

Créatine & compléments alimentaires



Y a-t-il un intérêt?
Risques encourus?

DÉFINITIONS



➤ **La créatine** est un oligopeptide à 3 acides aminés. Il est présent dans les fibres musculaires et le cerveau. La moitié provient de la nourriture, l'autre moitié est synthétisée par le foie, les reins et le pancréas à raison d'1 à 2 g par jour.

➤ **Source de créatine alimentaire** : hareng, saumon, bœuf, thon...



RISQUES LORS D'UNE SUPPLÉMENTATION :

➤ S'il y a augmentation du poids de 3 à 5 % de la masse musculaire, il s'agit essentiellement de rétention d'eau. Il s'agit du phénomène de **« voluminisation musculaire »**.

➤ **La créatine est totalement inefficace pour les sports endurants, peu efficace chez les femmes.**

➤ La consommation de caféine (équivalent à 4 tasses de café) annule son effet.

➤ **La créatine favorise les crampes et la déshydratation.** La forme d'administration comme le buvard, le patch ne met en rien à l'abri des effets indésirables.

ATTENTION

 **15 % des compléments alimentaires sont contaminés par des produits interdits.**

Si le vendeur de créatine vous dit que son produit augmente de 10 kg la masse musculaire, c'est qu'il y a un autre produit mélangé à la créatine.

A NOTER

Les scientifiques s'interrogent sur les dangers de la créatine, de la potentialité d'une atteinte rénale et des risques cancérigènes. Une consommation en complément alimentaire peut se répercuter de façon défavorable sur vos performances et votre santé.

Sources:
Livret « Se doper ou pas ? »
Ministère de la Santé et
des Sports