par son entreprise leur facilitait les choses. Les chanceux, ils ont eu l'occasion de voyager un peu partout en Europe à des prix très intéressants.

Mon père adore les expériences culturelles et se déplacer lorsqu'il est en voyage, mais il n'apprécie pas beaucoup les séjours d'agrément dont le seul but est la détente. Pas de

séjours à la plage ou de croisières pour lui. La plupart du temps, mes parents filent faire des voyages un peu aventureux dans des endroits exotiques.

Ils sont allés quelques fois au Népal, et ont même déjà atteint le camp de base de l'Everest, où ils ne sont pas restés longtemps, car à cette altitude, ma mère souffrait du mal des hauteurs, qui est un malaise sérieux qui impose de redescendre rapidement afin d'éviter des petits problèmes de santé, par exemple, la mort...

Ils ont aussi visité la Chine, d'où ils ont rapporté de désagréables problèmes respiratoires causés par l'intense pollution. Je les fais marcher, parfois, en leur disant qu'ils reviennent de ces voyages plus épuisés et en mauvaise santé qu'avant leur départ. Mon père répond toujours que cela vaut mieux que de rester assis à se détendre sur une plage. Il dit qu'il fera ce genre de voyages quand il sera vieux.

Franchement, je ne sais pas du tout quand il va se considérer vieux. Par exemple, il a fêté ses soixante-dix ans en descendant en kayak une rivière difficile au Costa Rica ! Si ce n'est pas être jeune de cœur !

Cette année-là, nous allions fêter Noël sans Thomas, le frère aîné de Michelle. Lui et sa femme avaient décidé d'aller à Cuba pour se reposer, loin de tout. Secrètement, je crois qu'ils étaient partis parce qu'ils ne voulaient pas se laisser embarquer dans tous les artifices associés à la période des fêtes. Pour être honnête, je pense un peu comme eux. À mon humble avis, Noël est devenu bien trop commercial. Cette période est typiquement représentée comme étant le moment le plus merveilleux et reposant de l'année, pourtant, nous passons notre temps à courir partout, stressés au point d'en devenir complètement cinglés. La seule raison est que

nous craignons de nous sentir coupables si nous n'achetons pas des cadeaux pour tout le monde.

D'ailleurs, ne me lancez pas sur le sujet des jeunes d'aujourd'hui et de leurs désirs de recevoir des cadeaux toujours plus chers chaque année. Ce qu'ils réclament, de nos jours, est complètement fou. Si c'est électronique et que cela coûte cher, ils le veulent. Je me demande vraiment si certains ne doivent pas contracter des prêts à la banque pour pouvoir acheter tout ce qu'ils offrent à leurs enfants. Même les jeunes adultes sont de plus en plus exigeants. Prenons l'exemple d'Éric, le fils de Thomas. Tout ce qu'il voulait pour Noël, c'était un téléphone intelligent haut de gamme et une tablette électronique. Cela a coûté à Tom bien plus de sept cents dollars, et son fils a vingt-deux ans !

Exceptionnellement, cette année-là, Éric avait reçu ses cadeaux avant Noël, parce que ses parents ne seraient pas là pour les lui donner le vingt-cinq décembre. Que non. Ils seraient en train de siroter des piña coladas sur une plage.

Comme Éric avait deux semaines de congé, nous lui avons proposé de venir les passer chez nous. L'idée lui a plu tout de suite, car nous nous sommes toujours bien entendus. J'avais hâte de le revoir.

Chapitre 2

Éric

Notre cher neveu n'aurait pas pu arriver à un meilleur moment. C'est que, voyez-vous, j'avais pris un peu de retard dans l'installation des décorations extérieures. Même lorsque tout se déroule pour le mieux, accrocher toutes ces guirlandes lumineuses sans risquer de tomber de l'échelle n'est pas une tâche aisée. J'étais donc très heureux d'avoir un assistant.

Travailler à deux permettait aussi de passer le temps plus agréablement. Nous avons discuté de tant de choses, en accrochant guirlande après guirlande. Nous avons ainsi pu nous mettre au courant des nouvelles de la famille et nous rappeler de bons souvenirs. Quand nous avons terminé, nous nous sommes reculés pour admirer notre œuvre. Non seulement avons-nous bordé le toit et les fenêtres de guirlandes lumineuses, mais nous en avons aussi installé dans les buissons, devant la maison. Nous avons ajouté la touche finale en accrochant sur la porte d'entrée une couronne dans laquelle étaient entremêlées deux guirlandes de lumières rouges.

Le résultat était assez impressionnant, si je peux me permettre de le dire. Éric et moi étions assez fiers de notre travail. Michelle, cependant, a mis un bémol.

— Tu ne crois pas que tu as un peu exagéré avec les lumières, chéri? a-t-elle dit en fixant d'un regard dubitatif notre symphonie de décorations lumineuses.

— Tu plaisantes? ai-je répondu, pour défendre nos ornements excessifs. Nous avons vraiment la maison la mieux décorée de toute la ville! Personne n'a ce genre de spectacle lumineux!

Éric et moi nous sommes regardés et nous sommes félicités en nous tapant dans la main l'un de l'autre. Cela nous a juste semblé être la chose virile à faire.

— Je ne remets pas en question l'aspect spectaculaire de nos décorations, Dan, a murmuré ma splendide femme. Je suis surtout inquiète de la facture d'électricité que nous allons recevoir à la fin du mois. Et aussi du fait que nous risquons de faire sauter la centrale électrique régionale quand nous allons brancher cet impressionnant spectacle lumineux!

— Oh, arrête de jouer les rabat-joie, tante Michelle, a dit Éric pour nous défendre. Elles ne vont pas être allumées à longueur d'année.

— Oui, chérie, ai-je ajouté avec un petit sourire ironique, arrête de jouer les rabat-joie.

Michelle nous a gratifiés d'un de ses regards.

— Vous êtes incorrigibles, tous les deux.

Elle a bien compris, en voyant nos sourires, que nous ne nous laisserions pas décourager.

— D'accord, d'accord, a-t-elle dit en levant les yeux au ciel devant notre culot. Rentrez donc dîner, mes deux grands économes d'énergie. Il fait glacial, dehors.

Effectivement, nous avons bien besoin de dîner, car tout ce travail nous avait donné une faim de loup. Durant tout le

repas, pendant que nous dévorions nos assiettes, nous avons discuté, surtout des plans de carrière qu'Éric pourrait envisager quand il aurait terminé ses études.

Éric était en dernière année d'un cursus en gestion des affaires. Le marché du travail étant ce qu'il est de nos jours, je lui ai demandé si un emploi l'attendait au sortir de ses études.

— Je dois dire, oncle Dan, m'a-t-il répondu avec une expression de soulagement évidente, que j'ai été très chanceux. La société financière au sein de laquelle j'ai fait mon stage cette année a beaucoup apprécié mon travail, et ils m'ont promis de me donner un poste permanent quand j'aurai obtenu mon diplôme.

— Je suis content pour toi, mon grand, ai-je dit en me penchant pour lui ébouriffer les cheveux. Évidemment, vu les coiffures à la mode de nos jours, il n'a pas eu l'air plus décoiffé.

Tandis que j'aidais Michelle à laver la vaisselle, nous avons continué à discuter, pendant une autre demi-heure, entrant cette fois plus en détail dans les projets professionnels d'Éric. Une fois le tour du sujet fait, la discussion s'est apaisée autour de la table de la cuisine. Je voyais bien, pourtant, à l'expression du visage d'Éric, qui regardait sa tasse de café, que la conversation n'était pas terminée.

— On dirait que quelque chose te préoccupe, ai-je fait remarquer en finissant de ranger la vaisselle.

Je suis retourné m'asseoir et me suis adossé à ma chaise, en le regardant d'un air encourageant.

— Eh bien, a-t-il commencé, prenant de toute évidence la décision de se confier, en effet, je voudrais te demander quelque chose.

— Est-ce que cela porte sur les femmes? a demandé Michelle, le visage peint d'une bonne dose de scepticisme, alors qu'elle se séchait les mains. Parce que si c'est le cas, tu devrais chercher des conseils ailleurs.

— Eh bien! ai-je répondu en me tournant vers elle. Merci de cette chaude recommandation.

Michelle a jeté son torchon sur le comptoir et est venue passer une main taquine dans mes cheveux.

— Je plaisantais, chéri. Je te trouve super.

— Ouais, ouais. Tu sais tout obtenir par la flatterie, ai-je dit en me penchant pour l'embrasser. En passant, merci de m'avoir décoiffé.

Ma coupe de cheveux ne supportait clairement pas d'être ébouriffée, ce qui ne me laissait pas le choix d'essayer de la remettre en place, alors que Michelle faisait dans le même temps un nouvel effort pour me décoiffer. J'ai fait tous les efforts possibles pour la repousser, mais elle était déterminée à ce que je passe la journée avec les cheveux en bataille.

— Allo? a lancé Éric en agitant les mains pour attirer de nouveau notre attention. Et ma question?

— D'accord, alors, est-ce que c'est une histoire de filles? ai-je demandé en repoussant une dernière tentative de cha-touilles de Michelle.

— À vrai dire, non.

— Non?

Honnêtement, j'étais un peu déçu de ne pas pouvoir étaler ma sagesse sur le sujet.

— Vraiment, oncle Dan, a-t-il dit d'un ton rassurant, je comprends plutôt bien les femmes, alors elles ne sont pas un problème pour moi.

Je me suis tourné vers Michelle.

— Tu entends ça ? Il comprend bien les femmes.

— Certains hommes apprennent plus vite que d'autres, j'imagine, a-t-elle commenté en penchant la tête, une lueur d'amusement dans le regard.

— OK, Don Juan, en quoi puis-je t'aider, alors ? ai-je demandé à mon neveu, avec une pointe de curiosité.

— Eh bien, a-t-il commencé lentement, je veux vraiment développer mon physique. Je me trouve un peu trop maigre pour mon âge et ma taille, en tout cas par rapport à la plupart de mes amis. Cela joue un peu sur ma confiance en moi, si tu veux tout savoir. J'ai remarqué que toi et tante Michelle avez commencé à vous entraîner et que vous êtes un peu plus musclés qu'avant. En tout cas, toi, oncle Dan.

— Quoi ? a dit Michelle, les yeux reflétant une feinte indignation. Tu crois que je n'ai pas de muscles, jeune homme ?

— Non, non, a balbutié Éric, ce n'est pas ce que je voulais dire.

— Je sais bien ce que tu voulais dire, mon petit, a répliqué Michelle, les mains sur les hanches, l'air bagarreur. Je te préviens que je pourrais te donner un bon coup de pied aux fesses si je le voulais.

— Mon ange, cela ne va pas l'aider à avoir davantage confiance en lui, tu sais, ai-je fait remarquer avant de reporter mon attention sur Éric, qui regardait sa tante avec une légère appréhension. Donc, si je comprends bien, tu veux apprendre à t'entraîner pour t'étoffer, c'est ça ?

— Oui, c'est pas mal ça, mon oncle, a-t-il dit en reportant son regard sur moi. Je soulève quelques poids chez un ami depuis un an, mais je n'ai pas vraiment vu le moindre résultat.

C'est plutôt décourageant. Alors je me demandais si tu avais des conseils.

— Heu, tu es sûr que tu ne préfères pas parler de femmes ?

— Sérieusement.

— Écoute, Éric, je me suis un peu musclé au cours de la dernière année, c'est vrai, mais je suis loin d'être un gourou dans ce domaine. Tu ferais sans doute mieux d'engager un entraîneur personnel pour t'aider dans ce projet.

— Mais je ne connais pas d'entraîneurs personnels, a dit Éric, l'air déçu.

Michelle m'a donné une grande claque sur l'épaule.

— Dan, pourquoi ne lui présentes-tu pas Robert ? Il a confirmé sa présence à notre souper de Noël. Ce serait le moment idéal pour les présenter l'un à l'autre, tu ne crois pas ?

— Mais oui, bonne idée, ai-je dit en frottant mon muscle endolori. Et arrête de me frapper si fort. J'ai regardé Éric pour le mettre en garde. Tu croyais sans doute qu'elle plaisantait, tout à l'heure, mais elle pourrait vraiment te botter les fesses.

— Mon estime de moi, oncle Dan, a-t-il dit, le regard suppliant. Tu te souviens ?

— Ah oui, désolé, ai-je marmonné. Mais ta tante a raison pour ce qui est de Robert, en tout cas. C'est celui qui pourra le mieux t'aider, sans le moindre doute. J'ai regardé ma ravissante femme. J'avais complètement oublié que lui et Sue venaient. Cela pourrait marcher.

— Et qui est ce Robert ? m'a demandé Éric alors que je me tournais de nouveau vers lui.

— C'est un de mes amis, qui est entraîneur personnel. Nous allions ensemble au secondaire. Ses conseils et sa

supervision nous ont permis, à ta tante et à moi-même, de modifier notre apparence physique de façon assez visible, l'an dernier. Si j'ai des muscles, c'est parce qu'il m'a montré comment brûler la graisse qui les dissimulait. Franchement, je ne connais personne qui ait autant d'expérience et de connaissances que Robert sur le sujet de la transformation physique. Il connaît vraiment bien sa matière. C'est un chouette gars, aussi. Tu vas bien l'aimer.

Éric s'est redressé dans son siège.

— Tu crois qu'il voudra bien travailler avec moi ? m'a-t-il demandé, les yeux pleins d'espoir.

— Je ne sais pas, ai-je répondu en me rasseyant à la table de la cuisine. Rob est très pris par sa profession d'entraîneur personnel. Il a de nombreux clients réguliers et fidèles, alors ce n'est pas toujours facile d'obtenir un rendez-vous avec lui. Parfois, son emploi du temps est complet plus de deux mois à l'avance. En fait, tiens, au lieu de faire des hypothèses sur ses disponibilités, si nous l'appelions directement ?

Je me suis penché pour attraper mon téléphone cellulaire sur le comptoir. Éric a souri nerveusement à sa tante. Elle lui a envoyé un petit clin d'œil pour le rassurer.

J'ai fait défiler ma liste de contacts, jusqu'au nom de Robert.

— Bon, je l'ai, ai-je dit en pressant la touche de composition automatique. Après deux sonneries, la réceptionniste du centre d'entraînement physique a décroché. J'ai demandé à parler à Robert et, quelques moments plus tard, sa voix énergisante a retenti dans mon oreille.

— Dan, mon ami, a-t-il dit avec enthousiasme. Je suis content de t'entendre, mon vieux ! Comment allez-vous, Michelle et toi ?

— Nous allons bien tous les deux, mon pote, ai-je dit en m'adossant à ma chaise, croisant les jambes pour être plus confortable. Et Susan et toi ?

— Tout va bien, répondit-il. Toujours aussi occupés. Nous avons bien reçu votre invitation à votre fête, au fait. J'ai confirmé à Michelle que nous serions là tous les deux. Merci d'avoir pensé à nous.

— Le plaisir est pour nous, ai-je répondu. Vous nous avez tellement aidés, tous les deux, que nous vous considérons comme de la famille.

D'ailleurs, nous étions probablement la seule famille qu'il avait à cette période. Les parents de Rob passaient généralement l'hiver, et donc Noël, dans la douceur du sud de la Floride. Quant à son frère, il avait déménagé six ans auparavant et vivait maintenant à des milliers de kilomètres de là, à Vancouver.

La famille de sa femme avait décidé de célébrer les fêtes de fin d'année le vingt-sept décembre, parce qu'aucun membre de la famille ne pouvait se libérer pour le vingt-cinq ou le vingt-six. Voilà pourquoi ils étaient tous les deux disponibles pour notre fête.

Robert et moi avons discuté de tout et de rien pendant une dizaine de minutes, puis j'en suis enfin venu à la raison de mon appel. Je ne pouvais plus tourner autour du pot, parce que Michelle et Éric me disaient silencieusement, le regard impatient, de lui poser la question.

— En fait, Rob, je t'appelle parce que je me demandais s'il te serait possible d'accepter un nouveau client dans ton emploi du temps surchargé, pour me rendre service. Mon neveu a besoin de conseils d'un professionnel pour l'aider à développer sa masse musculaire...

— À beaucoup développer sa masse musculaire, oncle Dan, m'a chuchoté Éric avec vigueur, en faisant des gestes presque frénétiques des mains pour attirer mon attention, à *beaucoup* la développer!

— D'accord, en fait, le jeune veut faire plus que développer un peu sa masse musculaire, ai-je dit dans le combiné tout en regardant Éric. S'il est motivé?

Éric a hoché la tête vigoureusement.

— Il me semble bien motivé, oui. Tu veux bien, alors?

Éric se tortillait dans sa chaise.

— Oui!

— Super, ai-je dit dans le combiné. Quand veux-tu programmer notre première séance? Oui, il sera là à notre souper de Noël. Eh bien, cela nous convient, si cela ne te dérange pas. D'accord, à la fête, alors.

J'ai regardé Éric, le pouce levé.

— Génial! s'est exclamé Éric, tournant un visage radieux vers Michelle. Ce gars est vraiment bon, hein?

— Je t'assure que tu seras entre des mains expérimentées, a répondu Michelle avec conviction. Il est aussi extrêmement qualifié. Tu vas travailler avec un professionnel. Crois-moi, si Robert ne peut pas t'aider à te muscler, personne ne le peut.

— Merveilleux, dis-je à Robert, hochant la tête. Donc, on se voit samedi à six heures et demie. Oui... Salue Susan de notre part... Merci encore... OK, toi aussi. Oui, prends soin de toi.

— Eh bien, a dit Éric alors que je reposais mon téléphone sur le comptoir de la cuisine, cela s'est franchement bien passé.

— J'étais assez certain qu'il voudrait t'aider, ai-je dit d'un air confiant. Cela a aussi joué en notre faveur que ton oncle ne soit pas n'importe qui à ses yeux. Nous nous connaissons depuis longtemps. J'espère que tu vas apprécier son expertise, parce que, d'après lui, il va te dévoiler les vrais secrets pour développer tes muscles de façon impressionnante, et ce sont des connaissances d'initiés auxquelles la plupart des gens n'ont pas accès.

— C'est exactement le genre de conseils dont j'ai besoin, a dit Éric, ses yeux pleins d'excitation.

— Par ailleurs, ai-je répondu, l'air songeur. Il y a la question de la rémunération pour ses services...

— Mince, a dit mon neveu, un peu découragé. Je n'avais pas vraiment pensé à ce petit détail. Ma tirelire n'est pas bien remplie en ce moment, puisque j'ai dû payer mes frais d'université.

Il était de toute évidence déçu, et j'ai échangé un coup d'œil avec Michelle avant de le rassurer.

— Eh bien, ne t'inquiète pas pour ça, mon grand. Je vais déboursier les frais.

— Tu ferais ça pour moi? a-t-il demandé, le regard reconnaissant.

— Disons que ce sera ton cadeau de Noël, ai-je dit. Et comme cela ne me ferait pas de mal de me muscler un peu moi-même, je vais assister aux séances avec toi.

— C'est merveilleux, mon oncle! a-t-il répondu avec enthousiasme, en me serrant spontanément dans ses bras. Je vais envoyer un courriel à papa et maman pour leur raconter cela.

Voir Éric si excité et motivé me faisait un plaisir incroyable. C'était très gratifiant de savoir que je l'encourageais à

se lancer dans un processus constructif. Honnêtement, j'avais moi-même très hâte d'apprendre à me muscler.

J'étais convaincu que notre rendez-vous avec Robert allait être ni plus ni moins qu'extraordinaire.

Les jours qui ont précédé notre fête de Noël se sont déroulés dans une sorte de brouillard. Il y avait tant de choses à faire que je me demandais vraiment si nous allions réussir à tout faire à temps.

Un de ces détails urgents était le sapin de Noël. C'est un élément franchement crucial, si vous voulez mon avis. Sans le traditionnel sapin de Noël, il n'y a pas de fête de Noël qui vaille. Au cours des deux dernières semaines, je n'avais cessé de changer d'idée : un sapin naturel ou un sapin artificiel ?

Quand j'étais enfant, nous avions un sapin naturel. C'était une tradition à laquelle tenait mon père. Pas de sapin artificiel pour lui. C'était un sapin naturel ou rien du tout. De plus, à l'époque, les sapins artificiels avaient vraiment l'air, disons... artificiels ! Cette option n'était donc vraiment pas attirante. Ces faux sapins ne ressemblaient en rien aux sapins très réalistes fabriqués de nos jours.

L'inconvénient des vrais sapins, cependant, était qu'il fallait constamment leur donner de l'eau, sans quoi ils séchaient et on se retrouvait avec un tapis d'aiguilles tout autour. Si on oubliait d'ajouter de l'eau pendant quelques jours, le sapin devenait généralement assez miteux.

L'autre problème était l'installation du sapin dans son support. Mon père s'arrachait les cheveux chaque année quand il fallait faire tenir le sapin droit. Franchement, ces supports n'accomplissaient pas très bien leur tâche. Il était

impossible d'écarter l'éventualité que le sapin bascule à un moment ou à un autre, et cela arrivait parfois ! Nous étions aussi toujours conscients du danger très présent qu'un sapin ne s'enflamme.

Chaque année, lors des fêtes de fin d'année, nous entendions des histoires d'horreur sur des feux de sapin qui avaient ruiné les fêtes de plusieurs familles. Une année, nous avons nous-mêmes approché la catastrophe de près. Mon père avait installé sous le sapin une ville miniature qui s'illuminait quand nous allumions les guirlandes du sapin. Un jour (je crois que j'avais sept ans lorsque cela est arrivé), j'ai branché les guirlandes du sapin et j'ai entendu une sorte de crépitement au pied du sapin. Peu après, un nuage de fumée s'est élevé. Quand il y a de la fumée, il y a généralement du feu, et c'est bien du feu qui, quelques secondes plus tard, s'est emparé des branches basses du sapin. Je ne sais pas lequel, de moi ou de l'alarme d'incendie, a hurlé le plus fort.

Mon père avait dû comprendre instinctivement ce qui se passait, parce qu'il est sorti de son bureau à toutes jambes, a attrapé le sapin en feu et a couru vers la porte de la cuisine. J'imagine la tête que ma mère a dû faire quand mon père a traversé la cuisine en trombe en lui hurlant d'une voix suraiguë de le laisser passer. Ma mère a été si surprise qu'elle a lâché le bol dans lequel elle préparait de la pâte à gâteau, et qu'il est tombé bruyamment au sol, projetant de la pâte partout. Mon père n'a rien vu de tout cela, car il était en train d'emporter le sapin, maintenant spectaculairement en flammes, dans le jardin, où la neige a efficacement éteint le feu.

Bien sûr, nous avons dû remplacer le sapin et toutes ses décorations. Mon père, têtue comme à l'accoutumée, est allé de suite racheter un autre sapin naturel. D'après lui, les risques que la même chose se produise une deuxième fois étaient

si minces que cela ne valait même pas la peine d'y penser. J'ai remarqué tout de même qu'il avait placé un extincteur près du sapin, au cas où. Le village avait aussi complètement disparu. Courageux, mais pas téméraire.

Nous rions encore aux larmes aujourd'hui, quand nous repensons à l'épisode du sapin en feu. C'est devenu une sorte de tradition lors de nos fêtes de Noël, cela fait partie de notre histoire familiale.

Très marqué par cette aventure, et fermement convaincu de l'importance de sauver des arbres, j'ai choisi un sapin artificiel très réaliste. De plus, j'ai toujours trouvé étrange d'aller tuer un arbre pour célébrer l'esprit de Noël. Cette coutume m'a toujours paru très inappropriée. En choisissant un sapin artificiel, nous épargnions donc un arbre, tout en réduisant les risques d'incendie.

Il fallait tout de même encore nous battre avec le chat.

Twiggy voyait le sapin de Noël comme tout chat les voit : comme un énorme jouet ! Par conséquent, le sapin en voyait de toutes les couleurs. Si le chat ne bondissait pas avec jubilation comme un singe du canapé sur le sapin, il l'escaladait branche après branche. Nous l'avons un jour retrouvé tout près de la cime !

Chaque décoration était aussi une tentation. Je ne peux plus compter les fois où nous avons retrouvé une boule de verre brisée au sol. J'ai même déjà été tiré d'un sommeil profond, en pleine nuit par le bruit d'une boule qui s'écrasait par terre. Cela devenait vraiment ridicule. Un jour, nous avons même été témoins directs d'un tel épisode.

Michelle et moi-même étions en train d'évaluer les dégâts que notre chat avait causés à notre sapin de Noël quand, tout à coup, nous avons entendu les branches bruissier. De toute

évidence, Twiggy était encore caché là, mais il était si tranquille que nous ne l'avions pas remarqué. Je me suis rapproché pour le repérer quand, tout à coup, une boule a jailli du sapin, a décrit un bel arc de cercle dans les airs, avant de s'écraser au sol sous nos regards ébahis. Michelle a éclaté de rire. En ce qui me concerne, je voulais tuer le chat. Ces décorations m'avaient été données par mes grands-parents, et je n'étais pas emballé à l'idée de sacrifier mon héritage familial parce que notre boule de fourrure voulait s'amuser un peu.

Nous avons expliqué notre dilemme à notre voisine, qui avait justement connu le même problème avec son chat. Elle l'avait résolu tout simplement en l'aspergeant d'eau à l'aide d'un vaporisateur. À notre plus grande joie, cette technique a tout d'abord semblé fonctionner, car le chat s'éloignait du sapin à toute allure pour aller se cacher quelque part

Mais notre victoire n'a été qu'éphémère. Au bout d'environ deux semaines, Twiggy n'était plus du tout embarrassé par l'eau que nous lui envoyions. En fait, il avait même l'air de nous défier, peu importe la quantité d'eau dont il était aspergé.

Super. Nous avons réussi à conditionner le chat à apprécier l'eau, et nous avons de nouveau sur les bras le problème d'un sapin ravagé et d'une collection de boules de Noël anti-ques méthodiquement éliminées.

Faisant un ultime effort pour protéger les dernières boules intactes, j'ai décidé de les enlever du sapin et de les remplacer par des boules en plastique. Nous avons donc finalement un sapin en plastique décoré de boules en plastique. Tant pis pour les bonnes vieilles traditions de Noël.

Bien sûr, je savais que papa n'allait pas pouvoir s'empêcher de souligner ce manquement aux coutumes familiales.

— Qu'est-ce que c'est que ce sapin artificiel ? a-t-il demandé, alors que nous discutons de tout et de rien dans le salon. Et qu'est-ce que c'est que ces boules de plastiques, tant qu'on y est ? Où sont les décorations de ta grand-mère ?

Je n'avais pas la moindre chance de m'en sortir.

— Demande au chat, lui ai-je lancé. Vu son air perplexe, il n'avait de toute évidence pas la moindre idée de ce que je voulais dire. Le chat ?

— Tu sais, de mon temps, nous n'avions pas tous ces trucs artificiels, a-t-il dit en agitant la main en direction du sapin. Nous avons des sapins naturels, avec de vraies décorations en verre.

— Vous aviez aussi tous les risques de voir un incendie se déclarer, si je me souviens bien, papa, ai-je fait remarquer, avec en mémoire le souvenir du sapin en feu.

Nos invités ont commencé à arriver vers cinq heures. Rapidement, notre maison a commencé à résonner d'une excitation festive. Je tâchais d'être le meilleur hôte possible, tout en aidant Michelle à préparer le souper, mais cela était tout sauf facile. Je dois vraiment lui lever mon chapeau. J'ai souvent dit qu'elle a sûrement été une pieuvre dans une vie antérieure, étant donné son incroyable capacité à mener à bien tant de tâches en même temps. Pour couronner le tout, elle n'avait même jamais l'air fatigué ou dépassé.

Bien sûr, Éric a également beaucoup aidé aux préparations. Je voyais bien, pourtant, que son esprit était ailleurs. Il n'était pas nécessaire d'être un génie pour comprendre qu'il avait extrêmement hâte de rencontrer Robert. Ce n'était donc pas surprenant qu'il s'anime quand l'entraîneur personnel et sa femme ont enfin apparu dans notre allée.

— Salut, mademoiselle l'athlète, ai-je dit à Sue en lui ouvrant la porte et la faisant entrer. Je suis heureux que vous soyez là, tous les deux.

— Très contente de te revoir, Dan, a-t-elle répondu alors que je lui prenais son manteau pour l'accrocher dans le placard. Tu as l'air très en forme.

— Merci du compliment, ai-je dit en souriant. Je ne fais que suivre le programme que Rob a élaboré pour nous l'an dernier, et j'en vois progressivement les résultats. Ses conseils ont vraiment bien fonctionné. Où est-il, d'ailleurs ?

— Il avait quelques petites choses à prendre dans le coffre de l'auto, a-t-elle répondu en regardant dehors pour voir où il en était avec les bagages.

Peu de temps après, notre musculeux invité a passé la porte et m'a donné une ferme poignée de main.

— Eh bien, regarde-toi donc ! Tout mince et en forme. Tu t'es beaucoup entraîné, d'après ce que je vois.

— Depuis que tu nous as mis sur le droit chemin, je ne me suis jamais arrêté, l'ai-je informé.

Après avoir accroché leurs manteaux, je les ai menés vers le salon et ai commencé à les présenter aux autres invités. Nous avons papoté pendant quelque temps, nous racontant quelques souvenirs du bon vieux temps. Bien sûr, la plupart des membres de ma famille savaient que Robert était entraîneur personnel, parce que nous leur avons expliqué que c'était grâce à lui et ses conseils professionnels que Michelle et moi-même avons tant changé au cours des derniers mois.

Cela n'a donc pas été surprenant qu'il devienne si populaire. Presque tout le monde avait une ou deux questions à lui poser au sujet des *Secrets des brûleurs de graisse*. J'ai cependant

remarqué que l'un de nos convives tournait tranquillement en rond, un peu à l'écart, attendant l'occasion de rencontrer Robert.

Après m'être assuré que tout le monde avait à boire, que les plateaux étaient bien garnis et que Michelle n'avait pas besoin d'aide dans la salle à manger, j'ai entraîné Éric, qui trépignait d'impatience, et l'ai présenté à Rob.

— Eh bien, je suis content de te rencontrer enfin, a dit énergiquement mon ami l'entraîneur en tendant la main à mon neveu, qui a tressailli, sa propre main prise en étau.

— Je suis ravi aussi de vous rencontrer, a dit Éric avec enthousiasme, tout en se frottant discrètement la main afin de rétablir la circulation sanguine. Vous ne pouvez pas vous imaginer avec quelle impatience j'attendais cela. Je n'ai encore jamais eu d'entraîneur personnel.

Ils passèrent quelque temps à faire mutuellement connaissance. Évidemment, Éric voulait tout savoir au sujet de Rob. Ce grand costaud était plutôt content de répondre aux questions de son nouveau client, lui expliquant comment il avait découvert le monde de la remise en forme, lui décrivant ses études et ses références. Une fois tout cela expliqué, Éric m'a lancé un regard qui exprimait à quel point il était impressionné par le parcours de mon copain.

Comme tout le monde était rassemblé dans la salle à manger et dans la cuisine, j'ai décidé de les diriger tous deux vers le salon, afin que nous puissions discuter sans être trop interrompus.

Rob a pris une chaise près du sapin et j'ai pris place sur le canapé.

— Bien, ton oncle t'a-t-il expliqué les règles de l'engagement ? a-t-il demandé, en arrivant aux faits.

— Non, je ne lui ai rien dit, Rob, ai-je dit en me penchant en avant pour voir si Twiggy était posté dans le sapin, préparant une attaque. Je me suis dit que j'allais te laisser le soin de le faire, étant donné que tu expliques les choses avec tant d'éloquence.

Robert a suivi mon regard, la curiosité se peignant sur son visage devant l'intense intérêt que je portais au sapin. Le pauvre bonhomme n'avait pas la moindre idée du danger qui le guettait. Il pouvait à tout moment devenir la victime d'une attaque d'un chat diabolique.

Éric s'est assis en face de Rob, dans la chaise près du foyer.

— Que voulez-vous dire par « règles de l'engagement » ? Vous me donnez l'impression que je vais partir faire la guerre.

— Ce n'est pas exactement cela, mais cela s'en approche, a répondu Rob, détournant son attention du sapin pour la reporter sur le visage enthousiasmé qui lui faisait face. Si tu y penses bien, tu vas agir un peu comme un soldat, parce que les caractéristiques qui font un bon soldat sont exactement celles que tu vas devoir développer, si tu ne les as pas déjà. En fait, que tu fasses preuve de ces caractéristiques est la condition pour que j'accepte de t'entraîner.

— Une condition ? a dit Éric avec appréhension. Heu, quelle condition ?

— Eh bien, Éric, mon emploi du temps est très serré en ce moment, a expliqué Rob. Alors je veux simplement être absolument certain que je vais travailler avec quelqu'un qui va y mettre tout son sérieux.

« Tu ne peux pas t'imaginer combien j'ai rencontré de jeunes gens qui semblaient avoir la motivation pour se

muscler, mais qui manquaient de discipline pour atteindre leur but avec des méthodes appropriées. Ils abandonnaient alors en cours de route, cherchant des solutions plus rapides ailleurs. Afin d'établir les règles de base de notre collaboration, je veux passer en revue quelques détails préliminaires pour que tu comprennes bien d'où je viens et ce que j'attends de toi.»

Éric a gigoté nerveusement sur sa chaise.

— D'accord, cela me semble tout à fait légitime.

— Bien, a dit l'entraîneur personnel, regardant son jeune apprenti droit dans les yeux pour l'impressionner. Tout d'abord, je veux que tu fasses exactement ce que je te dis. Pas question de remettre en question ou d'ignorer les principes que je vais t'imposer. Si tu t'éloignes du plan, ne serait-ce que légèrement, je te laisse tomber comme une vieille chaussette. Est-ce que c'est bien clair ?

— Oui, bien sûr, a répondu Éric. Vous n'avez qu'à me dire ce que je dois faire et je le ferai. Il n'y a aucun problème.

— Parfait, a dit Rob, en me faisant un petit signe de tête pour marquer son approbation. Jusque-là, tout va bien. Deuxièmement, tu vas devoir faire preuve d'une grande patience dans le processus...

— Patience ? l'a interrompu Éric, sur la défensive. Pourquoi devrais-je être patient ? Pourquoi ne me montrez-vous pas comment faire cela le plus rapidement possible ?

— Hum, la première règle, Éric, tu te souviens ? ai-je dit en lui jetant un regard intense.

— Oui, mon oncle, a-t-il répondu, une innocence feinte sur le visage.

— Tu l'enfreins présentement.

Robert avait le regard baissé, un sourire presque imperceptible sur son visage angulaire.

— Désolé, a dit mon neveu d'un air penaud. C'est juste que j'ai tellement hâte de voir des résultats.

— Je m'attendais un peu à ce que tu dises cela, a commenté Robert. C'est une bonne chose que de souhaiter voir des résultats, mais faire preuve d'impatience mène assurément à l'échec.

— À l'échec ? a dit mon neveu, surpris. Je croyais qu'avoir hâte de voir des résultats était une preuve de motivation.

— Superficiellement, c'est ce que l'on peut croire, mais vouloir obtenir des résultats rapides peut en réalité te mener à faire des choses peu intelligentes afin d'accélérer le processus. Avec une telle approche non coordonnée, tu risques fort de faire des erreurs qui te détourneront de la voie du succès. Ce que je te propose est d'obtenir des résultats de façon efficace, et non de façon rapide.

— Je croyais que c'était la même chose, a dit Éric en secouant la tête.

— Tu as raison, dans une certaine limite, a admis Robert. Mais tu peux perdre énormément de temps à essayer différentes méthodes et pratiques, dans le but d'atteindre tes résultats désirés plus rapidement. Si tu veux obtenir des résultats rapidement, tu ne peux pas te permettre de perdre ton temps à essayer des approches qui semblent prometteuses, mais ne sont pas éprouvées. Et, crois-moi, il en existe des tonnes. Fais une simple recherche sur l'Internet sur les techniques de musculation, et tu comprendras ce que je veux dire.

« D'un autre côté, on parvient à être efficace quand on applique les meilleures méthodes, celles dont il a été prouvé

qu'elles donnaient les meilleurs résultats. En d'autres termes, si tu es assez malin pour reconnaître leur expérience et en tirer parti, tu vas apprendre de tous ceux qui ont essayé avant toi et ont trouvé la meilleure façon d'atteindre les résultats qu'ils recherchaient, ceux qui ont ardemment étudié *Les secrets du développement et du raffermissement musculaires.*»

Éric m'a regardé et a souri. Je voyais bien qu'il était impatient d'apprendre comment Robert allait l'aider à atteindre ses objectifs.

— La patience, cependant, est une qualité essentielle, parce qu'il est très difficile de déterminer exactement combien de temps cela va prendre pour atteindre ton but avec cette méthode, l'a prévenu Robert. Il est possible de ne pas voir de résultats avant des semaines, voire des mois. Si tu t'impatientes en cours de route, tu risques de tomber dans le piège et de chercher des solutions rapides pour accélérer le processus, et ces solutions créeront des problèmes.

« Malheureusement, j'ai vu trop de gars emprunter la mauvaise voie, simplement parce qu'elle leur promettait des résultats plus rapides et plus tentants. Éric, je ne veux pas que tu perdes ni ton temps, ni le mien, alors je vais te donner *Les secrets du développement et du raffermissement musculaires*, parce que je veux vraiment que tu réussisses. Mais je te demande très sérieusement d'être patient, sans quoi ce travail d'équipe ne va pas fonctionner. »

— D'accord, c'est bon, je vais être patient, dit-il.

La légère expression d'impatience de son jeune visage, cependant, en disait long.

J'ai roulé les yeux à l'intention de Robert qui me regardait comme pour me faire comprendre que je devrais faire preuve de davantage de patience, moi aussi.

— Autre chose ? a demandé Éric.

— Troisièmement, a commencé à répondre notre guide, je veux que tu aies confiance dans le résultat, dans le physique que tu souhaites te bâtir. Au fond, je te demande de croire en quelque chose que tu ne peux pas voir et que tu pourrais ne pas voir pendant quelque temps.

— Pourquoi pourrais-je ne pas voir de résultats ? a demandé mon neveu, l'air interloqué.

— Ce n'est pas que tu ne verras pas de résultats, l'a repris Robert. C'est simplement que nous ne savons pas comment ton corps va réagir au processus. J'en ai une assez bonne idée, mais il est difficile d'évaluer comment le système d'une personne va réagir, parce qu'énormément de variables entrent en jeu.

« N'oublie pas que nous travaillons avec le corps humain, un organisme qui descend de milliers de générations d'ancêtres dont la programmation génétique a des conséquences sur la façon dont cet organisme va réagir à cette approche que nous allons lui imposer. À cause de toutes ces influences, je ne pourrai pas évaluer clairement comment ton corps va répondre à ce programme de développement musculaire avant quelques semaines. »

— Ce que vous me dites, en fait, c'est que je vais devoir croire en ces résultats avant de pouvoir les voir, ou avant que vous les voyiez, c'est ça ?

— Ton neveu comprend vite, m'a dit Rob. Est-ce que c'est toi ou lui qui s'est écarté de la norme familiale ?

— Fais attention, mon vieux, l'ai-je taquiné. Si tu continues comme ça, tu pourrais bien trouver un assaisonnement spécial, dans la farce de ta dinde. Nous avons un chat, tu sais.

— Enfin, a lentement commencé notre guide en souriant et en reportant son regard sur Éric, je dois te voir t'engager dans le processus. Pas possible de n'essayer qu'à moitié. Soit tu le fais bien, soit tu ne le fais pas du tout. Es-tu assez discipliné pour faire cela ?

— Et comment, coach ! a répondu mon neveu avec enthousiasme. En fait, je vais en faire ma résolution de Nouvel An.

— Parfait, a dit Rob, satisfait de la détermination qu'il lisait dans les yeux de son nouvel apprenti. Nous avons donc un contrat ?

— Montrez-moi juste où signer, a répondu Éric, le visage déterminé.

— J'aime ton attitude, a dit l'entraîneur avec son sourire en sortant son téléphone intelligent de sa poche. Eh bien, je ne vois pas de raison de repousser cela.

— Par quoi allons-nous commencer ? a demandé Éric, l'air enthousiaste et impatient.

— Selon moi, la première étape consiste à faire une évaluation préliminaire, ce qui devrait prendre environ une heure, a dit Rob en consultant le calendrier qui s'était affiché sur le petit écran de son appareil. Étant donné que tu veux commencer assez rapidement, nous allons devoir accélérer le processus. Comme les affaires sont toujours un peu moins chargées que d'habitude pendant la période des fêtes, j'ai quelques disponibilités. Que diriez-vous du vingt-huit à dix heures du matin, les gars ?

— C'est parfait pour moi, a dit Éric avec exubérance. Je serai là sans faute !

— Nous serons là tous les deux, ai-je ajouté alors que nous nous levions tous les trois et nous serrions la main pour

confirmer. Je veux aussi apprendre ce que tu as à enseigner sur le sujet, Rob.

— C'est aussi toi qui as la voiture, a fait remarquer mon neveu.

Bien vu.

— Super, a dit Robert alors qu'il finissait de noter notre rendez-vous. Une fois cette étape effectuée, nous prévoirons notre deuxième rencontre lors de laquelle nous établirons les bases. Cette rencontre durera environ deux heures. Ensuite, nous nous verrons le deux janvier, pour commencer l'entraînement en lui-même.

Nous avons quitté le salon et avons suivi l'alléchante odeur des biscuits de Noël qui venait de la salle à manger.

— Que voulez-vous dire par « les bases » ? a demandé le jeune homme. Cela n'a pas l'air très excitant. Je pensais que nous allions commencer directement par le programme d'entraînement.

— Chaque chose en son temps, mon ami, a dit Robert patiemment en s'arrêtant pour faire face à Éric. Ce qui est absolument crucial, pour l'instant, c'est que tu en viennes à comprendre parfaitement la théorie derrière tous les outils et techniques que tu vas employer pour bâtir ton physique de la façon la plus efficace possible. Je dois te donner des instructions sur les moindres détails de ce que tu vas entreprendre. Si tu comprends parfaitement les connaissances d'initié que je vais t'enseigner dans les deux prochaines rencontres, tu vas être très satisfait des résultats. Si tu négliges ces informations, tu vas très probablement éprouver des difficultés et finalement échouer.

Il se retourna et repartit vers la salle à manger.

J'ai posé mon bras sur les épaules d'Éric alors que nous avançons côte à côte.

— Tu sais ce que j'ai appris de Robert l'an dernier, Éric ? J'ai appris que si tu comprends pourquoi tu fais quelque chose, tu es plus susceptible de rester engagé dans ton projet à long terme et d'éviter les techniques qui représentent une perte de temps, d'énergie et d'argent. Tes chances de réussir sont aussi bien plus grandes.

— Tu es toujours un bon élève, Dan, a dit Robert par-dessus son épaule alors que nous entrions dans la salle à manger. Parfois un peu lent, mais en général, tu comprends les notions sans avoir besoin de prendre des notes sur tes avant-bras.

Éric s'est penché vers moi et m'a chuchoté dans l'oreille :

— Est-ce qu'il va être aussi gentil avec moi qu'il l'est avec toi ?

— Pire, est intervenu l'entraîneur personnel, qui avait entendu le commentaire d'Éric. Ton oncle et moi nous connaissons depuis longtemps, alors je l'épargne. Toi, en revanche, je ne te connais que depuis peu. Tu vas devoir mériter mon respect.

Nous nous sommes arrêtés à la porte de la salle à manger et Rob s'est de nouveau tourné vers mon neveu.

— Écoute, Éric, au cours des prochaines semaines et des prochains mois, je vais te faire t'entraîner dur. Tu vas transpirer. Tu vas souffrir. Parfois, tu vas même avoir du mal à t'asseoir sur les toilettes. Tu vas peut-être même maudire mon nom ! Mais retiens bien ceci : quand j'aurai fini de t'apprendre comment te sculpter une musculature impressionnante, tu seras parfaitement équipé, et rien ne pourra se mettre à travers ton chemin. C'est le contrat que j'ai passé avec toi.

Éric regardait Robert avec des yeux grands comme des soucoupes.

Michelle s'est levée de table et s'est dirigée vers nous.

— Alors, les garçons, qu'est-ce que vous fabriquez là-bas ?

— Je crois que votre entraîneur personnel veut me tuer, a dit Éric nerveusement.

— Ah, je vois qu'on t'a expliqué les règles de base, a dit Michelle, envoyant à Robert un sourire entendu.

Elle a pris notre entraîneur par le bras et l'a conduit vers la table.

— Viens avec moi, M. Muscles. Il est temps de te remplir de dinde et de farce.

J'ai souri au commentaire de Michelle, puis j'ai reporté mon attention sur Éric.

— Alors, tu es content d'avoir rencontré Robert ? ai-je demandé, cherchant à évaluer l'effet qu'avait eu sur lui la première rencontre.

— Plus que tu ne peux l'imaginer, mon oncle, m'a-t-il répondu, les yeux pleins de détermination. Je souhaite tout cela si fort que je me moque de ce qu'il me lance. Je suis plus que prêt à relever le défi.

— C'est ce que je voulais entendre, ai-je dit en lui tapant fermement sur l'épaule. Allez, viens, jetons-nous sur la délicieuse cuisine de ta tante.

Tout compte fait, le plan avait plutôt bien marché. Nous avions sans le moindre doute l'entraîneur le plus adapté à nos besoins.

Mon neveu et moi-même allions apprendre *Les secrets du développement et du raffermissement musculaires*.

Remerciements

Un merci rempli d'amour à toute ma famille pour ses encouragements tout au long des années. Votre foi en moi et votre support constant m'ont permis de ne jamais perdre le cap durant l'élaboration de cet ouvrage.

Un merci tout particulier à mon frère Kevin, sans qui ce livre n'aurait jamais eu cette allure, et n'aurait peut-être même jamais existé !

Merci, encore une fois, à Pierre Lavigne, Guillaume Lavigne et la merveilleuse équipe des Éditions du CRAM. Travailler avec vous est un plaisir immense.

Merci aux artistes et groupes musicaux suivants, qui ont constitué la trame sonore des deux dernières années, pendant que j'écrivais ce livre : Kenny Chesney, AC/DC, Daughtry, Easton Corbin, Jake Owen, Gary Allan, Stephen Bishop, Keith Urban, Rascal Flatts, Sarah Brightman, The Zac Brown Band, Nickelback et Michael Bubl .

Merci à énergie Cardio pour nous avoir gracieusement prêté leurs locaux et leurs équipements afin que nous puissions illustrer les exercices contenus dans ce livre.

Merci aussi à *Polar Heart Rate*, qui nous a gracieusement prêté les montres de sport que portent les modèles sur les photos.

Finalement, merci à tous mes clients et amis pour leurs encouragements et leur soutien. Vous avez été, continuez d'être et resterez toujours une grande source d'inspiration pour moi.

Bibliographie

Chapitre 3

Bamman, MM, *et al.* Mechanical load increases muscle IGF-I and androgen receptor mRNA concentrations in humans. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2001;280:E383-E390.

Carpinelli, RN. A critical analysis of the claims for interset rest intervals, endogenous hormonal responses, sequence of exercise, and pre-exhaustion exercise for optimal strength gains in resistance training. *Med Sport* 2010;14(3):126-156.

Durand, RJ, *et al.* Hormonal responses from concentric and eccentric muscle contractions. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(6):937-943.

Fransen, JC, and Kravitz, L. An exercise professional's guide to acute hormonal changes from resistance exercise. *Health and Fitness Journal* 2011;15(6):19-24.

Goto, K, *et al.* The impact of metabolic stress on hormonal responses and muscular adaptations. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37(6):955-963.

Linnamo, V, *et al.* Acute hormonal responses to submaximal and maximal heavy resistance and explosive exercises in men and women. *J Strength Cond Res* 2005;19(3):566-571.

Nindl, BC, *et al.* Testosterone responses after resistance exercise in women: influence of regional fat distribution. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2001;11:451-465.

Rose, AJ, and Richter, EA. Regulatory mechanisms of skeletal muscle protein turnover during exercise. *J Appl Physiol* 2009;(106):1702-1711.

West, DWD, *et al.* Elevations in ostensibly anabolic hormones with resistance exercise enhance neither training-induced muscle hypertrophy nor strength of the elbow flexors. *J Appl Physiol* 2010;108:60-67.

West, DWD, *et al.* Resistance exercise-induced increases in putative anabolic hormones do not enhance muscle protein synthesis or intracellular signalling in young men. *J Physiol* 2009;587(21):5239-5247.

Willoughby, DS, and Taylor, L. Effects of sequential bouts of resistance exercise on androgen receptor expression. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(9):1499-1506.

Chapitre 4

American College of Sports Medicine position stand on progression models in resistance training for healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 2002;34(2):364-380.

Antonio, J. Nonuniform response of skeletal muscle to heavy resistance training: can body-builders induce regional muscle hypertrophy? *J Strength Cond Res* 2000;14(1):102-113.

Baar, K. Training for endurance and strength: lessons from cell signaling. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(11):1939-1944.

Baguet, A, *et al.* A new method for non-invasive estimation of human muscle fiber type composition. *PLoS ONE* 2011;6(7): e21956.

Bartholomew, JB, *et al.* Strength gains after resistance training: the effect of stressful, negative life events. *J Strength Cond Res* 2008;22(4):1215-1221.

Behm, DG. Neuromuscular implications and applications of resistance training. *J Strength Cond Res* 1995;9(4):264-274.

Bellwzsa, PA, *et al.* The influence of exercise order on blood lactate, perceptual, and affective responses. *J Strength Cond Res* 2007;23(1):203-208.

Bishop, A, *et al.* Recovery from training: a brief review. *J Strength Cond Res* 2008;22(3):1015-1024.

Bruusgaard, JC, *et al.* Myonuclei acquired by overload exercise precede hypertrophy and are not lost on detraining. *PNAS* 2010;107(34):15111-15116.

Budgett, R, *et al.* Redefining the overtraining syndrome as the unexplained underperformance syndrome. *Br J Sports Med* 2000;34:67-68.

Burd, NA, *et al.* Low-load high volume resistance exercise stimulates muscle protein synthesis more than high-load low volume resistance exercise in young men. *PLoS ONE* 2010;5(8): e12033.

Clark, KM, *et al.* Electromyographic comparison of the upper and lower rectus abdominis during abdominal exercises. *J Strength Cond Res* 2003;17(3):475-483.

Coffey, VG, *et al.* Consecutive bouts of diverse contractile activity alter acute responses in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 2009;106:1187-1197.

Coffey, VG, *et al.* Effect of consecutive repeated sprint and resistance exercise bouts on acute adaptive responses in human skeletal muscle. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2009;297:R1441-R1451.

Craig, BW. Hyperplasia: scientific fact or fiction? *Strength and Conditioning Journal* 2001;23(5):42-44.

Davis, WJ, *et al.* Concurrent training enhances athletes' strength, muscle endurance, and other measures. *J Strength Cond Res* 2008;22(5):1487-1502.

Dawes, J, and Stephenson, MD. Training individuals with chronic fatigue syndrome. *Strength and Conditioning Journal* 2008;30(6):55-57.

Flann, KL, *et al.* Muscle damage and muscle remodeling: no pain, no gain? *J Exp Biol* 2011;214(4):674-679.

Focht, BC. Perceived exertion and training load during self-selected and imposed-intensity resistance exercise in untrained women. *J Strength Cond Res* 2007;21(1):183-187.

Fry, AC, *et al.* β 2-adrenergic receptor downregulation and performance decrements during high-intensity resistance exercise overtraining. *J Appl Physiol* 2006;101:1664-1672.

- Fry, AC, *et al.* Performance decrements with high-intensity resistance exercise overtraining. *Med Sci Sports Exerc* 1994;26(9):1165-1173.
- Gentil, PE, *et al.* Effects of exercise order on upper-body muscle activation and exercise performance. *J Strength Cond Res* 2007;21(4):1082-1086.
- Gleeson, M. Biochemical and immunological markers of over-training. *Journal of Sports Science and Medicine* 2002;1:31-41.
- Glowacki, SP, *et al.* Effects of resistance, endurance, and concurrent exercise on training outcomes in men. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(12):2119-2127.
- Goto, K, *et al.* Muscular adaptations to combinations of high- and low-intensity resistance exercise. *J Strength Cond Res* 2004;18(4):730-737.
- Green, H, *et al.* Regulation of fiber size, oxidative potential, and capillarization in human muscle by resistance exercise. *Am J Physiol (Regulatory Integrative Comp Physiol)* 1998;276(45):R591-R596.
- Hartmann, U, and Mester, J. Training and overtraining markers in selected sports events. *Med Sci Sports Exerc* 2000;32(1):209-215.
- Hawley CJ, and Schoene RB. Overtraining syndrome: why training too hard, too long, doesn't work. *The Physician and Sportsmedicine* June 2003;31(6):47-48.
- Karp, JR. Muscle fiber types and training. *Strength and Conditioning Journal* 2001;23(5):21-26.
- Kerksick, CM, *et al.* Early-phase adaptations to a split-body, linear periodization resistance training program in college-aged and middle-aged men. *J Strength Cond Res* 2009;23(3):962-971.
- Kinucan, P, and Kravitz, L. Overtraining: undermining success? *ACSM's Health and Fitness Journal* 2007;11(4):8-12.
- Kraemer, WJ, and Ratamess, NA. Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Med* 2005;35(4):339-361.
- Locke, S, *et al.* Persistent fatigue in young athletes: measuring the clinical course and identifying variables affecting clinical recovery. *Scand J Med Sci Sports* 2011;21:90-97.
- Lundberg, TR, *et al.* Aerobic exercise alters skeletal muscle molecular responses to resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(9):1680-1688.
- Matveiev, LP. *La base de l'entraînement*. Paris: Éditions VIGOT, 1983.
- McCall, GE, *et al.* Muscle fiber hypertrophy, hyperplasia, and capillary density in college men after resistance training. *J Appl Physiol* 1996;81(5):2004-2012.
- Meeusen, R, *et al.* Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. *European Journal of Sport Science* 2006;6(1):1-14.
- Nader, GA. Concurrent strength and endurance training: from molecules to man. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(11):1965-1970.
- Ohmori, H, *et al.* The effect of strength training is potentially memorized and reinforced by retraining. *Med Sci Sports Exerc* 1999;31(Suppl 5):S327.
- Platonov, VN. *L'entraînement sportif*. Paris: Éditions Revue E.P.S., 1988.
- Prestes, J, *et al.* Comparison of linear and reverse linear periodisation effects on maximal strength and body composition. *J Strength Cond Res* 2009;23(1):266-274.
- Ratamess, NA, *et al.* Self-selected resistance training intensity in healthy women: the influence of a personal trainer. *J Strength Cond Res* 2008;22(1):103-111.

- Reid, VL, *et al.* Clinical investigation of athletes with persistent fatigue and/or recurrent infections. *Br J Sports Med* 2004;38:42-45.
- Robergs, RA, *et al.* Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2004;287:R502-R516.
- Rose, AJ, and Richter, EA. Regulatory mechanisms of skeletal muscle protein turnover during exercise. *J Appl Physiol* 2009;106:1702-1711.
- Rose, AJ, *et al.* A Ca²⁺-calmodulin-eEF2K-eEF2 signalling cascade, but not AMPK, contributes to the suppression of skeletal muscle protein synthesis during contractions. *J Physiol* 2009;587(7):1547-1563.
- Rush, S. Avoiding exercise-related fatigue. *Health and Fitness Journal* 2005;9(2):30-32.
- Schoenfield, B. Repetitions and muscle hypertrophy. *Strength and Conditioning Journal* 2000;22(6):67-69.
- Schoenfield, BJ. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *J Strength Cond Res* 2010;24(10):2857-2872.
- Sforzo, GA, and Touey, PR. Manipulating exercise order affects muscular performance during a resistance exercise training session. *J Strength Cond Res* 1996;10(1):20-24.
- Shaw, BS, *et al.* Comparison of resistance and concurrent resistance training regimes in the development of strength. *J Strength Cond Res* 2009;23(9):2507-2514.
- Simão, R, *et al.* Influence of exercise order on the number of repetitions performed and perceived exertion during resistance exercises. *J Strength Cond Res* 2005;19(1):152-156.
- Simão, R, *et al.* Influence of exercise order on the number of repetitions performed and perceived exertion during resistance exercise in women. *J Strength Cond Res* 2007;21(1):23-28.
- Smilios, I, *et al.* Hormonal responses after various resistance exercise protocols. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(4):644-654.
- Smith, LL. Tissue trauma: the underlying cause of overtraining syndrome? *J Strength Cond Res* 2004;18(1):184-191.
- Spinetti, J, *et al.* Influence of exercise order on maximum strength and muscle volume in nonlinear periodized resistance training. *J Strength Cond Res* 2010;24(11):2962-2969.
- Steele, J, *et al.* Resistance training to momentary muscular failure improves cardiovascular fitness in humans: a review of acute physiological responses and chronic physiological adaptations. *JEPonline* 2012;15(3):53-80.
- Stone, MH, *et al.* Overtraining: a review of the signs, symptoms and possible causes. *Journal of Applied Sport Science Research* 1991;5(1):35-50.
- Tang, JE, *et al.* Increased muscle oxidative potential following resistance training induced fiber hypertrophy in young men. *Appl Physiol Nutr Metab* 2006;31:495-501.
- Tesch, PA, *et al.* Skeletal muscle glycogen loss evoked by resistance training. *J Strength Cond Res* 1998;12(2):67-73.
- Trappe, S, *et al.* Single muscle fiber adaptations with marathon training. *J Appl Physiol* 2006;101:721-727.
- Urso, ML. Disuse atrophy of human skeletal muscle: cell signaling and potential interventions. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41(10):1860-1868.
- Vispute, SS, *et al.* The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *J Strength Cond Res* 2011;25(9):2559-2564.

Voight, M. Combating training stress syndromes to improve quality of strength and conditioning training and performance. *Strength and Conditioning Journal* 2003;25(5):22-27.

Willardson, JM, et al. The effect of load reductions on repetition performance for commonly performed multijoint resistance exercises. *J Strength Cond Res* 2012;26(11):2939-2945.

Chapitre 5

Aboodarda, SJ, et al. Muscle strength and damage following two modes of variable resistance training. *Journal of Sports Science and Medicine* 2011;10:635-642.

Ahtiainen, JP, et al. Short vs. long rest period between the sets in hypertrophic resistance training: influence on muscle strength, size, and hormonal adaptations in trained men. *J Strength Cond Res* 2005;19(3):572-582.

Andersen, LL, et al. Muscle activation and perceived loading during rehabilitation exercises: comparison of dumbbells and elastic resistance. *Phys Ther* 2010;90(4):538-549.

Bandy, WD, and Irion, JM. The effect of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscles. *Phys Ther* 1994;74(9):845-852.

Barroso, R, et al. Effect of eccentric contraction velocity on muscle damage in repeated bouts of elbow flexor exercise. *Appl Physiol Nutr Metab* 2010;35:534-540.

Barroso, R, et al. Maximal strength, number of repetitions, and total volume are differently affected by static-, ballistic-, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching. *J Strength Cond Res* 2012;26(9):2432-2437.

Bauer, JA, et al. The use of lumbar-supporting weight belts while performing squats: erector spinae electromyographic activity. *J Strength Cond Res* 1999;13(4):384-388.

Bickel, C, et al. Time course of molecular responses of human skeletal muscle to acute bouts of resistance exercise. *J Appl Physiol* 2005;98:482-488.

Boyden, G, et al. A comparison of quadriceps electromyographic activity with the position of the foot during parallel squat. *J Strength Cond Res* 2000;14(4):379-382.

Brunello, E, et al. Skeletal muscle resists stretch by rapid binding of the second motor domain of myosin to actin. *PNAS* 2007;104(50):20114-20119.

Burd, NA, et al. Resistance exercise volume affects myofibrillar protein synthesis and anabolic signaling molecule phosphorylation in young men. *J Physiol* 2010;588(16):3119-3130.

Buresh, R, et al. The effect of resistive exercise rest interval on hormonal response, strength, and hypertrophy with training. *J Strength Cond Res* 2009;23(1):62-71.

Cannon, J, and Marino, FE. Early-phase neuromuscular adaptations to high- and low-volume resistance training in untrained young and older women. *Journal of Sports Sciences* 2010;28(14):1505-1514.

Carpinelli, RN. The size principle and a critical analysis of the unsubstantiated heavier-is-better recommendation for resistance training. *J Exerc Sci Fit* 2008;6(2):67-86.

Churchley, EG, et al. Influence of preexercise muscle glycogen content on transcriptional activity of metabolic and myogenic genes in well-trained humans. *J Appl Physiol* 2007;102:1604-1611.

Colado, JC, et al. A comparison of elastic tubing and isotonic resistance exercises. *Int J Sports Med* 2010;31:810-817.

Colado, JC, et al. Effects of a short-term resistance program using elastic bands versus weight

machines for sedentary middle-aged women. *J Strength Cond Res* 2008;22(5):1441-1448.

Covert, CA, *et al.* Comparison of ballistic and static stretching on hamstring muscle length using an equal stretching dose. *J Strength Cond Res* 2010;24(11):3008-3014.

Crate, T. Analysis of the lat pulldown. *Strength and Conditioning Journal* 1997;19(3):26-29.

Creer, A, *et al.* Influence of muscle glycogen availability on ERK1/2 and Akt signaling after resistance exercise in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 2005;99:950-956.

Cribb, PJ, and Hayes, A. Effects of supplement timing and resistance exercise on skeletal muscle hypertrophy. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(11):1918-1925.

de Oliveira Quirino, EL, *et al.* Influence of carbohydrate supplementation during resistance training on concentrations of the hormones cortisol and insulin. *Sport Sci Health* 2012;7:93-97.

Escamilla, RF, *et al.* Effect of technique variations on knee biomechanics during the squat and leg press. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(9):1552-1566.

Escamilla, RF, *et al.* Electromyographic analysis of traditional and nontraditional abdominal exercises: implications for rehabilitation and training. *Phys Ther* 2006;86(5):656-671.

Findley, BW. Is the Valsalva maneuver a proper breathing technique? *Strength and Conditioning Journal* 2003;25(4):52-53.

Finnie, SB, *et al.* Weight lifting belt use patterns among a population of health club members. *J Strength Cond Res* 2003;17(3):498-502.

Fisher, J, *et al.* Evidence-based resistance training recommendations. *Med Sport* 2011;15(3):147-162.

Folland, JP, *et al.* Fatigue is not a necessary stimulus for strength gains during resistance training. *Br J Sports Med* 2002;36:370-374.

Fradkin, AJ, *et al.* Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *J Strength Cond Res* 2010;24(1):140-148.

Frankel, CC, and Kravitz, L. The weight belt controversy. *IDEA Personal Trainer* 2000;11(3):15-17.

Fusi, L, *et al.* The mechanism of the resistance to stretch of isometrically contracting single muscle fibers. *J Physiol* 2010;588(3):495-510.

Goto, K, *et al.* The impact of metabolic stress on hormonal responses and muscular adaptations. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37(6):955-963.

Harman, EA, *et al.* Effects of a lifting belt on intra-abdominal pressure during weight lifting. *Med Sci Sports Exerc* 1989;21(2):186-190.

Harrison, JS. Bodyweight training: a return to basics. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(2):52-55.

Hass, CJ, *et al.* Single versus multiple sets in long-term recreational weightlifters. *Med Sci Sports Exerc* 2000;32(1):235-242.

Heffernan, KS, *et al.* Arterial stiffness following repeated valsalva maneuvers and resistance exercise in young men. *Appl Physiol Nutr Metab* 2007;32:257-264.

Higbie, EJ, *et al.* Effects of concentric and eccentric training on muscle strength, cross-sectional area, and neural activation. *J Appl Physiol* 1996;81(5):2173-2181.

Howard, RL. Back pain, intra-abdominal pressure, and belt use. *Strength and Conditioning Jour-*

nal 1999;21(6):42-43.

Izquierdo, M, *et al.* Different effects of strength training leading to failure versus not to failure on hormonal responses, strength, and muscle power gains. *J Appl Physiol* 2006;100:1647-1656.

Ikedo, ER, *et al.* The valsalva maneuver revisited: the influence of voluntary breathing on isometric muscle strength. *J Strength Cond Res* 2009;23(1):127-132.

Jones, LC, *et al.* Active dehydration impairs upper and lower body anaerobic muscular power. *J Strength Cond Res* 2008;22(2):455-458.

Judelson, DA, *et al.* Effects of hydration state on resistance exercise-induced endocrine markers of anabolism, catabolism, and metabolism. *J Appl Physiol* 2008;105:816-824.

Judelson, DA, *et al.* Effect of hydration state on strength, power, and resistance exercise performance. *Med Sci Sports Exerc* 2007;39(10):1817-1824.

Jungblut, S. The correct interpretation of the size principle and its practical application to resistance training. *Med Sport* 2009;13(4):203-209.

Kay, AD, and Blazevich, AJ. Effect of acute stretch on maximal muscle performance: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(1):154-164.

Kerksick, CM, *et al.* Early-phase adaptations to a split-body, linear periodization resistance training program in college-aged and middle-aged men. *J Strength Cond Res* 2009;23(3):962-971.

Kokkonen, J, *et al.* Chronic static stretching improves exercise performance. *Med Sci Sports Exerc* 2007;39(10):1825-1831.

Kraemer, WJ, and Ratamess, NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(4):674-688.

Krieger, JW. Single versus multiple sets of resistance exercise: a meta-regression. *J Strength Cond Res* 2009;23(6):1890-1901.

Krieger, JW. Single versus multiple sets of resistance exercise for muscle hypertrophy: a meta-regression. *J Strength Cond Res* 2010;24(4):1150-1159.

Lake, JP, *et al.* Wearing knee wraps affects mechanical output and performance characteristics of back squat exercise. *J Strength Cond Res* 2012;26(10):2844-2849.

LaRoche, DP, *et al.* Chronic stretching and voluntary muscle force. *J Strength Cond Res* 2008;22(2):589-596.

Lepley, AS, and Hatzel, BM. Effects of weightlifting and breathing technique on blood pressure and heart rate. *J Strength Cond Res* 2010;24(8):2179-2183.

Linari, M, *et al.* The mechanism of the force response to stretch in human skinned muscle fibres with different myosin isoforms. *J Physiol* 2003;554(2):335-352.

Lusk, SJ, *et al.* Grip width and forearm orientation effects on muscle activity during the lat pull-down. *J Strength Cond Res* 2010;24(7):1895-1900.

Maddigan, ME, *et al.* A comparison of assisted and unassisted proprioceptive neuromuscular facilitation techniques and static stretching. *J Strength Cond Res* 2012;26(5):1238-1244.

McKay, BR, *et al.* Association of interleukin-6 signalling with the muscle stem cell response following muscle-lengthening contractions in humans. *PLoS ONE* 2009;4(6):e6027.

McMaster, DT. Forms of variable resistance training. *Strength and Conditioning Journal*

2009;31(1):50-64.

Morton, SK, *et al.* Resistance training vs. static stretching: effects on flexibility and strength. *J Strength Cond Res* 2011;25(12):3391-3398.

Nelson, AG, *et al.* Acute muscle stretching inhibits muscle strength endurance performance. *J Strength Cond Res* 2005;19(2):338-343.

Nelson, RT, and Bandy, WD. An update on flexibility. *Strength and Conditioning Journal* 2005;27(1):10-16.

Pinto, RS, *et al.* Effect of range of motion on muscle strength and thickness. *J Strength Cond Res* 2012;26(8):2140-2145.

Pope, RP, *et al.* A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb injury. *Med Sci Sports Exerc* 2000;32(2):271-277.

Rahimi, R, *et al.* Effects of very short rest periods on hormonal responses to resistance exercise in men. *J Strength Cond Res* 2010;24(7):1851-1859.

Renfro, GJ. A review of the use of lifting belts. *Strength and Conditioning Journal* 2006;28(1):68-74.

Riemann, BL, *et al.* Medial and lateral gastrocnemius activation differences during heel-raise exercise with three different foot positions. *J Strength Cond Res* 2011;25(3):634-639.

Robbins, DW, *et al.* The effect of training volume on lower-body strength. *J Strength Cond Res* 2012;26(1):34-39.

Schlumberger, A, *et al.* Single- vs. multiple-set strength training in women. *J Strength Cond Res* 2001;15(3):284-289.

Schoenfeld, BJ. Does exercise-induced muscle damage play a role in skeletal muscle hypertrophy? *J Strength Cond Res* 2012;26(5):1441-1453.

Sedliak, M, *et al.* Effect of time-of-day-specific strength training on muscular hypertrophy. *J Strength Cond Res* 2009;23(9):2451-2457.

Seynnes, OR, *et al.* Early skeletal muscle hypertrophy and architectural changes in response to high-intensity resistance training. *J Appl Physiol* 2007;102:368-373.

Shrier, I. Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury. A critical review of the clinical and basic science literature. *Clin J Sports Med* 1999;9:221-227.

Signorile, JF, *et al.* A comparative electromyographical investigation of muscle utilization patterns using various hand positions during the lat pull-down. *J Strength Cond Res* 2002;16(4):539-546.

Signorile, JF, *et al.* Effect of foot position on the electromyographical activity of the superficial quadriceps muscles during the parallel squat and knee extension. *J Strength Cond Res* 1995;9(3):182-187.

Signorile, JF, *et al.* Selective recruitment of the triceps surae muscles with changes in knee angle. *J Strength Cond Res* 2002;16(3):433-439.

Smith, D, and Bruce-Low, S. Strength training methods and the work of Arthur Jones. *JEPonline* 2004;7(6):52-68.

Smith, TO *et al.* Can vastus medialis oblique be preferentially activated? A systematic review of electromyographic studies. *Physiotherapy Theory and Practice* 2009;25(2):69-98.

- Snyder, BJ, and Leech, JR. Voluntary increase in latissimus dorsi muscle activity during the lat pull-down following expert instruction. *J Strength Cond Res* 2009;23(8):2204-2209.
- Spennewyn, KC. Strength outcomes in fixed versus free-form resistance equipment. *J Strength Cond Res* 2008;22(1):75-81.
- Sperandei, S, *et al.* Electromyographic analysis of three different types of lat pull-down. *J Strength Cond Res* 2009;23(7):2033-2038.
- Sternlicht, E, *et al.* Electromyographical analysis and comparison of selected abdominal training devices with a traditional crunch. *J Strength Cond Res* 2005;19(1):157-162.
- Stone, MH, *et al.* Training to muscular failure: is it necessary? *Strength and Conditioning Journal* 1996:44-48.
- Stoutenberg, M, *et al.* The impact of foot position on electromyographical activity of the superficial quadriceps muscles during leg extension. *J Strength Cond Res* 2005;19(4):931-938.
- Sundstrup, E, *et al.* Muscle activation strategies during strength training with heavy loading vs. repetitions to failure. *J Strength Cond Res* 2012;26(7):1897-1903.
- Tannerstedt, J, *et al.* Maximal lengthening contractions induce different signaling responses in the type I and type II fibers of human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 2009;106:1412-1418.
- Teo, W, *et al.* Circadian rhythms in exercise performance: implications for hormonal and muscular adaptation. *Journal of Sports Science and Medicine* 2011;10:600-606.
- Totten, L. Knee wraps. *National Strength and Conditioning Association Journal* 1990;12(5):36-38.
- Vera-Garcia, FJ, *et al.* Abdominal muscle response during curl-ups on both stable and labile surfaces. *Phys Ther* 2000;80(6):564-569.
- Villanueva, MG, *et al.* Influence of rest interval length on acute testosterone and cortisol responses to volume-load-equated total body hypertrophic and strength protocols. *J Strength Cond Res* 2012;26(10):2755-2764.
- Waller, M. Cable-pulley training. *Strength and Conditioning Journal* 2004;26(6):60-61.
- Wassell, JT, *et al.* A prospective study of back belts for prevention of back pain and injury. *JAMA* 2000;284(21):2727-2732.
- Weidner, TG, *et al.* Effect of a rhinovirus-caused upper respiratory illness on pulmonary function test and exercise responses. *Med Sci Sports Exerc* 1997;29(5):604-609.
- Weidner, TG, *et al.* The effect of exercise training on the severity and duration of a viral upper respiratory illness. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30(11):1578-1583.
- Willardson, JM. A brief review: factors affecting the length of the rest interval between resistance exercise sets. *J Strength Cond Res* 2006;20(4):978-984.
- Willardson, JM. The application of training to failure in periodized multiple-set resistance exercise programs. *J Strength Cond Res* 2007;21(2):628-631.
- Willardson, JM. A brief review: how much rest between sets. *Strength and Conditioning Journal* 2008;30(3):44-50.
- Wolfe, BL, *et al.* Quantitative analysis of single- vs. multiple-set programs in resistance training. *J Strength Cond Res* 2004;18(1):35-47.
- Yamamoto, LM, *et al.* Effects of hydration state and resistance exercise on markers of muscle damage. *J Strength Cond Res* 2008;22(5):1387-1393.

Chapitre 6

- Behm, DG, *et al.* The effect of muscle damage on strength and fatigue deficits. *J Strength Cond Res* 2001;15(2):255-263.
- Bloomer, RJ, *et al.* Can nutritional supplements reduce exercise-induced skeletal muscle damage? *Strength and Conditioning Journal* 2003;25(5):30-37.
- Blouin, K, *et al.* Local androgen inactivation in abdominal visceral adipose tissue. *J Clin Endocrinol Metab* 2003;88:5944-5950.
- Brufau, G, *et al.* Nuts:source of energy and macronutrients. *British Journal of Nutrition* 2006;96(Suppl.2):S24-S28.
- Chiu, LZ, *et al.* Post-training massage: A review for strength and power athletes. *Strength and Conditioning Journal* 2001;23(4):65-69.
- Churchley, EG, *et al.* Influence of preexercise muscle glycogen content on transcriptional activity of metabolic and myogenic genes in well-trained humans. *J Appl Physiol* 2007;102:1604-1611.
- Clark, N. Bulking up: helping clients gain weight healthfully. *Health and Fitness Journal* 2005;9(5):15-19.
- Close, GL, *et al.* Ascorbic acid supplementation does not attenuate post-exercise muscle soreness following muscle-damaging exercise but may delay the recovery process. *British Journal of Nutrition* 2006;95:976-981.
- Cooke, MB, *et al.* Whey protein isolate attenuates strength decline after eccentrically-induced muscle damage in healthy individuals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2010;7:30.
- Creer, A, *et al.* Influence of muscle glycogen availability on ERK1/2 and Akt signaling after resistance exercise in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 2005;99:950-956.
- Fox, EA, *et al.* Perceived protein needs and measured protein intake in collegiate male athletes: an observational study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2011;8:9.
- Frias, J, *et al.* Effects of acute alcohol intoxication on pituitary-gonadal axis hormones, pituitary-adrenal axis hormones, beta-endorphin and prolactin in human adults of both sexes. *Alcohol & Alcoholism* 2002;37(2):169-173.
- Heikkonen, E, *et al.* The combined effect of alcohol and physical exercise on serum testosterone, luteinizing hormone, and cortisol in males. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research* 1996;20:711-716.
- Hemmings, B, *et al.* Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *Br J Sports Med* 2000;34:109-114.
- Hilbert, JE, *et al.* The effects of massage on delayed onset muscle soreness. *Br J Sports Med* 2003;37:72-75.
- Hinds, T, *et al.* Effects of massage on limb and skin blood flow after quadriceps exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(8):1308-1313.
- Hulmi, JJ, *et al.* Effect of protein/essential amino acids and resistance training on skeletal muscle hypertrophy: a case for whey protein. *Nutrition and Metabolism* 2010;7:51.
- Hyldahl, RD, *et al.* Effects of ibuprofen topical gel on muscle soreness. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(3):614-621.
- Jönhagen, S, *et al.* Sports massage after eccentric exercise. *Am J Sports Med* 2004;32:1499-1503.

- Karila, T, *et al.* High doses of alcohol increase urinary testosterone-to-epitestosterone ratio in females. *J Chromatogr B Biomed Appl* 1996;687(1):109-116.
- Kvorning, T, *et al.* Suppression of endogenous testosterone production attenuates the response to strength training: a randomized, placebo-controlled, and blinded intervention study. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2006;291:E1325-E1332.
- Leveritt, M, and Abernethy, PJ. Effects of carbohydrate restriction on strength performance. *J Strength Cond Res* 1999;13(1):52-57.
- Lightfoot, JT, *et al.* Immediate postexercise massage does not attenuate delayed onset muscle soreness. *J Strength Cond Res* 1997;11(2):119-124.
- Lowery, LM. Dietary fat and sports nutrition: a primer. *Journal of Sports Science and Medicine* 2004;3:106-117.
- Lowery, LM, and Devia, L. Dietary protein safety and resistance exercise: what do we really know? *Journal of the International Society of sports Nutrition* 2009;6:3.
- Mackey, AL, *et al.* The influence of anti-inflammatory medication on exercise-induced myogenic precursor cell responses in humans. *J Appl Physiol* 2007;103:425-431.
- Mai, K, *et al.* Free fatty acids increase androgen precursors *in vivo*. *J Clin Endocrinol Metab* 2006;1501-1507.
- Martin, NA, *et al.* The comparative effects of sports massage, active recovery, and rest in promoting blood lactate clearance after supramaximal leg exercise. *Journal of Athletic Training* 1998;33:30-35.
- McHugh, MP, and Nesse, M. Effect of stretching on strength loss and pain after eccentric exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2008;40(3):566-573.
- Mero, AA, *et al.* Effects of alfa-hydroxy-isocaproic acid on body composition, DOMS, and performance in athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2010;7:1.
- Mikkelson, UR, *et al.* Local NSAID infusion inhibits satellite cell proliferation in human skeletal muscle after eccentric exercise. *J Appl Physiol* 2009;107:1600-1611.
- Miller, BF. Human muscle protein synthesis after physical activity and feeding. *Exerc Sport Sci Rev* 2007;35(2):50-55.
- Nie, J, and Lin, H. Effects of vitamin C supplementation on recovery from eccentric exercise-induced muscle soreness and damage in junior athletes. *J Exerc Sci Fit* 2004;2(2):94-98.
- Nutrition and athletic performance: joint position statement of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41(3):709-731.
- Pérez-Guisado, J, and Jakeman, PM. Citrulline malate enhances athletic anaerobic performance and relieves muscle soreness. *J Strength Cond Res* 2010;24(5):1215-1222.
- Peterson, JM, *et al.* Ibuprofen and acetaminophen: effect on muscle inflammation after eccentric exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(6):892-896.
- Phillips, SM. Dietary protein for athletes: from requirements to metabolic advantage. *Appl Physiol Nutr Metab* 2006;31:647-654.
- Position of the American Dietetic Association: Fortification and Nutritional Supplements. *J Am Diet Assoc* 2005;105:1300-1311.
- Rasmussen, BB, and Philipps, SM. Contractile and nutritional regulation of human muscle growth. *Exerc Sport Sci Rev* 2003;31(3):127-131.

- Reimers, KJ. The role of liquid supplements in weight gain. *Strength and Conditioning* 1995;17(1):64-65.
- Robertson, A, et al. Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. *Br J Sports Med* 2004;38:173-176.
- Santana, JC, et al. Letter to the editor: the role of the fitness professional in providing sports/exercise nutrition advice. *Strength and Conditioning Journal* 2007;29(3):69-71.
- Sass, C, et al. Crossing the line: Understanding the scope of practice between registered dietitians and health/fitness professionals. *Health and Fitness Journal* 2007;11(3):12-19.
- Smith, LL, et al. The effects of athletic massage on delayed onset muscle soreness, creatine kinase, and neutrophil count: a preliminary report. *J Orthop Sports Phys Ther* 1994;19(2):93-99.
- Standley, RA, et al. Massage's effect on injury, recovery, and performance: a review of techniques and treatment parameters. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(2):64-67.
- Szymanski, DJ. Recommendations for the avoidance of delayed-onset muscle soreness. *Strength and Conditioning Journal* 2001;23(4):7-13.
- Tarnopolsky, MA. Building muscle: nutrition to maximize bulk and strength adaptations to resistance exercise training. *European Journal of Sport Science* 2008;8(2):67-76.
- Tiidus, PM. Manual massage and recovery of muscle function following exercise: a literature review. *J Orthop Sports Phys Ther* 1997;25(2):107-112.
- Timmer, JM, et al. Effect of vitamin C on free radicals and delayed onset muscle soreness following resistive exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(5):S196.
- Trappe, TA, et al. Effects of ibuprofen and acetaminophen on postexercise muscle protein synthesis. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2002;282:E551-E556.
- Trappe, TA, et al. Skeletal muscle PGF2 and PGE2 in response to eccentric resistance exercise: influence of ibuprofen and acetaminophen. *J Clin Endocrinol Metab* 2001;86:5067-5070.
- Udani, JK, et al. BounceBack™ capsules for the reduction of DOMS after eccentric exercise: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover pilot study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2009;6:14.
- van Anders, SM, and Hampson, E. Waist-to-hip ratio is positively associated with bioavailable testosterone but negatively associated with sexual desire in healthy premenopausal women. *Psychosomatic Medicine* 2005;67:246-250.
- Vingren, JL. Effect of postexercise alcohol consumption on serum testosterone: brief overview of testosterone, resistance exercise, and alcohol. *Strength and Conditioning Journal* 2006;28(1):84-87.
- Volek, JS. Influence of nutrition on responses to resistance training. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(4):689-696.
- Volek, JS, et al. Testosterone and cortisol in relationship to dietary nutrients and resistance exercise. *J Appl Physiol* 1997;82(1):49-54.
- Walter, M, et al. Controlled study on the combined effect of alcohol and tobacco smoking on testosterone in alcohol-dependent men. *Alcohol & Alcoholism* 2006;42(1):19-23.
- Wang, C, et al. Low-fat high-fiber diet decreased serum and urine androgens in men. *J Clin Endocrinol Metab* 2005;90:3550-3559.
- Weinberg, SL. The diet-heart hypothesis: a critique. *J Am Coll Cardiol* 2004;43:731-737.

Weinheimer, EM, *et al.* Resistance exercise and cyclooxygenase (COX) expression in human skeletal muscle: implications for COX-inhibiting drugs and protein synthesis. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2007;292:R2241-R2248.

Wells, GD. The post-workout protein puzzle: which protein packs the most punch? *Strength and Conditioning Journal* 2009;31(1):27-30.

Willems, MET, *et al.* Effects of manual massage on muscle-specific soreness and single leg jump performance after downhill treadmill walking. *Med Sport* 2009;13(2):61-66.

Wiltshire, EV, *et al.* Massage impairs postexercise muscle blood flow and "lactic acid" removal. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(6):1062-1071.

Zainuddin, Z, *et al.* Effects of massage on delayed-onset muscle soreness, swelling, and recovery of muscle function. *Journal of Athletic Training* 2005;40(3):174-180.

Zijlstra, N, *et al.* The effect of viscosity on *ad libitum* food intake. *Int J Obes* 2008;(32):676-683.

Chapitre 7

Ahtiainen, JP, *et al.* Acute hormonal responses to heavy resistance exercise in strength athletes versus nonathletes. *Can J Appl Physiol* 2004;29(5):527-543.

Aminian-Far, A, *et al.* Whole-body vibration and the prevention and treatment of delayed-onset muscle soreness. *Journal of Athletic Training* 2011;46(1):43-49.

Anderson, KG, and Behm, DG. Maintenance of EMG activity and loss of force output with instability. *J Strength Cond Res* 2004;18(3):637-640.

Augustsson, J, *et al.* Effect of pre-exhaustion exercise on lower-extremity muscle activation during a leg press exercise. *J Strength Cond Res* 2003;17(2):411-416.

Bakhtyari, AH, *et al.* Influence of vibration on delayed onset muscle soreness following eccentric exercise. *Br J Sports Med* 2007;41:145-148.

Behm, DG, *et al.* Canadian Society for Exercise Physiology position stand: the use of instability to train the core in athletic and nonathletic conditioning. *Appl Physiol Nutr Metab* 2010;35:109-112.

Behm, DG, *et al.* The use of instability to train the core musculature. *Appl Physiol Nutr Metab* 2010;35:91-108.

Brennecke, A, *et al.* Neuromuscular activity during bench press exercise performed with and without the preexhaustion method. *J Strength Cond Res* 2009;23(7):1933-1940.

Brocherie, F, *et al.* Electrostimulation training effects on physical performance of ice hockey players. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37(3):455-460.

Cardinale, M, and Bosco, C. The use of vibration as an exercise intervention. *Exerc Sport Sci Rev* 2003;31(1):3-7.

Cardinale, M, and Wakeling, J. Whole body vibration exercise: are vibrations good for you? *Br J Sports Med* 2005;39:585-589.

Carpinelli, RN. A critical analysis of the claims for interset rest intervals, endogenous hormonal responses, sequence of exercise, and pre-exhaustion exercise for optimal strength gains in resistance training. *Med Sport* 2010;14(3):126-156.

Carpinelli, RN. The size principle and a critical analysis of the unsubstantiated heavier-is-better recommendation for resistance training. *J Exerc Sci Fit* 2008;6(2):67-86.

Clemons, JM, and Aaron, C. Effect of grip width on the myoelectric activity of the prime mo-

- vers in the bench press. *J Strength Cond Res* 1997;11(2):82-87.
- Clifford, PS, and Tschakovsky, ME. Rapid vascular responses to muscle contraction. *Exerc Sport Sci Rev* 2008;36(1):25-29.
- Colombo, PE, *et al.* The effects of whole-body vibration in isolation or combined with strength training in female athletes. *J Strength Cond Res* 2012;26(9):2495-2506.
- Cook, SB, *et al.* Effects of exercise load and blood-flow restriction on skeletal muscle function. *Med Sci Sports Exerc* 2007;39(10):1708-1713.
- Cook, SB, *et al.* Skeletal muscle adaptations following blood flow-restricted training during 30 days of muscular unloading. *J Appl Physiol* 2010;109:341-349.
- Cresswell, TR, and Smith, RB. Bilateral anterior shoulder dislocations in bench pressing: an unusual cause. *Br J Sports Med* 1998;32:71-72.
- Dear, KE, *et al.* Effects of 4 weeks of traditional resistance training vs. superslow strength training on early phase adaptations in strength, flexibility, and aerobic capacity in college-aged women. *J Strength Cond Res* 2011;25(11):3006-3013.
- Delecluse, C, *et al.* Strength increase after whole-body vibration compared with resistance training. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(6):1033-1041.
- Findley, BW. Is superslow an effective method of strength training? *Strength and Conditioning Journal* 2004;26(1):24-25.
- Fisher, J, *et al.* Evidence-based resistance training recommendations. *Med Sport* 2011;15(3):147-162.
- Flann, KL, *et al.* Muscle damage and muscle remodeling: no pain, no gain? *J Exp Biol* 2011;214(4):674-679.
- Fry, CS, *et al.* Blood flow restriction exercise stimulates mTORC1 signaling and muscle protein synthesis in older men. *J Appl Physiol* 2010;108:1199-1209.
- Fujita, T, *et al.* Increased muscle volume and strength following six days of low-intensity resistance training with restricted muscle blood flow. *Int J KAATSU Training Res* 2008;4:1-8.
- Gondin, J, *et al.* Electromyostimulation training effects on neural drive and muscle architecture. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37(8):1291-1299.
- Goodman, CA, *et al.* No difference in 1RM strength and muscle activation during the barbell chest press on a stable and unstable surface. *J Strength Cond Res* 2008;22(1):88-94.
- Goto, K, *et al.* The impact of metabolic stress on hormonal responses and muscular adaptations. *Med Sci Sports Exerc* 2005;37(6):955-963.
- Green, CM, and Comfort, P. The affect of grip width on bench press performance and risk of injury. *Strength and Conditioning Journal* 2007;29(5):10-14.
- Hansen, M, *et al.* Myofibrillar proteolysis in response to voluntary or electrically stimulated muscle contractions in humans. *Scand J Med Sci Sports* 2009;19:75-82.
- Hatfield, DL, *et al.* The impact of velocity of movement on performance factors in resistance exercise. *J Strength Cond Res* 2006;20(4):760-766.
- Holcomb, WR. Is neuromuscular electrical stimulation an effective alternative to resistance training? *Strength and Conditioning Journal* 2005;27(3):76-79.
- Hortobágyi, T, and Maffiuletti, NA. Neural adaptations to electrical stimulation strength training. *Eur J Appl Physiol* 2011;111:2439-2449.
- Hubbard, D. Is unstable surface training advisable for healthy adults? *Strength and Conditioning*

Journal 2010;32(3):64-66.

Jordan, MJ, *et al.* Vibration training: an overview of the area, training consequences, and future considerations. *J Strength Cond Res* 2005;19(2):459-466.

Jubeau, M, *et al.* Comparison between voluntary and stimulated contractions of the quadriceps femoris for growth hormone response and muscle damage. *J Appl Physiol* 2008;104:75-81.

Jungblut, S. The correct interpretation of the size principle and its practical application to resistance training. *Med Sport* 2009;13(4):203-209.

Karabulut, M, *et al.* The effects of low-intensity resistance training with vascular restriction on leg muscle strength in older men. *Eur J Appl Physiol* 2010;108:147-155.

Kelleher, AR, *et al.* The metabolic costs of reciprocal supersets vs. traditional resistance exercise in young recreationally active adults. *J Strength Cond Res* 2010;24(4):1043-1051.

Kim, S, *et al.* Effects of short term low intensity resistance training with blood flow restriction on bone markers and muscle cross-sectional area in young men. *Int J Exerc Sci* 2012;5(2):136-147.

Kinucan, P, and Kravitz, L. Overtraining: undermining success? *ACSM's Health and Fitness Journal* 2007;11(4):8-12.

Kosar, AC, *et al.* Potential beneficial effects of whole-body vibration for muscle recovery after exercise. *J Strength Cond Res* 2012;26(10):2907-2911.

Lau, WY, and Nosaka, K. Effect of vibration treatment on symptoms associated with eccentric exercise-induced muscle damage. *Am J Phys Med Rehabil* 2011;90:648-657.

Laurentino, GC, *et al.* Strength training with blood flow restriction diminishes myostatin gene expression. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(3):406-412.

Lehman, GJ, *et al.* Replacing a swiss ball for an exercise bench causes variable changes in trunk muscle activity during upper limb strength exercises. *Dynamic Medicine* 2005;4:6.

Lehman, GJ. The influence of grip width and forearm pronation/supination on upper-body myoelectric activity during the bench press. *J Strength Cond Res* 2005;19(3):587-591.

Lindstedt, SL, *et al.* When active muscles lengthen: properties and consequences of eccentric contractions. *News Physiol Sci* 2001;16:256-261.

Loenneke, JP, *et al.* A mechanistic approach to blood flow occlusion. *Int J Sports Med* 2010;31:1-4.

Loenneke, JP, *et al.* The acute response of practical occlusion in the knee extensors. *J Strength Cond Res* 2010;24(10):2831-2834.

Loenneke, JP, and Pujol, TJ. The use of occlusion training to produce muscle hypertrophy. *Strength and Conditioning Journal* 2009;31(3):77-84.

Manini, TM, and Clark, BC. Blood flow restricted exercise and skeletal muscle health. *Exerc Sport Sci Rev* 2009;37(2):78-85.

Marin, PJ, and Rhea, MR. Effects of vibration training on muscle strength: a meta-analysis. *J Strength Cond Res* 2010;24(2):548-556.

Marshall, LC, and Wyon, MA. The effect of whole-body vibration on jump height and active range of movement in female dancers. *J Strength Cond Res* 2012;26(3):789-793.

Marshall, PWM, and Desai, I. Electromyographic analysis of upper body, lower body, and abdominal muscles during advanced swiss ball exercises. *J Strength Cond Res* 2010;24(6):1537-1545.

Marshall, PWM, and Murphy, BA. Increased deltoid and abdominal muscle activity during

- swiss ball bench press. *J Strength Cond Res* 2006;20(4):745-750.
- McBride, JM, *et al.* Isometric squat force output and muscle activity in stable and unstable conditions. *J Strength Cond Res* 2006;20(4):915-918.
- Moore, DR, *et al.* Myofibrillar and collagen protein synthesis in human skeletal muscle in young men after maximal shortening and lengthening contractions. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2005;288:E1153-E1159.
- Pierce, JR, *et al.* Growth hormone and muscle function responses to skeletal muscle ischemia. *J Appl Physiol* 2006;101:1588-1595.
- Porcari, JP, *et al.* Effects of electrical muscle stimulation on body composition, muscle strength, and physical appearance. *J Strength Cond Res* 2002;16(2):165-172.
- Porcari, JP, *et al.* The effects of neuromuscular electrical stimulation training on abdominal strength, endurance, and selected anthropometric measures. *Journal of Sports Science and Medicine* 2005;4:66-75.
- Prior, BM, *et al.* Exercise-induced vascular remodeling. *Exerc Sport Sci Rev* 2003;31(1):26-33.
- Reeves, GV, *et al.* Comparison of hormone responses following light resistance exercise with partial vascular occlusion and moderately difficult resistance exercise without occlusion. *J Appl Physiol* 2006;101:1616-1622.
- Rhea, MR, *et al.* Effect of iTonic whole-body vibration on delayed-onset muscle soreness among untrained individuals. *J Strength Cond Res* 2009;23(6):1677-1682.
- Robbins, DW, *et al.* Agonist-antagonist paired set resistance training: a brief review. *J Strength Cond Res* 2010;24(10):2873-2882.
- Russ, DW, *et al.* Development of a neuromuscular electrical stimulation protocol for sprint training. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(9):1810-1819.
- Sato, Y. The history and future of KAATSU Training. *Int J Kaatsu Res* 2005;1:1-5.
- Schoenfeld, BJ. Does exercise-induced muscle damage play a role in skeletal muscle hypertrophy? *J Strength Cond Res* 2012;26(5):1441-1453.
- Schoenfeld, BJ. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *J Strength Cond Res* 2010;24(10):2857-2872.
- Sekendiz, B, *et al.* Effects of swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. *J Strength Cond Res* 2010;24(11):3032-3040.
- Sena, E, *et al.* Effect of electrical muscle stimulation on the strength and composition of the biceps and the quadriceps. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(5):S351-S352.
- Seyri, KM, and Maffiuletti, NA. Effect of electromyostimulation training on muscle strength and sports performance. *Strength and Conditioning Journal* 2011;33(1):70-75.
- Sparkes, R, and Behm, DG. Training adaptations associated with an 8-week instability resistance training program with recreationally active individuals. *J Strength Cond Res* 2010;24(7):1931-1941.
- Sternlicht, E, *et al.* Electromyographic comparison of a stability ball crunch with a traditional crunch. *J Strength Cond Res* 2007;21(2):506-509.
- Suga, T, *et al.* Intramuscular metabolism during low-intensity resistance exercise with blood flow restriction. *J Appl Physiol* 2009;106:1119-1124.
- Takano, H, *et al.* Effects of low-intensity "KAATSU" resistance exercise on hemodynamic and growth hormone responses. *Int J KAATSU Training Res* 2005;1:13-18.
- Takarada, Y, *et al.* Applications of vascular occlusion diminish disuse atrophy of knee extensor

muscles. *Med Sci Sports Exerc* 2000;32(12):2035-2039.

Takarada, Y, and Ishii, N. Effects of low-intensity resistance exercise with short inter-set rest period on muscular function in middle-aged women. *J Strength Cond Res* 2002;16(1):123-128.

Takarada, Y, *et al.* Effects of resistance exercise combined with moderate vascular occlusion on muscular function in humans. *J Appl Physiol* 2000;88:2097-2106.

Tanimoto, M, and Ishii, N. Effects of low-intensity resistance exercise with slow movement and tonic force generation on muscular function in young men. *J Appl Physiol* 2006;100:1150-1157.

Tanimoto, M, *et al.* Effect of whole-body low-intensity resistance training with slow movement and tonic force generation on muscular size and strength in young men. *J Strength Cond Res* 2008;22(6):1926-1938.

Trebs, AA, *et al.* An electromyography analysis of 3 muscles surrounding the shoulder joint during the performance of a chest press exercise at several angles. *J Strength Cond Res* 2010;24(7):1925-1930.

Vives, D, and Gross, L. Partial or full range of motion during the bench press. *Strength and Conditioning Journal* 2000;22(1):55-56.

Walker, S, *et al.* Neuromuscular and hormonal responses to constant and variable resistance loadings. *Med Sci Sports Exerc* 2011;43(1):26-33.

Warpeha, JM. Five common bench pressing mistakes. *NSCA's Performance Training Journal* 2006;5(6):6-8.

Wernbom, M, *et al.* Acute effects of blood flow restriction on muscle activity and endurance during fatiguing dynamic knee extensions at low load. *J Strength Cond Res* 2009;23(8):2389-2395.

Wilcock, IM, *et al.* Vibration training: could it enhance the strength, power, or speed of athletes? *J Strength Cond Res* 2009;23(2):593-603.

Willardson, JM. The effectiveness of resistance exercises performed on unstable equipment. *Strength and Conditioning Journal* 2004;26(5):70-74.

Willardson, JM, *et al.* Training to failure and beyond in mainstream resistance exercise programs. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(3):21-29.

Yamanaka, T, *et al.* Occlusion training increases muscular strength in division IA football players. *J Strength Cond Res* 2012;26(9):2523-2529.

Yarrow, JF, *et al.* Neuroendocrine responses to an acute bout of eccentric-enhanced resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2007;39(6):941-947.

Yudai, T, *et al.* Rapid increase in plasma growth hormone after low-intensity resistance exercise with vascular occlusion. *J Appl Physiol* 2000;88:61-65.

Chapitre 8

Mount Washington information sourced from www.mountwashington.com

Ahrendt, DM. Ergogenic aids: counseling the athlete. *Am Fam Physician* 2001;63:913-922.

Ajzen, I. The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 1991;50:179-211.

Allen, JD, *et al.* Ginseng supplementation does not enhance healthy young adults' peak aerobic exercise performance. *Journal of the American College of Nutrition* 1998;17(5):462-466.

- Allen, NE, *et al.* Soy milk intake in relation to serum sex hormone levels in British men. *Nutr Cancer* 2001;41(1-2):41-46.
- Angell, PJ, *et al.* Anabolic steroid use and longitudinal, radial, and circumferential cardiac motion. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(4):583-590.
- Antonio, J. Supplements that regulate nitric oxide: logical or physiological? *Strength and Conditioning Journal* 2005;27(2):38-39.
- Antonio, J. Timing and composition of protein/amino acid supplementation. *Strength and Conditioning Journal* 2008;30(1):43-44.
- Antonio, J, *et al.* The effects of bovine colostrum supplementation on body composition and exercise performance in active men and women. *Nutrition* 2001;17(3):243-247.
- Antonio, J, *et al.* The effects of tribulus terrestris on body composition and exercise performance in resistance-trained males. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2000;10(2):208-215.
- Armitage, CJ, and Connor, M. Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: a meta-analytic review. *British journal of Social Psychology* 2001;40:471-499.
- Artioli, GG, *et al.* Role of β -alanine supplementation on muscle carnosine and exercise performance. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(6):1162-1173.
- Astorino, TA, *et al.* Caffeine-induced changes in cardiovascular function during resistance training. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2007;17:468-477.
- Astorino, TA, *et al.* Minimal effect of acute caffeine ingestion on intense resistance training performance. *J Strength Cond Res* 2011;25(6):1752-1758.
- Axelsson, J, *et al.* Effects of acutely displaced sleep on testosterone. *J Clin Endocrinol Metab* 2005;90:4530-4535.
- Babak, AV, *et al.* Prognostic implications of left ventricular hypertrophy. *Am Heart J* 2001;141:334-341.
- Babusa, B, and Túry, F. Muscle dysmorphia in Hungarian non-competitive male bodybuilders. *Eat Weight Disord* 2012;17:e49-e53.
- Baggish, AL, *et al.* Long-term anabolic-androgenic steroid use is associated with left ventricular dysfunction. *Circ Heart Fail* 2010;3:472-476.
- Baker, JS, *et al.* Anabolic androgenic steroid (AAS) abuse: not only an elite performance issue? *The Open Sports Medicine Journal* 2008;2:38-39.
- Baume, N, *et al.* Research of stimulants and anabolic steroids in dietary supplements. *Scand J Med Sci Sports* 2006;16:41-48.
- Baume, SC, *et al.* Short term impact of tribulus terrestris intake on doping control analysis of endogenous steroids. *Forensic Sci Int* 2008;178(1):e7-10.
- Bazzucchi, I, *et al.* Effect of short-term creatine supplementation on neuromuscular function. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41(10):1934-1941.
- Beasley, JM, *et al.* Higher biomarker-calibrated protein intake is not associated with impaired renal function in postmenopausal women. *J Nutr* 2011;141:1502-1507.
- Beaven, CM, *et al.* Dose effect of caffeine on testosterone and cortisol responses to resistance exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2008;18:131-141.
- Beaver, KM, *et al.* Anabolic-androgenic steroid use and involvement in violent behavior in a nationally representative sample of young adult males in the United States. *Am J Public Health* 2008;98(12):2185-2187.

Beck, TW, *et al.* The acute effects of a caffeine-containing supplement on bench press strength and time to running exhaustion. *J Strength Cond Res* 2008;22(5):1654-1658.

Beckham, SG, and Earnest, CP. Four weeks of androstenedione supplementation diminishes the treatment response in middle aged men. *Br J Sports Med* 2003;37:212-218.

Beedie, CJ, *et al.* Positive and negative placebo effects resulting from deceptive administration of an ergogenic aid. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2007;17:259-269.

Beelen, M, *et al.* Impact of caffeine and protein on postexercise muscle glycogen synthesis. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(4):692-700.

Beelen, M, *et al.* Nutritional strategies to promote postexercise recovery. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2010;20(6):515-532.

Behrendt, B. Strategies to curb risk behaviors in adolescent athletes. *Strength and Conditioning Journal* 2008;30(3):17-20.

Berardi, JM, and Ziegenfuss, TN. Effects of ribose supplementation on repeated sprint performance in men. *J Strength Cond Res* 2003;17(1):47-52.

Bhasin, S, *et al.* The effects of supraphysiologic doses of testosterone on muscle size and strength in normal men. *N Engl J Med* 1996;335:1-7.

Bickelman, C, *et al.* Impotence related to anabolic steroid use in a body builder: response to clomiphene citrate. *WJM* 1995;162(2):158-160.

Bird, S. Strength Nutrition: maximizing your anabolic potential. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(4):80-83.

Bispo, M, *et al.* Anabolic steroid-induced cardiomyopathy underlying acute liver failure in a young bodybuilder. *World J Gastroenterol* 2009;15(23):2920-2922.

Blackman, MR. Growth hormone and sex steroid administration in healthy aged women and men. *JAMA* 2002;288:2282-2292.

Bloomer, RJ. Nitric oxide supplements for sports. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(2):14-20.

Bloomer, RJ, *et al.* Acute effect of nitric oxide supplement on blood nitrate/nitrite and hemodynamic variables in resistance trained men. *J Strength Cond Res* 2010;24(10):2587-2592.

Børsheim, E, *et al.* Effect of carbohydrate intake on net muscle protein synthesis during recovery from resistance exercise. *J Appl Physiol* 2004;96:674-678.

Brennan, BP, *et al.* Human growth hormone abuse in male weightlifters. *Am J Addict* 2011;20(1):9-13.

Brenner, M, *et al.* The effect of creatine supplementation during resistance training in women. *J Strength Cond Res* 2000;14(2):207-213.

Brilla, LR, and Conte, V. Effects of a novel zinc-magnesium formulation on hormones and strength. *JEPonline* 2000;3(4):26-36.

Broeder, CE. Oral andro-related prohormone supplementation: do the potential risks outweigh the benefits? *Can J Appl Physiol* 2003;28(1):102-116.

Broeder, CE, *et al.* The andro project: Physiological and hormonal influences of androstenedione supplementation in men 35 to 65 years old participating in a high-intensity resistance training program. *Arch Intern Med* 2000;160:3093-3104.

Brown, GA, *et al.* Effect of oral DHEA on serum testosterone and adaptations to resistance training in young men. *J Appl Physiol* 1999;87(6):2274-2283.

Brown, GA, *et al.* Endocrine responses to chronic androstenedione intake in 30- to 56-year-old men. *J Clin Endocrinol Metab* 2000;85(11):4074-4080.

Brown, GA, *et al.* Testosterone prohormone supplements. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(8):1451-

1461.

Burke, DG, *et al.* Effect of creatine and weight training on muscle creatine and performance in vegetarians. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(11):1946-1955.

Burke, LM, *et al.* Preexercise aminoacidemia and muscle protein synthesis after resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(10):1968-1977.

Caballero, B. Should healthy people take a multivitamin? *Cleve Clin J Med* 2010;77(10):656-657.

Calfee, R, and Fadale, P. Popular ergogenic drugs and supplements in young athletes. *Pediatrics* 2006;117:e577-e589.

Campbell, B, *et al.* International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2007;4:8.

Campbell, BI, *et al.* Nutrient timing for resistance exercise. *Strength and Conditioning Journal* 2012;34(4):2-10.

Campbell, BI, *et al.* Supplements for strength-power athletes. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(1):93-100.

Campbell, WW, *et al.* Effects of resistance training and chromium picolinate on body composition and skeletal muscle in older men. *J Appl Physiol* 1999;86(1):29-39.

Candow DG, *et al.* Effect of glutamine supplementation combined with resistance training in young adults. *Eur J Appl Physiol* 2001;86:142-149.

Candow, DG, *et al.* Effect of whey and soy protein supplementation combined with resistance training in young adults. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2006;16:233-244.

Carlsohn, A, *et al.* How much is too much? A case report of nutritional supplement use of a high-performance athlete. *British Journal of Nutrition* 2011;105:1724-1728.

Catlin, DH, *et al.* Trace contamination of over-the-counter androstenedione and positive urine test results for a nandrolone metabolite. *JAMA* 2000;284(20):2618-2621.

Chilibeck, PD, *et al.* Effect of creatine ingestion after exercise on muscle thickness in males and females. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(10):1781-1788.

Choi, PYL, *et al.* Muscle dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *Br J Sports Med* 2002;36:375-377.

Churchward, TA, *et al.* Nutritional regulation of muscle protein synthesis with resistance exercise: strategies to enhance anabolism. *Nutrition & Metabolism* 2012;9:40.

Cittadini, A, *et al.* Supraphysiological doses of GH induced rapid changes in cardiac morphology and function. *J Clin Endocrinol Metab* 2002;87:1654-1659.

Clancy, SP, *et al.* Effects of chromium picolinate supplementation on body composition, strength, and urinary chromium loss in football players. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 1994;4(2):142-153.

Clifford, PS, and Hellsten, Y. Vasodilatory mechanisms in contracting skeletal muscle. *J Appl Physiol* 2004;97:393-403.

Cohen, PA. American roulette – contaminated dietary supplements. *N Engl J Med* 2009;361(16):1523-1525.

Cooke, MB, *et al.* Whey protein isolate attenuates strength decline after eccentrically-induced muscle damage in healthy individuals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2010;7:30.

- Cooper, CJ, *et al.* A high prevalence of abnormal personality traits in chronic users of anabolic-androgenic steroids. *Br J Sports Med* 1996;30:246-250.
- Cooper, R, *et al.* Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: an update. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2012;9:33.
- Cribb, PJ, and Hayes, A. Effects of supplement timing and resistance exercise on skeletal muscle hypertrophy. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(11):1918-1925.
- Cribb, PJ, *et al.* A creatine-protein-carbohydrate supplement enhances responses to resistance training. *Med Sci Sports Exerc* 2007;39(11):1960-1968.
- Culbertson, JY, *et al.* Effects of beta-alanine on muscle carnosine and exercise performance: a review of the current literature. *Nutrients* 2010;2:75-98.
- Dalbo, VJ, *et al.* Acute effects of ingesting a commercial thermogenic drink on changes in energy expenditure and markers of lipolysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2008;5:6.
- Dalbo, VJ, *et al.* Putting to rest the myth of creatine supplementation leading to muscle cramps and dehydration. *Br J Sports Med* 2008;42:567-573.
- Dancho, C, and Manore, MM. Dietary supplement information on the world wide web. *Health and Fitness Journal* 2001;5(6):7-12.
- Dangin, M, *et al.* The digestion rate of protein is an independent regulating factor of postprandial protein retention. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2001;280:E340-E348.
- Darsow, U, *et al.* Subcutaneous oleomas induced by self-injection of sesame seed oil for muscle augmentation. *J Am Acad Dermatol* 2000;42(2 Pt 1):292-294.
- David, HG, *et al.* Simultaneous bilateral quadriceps rupture: a complication of anabolic steroid abuse. *J Bone Joint Surg (Br)* 1995;77-B:159-160.
- de Hon, O, and Coumans, B. The continuing story of Nutritional supplements and doping infractions. *Br J Sports Med* 2007;41:800-805.
- Derave, W, *et al.* β -alanine supplementation augments muscle carnosine content and attenuates fatigue during repeated isokinetic contraction bouts in trained sprinters. *J Appl Physiol* 2007;103:1736-1743.
- Dhanoa, TS, and Housner, JA. Ribose: more than a simple sugar? *Curr Sports Med Rep* 2007;6:254-257.
- Dhar, R, *et al.* Cardiovascular toxicities of performance-enhancing substances in sports. *Mayo Clin Proc* 2005;80(10):1307-1315.
- Dillingham, BL, *et al.* Soy protein isolates of varying isoflavone content exert minor effects on serum reproductive hormones in healthy young men. *J Nutr* 2005;135:584-591.
- Drummond, MJ, *et al.* Nutritional and contractile regulation of human skeletal muscle protein synthesis and mTORC1 signaling. *J Appl Physiol* 2009;106:1374-1384.
- Duncan, MJ, *et al.* The acute effect of a caffeine-containing energy drink on mood state, readiness to invest effort, and resistance exercise to failure. *J Strength Cond Res* 2012;26(10):2858-2865.
- Duncan, MJ, and Oxford, SW. The effect of caffeine ingestion on mood state and bench press performance to failure. *J Strength Cond Res* 2011;25(1):178-185.
- Elliot, TA, *et al.* Milk ingestion stimulates net muscle protein synthesis following resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(4):667-674.

- Engels, H-J, *et al.* Effects of ginseng supplementation on supramaximal exercise performance and short-term recovery. *J Strength Cond Res* 2001;15(3):290-295.
- Erotokritou-Mulligan, L, *et al.* Growth hormone doping: a review. *Open Access Journal of Sports Medicine* 2011;2:99-111.
- Esco, MR, *et al.* Muscle dysmorphia: an emerging body image concern in men. *Strength and Conditioning Journal* 2005;27(6):76-79.
- Evans, NA. Local complications of self administered anabolic steroid injections. *Br J Sports Med* 1997;31:349-350.
- Evans, PJ, and Lynch, RM. Insulin as a drug of abuse in body building. *Br J Sports Med* 2003;37:356-357.
- Fahs, CA, *et al.* Hemodynamic and vascular response to resistance exercise with L-arginine. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41(4):773-779.
- Falk, DJ, *et al.* Effects of effervescent creatine, ribose, and glutamine supplementation on muscular strength, muscular endurance, and body composition. *J Strength Cond Res* 2003;17(4):810-816.
- Falk, D, *et al.* Moderate doses of norandrostenedione and norandrostenediol supplementation has no effect on body composition or strength in resistance-trained men. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(5):S340.
- Farkash, U, *et al.* Rhabdomyolysis of the deltoid muscle in a bodybuilder using anabolic-androgenic steroids: a case report. *Journal of Athletic Training* 2009;44(1):98-100.
- Farquhar, WB, and Zambraski, EJ. Effects of creatine use on the athlete's kidney. *Curr Sports Med Rep* 2002;1:103-106.
- Fawcett, JP, *et al.* The effect of oral vanadyl sulfate on body composition and performance in weight-training athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 1996;6(4):382-390.
- Ferguson, TM, and Syrotuik, DG. Effects of creatine monohydrate supplementation on body composition and strength indices in experienced resistance trained women. *J Strength Cond Res* 2006;20(4):939-946.
- Ferrando, AA, and Green, NR. The effect of boron supplementation on lean body mass, plasma testosterone levels, and strength in male bodybuilders. *Int J Sport Nutr* 1993;3(2):140-149.
- Field, AE, *et al.* Exposure to the mass media, body shape concerns, and the use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. *Pediatrics* 2005;116:e214-e220.
- Field, CJ. The immunological components of human milk and their effect on immune development in infants. *J Nutr* 2005;135:1-4.
- Fimland, MS, *et al.* No effect of prior caffeine ingestion on neuromuscular recovery after maximal fatiguing contractions. *Eur J Appl Physiol* 2010;108:123-130.
- Fry, AC, and Ferguson, LM. Optimizing resistance exercise adaptations through the timing of post-exercise carbohydrate-protein supplementation. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(1):30-36.
- Fry, AC, *et al.* The effects of gamma-oryzanol supplementation during resistance exercise training. *Int J Sport Nutr* 1997;7(4):318-329.
- Fujita, S, *et al.* Essential amino acid and carbohydrate ingestion before resistance exercise does not enhance postexercise muscle protein synthesis. *J Appl Physiol* 2009;106:1730-1739.

Gardner-Thorpe, D, *et al.* Dietary supplements of soya flour lower serum testosterone concentrations and improve markers of oxidative stress in men. *Eur J Clin Nutr* 2003;57:100-106.

Gårevik, N, *et al.* Single dose testosterone increases total cholesterol levels and induces the expression of HMG CoA reductase. *Substance Abuse Treatment, prevention, and policy* 2012;7:12.

Gazvani, MR, *et al.* Conservative management of azoospermia following steroid abuse. *Human Reproduction* 1997;12(8):1706-1708.

Geyer, H, *et al.* Analysis of non-hormonal Nutritional supplements for anabolic-androgenic steroids – results of an international study. *Int J Sports Med* 2004;25(2):124-129.

Geyer, H, *et al.* Nutritional supplements cross-contaminated and faked with doping substances. *J Mass Spectrom* 2008;43:892-902.

Gleeson, M. Dosing and efficacy of glutamine supplementation in human exercise and sports training. *J Nutr* 2008;138:2045S-2049S.

Glynn, EL, *et al.* Muscle protein breakdown has a minor role in the protein anabolic response to essential amino acid and carbohydrate intake following resistance exercise. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2010;299:R533-R540.

Goldberg, L, *et al.* The adolescents training and learning to avoid steroids (ATLAS) prevention program. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000;154:332-338.

Goldberg, L, *et al.* The adolescents training and learning to avoid steroids program. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1996;150(7):713-721.

Goldstein, E, *et al.* Caffeine enhances upper body strength in resistance-trained women. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2010;7:18.

Goodin, S, *et al.* Clinical and biological activity of soy protein powder supplementation in healthy male volunteers. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2007;16:829-833.

Goulet, C, *et al.* Predictors of the use of performance-enhancing substances by young athletes. *Clin J Sports Med* 2010;20:243-248.

Gradidge, P, *et al.* Prevalence of performance-enhancing substance use by Johannesburg male adolescents involved in competitive high school sports. *Arch Exerc Health Dis* 2011;2(2):114-119.

Graham, MR, *et al.* Counterfeiting in performance- and image-enhancing drugs. *Drug Test Anal* 2009;1(3):135-142.

Graham, MR, *et al.* Homocysteine induced cardiovascular events: a consequence of long term anabolic-androgenic steroid (AAS) abuse. *Br J Sports Med* 2006;40:644-648.

Grandjean, AC. Dietary supplements: consumers' views. *Strength and Conditioning Journal* 2002;24(6):19-20

Graves, S, and Welsh, RL. Recognizing the signs of body dysmorphic order and muscle dysmorphia. *Health and Fitness Journal* 2004;8(1):11-13.

Green, NR, and Ferrando, AA. Plasma boron and the effects of boron supplementation in males. *Environ Health Perspect* 1994;102(Suppl 7):73-77.

Greer, BK, and Jones, BT. Acute arginine supplementation fails to improve muscle endurance or affect blood pressure responses to resistance training. *J Strength Cond Res* 2011;25(7):1789-1794.

Griffiths, RD. The evidence for glutamine use in the critically-ill. *Proceedings of the Nutrition Society* 2001;60:403-410.

- Guyda, HJ. Use of dietary supplements and hormones in adolescents; a cautionary tale. *Paediatr Child Health* 2005;10(10):587-590.
- Gwartney, DL, and Stout, JR. Androstenedione: physical and ethical considerations relative to its use as an ergogenic aid. *Strength and Conditioning Journal* 1999;21(1):65-66.
- Hakansson, A, et al. Anabolic androgenic steroids in the general population: user characteristics and associations with substance abuse. *Eur Addict Res* 2012;18:83-90.
- Hall, RCW, and Hall, RCW. Abuse of supraphysiologic doses of anabolic steroids. *Southern Medical Journal* 2005;98(5):550-555.
- Hall, RCW, et al. Psychiatric complications of anabolic steroid abuse. *Psychosomatics* 2005;46:285-290.
- Hallmark, MA, et al. Effects of chromium and resistive training on muscle strength and body composition. *Med Sci Sports Exerc* 1996;28(1):139-144.
- Halson, SL. Nutrition, sleep and recovery. *European Journal of Sport Science* 2008;8(2):119-126.
- Hartgens, F, et al. Effects of androgenic-anabolic steroids on apolipoproteins and lipoprotein (a). *Br J Sports Med* 2004;38:253-259.
- Hartman, JW, et al. Consumption of fat-free fluid milk after resistance exercise promotes greater lean mass accretion than does consumption of soy or carbohydrate in young, novice, male weightlifters. *Am J Clin Nutr* 2007;86:373-381.
- Heikinen, A, et al. Dietary supplementation habits and perceptions of supplement use among elite Finnish Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2011;21:271-279.
- Heneghan, C, et al. The evidence underpinning sports performance products: a systematic assessment. *BMJ Open* 2012;2:e001702.
- Herlitz, LC, et al. Development of focal segmental glomerulosclerosis after anabolic steroid abuse. *J Am Soc Nephrol* 2010;21:163-172.
- Hiscock, N, and Pedersen, BK. Exercise-induced immunodepression – plasma glutamate is not the link. *J Appl Physiol* 2002;93:813-822.
- Higgins, JP, et al. Energy beverages: content and safety. *Mayo Clin Proc* 2010;85(11):1033-1041.
- Hoffman, JR, et al. β -alanine supplementation. *Curr Sports Med Rep* 2012;4:189-195.
- Hoffman, JR, et al. Effects of β -hydroxy β -methylbutyrate on power performance and indices of muscle damage and stress during high-intensity training. *J Strength Cond Res* 2004;18(4):747-752.
- Hoffman, JR. Caffeine and energy drinks. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(1):15-20.
- Hoffman, JR. Protein – which is best? *Journal of Sports Science and Medicine* 2004;3:118-130.
- Hoffman, JR, et al. Examination of a pre-exercise, high-energy supplement on exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2009;6:2.
- Hoffman, JR, et al. Nutritional supplementation and anabolic steroid use in adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 2008;40(1):15-24.
- Hoffman, JR, et al. Short-duration beta-alanine supplementation increases training volume in college football players. *Nutr Res* 2008;28:31–35.
- Hofman, Z, et al. The effect of bovine colostrum supplementation on exercise performance in elite field hockey players. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2002;12:461-469.

- Holt, RIG, and Sönksen, PH. Growth hormone, IGF-I and insulin and their abuse in sport. *Br J Pharmacol* 2008;154:542-556.
- Hulmi, JJ, *et al.* Effect of protein/essential amino acids and resistance training on skeletal muscle hypertrophy: a case for whey protein. *Nutrition and Metabolism* 2010;7:51
- Hurst, R, *et al.* Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters. *Br J Sports Med* 2000;34:431-435.
- Ip, EJ, *et al.* Weightlifting's risky new trend: a case series of 41 insulin users. *Curr Sports Med Rep* 2012;4:176-179.
- Ivy, JL. Regulation of muscle glycogen repletion, muscle protein synthesis and repair following exercise. *Journal of Sports Science and Medicine* 2004;3:131-138.
- Ivy, JL. Timing and optimization of dietary supplements for recovery and performance. *Journal of Exercise Science and Fitness* 2004;2(2):79-84.
- Jackman, SR, *et al.* Branched-chain amino acid ingestion can ameliorate soreness from eccentric exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(5):962-970.
- Jäger, R, *et al.* Analysis of the efficacy, safety, and regulatory status of novel forms of creatine. *Amino Acids* 2011;40:1396-1383.
- Jagiello, W, *et al.* Effects of creatine supplementation on body mass and muscle girths in bodybuilders. *Biomedical Human Kinetics* 2010;2:47-50.
- Jagim, AR, *et al.* A buffered form of creatine does not promote greater changes in muscle creatine content, body composition, or training adaptations than creatine monohydrate. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2012;9:43.
- Jankauskiene, R, *et al.* Muscle size satisfaction and predisposition for a health harmful practice in bodybuilders and recreational gymnasium users. *Medicina (Kaunas)* 2007;43(4):338-346.
- Jenkinson, DM, and Harbert, AJ. Supplements and sports. *Am Fam Physician* 2008;78(9):1039-1046.
- Johnson, RE, *et al.* Gynecomastia: pathophysiology, evaluation, and management. *Mayo Clin Proc* 2009;84(11):1010-1015.
- Jonnalagadda, SS, *et al.* Dietary practices, attitudes, and physiological status of collegiate freshmen football players. *J Strength Cond Res* 2001;15(4):507-513.
- Josse, AR, *et al.* Body composition and strength changes in women with milk and resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(6):1122-1130.
- Kalman, D, *et al.* Effect of protein source and resistance training on body composition and sex hormones. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2007;4:4.
- Kalman, DS, and Campbell, B. Sports nutrition: what the future may bring. *Sports Nutrition Review Journal* 2004;1(1):61-66.
- Kamber, M, *et al.* Nutritional supplements as a source for positive doping cases? *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2001;11:258-263.
- Kanayama, G, *et al.* Anabolic-androgenic steroid dependence: an emerging disorder. *Addiction* 2009;104(12):1966-1978.
- Kanayama, G, *et al.* Anabolic steroid abuse among teenage girls: an illusory problem? *Drug Alcohol Depend* 2007;88(2-3):156-162.
- Kanayama, G, *et al.* Body Image and attitudes toward male roles in anabolic-androgenic steroid users. *Am J Psychiatry* 2006;163:697-703.

- Kanayama, G, *et al.* Features of men with anabolic-androgenic steroid dependence: a comparison with nonindependent AAS users and with AAS nonusers. *Drug Alcohol Depend* 2009;102(1-3):130-137.
- Kanayama, G, *et al.* Long-term psychiatric and medical consequences of anabolic-androgenic steroid abuse: a looming public health concern? *Drug Alcohol Depend* 2008;98(1-2):1-12.
- Kanayama, G, *et al.* Risk factors for anabolic-androgenic steroid use among weightlifters: a case-control study. *Drug Alcohol Depend* 2003;71(1):77-86.
- Kanayama, G, *et al.* Treatment of anabolic-androgenic steroid dependence: emerging evidence and its implication. *Drug Alcohol Depend* 2010;109(1-3):6-13.
- Kang, HY, *et al.* Effects of ginseng ingestion on growth hormone, testosterone, cortisol, and insulin-like growth factor 1 responses to acute resistance exercise. *J Strength Cond Res* 2002;16(2):179-183.
- Keith, RE, *et al.* Nutritional status and lipid profiles of trained steroid-using bodybuilders. *Int J Sport Nutr* 1996;6:247-254.
- Keksick, C, *et al.* Effects of ribose supplementation prior to and during intense exercise on anaerobic capacity and metabolic markers. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2005;15:653-664.
- Keksick, CM, *et al.* Nutrient administration and resistance training. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2005;2(1):50-67.
- Keksick, CM, *et al.* The effects of protein and amino acid supplementation on performance and training adaptations during ten weeks of resistance training. *J Strength Cond Res* 2006;20(3):643-653.
- Kern, BD, and Robinson, TL. Effects of β -alanine supplementation on performance and body composition in collegiate wrestlers and football players. *J Strength Cond Res* 2011;25(7):1804-1815.
- Kicman, AT. Pharmacology of anabolic steroids. *British Journal of Pharmacology* 2008;154:502-521.
- Kicman, AT, *et al.* Effect of androstenedione ingestion on plasma testosterone in young women; a dietary supplement with potential health risks. *Clinical Chemistry* 2003;49(1):167-169.
- King, DS, *et al.* Effect of oral androstenedione on serum testosterone and adaptations to resistance training in young men: a randomized controlled trial. *JAMA* 1999;281(21):2020-2028.
- Klepacki, B. Energy drinks: a review article. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(1):37-41.
- Koehler, K, *et al.* Serum testosterone and urinary excretion of steroid hormone metabolites after administration of a high-dose zinc supplement. *Eur J Clin Nutr* 2009;63:65-70.
- Kontopoulou, TD, and Marketos, SG. Homeostasis: the ancient Greek origin of a modern scientific principle. *Hormones* 2002;1(2):124-125.
- Koopman, R, *et al.* Combined ingestion of protein and free leucine with carbohydrate increases postexercise muscle protein synthesis in vivo in male subjects. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2005;288:E645-E653.
- Krayer, A, *et al.* Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Educ Res* 2008;23(5):892-903.
- Kreider, RB, *et al.* Effects of ingesting protein with various forms of carbohydrate following resistance-exercise on substrate availability and markers of anabolism, catabolism, and immunity. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2007;4:18.

- Kreider, RB, *et al.* Effects of oral D-ribose supplementation on anaerobic capacity and selected metabolic markers in healthy males. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2003;13:76-86.
- Kreider, RB, *et al.* Effects of serum creatine supplementation on muscle creatine and phosphagen levels. *JEPonline* 2003;6(4):24-33.
- Kristiansen, M, *et al.* Dietary supplement use by varsity athletes at a Canadian university. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2005;15:195-210.
- Kubo, K, *et al.* Time course of changes in muscle and tendon properties during strength training and detraining. *J Strength Cond Res* 2010;24(2):322-331.
- Kuipers, H, *et al.* Colostrum has no effect on growth factors, and on a doping test. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(5):S338.
- Kurzer, MS. Hormonal effects of soy protein in premenopausal women and men. *J Nutr* 2002;570S-573S.
- Kutz, MR, and Gunter, MJ. Creatine monohydrate supplementation on body weight and percent body fat. *J Strength Cond Res* 2003;17(4):817-821.
- Lagowska, K and Jeszka, J. The evaluation of nutritional habits and nutritional status of female athletes using and not using nutritional supplements. *Med Sport* 2011;15(2):51-55.
- Lamanna, J, *et al.* Antecedents of eating disorders and muscle dysmorphia in a non-clinical sample. *Eating Weight disord* 2010;15:e23-e33.
- Lane, JD, *et al.* Caffeine affects cardiovascular and neuroendocrine activation at work and home. *Psychosomatic Medicine* 2002;64:595-603.
- Lantz, CD, *et al.* Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and bodybuilders: a test of differences within conceptual model. *J Strength Cond Res* 2002;16(4):649-655.
- Lehmkuhl, M, *et al.* The effects of 8 weeks of creatine monohydrate and glutamine supplementation on body composition and performance measures. *J Strength Cond Res* 2003;17(3):425-438.
- Lemon, PWR. Beyond the zone: protein needs of active individuals. *Journal of the American College of Nutrition* 2000;19(5):513S-521S.
- Leone, JE. Muscle dysmorphia symptomatology and extreme drive for muscularity in a 23-year-old woman: a case study. *J Strength Cond Res* 2009;23(3):988-995.
- Leone, JE, *et al.* Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders. *Journal of Athletic Training* 2005;40(4):352-359.
- Levenhagen, DK, *et al.* Postexercise protein intake enhances whole-body and leg protein accretion in humans. *Med Sci Sports Exerc* 2002;34(5):828-837.
- Liow, RYL, and Tavares, S. Bilateral rupture of the quadriceps tendon associated with anabolic steroids. *Br J Sports Med* 1995;29(2):77-79.
- Liu, H, *et al.* Systematic review: the effects of growth hormone on athletic performance. *Ann Intern Med* 2008;148:747-758.
- Livolsi, JM, *et al.* The effect of chromium picolinate on muscular strength and body composition in women athlete. *J Strength Cond Res* 2001;15(2):161-166.
- Lloyd, FH, *et al.* Anabolic steroid abuse by bodybuilders and male subfertility. *BMJ* 1996;313:100-101.
- Lopez, RM, *et al.* Does creatine supplementation hinder exercise heat tolerance or hydration status? A systematic review with meta-analysis. *Journal of Athletic Training* 2009;44(2):215-223.
- Lovallo, WR, *et al.* Caffeine stimulation of cortisol secretion across the waking hours in relation to caffeine intake levels. *Psychosomatic Medicine* 2005;67:734-739.

Lowery, L, et al. Dietary protein and strength athletes. *Strength and Conditioning Journal* 2012;34(4):26-32.

Lowery, L, and Forsythe, CE. Protein and overtraining: potential applications for free-living athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2006;3(1):42-50.

Lukaski, HC, et al. Chromium supplementation and resistance training: effects on body composition, strength, and trace element status of men. *Am J Clin Nutr* 1996;63:954-965.

Lun, V, et al. Dietary supplementation practices in Canadian high-performance athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2012;22:31-37.

Machado, M, et al. Caffeine does not increase resistance exercise-induced microdamage. *J Exerc Sci Fit* 2008;6(2):115-120.

Martin, NM, et al. Anabolic steroid abuse causing recurrent hepatic adenomas and hemorrhage. *World J Gastroenterol* 2008;14(28):4573-4575.

Martin, WF, et al. Dietary protein intake and renal function. *Nutrition & Metabolism* 2005;2:25.

Matich, AJ. Performance-enhancing drugs and supplements in women and girls. *Curr Sports Med Rep* 2007;6:387-391.

Mawatari, K. Branched-chain amino acid supplementation before squat exercise and delayed-onset muscle soreness. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2010;20(3):236-244.

Maxwell, SRJ, and Webb, DJ. Internet pharmacy: a web of mistrust? *Br J Clin Pharmacol* 2008;66(2):196-198.

Maycock, BR, and Howat, P. Social capital: implications from an investigation of illegal anabolic steroid networks. *Health Educ Res* 2007;22(6):854-863.

Mayhew, DL, et al. Effects of long-term creatine supplementation on liver and kidney functions in American football players. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2002;12:453-460.

McCabe, SE, et al. Trends in non-medical use of anabolic steroids by U.S. college students: results from four national surveys. *Drug Alcohol Depend* 2007;90(2-3):243-251.

McDonald, CL, et al. Nonprescription steroids on the Internet. *Subst Use Misuse* 2012;47(3):329-341.

Meinhardt, U, et al. The effects of growth hormone on body composition and physical performance in recreational athletes. *Ann Intern Med* 2010;152:568-577.

Melrose, D, et al. The internet and steroids: a less than honest relationship. *Strength and Conditioning Journal* 2011;33(2):95-99.

Mesas, AE, et al. The effect of coffee on blood pressure and cardiovascular disease in hypertensive individuals: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 2011;94:1113-1126.

Messina, M. Insights gained from 20 years of soy research. *J Nutr* 2010;140:2289S-2295S.

Miller, SL, et al. Independent and combined effects of amino acids and glucose after resistance exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2003;35(3):449-455.

Molinero, O, and Márquez, S. Use of Nutritional supplements in sports: risk, knowledge, and behavioural-related factors. *Nutr Hosp* 2009;24(2):128-134.

MontesdeOca, M, et al. Peripheral muscle alterations in non-COPD smokers. *Chest* 2008;133:13-18.

Moore, DR, et al. Daytime pattern of post-exercise protein intake affects whole-body protein turnover in resistance-trained males. *Nutrition & Metabolism* 2012;9:91.

Moore, DR, et al. Differential stimulation of myofibrillar and sarcoplasmic protein synthesis

with protein ingestion at rest and after resistance exercise. *J Physiol* 2009;587(4):897-904.

Moore, DR, *et al.* Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *Am J Clin Nutr* 2009;89:161-168.

Mulholland, CA, and Benford, DJ. What is known about the safety of multivitamin-multimineral supplements for the generally healthy population? Theoretical basis for harm. *Am J Clin Nutr* 2007;85(suppl):318S-322S.

Murphy, SP, *et al.* Multivitamin-multimineral supplements' effect on total nutrient intake. *Am J Clin Nutr* 2007;85(suppl):280S-284S.

Nagata, C, *et al.* Effects of soymilk consumption on serum estrogen and androgen concentrations in Japanese men. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2001;10:179-184.

Neychev, VK, and Mitev, VI. The aphrodisiac herb tribulus terrestris does not influence the androgen production in young men. *J Ethnopharmacol* 2005;101(1-3):319-323.

Nielsen, FH, *et al.* Effect of dietary boron on mineral, Estrogen, and testosterone metabolism in postmenopausal women. *FASEB J* 1987;1:394-397.

Nieminen, MS, *et al.* Serious cardiovascular side effects of large doses of anabolic steroids in weight lifters. *Eur Heart J* 1996;17:1576-1583.

Nienhueser, J, *et al.* Effects of energy drinks on metabolism at rest and during submaximal treadmill exercise in college age males. *Int J Exerc Sci* 2011;4(1):65-76.

Nieper, A. Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes. *Br J Sports Med* 2005;39:645-649.

Nissen, S, *et al.* β -hydroxy- β -methylbutyrate (HMB) supplementation in humans is safe and may decrease cardiovascular risk factors. *J Nutr* 2000;130:1937-1945.

Nissen, SL, and Sharp, RL. Effect of dietary supplements on lean mass and strength gains with resistance exercise: a meta-analysis. *J Appl Physiol* 2003;94:651-659.

Nosaka, K, *et al.* Effects of amino acid supplementation on muscle soreness and damage. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2006;16:620-635.

Nunes Alves, MJN, *et al.* Abnormal neurovascular control in anabolic androgenic steroids users. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(5):865-871.

O'Connor, DB, *et al.* Effects of testosterone on mood, aggression, and sexual behavior in young men: a double blind, placebo-controlled, cross-over study. *J Clin Endocrinol Metab* 2004;89(6):2837-2845.

O'Connor, DM, and Crowe, MJ. Effects of six weeks of β -hydroxy- β -methylbutyrate (HMB) and HMB/creatine supplementation on strength, power, and anthropometry of highly trained athletes. *J Strength Cond Res* 2007;21(2):419-423.

O'Dea, JA. Consumption of nutritional supplements among adolescents: usage and perceived benefits. *Health Educ Res* 2003;18(1):98-107.

Olivardia, R, *et al.* Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study. *Am J Psychiatry* 2000;157:1291-1296.

Olsen, S, *et al.* Creatine supplementation augments the increase in satellite cell and myonuclei number in human skeletal muscle induced by strength training. *J Physiol* 2006;573(2):525-534.

Op 't Eijnde, B, *et al.* No effects of oral ribose supplementation on repeated maximal exercise and de novo ATP resynthesis. *J Appl Physiol* 2001;91:2275-2281.

- Op 't Eijnde, B, and Hespel, P. Short-term creatine supplementation does not alter the hormonal response to resistance training. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(3):449-453.
- Orizio, G, et al. Cyberdrugs: a cross-sectional study of online pharmacies characteristics. *European Journal of Public Health* 2009;19(4):375-377.
- Paddon-Jones, D, et al. Exogenous amino acids stimulate human muscle anabolism without interfering with the response to mixed meal ingestion. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2004;288:E761-E767.
- Paddon-Jones, D, et al. Short-term β -hydroxy- β -methylbutyrate supplementation does not reduce symptoms of eccentric muscle damage. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2001;11:442-450.
- Palisin, T and Stacy, JJ. Beta-hydroxy-beta-methylbutyrate and its use in athletics. *Curr Sports Med Rep* 2005;4:220-223.
- Papin, WJ, et al. The effect of transdermal prohormone supplementation on serum hormone levels, fat free mass and muscular strength in resistance-trained young men. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(5):S286.
- Parkinson, AB, and Evans, NA. The use of anabolic androgenic steroids: a survey of 500 users. *Med Sci Sports Exerc* 2006;38(4):644-651.
- Parr, MK, et al. Clenbuterol marketed as dietary supplement. *Biomed Chromatogr* 2008;22(3):298-300.
- Patil, JJ, et al. Near-fatal spontaneous hepatic rupture associated with anabolic androgenic steroid use: a case report. *Br J Sports Med* 2007;41:462-463.
- Pearson, DR, et al. Long-term effects of creatine monohydrate on strength and power. *J Strength Cond Res* 1999;13(3):187-192.
- Peeters, BM, et al. Effects of oral creatine monohydrate and creatine phosphate supplementation on maximal strength indices, body composition, and blood pressure. *J Strength Cond Res* 1999;13(1):3-9.
- Petróczi, A, et al. Limited agreement exists between rationale and practice in athletes' supplement use for maintenance of health: a retrospective study. *Nutrition Journal* 2007;6:34.
- Petróczi, A, et al. Performance enhancement with supplements: incongruence between rationale and practice. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2007;4:19.
- Peveler, WW, et al. Effects of ribose as an ergogenic aid. *J Strength Cond Res* 2006;20(3):519-522.
- Phillips, GC. Glutamine: the nonessential amino acid for performance enhancement. *Curr Sports Med Rep* 2007;6:265-268.
- Phillips, SM, et al. Dietary protein to support anabolism with resistance exercise in young men. *Journal of the American College of Nutrition* 2005;24(2):134S-139S.
- Phillips, SM. Protein requirements and supplementation in strength sports. *Nutrition* 2004;20:689-695.
- Phillips, SM. The science of muscle hypertrophy: making dietary protein count. *Proceedings of the Nutrition Society* 2011;70:100-103.
- Pickett, TC, et al. Men, muscles, and body image: comparisons of competitive bodybuilders, weight trainers, and athletically active controls. *Br J Sports Med* 2005;39:217-222.
- Pipe, A, and Ayotte, C. Nutritional supplements and doping. *Clin J Sports Med* 2002;12(4):245-249.
- Pittler, MH, et al. Chromium picolinate for reducing body weight: meta-analysis of randomized trials. *International Journal of Obesity* 2003;27:522-529.
- Pline, KA, and Smith, CL. The effect of creatine intake on renal function. *The Annals of Pharma-*

cotherapy 2005;39(6):1093-1096.

Poole, C, *et al.* The role of post-exercise nutrient administration on muscle protein synthesis and glycogen synthesis. *Journal of Sports Science and Medicine* 2010;9:354-363.

Poortmans, JR, and Dellalieux, O. Do regular high protein diets have potential health risks on kidney function in athletes? *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2000;10:28-38.

Poortmans, JR, and Francaux, M. Long-term oral creatine supplementation does not impair renal function in healthy athletes. *Med Sci Sports Exerc* 1999;31:1108-1110.

Pope, CG, *et al.* Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image* 2005;2(4):395-400.

Pope, HG, *et al.* Effects of supraphysiological doses of testosterone on mood and aggression in normal men. *Arch Gen Psychiatry* 2000;57:133-140.

Pope, HG, *et al.* Risk factors for illicit anabolic-androgenic steroid use in male weightlifters: a cross-sectional cohort study. *Biol Psychiatry* 2012;71(3):254-261.

Porter, DJ, *et al.* Chromium: friend or foe? *Arch Fam Med* 1999;8:386-390.

Powers, ME. The safety and efficacy of anabolic steroid precursors: what is the scientific evidence? *Journal of Athletic Training* 2002;37(3):300-305.

Ransone, J, *et al.* The effect of β -hydroxy- β -methylbutyrate on muscular strength and body composition in collegiate football players. *J Strength Cond Res* 2009;23(3):827-835.

Rankin, J Walberg, *et al.* Effect of post-exercise supplement consumption on adaptations to resistance training. *Journal of the American College of Nutrition* 2004;23(4):322-330.

Rashid, H, *et al.* Anabolic androgenic steroids: what the psychiatrist needs to know. *Adv Psychiatr Treat* 2007;13:203-211.

Rasmussen, BB, *et al.* Androstenedione does not stimulate muscle protein anabolism in young healthy men. *J Clin Endocrinol Metab* 2000;85(1):55-59.

Rawson, ES, *et al.* Effects of repeated creatine supplementation on muscle, plasma, and urine creatine levels. *J Strength Cond Res* 2003;17(1):34-39.

Reitelseder, S, *et al.* Whey and casein labeled with 1-[1-13C] leucine and muscle protein synthesis: effect of resistance exercise and protein ingestion. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2010;300:E231-E242.

Rennie, MJ. Claims for the anabolic effects of growth hormone: a case of the emperor's new clothes? *Br J Sports Med* 2003;37:100-105.

Res, PT, *et al.* Protein ingestion before sleep improves postexercise overnight recovery. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44(8):1560-1569.

Roberts, MD, *et al.* Effects of preexercise feeding on markers of satellite cell activation. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(10):1861-1869.

Robinson, TM, *et al.* Dietary creatine supplementation does not affect some haematological indices, or indices of muscle damage and hepatic and renal function. *Br J Sports Med* 2000;34:284-288.

Rock, CL. Multivitamin-multimineral supplements: who uses them? *Am J Clin Nutr* 2007;85(suppl):277S-279S.

Rogerson, S, *et al.* The effect of five weeks of tribulus terrestris supplementation on muscle strength and body composition during preseason training in elite rugby league players. *J Strength Cond Res* 2007;21(2):348-353.

- Roth, E. Nonnutritive effects of glutamine. *J Nutr* 2008;138:2025S-2031S.
- Rowlands, DS, *et al.* Effects of β -hydroxy- β -methylbutyrate supplementation during resistance training on strength, body composition, and muscle damage in trained and untrained young men: a meta-analysis. *J Strength Cond Res* 2009;23(3):836-846.
- Roy, BD. Milk: the new sports drink? A review. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2008;5:15.
- Safdar, A, *et al.* Global and targeted gene expression and protein content in skeletal muscle of young men following short-term creatine monohydrate supplementation. *Physiol Genomics* 2008;32:219-228.
- Sale, C, *et al.* β -alanine supplementation improves isometric endurance of the knee extensor muscles. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2012;9:26.
- Schepis, TS, *et al.* The availability and portrayal of stimulants over the Internet. *J Adolesc Health* 2008;42(5):458-465.
- Schilling, BK, *et al.* Creatine supplementation and health variables: a retrospective study. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(2):183-188.
- Segura-García, C, *et al.* Body uneasiness, eating disorders and muscle dysmorphia in individuals who overexercise. *J Strength Cond Res* 2010;24(11):3098-3104.
- Sharp, CPM, and Pearson, DR. Amino acid supplements and recovery from high-intensity training. *J Strength Cond Res* 2010;24(4):1125-1130.
- Shimomura, Y, *et al.* Branched-chain amino acid supplementation before squat exercise and delayed-onset muscle soreness. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2010;20:236-244.
- Shimomura, Y, *et al.* Nutraceutical effects of branched-chain amino acids on skeletal muscle. *J Nutr* 2006;136:529S-532S.
- Singh, A, *et al.* Chronic multivitamin-mineral supplementation does not enhance physical performance. *Med Sci Sports Exerc* 1992;24(6):726-732.
- Skarberg, K, *et al.* Multisubstance use as a feature of addiction to anabolic-androgenic steroids. *Eur Addict Res* 2009;15:99-106.
- Slater, G, *et al.* β -hydroxy- β -methylbutyrate (HMB) supplementation does not affect changes in strength or body composition during resistance training in trained men. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2001;11:384-396.
- Sloboda, Z, *et al.* Implementation fidelity: the experience of the adolescent Substance abuse prevention study. *Health Educ Res* 2009;24(3):394-406.
- Smith, AE, *et al.* Effects of β -alanine supplementation and high-intensity interval training on endurance performance and body composition in men; a double blind study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2009;6:5.
- Smith, D, and Hale B. Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *Br J Sports Med* 2004;38:177-181.
- Sobolewski, EJ, *et al.* The physiological effects of creatine supplementation on hydration: a review. *American Journal of Lifestyle Medicine* 2011;5:320-327.
- Socas, L, *et al.* Hepatocellular adenomas associated with anabolic androgenic steroid abuse in bodybuilders: a report of two cases and a review of the literature. *Br J Sports Med* 2005;39(5):e27.
- Soeters, PB, and Grecu, I. Have we enough glutamine and how does it work? A clinician's view.

Ann Nutr Metab 2012;60:17-26.

Sökmen, B, *et al.* Caffeine use in sports: considerations for the athlete. *J Strength Cond Res* 2008;22(3):978-986.

Souza-Junior, TP, *et al.* Strength and hypertrophy responses to constant and decreasing rest intervals in trained men using creatine supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2011;8:17.

Spillane, M, *et al.* The effects of creatine ethyl ester supplementation combined with heavy resistance training on body composition, muscle performance, and serum and muscle creatine levels. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2009;6:6.

Spoth, R, *et al.* Universal intervention as a protective shield against exposure to substance use: long-term outcomes and public health significance. *Am J Public Health* 2009;99:2026-2033.

Stacy, JJ, *et al.* Ergogenic aids: human growth hormone. *Curr Sports Med Rep* 2004;3:229-233.

Staples, AW, *et al.* Carbohydrate does not augment exercise-induced protein accretion versus protein alone. *Med Sci Sports Exerc* 2011;43(7):1154-1161.

Stride, D, *et al.* Gender differences in response to twice-a-week creatine supplementation during resistance training. *Med Sci Sports Exerc* 2002;34(5):S147.

Striegel, H, *et al.* Contaminated nutritional supplements – legal protection for elite athletes who tested positive: a case report from Germany. *J Sports Sci* 2005;23(7):723-726.

Syrotuik, DG, and Bell, GJ. Acute creatine monohydrate supplementation: a descriptive physiological profile of responders vs. nonresponders. *J Strength Cond Res* 2004;18(3):610-617.

Szedlak, C, and Robins, A. Protein requirements for strength training. *Strength and Conditioning Journal* 2012;34(5):85-91.

Tahtamouni, LH, *et al.* Prevalence and risk factors for anabolic-androgenic steroid abuse among Jordanian collegiate students and athletes. *Eur J Public Health* 2008;18(6):661-665.

Tallon, MJ, *et al.* The carnosine content of vastus lateralis is elevated in resistance-trained bodybuilders. *J Strength Cond Res* 2005;19(4):725-729.

Taner, B, *et al.* The effects of the recommended dose of creatine monohydrate on kidney function. *NDT Plus* 2011;4:23-24.

Tang, JE, *et al.* Minimal whey protein with carbohydrate stimulates muscle protein synthesis following resistance exercise in trained young men. *Appl Physiol Nutr Metab* 2007;32:1132-1138.

Tarnopolsky, MA. Building muscle: nutrition to maximize bulk and strength adaptations to resistance exercise training. *European Journal of Sport Science* 2008;8(2):67-76.

Taylor, C, *et al.* The effect of adding caffeine to postexercise carbohydrate feeding on subsequent high-intensity interval-running capacity compared with carbohydrate alone. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2011;21:410-416.

Tesch, PA, *et al.* Skeletal muscle glycogen loss evoked by resistance exercise. *J Strength Cond Res* 1998;12(2):67-73.

Thalacker-Mercer, AE, *et al.* Does habitual dietary intake influence myofiber hypertrophy in response to resistance training? A cluster analysis. *Appl Physiol Nutr Metab* 2009;34:632-639.

Thevis, M, *et al.* Analysis of confiscated black market drugs using chromatographic and mass spectrometric approaches. *Journal of Analytical Toxicology* 2008;32:232-240.

Thomas, LS, *et al.* Variability in muscle dysmorphia symptoms: the influence of weight train-

- ning. *J Strength Cond Res* 2011;25(3):846-851.
- Thomson, JS, *et al.* Effects of nine weeks of β -hydroxy- β -methylbutyrate supplementation on strength and body composition in resistance trained men. *J Strength Cond Res* 2009;23(3):827-835.
- Thuyne, WV, *et al.* Nutritional supplements: prevalence of use and contamination with doping agents. *Nutrition Research Reviews* 2006;19:147-158.
- Tipton, KD. Protein for adaptations to exercise training. *European Journal of Sport Science* 2008;8(2):107-118.
- Tipton, KD, *et al.* Exercise, protein metabolism, and muscle growth. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2001;11:109-132.
- Tipton, KD, *et al.* Stimulation of net muscle protein synthesis by whey protein ingestion before and after exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2007;292:E71-E76.
- Tipton, KD, *et al.* Timing of amino acid-carbohydrate ingestion alters anabolic response of muscle to resistance training. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2001;281:E197-E206.
- Trojjan, TH and Beedie, CJ. Placebo effect and athletes. *Curr Sports Med Rep* 2008;7(4):214-217.
- Tschakovsky, ME, and Joyner, MJ. Nitric oxide and muscle blood flow in exercise. *Appl Physiol Nutr Metab* 2008;33:151-161.
- Tsitsimpikou, C, *et al.* The use of nutritional supplements among recreational athletes in Athens, Greece. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2011;21:377-384.
- van den Berg, P, *et al.* Steroid use among adolescents: longitudinal findings from project EAT. *Pediatrics* 2007;119:476-486.
- van der Merwe, PJ, and Grobbelaar, E. Unintentional doping through the use of contaminated nutritional supplements. *S Afr Med J* 2005;95:510-511.
- Visuri, T, and Lindholm, H. Bilateral distal biceps tendon avulsions with use of anabolic steroids: a case report. *Med Sci Sports Exerc* 1994;26(8):941-944.
- Volek JS. Influence of Nutrition on responses to resistance training. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36(4):689-696.
- Volek, JS. Strength nutrition. *Curr Sports Med Rep* 2003;2:189-193.
- Volek JS, and Rawson ES. Scientific basis and practical aspects of creatine supplementation for athletes. *Nutrition*. 2004;20:609-14.
- Volek JS, *et al.* Performance and muscle fiber adaptations to creatine supplementation and heavy resistance training. *Med Sci Sports Exerc* 1999;31(8):1147-1156.
- Volpe, SL. Minerals as ergogenic aids. *Curr Sports Med Rep* 2008;7(4):224-229.
- Waldron, GW, *et al.* Concurrent creatine monohydrate supplementation and resistance training does not affect markers of hepatic function in trained weightlifters. *JEPonline* 2002;5(1):57-64.
- Walker, LS, *et al.* Chromium picolinate effects on body composition and muscular performance in wrestlers. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30(12):1730-1737.
- Walker, TB, *et al.* The influence of 8 weeks of whey-protein and leucine supplementation on physical and cognitive performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2010;20(5):409-417.
- Waller, M. Ethics of supplement prescription. *Strength and Conditioning Journal* 2005;27(1):70-73.

- Warren, GL, *et al.* Effect of caffeine ingestion on muscular strength and endurance: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42(7):1375-1387.
- Watson, P, *et al.* Urinary nandrolone metabolite detection after ingestion of a nandrolone precursor. *Med Sci Sports Exerc* 2009;41(4):766-772.
- Watt, KKO, *et al.* Skeletal muscle total creatine content and creatine transporter gene expression in vegetarians prior to and following creatine supplementation. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2004;14:517-531.
- Weissmann, G. The Atlanta Falcons and *TonoBungay*: Dietary supplements as subprime drugs. *The FASEB Journal* 2009;23:1279-1282.
- Wells, GD. The post-workout protein puzzle: which protein packs the most punch. *Strength and Conditioning Journal* 2009;31(1):27-30.
- Wernerman, J. Clinical use of glutamine supplementation. *J Nutr* 2008;138:2040S-2044S.
- Wilborn, CD, *et al.* Effects of zinc magnesium aspartate (ZMA) supplementation on training adaptations and markers of anabolism and catabolism. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2004;1(2):12-20.
- Wilkinson, SB, *et al.* Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage. *Am J Clin Nutr* 2007;85:1031-1040.
- Williams, AD, *et al.* The effect of ephedra and caffeine on maximal strength and power in resistance-trained athletes. *J Strength Cond Res* 2008;22(2):464-470.
- Williams, M. Dietary supplements and sports performance: herbals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2006;3(1):1-6.
- Williams, M. Dietary supplements and sports performance: metabolites, constituents, and extracts. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2006;3(2):1-5.
- Williams, MH. Dietary supplements and sports performance: introduction and vitamins. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2004;1(2):1-6.
- Willoughby, DS, *et al.* Effects of 7 days of arginine-alpha-ketoglutarate supplementation on blood flow, plasma L-arginine, nitric oxide metabolites, and asymmetric dimethyl arginine after resistance exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2011;21:291-299.
- Willoughby, DS, *et al.* Effects of oral creatine and resistance training on myosin heavy chain expression. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(10):1674-1681.
- Wilson, J, and Wilson, GJ. Contemporary issues in protein requirements and consumption for resistance trained athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2006;3(1):7-27.
- Wilson, JM, *et al.* Supplementation improves aerobic and anaerobic indices of performance. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(1):71-78.
- Winther Peterson, AM, *et al.* Smoking impairs muscle protein synthesis and increases the expression of myostatin and MAFbx in muscle. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 2007;293:E843-E848.
- Woodside, JV, *et al.* Micronutrients: dietary intake v. supplement use. *Proceedings of the Nutrition Society* 2005;64:543-553.
- Woolf, K, *et al.* The effect of caffeine as an ergogenic aid in anaerobic exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2008;18:412-429.
- Wu, B-H, and Lin, J-C. Caffeine attenuates acute growth hormone response to a single bout of

resistance exercise. *Journal of Sports Science and Medicine* 2010;9:262-269.

Wüst, RCI, *et al.* Skeletal muscle properties and fatigue resistance in relation to smoking history. *Eur J Appl Physiol* 2008;104:103-110.

Yetley, EA. Multivitamin and multimineral dietary supplements: definitions, characterization, bioavailability, and drug interactions. *Am J Clin Nutr* 2007;85(suppl):269S-276S.

Ziegenfuss, TN, *et al.* Protein for sports – new data and new recommendations. *Strength and Conditioning Journal* 2010;32(1):65-70.

Epilogue

Carter, L. The personal trainer: a perspective. *Strength and Conditioning Journal* 2001;23(1):14-17.

Madeson, MN, *et al.* A phenomenological investigation of women's experiences with personal training. *Int J Exerc Sci* 2010;3(3):157-169.

McClaran, SR. The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine* 2003;2:10-14.

Melton, DI, *et al.* The current state of personal training: an industry perspective of personal trainers in a small Southeast community. *J Strength Cond Res* 2008;22(3):883-889.

Melton, DI, *et al.* The current state of personal training: managers' perspectives. *J Strength Cond Res* 2010;24(11):3173-3179.

Moreno, T. Selecting personal trainers: how do they measure up? *Strength and Conditioning* 1995;17(1):29-30.

Paternostro Bayles, M. Professional certification: hard to live with it and can't live without it! *Health and Fitness Journal* 2010;14(6):42-43.

Warburton, DER, and Bredin, SSD. The importance of qualified exercise professionals in Canada. *Health & Fitness Journal of Canada* 2009;2(2):18-22.







La première édition
du présent ouvrage publié par
Les Éditions du CRAM
a été achevée d'imprimer
au mois de mars de l'an 2013
sur les presses des Imprimeries Lebonfon
à Val d'Or (Québec).

LES SECRETS DU DÉVELOPPEMENT ET DU RAFFERMISSEMENT MUSCULAIRES

*L'approche naturelle
pour sculpter le corps
de vos rêves*

Éric, le neveu de Dan et Michelle, souhaite se sculpter un corps de rêve. Il a l'enthousiasme et la détermination nécessaires pour mener à bien son projet ; il ne lui manque qu'un professionnel compétent pour le guider dans sa démarche.

Dan, le héros de *Les secrets des brûleurs de graisse*, pense tout de suite à Robert, l'entraîneur personnel qui lui a permis, quelques années auparavant, de se doter lui-même du corps auquel il aspirait.

Dans un récit plein d'humour et d'information essentielle, Robert donnera à ses nouveaux élèves, Dan et Éric, tous les secrets du développement et du raffermissement musculaires.

Une approche 100% naturelle pour quiconque souhaite se tailler un corps de rêve!



Daniel Eamer

Daniel Eamer est impliqué dans le milieu de la santé et de la remise en forme depuis 1988. Il a bâti son style de vie et sa profession sur ce qui n'était, au départ, qu'une bonne résolution prise en 1985, pour la nouvelle année. Daniel a obtenu en 1995 un Baccalauréat ès sciences en Sciences de l'activité physique (spécialisation en Thérapie du sport), à l'Université Concordia, à Montréal. Il détient aussi de nombreux certificats dans le domaine de la santé et de la remise en forme, particulièrement le titre de *Certified Strength and Conditioning Specialist*, décerné par la *National Strength and Conditioning Association*, aux États-Unis.

Ce qui distingue Dan de ses pairs, c'est son refus d'accepter la norme dans un secteur perverti par des pseudo-experts de remise en forme, par des charlatans et par une mentalité de suiveurs. Il entretient son attitude de « Champion du peuple » et de gagnant, et se bat sans relâche contre les pratiques frauduleuses qui semblent avoir envahi le domaine de la santé et de la remise en forme. Il se décrit lui-même comme un « anti-virus » contre toutes les légendes urbaines, les mythes sans fondements et les pratiques franchement malhonnêtes que l'on retrouve dans cette industrie. Aujourd'hui, Dan Eamer communique avec enthousiasme son expérience et sa passion auprès d'entreprises et de clients privés, à travers ses livres, ses séminaires, le développement de programmes et le coaching personnel.

Il a publié, en 2009, *Les secrets des brûleurs de graisse*, aux Éditions du CRAM.



ISBN Imprimé 978-2-923705-34-7 Imprimé au Canada

ISBN Epub 978-2-89721-032-8

ISBN PDF 978-2-89721-203-2

Éditions
du
CRAM