

Dry scooping : un défi dangereux et populaire sur TikTok

Très populaire sur TikTok, le Dry scooping consiste à consommer d'une certaine manière des compléments alimentaires pour le sport. Un défi dangereux.

TikTok : qu'est-ce que le dry scooping, ce défi dangereux et populaire ?

Aaaah Tik Tok et ses défis débiles voire dangereux On se demande bien quand s'arrêtera ce phénomène très en vogue chez les jeunes. Après l'Ice and Salt Challenge qui consiste à s'appliquer du sel et un glaçon pour se brûler au second degré, le Tide Pod Challenge où l'utilisateur doit avaler le maximum de capsules de lessives, le Benadryl Challenge qui consiste à ingérer le maximum de Benadryl, un antihistaminique, voici le Dry scooping. Ce défi aurait d'ores et déjà recueilli plus de 8 millions de vues.

Ce nouveau challenge qui existe depuis plusieurs mois a été détaillé dans l'étude, Dry Scooping and Other Dangerous Pre-Workout Consumption Methods : A Quantitative Analysis, présentée lors de la conférence nationale et de l'exposition 2021 de l'American Academy of Pediatrics. Concrètement, le Dry scooping consiste à consommer des compléments alimentaires pour le sport sans les diluer dans de l'eau. Autrement dit, à les manger en poudre directement.

Des produits pour le sport dangereux pour la santé

Ces poudres à consommer avant une séance de sport contiennent généralement beaucoup d'acides aminés, de vitamines et d'autres ingrédients, comme la caféine. Elles permettent de donner un coup de fouet à l'organisme avant une séance d'entraînement pour favoriser l'endurance. Prises sans précautions particulières et sans être diluées dans de l'eau, elles peuvent être dangereuses pour la santé.

La présence de caféine peut avoir des effets sur le cœur comme des palpitations ou de la tachycardie. L'inhalation accidentelle de la poudre dans les poumons est susceptible de provoquer un étouffement, une infection ou une pneumonie. Bref, ce n'est pas parce que la pratique d'une activité physique est bonne pour la santé, qu'il faut s'imaginer que les produits destinés à améliorer ses capacités pendant une séance de sport sont sains. Il est important de consommer ces compléments alimentaires avec prudence et de suivre les conseils d'un professionnel.