

10 questions sur la créatine

1/ Qu'est-ce que la créatine et quel est son rôle dans l'organisme ?

La créatine est une substance produite naturellement par le foie, les reins et le pancréas à partir d'acides aminés. Elle est stockée à 95 % dans les muscles, où elle sert à régénérer rapidement l'ATP, principale source d'énergie pour les efforts courts et intenses. Mais son rôle ne se limite pas au sport : elle participe aussi au bon fonctionnement du cerveau et de certains tissus, en soutenant leurs besoins énergétiques au quotidien.



2/ La créatine existe-t-elle naturellement dans certains aliments ?

Oui – On en trouve surtout dans la viande rouge (≈ 2 g pour 200 g de bœuf), le poisson (hareng, saumon, thon) et un peu dans la volaille. Ces apports, ajoutés à la production naturelle du corps (≈ 1 g/j), couvrent les besoins quotidiens de base, ce qui évite toute carence. La supplémentation (≈ 3 à 5 g/j) n'est donc pas indispensable, mais elle permet de saturer davantage les réserves musculaires et peut être utile chez les sportifs, les végétariens/végétaliens ou les seniors.



3/ Est-ce que la créatine est un produit dopant ?

Non – La créatine n'est pas classée comme substance dopante par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA). C'est un complément alimentaire autorisé, largement étudié et utilisé dans le sport de haut niveau. Elle améliore la performance en augmentant les réserves d'énergie musculaire, mais sans modifier artificiellement les hormones ou le sang. Les effets dépendent surtout de la régularité de la prise et de la pratique sportive associée.



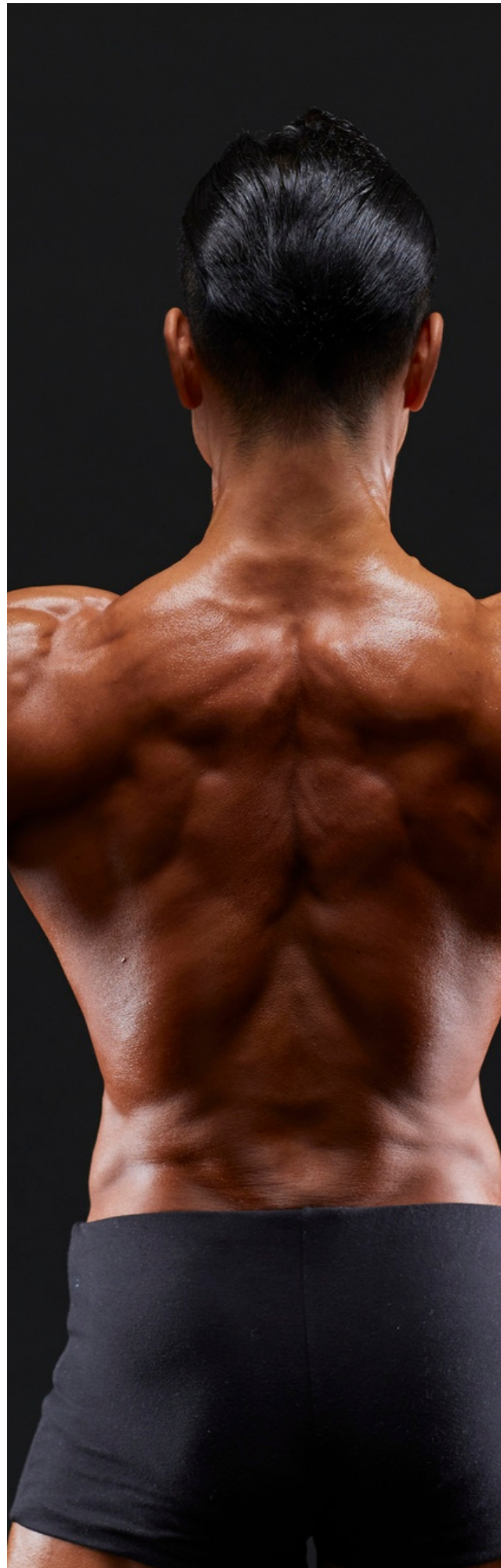
4/ Quels sont ses effets prouvés sur la performance et la récupération ?

De nombreuses études montrent que la créatine améliore la performance lors d'efforts courts et intenses (musculature, sprint, sports explosifs). Elle augmente la force, la puissance et la capacité à répéter les efforts rapprochés. Elle favorise aussi une meilleure récupération entre les séances en reconstituant plus vite les réserves d'énergie musculaire (ATP). En revanche, son effet est limité, voire nul, sur les sports d'endurance prolongée.



5/ La créatine aide-t-elle à prendre de la masse musculaire ?

Oui – La créatine favorise une meilleure progression musculaire, car elle permet d'entraîner plus lourd et plus longtemps. Elle entraîne aussi une légère rétention d'eau dans les muscles, ce qui augmente le volume rapidement. L'effet réel sur la masse musculaire vient surtout de la capacité à stimuler davantage les fibres musculaires grâce à des séances plus intenses et répétées.



6/ Qui peut avoir intérêt à en prendre ?

Principalement les sportifs qui pratiquent des efforts courts et intenses (musculature, sprint, sports collectifs explosifs). Les végétariens et végétaliens, dont les réserves naturelles sont plus basses, répondent souvent mieux à la supplémentation. Certaines recherches montrent aussi un intérêt chez les personnes âgées pour limiter la perte de masse musculaire et de force.



7/ Quels sont les risques et effets secondaires possibles ?

Aux doses recommandées (3 à 5 g/j), la créatine est considérée comme sûre chez les personnes en bonne santé. Les effets secondaires les plus fréquents sont une légère prise de poids liée à la rétention d'eau et parfois des troubles digestifs si la dose est trop élevée ou mal fractionnée. Une bonne hydratation et une prise régulière limitent ces désagréments.



8/ La créatine abîme-t-elle les reins ou le foie ?

Non – Les études chez des sportifs et non-sportifs en bonne santé ne montrent pas d'effet néfaste de la créatine sur les reins ou le foie, même après plusieurs années d'utilisation. En revanche, elle est déconseillée en cas de pathologie rénale ou hépatique préexistante, par précaution. Un suivi médical est alors indispensable.



9/ Quelle est la dose quotidienne recommandée et à quelle fréquence ?

La dose efficace est de 3 à 5 g par jour, prise en une fois ou répartie dans la journée.

Contrairement à ce qu'on lit parfois, la "phase de charge" (20 g/j pendant quelques jours) n'est pas indispensable : une prise régulière à dose modérée permet aussi de saturer les réserves musculaires en quelques semaines. La créatine peut être consommée toute l'année, sans nécessité de pause, tant que les doses sont respectées.



10/ Comment bien choisir sa créatine ?

La forme la plus étudiée et la plus fiable est la créatine monohydrate, simple et efficace. Inutile de payer plus cher pour des versions “spéciales” (éthyl ester, citrate...) qui n’ont pas montré d’avantage supérieur. Privilégiez une poudre pure, sans additifs inutiles (sucre, colorants, arômes) et, si possible, avec un label de qualité garantissant la pureté et l’absence de contaminants.

