

MYTHES SUR LA CREATINE

Contre la désinformation

Source : www.toutelacreatine.com

La créatine est l'un des suppléments les plus populaires sur le marché. Malheureusement, il y a de nombreux mythes et de fausses idées qui circulent autour de ses effets et son utilisation. Voici les véritables faits.

Comment ça marche ?

Pour qu'un muscle se contracte, l'adénosine triphosphate (ATP) doit perdre un groupement de phosphate, ce qui donne alors de l'adénosine diphosphate (ADP). Le seul problème dans tout ça, c'est que notre corps ne peut pas utiliser l'ADP en tant qu'énergie. La solution ? L'ADP utilise du phosphate que votre organisme stocke sous la forme de créatine phosphate (PCr), pour reformer une molécule d'ATP. La supplémentation avec de la [creatine monohydrate](#) sert à augmenter le stock de créatine phosphate et sa disponibilité, ce qui permet une formation plus rapide d'ATP. Résultat : plus vous avez de PCr, plus vous pouvez accomplir de travail avant que la fatigue ne vous arrête.

Prise de façon appropriée à un dosage correct, la créatine peut être l'un des suppléments les plus efficaces pour augmenter la masse maigre, améliorer la composition du corps, augmenter la force et les performances à forte intensité. Pourtant, les mythes et les fausses idées sur la sécurité et les effets secondaires ont la vie dure concernant ce supplément. Est-il sûr ? Provoque-t-il une prise de poids ? Est-il dangereux pour les reins ?

Si vous êtes désireux de réponses, vous êtes au bon endroit. Voici des éclaircissements sur les 3 mythes les plus communs à propos de la créatine et la vérité qui se cache derrière eux.

MYTHE 1 – La créatine est mauvaise pour les reins

De nombreuses études ont été conduites sur la supplémentation en créatine. Toutes ont conclu qu'une utilisation de créatine à long terme n'avait aucun effet secondaire sur le foie ou les reins. Il n'y a aucune véracité dans les histoires occasionnelles dans lesquelles les médias clament que la créatine provoque des calculs rénaux ou une insuffisance hépatique. La plupart des préoccupations autour de la créatine concernent la façon dont les reins filtrent le sang.

La confusion provient sans doute de niveaux élevés en créatinine (qui est un marqueur utilisé pour diagnostiquer les problèmes de reins) survenant après le début de la supplémentation en créatine. Cependant, ce « faux positif » n'est pas dangereux pour votre corps. De plus, il n'y a aucune preuve scientifique qui suggère que la supplémentation chronique de créatine aux doses recommandées puisse nuire à la fonction rénale.

Plusieurs études n'ont montré aucun effet d'une supplémentation en créatine sur la façon dont les reins filtrent le sang. En outre, il y a eu également des centaines d'études sur la sécurité globale de ce supplément. Puisque je ne m'attends pas que vous lisiez chacune de ces études, voici un rapide résumé :

- 12 semaines de supplémentation en créatine n'a eu aucun effet sur le profil lipidique du sang.
- La supplémentation en créatine sur le long terme n'a pas d'effets négatifs sur les marqueurs de santé des athlètes.
- A ce jour, les études n'ont pas trouvé de changements significatifs au niveau rénal, hépatique, cardiaque ou de la fonction musculaire pendant une supplémentation en créatine.

Ok, je pense que vous avez saisi l'idée. La sécurité de la créatine a été démontrée mainte et mainte fois, avec certains suivis sur 5 ans. Résultats : la créatine ne cause aucun dommage aux reins, au foie ni à aucun autre organe.

MYTHE 2 – La créatine cause des problèmes intestinaux

Toutes les preuves disponibles suggèrent que la créatine est sûre à utiliser, même si elle peut causer quelques troubles mineurs intestinaux.

Il y a une part de vérité dans ces accusations de troubles intestinaux pendant l'utilisation de créatine, mais c'est un effet rare. En fait, il a été signalé que seules 5 à 7 % des personnes qui prennent de la créatine ressentent des maux de ventre. Ces maux de ventre apparaissent typiquement lorsque vous prenez trop de créatine en une fois (par exemple [lors d'une phase de charge](#)) ou avec l'estomac vide.

Dans le but de réduire les risques de problèmes intestinaux, des [formes de créatine micronisée](#), qui ont été réduites en particules plus petites, ont vu le jour. La micronisation permet d'augmenter la solubilité de la substance, ce qui permet potentiellement d'éviter les problèmes intestinaux. Cela peut également améliorer le mélange de la créatine et son absorption.

MYTHE 3 – La créatine cause des crampes et de la déshydratation

Il n'y a aucune donnée qui montre que la créatine cause des crampes ou de la déshydratation. L'une des préoccupations les plus communes à propos de la supplémentation en créatine c'est qu'elle pourrait causer de la déshydratation et des crampes, particulièrement dans un environnement chaud et humide. Ce n'est simplement pas le cas. Au contraire, la supplémentation en créatine a tendance à augmenter le taux d'eau dans l'organisme, ce qui aide à maintenir l'hydratation de celui-ci.

Actuellement, il n'y a aucune preuve suggérant que la créatine puisse avoir des effets négatifs sur l'hydratation ou sur les capacités du corps à réguler sa température. La majorité des recherches ne montrent aucun changement voire une amélioration de la régulation thermique.

Des chercheurs de la « San Diego State University » ont montré que la supplémentation en créatine est capable de contrer l'augmentation de la température pendant une séance d'exercice de 60 minutes dans un environnement chaud.

De plus, plusieurs études ont trouvé que la supplémentation en créatine peut améliorer les performances en environnement chaud et humide, et que cette supplémentation n'a pas d'effet sur les crampes musculaires.