

## Créatine : Le vent tourne enfin !

Depuis des années, la créatine est considérée par la France comme un produit dangereux, voire un dopant. De nombreux athlètes en ont fait les frais et ont été salis parce qu'ils avaient osé dire qu'ils en utilisaient pour améliorer leurs performances. Or, la créatine n'est pas un dopant et ne présente pas vraiment de risques. C'est enfin ce que les médias commencent à relayer après 15 ans de dénigrement. Les mentalités évoluent et certains sportifs, comme *Florent Manaudou*, commencent à parler de leur supplémentation sans honte. Examinons le chemin parcouru dans cette saga à la française.

### Le scandale de la créatine

Tout commence le 23 janvier 2001. À cette date, l'[Afssa publie un rapport](#) dénonçant l'inefficacité de la créatine et surtout sa dangerosité. Selon le rapport de cette agence, la créatine aurait des effets cancérogènes. La nouvelle fait grand bruit et les médias se déchaînent pour relayer la nouvelle. Pire, le projecteur est braqué sur des athlètes reconnus parce qu'ils consomment de la créatine. Le débat est lancé. Le gouvernement de l'époque souhaite alors interdire l'utilisation de ce produit et le classer parmi les dopants.

Mais, de leur côté, les spécialistes scientifiques de la créatine s'étonnent et s'insurgent. Ils ne comprennent pas la position de l'Afssa et du gouvernement puisqu'aucune étude n'a démontré de relation entre la créatine et le développement de cancers. Beaucoup adressent alors des lettres à l'Afssa pour faire connaître leurs points de vue. Certains magazines scientifiques vont même jusqu'à publier des dossiers qui critiquent la qualité du rapport rendu par l'Afssa, ce qui provoquent les foudres de son directeur de l'époque, *Martin Hirsch*.

Même l'auteur de l'article sur lequel le rapport de l'Afssa est basé ne comprend pas. Le rapport avance un danger de cancer lors de la consommation de créatine. Or, son article semble avoir été mal compris car ce n'est pas ce qu'il dit. Voici, en résumé, le contenu de l'article : des composés cancérogènes pourraient se former pendant la cuisson de viandes contenant de la créatine. Et encore, cette information reste à confirmer. Cela n'a donc rien à voir avec les [compléments de créatine](#), qui ne sont pas cuits. Pire, selon l'auteur de l'article, *Markus Wyss*, la créatine posséderait, en réalité, [des propriétés anti-cancer](#). C'est d'ailleurs ce que prouvent d'autres études.

### Qu'est-ce que la créatine ?

Avant d'aller plus loin, il est important de comprendre ce qu'est la créatine. C'est une substance qui est fabriquée par l'organisme humain mais qui est également apportée par l'alimentation. Le corps humain en contient environ 100 grammes mis en réserve dans les muscles squelettiques. Cette créatine est utilisée pour conserver de bons niveaux d'énergie, stockée dans les cellules sous forme d'ATP.

Selon certaines études, l'apport de créatine par la supplémentation permet d'augmenter la réserve de créatine de l'organisme et donc d'améliorer les niveaux d'énergie. Peut donc s'ensuivre de meilleures performances sportives et donc une élévation de la masse musculaire. La créatine est également utilisée pour soigner les patients cardiaques, certaines myopathies et les troubles neuromusculaires. Enfin, la créatine n'est pas classée parmi les dopants. Elle n'en a d'ailleurs ni les effets, ni les dangers.

## L'acharnement médiatique

Comme on peut le voir, la créatine est une substance naturellement présente dans l'alimentation et dans le corps humain, et cela, en grande quantité. On est déjà loin du cas des dopants synthétiques. De plus, aucune étude ne prouve un quelconque danger dans sa consommation à une dose de 2 à 4 grammes par jour.

Pourtant, depuis que le rapport de l'Afssa a été publié, les médias se sont évertués à colporter de fausses informations sans prendre la peine de consulter de vrais spécialistes. Ce phénomène a beaucoup marqué l'opinion publique. Et, depuis ce moment, une majorité de la population pense que la créatine est un dopant et même qu'elle est interdite à la vente. Si, par malheur, un sportif avoue prendre de la créatine, il est souvent vu d'un très mauvais œil.

Le rapport de l'Afssa et tout le battement médiatique qui a été créé autour de cette affaire, pourtant basée sur de fausses informations, ont donc marqué l'opinion publique française. Voilà comment une mauvaise interprétation et l'acharnement d'un gouvernement a façonné une réputation exécrationnelle à la créatine. À noter que ce n'est pas le cas dans d'autres pays où la créatine est ouvertement utilisée par les sportifs, sans aucun problème. Les agences sanitaires européennes avaient d'ailleurs produit des rapports positifs sur la créatine à la même époque pendant laquelle l'Afssa a rédigé son propre rapport, complètement à contre-courant.

## Les mentalités évoluent

Heureusement, les choses semblent changer. Le prouve la récente déclaration de *Florent Manaudou* qui dit consommer de la créatine depuis 2011. Lui-même croyait que ce produit était interdit et dangereux. Or, lorsqu'on lui a expliqué que c'était tout l'inverse, il a commencé à se supplémenter pour profiter des bienfaits sur ses performances. L'athlète a eu le courage de crever l'abcès et la réaction des médias prouve que la réputation de la créatine a évolué. Bien sûr, les médias se sont tout de même emparés de l'affaire avec une grande vivacité. Mais, la façon de traiter le sujet à changer. Les journalistes ne crient plus au scandale et reconnaissent que l'image de la créatine a été excessivement ternie.

Évidemment, on est encore loin d'une reconnaissance complète. Certains journalistes continuent à dire que la créatine présente quelques dangers pour la santé et que son effet est limité, voire inexistant. Mais, ils ne martèlent plus que la créatine donne le cancer, que c'est un dopant ou que c'est une substance interdite. Un petit pas est donc fait dans le bon sens, mais il reste encore un peu de chemin à parcourir avant que la lumière soit totalement faite et que la France sorte de son obscurantisme sur le sujet de la créatine.