

## La créatine

- C'est un acide aminé produit naturellement par le corps humain.
- La créatine est ingérée à moitié par la nourriture (viande rouge et poisson) et le corps synthétise l'autre moitié grâce à d'autres acides aminés.
- La créatine vendue sur les rayons est un produit chimique qui vient de la synthèse entre la sarcosine de sodium et le cyanamide.
- La créatine se vend en supplément alimentaire sous forme de poudre, de gélule ou sous forme liquide.
- Les personnes qui prennent de la créatine le font pour augmenter leur masse musculaire. C'est un peu la réponse des pharmacies à l'échec des stéroïdes dû aux effets secondaires de cette substance.
- Est-ce vrai que la masse musculaire est augmentée? Oui
- Pourquoi? Parce que la créatine favorise la rétention d'eau dans les muscles.
- Ainsi, même si les gens paraissent avoir une plus grande masse musculaire, ce n'est qu'un leurre puisque ce ne sont pas les fibres qui grossissent, mais seulement de l'eau qui s'accumule.
- D'ailleurs, quelqu'un qui prend des suppléments de créatine doit s'hydrater beaucoup
- Problèmes potentiels liés à la prise de créatine : insuffisance rénale, crampes musculaires, problèmes gastro-intestinaux, problèmes d'hydratation.
- Les études scientifiques ont cependant beaucoup de difficulté à conclure sur les effets autant positifs que négatifs de la créatine. Les études effectuées jusqu'à maintenant sont trop peu nombreuses et n'ont pas assez de sujets pour être concluante. Il n'y a pas non plus d'études de longue durée pour détecter les effets à long terme puisque ce supplément est assez récent (1993 environ).
- Ce sont les adolescents qui sont les plus grands consommateurs de ce produit, mais aucune étude de santé les concernant n'a été menée. Aussi bien dire que la prudence est plus que de mise...