

Créatine monohydrate : effets réels, dosage, prise de masse et effets secondaires

Le mémo de l'article, à garder sous la main.

Créatine monohydrate : à quoi elle sert, quand la prendre, quel dosage, quels effets sur la prise de masse et la vérité sur le prétendu danger pour les reins.

Les points à retenir

Une substance que votre corps fabrique déjà

La créatine est une substance naturelle issue de trois acides aminés : arginine, glycine et méthionine.

Son rôle réel : recharger l'énergie du muscle

Le carburant des efforts courts et explosifs

Vos fibres fonctionnent avec une molécule unique : l'adénosine triphosphate, ou ATP.

Ce que montrent les études

Chaque étude sérieuse aboutit au même ordre de grandeur : environ 8 % de force en plus et 14 % de répétitions supplémentaires.

Monohydrate ou Creapure : la forme qui a fait ses preuves

Le marché propose des dizaines de versions : hydrochloride, kre-alkalyn, ester.

Poudre ou gélules, le format qui vous convient

La créatine en poudre reste l'option la plus économique et la plus souple à doser.

Dosage et conseils d'utilisation au quotidien

Quelle dose viser

Trois à cinq grammes par jour suffisent à saturer le muscle.

Avant ou après la séance

Le débat sur le timing agite les salles depuis vingt ans.

Prise de masse : ce que raconte vraiment un avant/après

Les photos avant après créatine circulent partout sur les réseaux.

Effets secondaires, reins et analyses de sang

Les avis sur la créatine gardent une trace de méfiance, héritage des années 1990.

Créatinine et CPK, deux marqueurs à ne pas confondre

La créatinine est le déchet issu de la dégradation de la créatine.

Vos questions les plus fréquentes

Quand faut-il la prendre ?

Tous les jours, entraînement ou pas, à l'heure qui vous arrange.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com