bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

# Créatine monohydratée – Augmente la masse musculaire · Améliore la force et la puissance

## Quelques mots sur Créatine monohydratée

- La créatine est un composé naturel principalement constitué des acides aminés arginine et glycine.
- Elle est stockée dans les cellules musculaires sous forme de phosphocréatine, où elle aide à restaurer l'énergie du corps sous forme d'adénosine triphosphate (ATP), notamment lors d'efforts physiques brefs et intenses.
- Dès l'âge de 50 ans, la masse et la force musculaires peuvent commencer à diminuer, notamment en raison d'une baisse naturelle de la capacité du corps à produire et à stocker de la créatine.[1]
- Les suppléments de créatine peuvent aider les adultes qui souhaitent maintenir un mode de vie actif en reconstituant leurs réserves de créatine et en favorisant la puissance et les performances lors d'efforts physiques brefs et intenses répétés.
- La créatine aide à augmenter la capacité de faire de l'exercice en permettant aux muscles de fournir plus d'efforts avant d'épuiser leurs réserves d'énergie, ce qui favorise le développement de la masse musculaire et de la force de manière plus efficace.[2]
- Dans une étude en double aveugle contrôlée par placebo, 64 hommes et femmes âgés de 50 ans ou plus ont été répartis de manière aléatoire dans deux groupes, l'un recevant de la créatine et l'autre un placebo, avant ou après un entraînement de résistance pendant 32 semaines. Par rapport à l'entraînement de résistance seul, la supplémentation en créatine a amélioré la masse musculaire, les améliorations les plus importantes ayant été observées lorsque la créatine était prise après l'entraînement de résistance.[3]

## Comment prendre la Créatine monohydratée

- Mélanger 1 mesure (5 g) avec 250 mL d'eau, de jus ou d'une boisson fouettée protéinée. Commencer par une phase d'attaque de 15 à 20 g par jour pendant 5 à 7 jours et continuer ensuite avec une phase d'entretien (5 g par jour). **Phase d'attaque :** 1 mesure 3 à 4 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. **Phase d'entretien :** 1 mesure par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé.
- La phase d'attaque n'est pas toujours nécessaire ; veuillez consulter votre praticien de la santé.

## Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous souffrez de troubles rénaux. Peut entraîner une prise de poids. Conserver hors de la portée des enfants.

## Interactions médicamenteuses

- Aucune interaction médicamenteuse n'est connue ; toutefois, la prise de créatine avec de la caféine peut diminuer l'efficacité de la créatine et augmenter le risque d'effets indésirables.[4]

## Quelques conseils santé

- ☐ Des stratégies nutritionnelles peuvent contribuer au maintien de la masse musculaire tout au long de la vie. L'intégration de protéines à chaque repas, à raison d'environ 0,3 g/kg, contribue à optimiser la synthèse des protéines musculaires après un exercice de résistance.[5] Les aliments complets riches en nutriments et contenant des protéines de haute qualité favorisent également une masse musculaire saine.[5]
- ☐ Prenez le temps de faire de l'exercice ! Des études suggèrent qu'en plus des bienfaits physiques, la pratique régulière d'une activité physique aide à mieux gérer le stress quotidien et contribue à une meilleure humeur.[6]
- ☐ Adoptez un mode de vie actif en plus de vos entraînements habituels. Prenez le temps de faire de l'activité physique : pensez à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, garez-vous un peu plus loin pour faire plus d'exercice, ou même comptez vos pas. Des études démontrent, sans aucun doute, que l'activité physique augmente la durée de vie en bonne santé.[7]
- ☐ Prenez le contrôle de votre stress. Les techniques de gestion du stress, telles que les exercices de respiration et d'étirement, peuvent avoir un impact plus important que vous ne le pensez sur le bien-être psychologique.[8,9]
- ☐ Dormez au moins 7 à 9 heures pour être en forme le lendemain.[10] Un sommeil suffisant, incluant les siestes, peut contribuer à optimiser les performances physiques.[11] Maintenir votre chambre calme, fraîche et sombre favorisera également le sommeil.[12]
- ☐ Détendez-vous une heure avant le coucher en tamisant les lumières et en vous adonnant à une activité relaxante. Vous savez ce qui vous convient le mieux. Pensez à faire des étirements et des exercices de respiration, à lire un livre apaisant ou à écouter de la musique relaxante. Une étude a révélé que les personnes qui passaient cinq minutes avant de se coucher à rédiger une liste de choses à faire pour le lendemain s'endormaient beaucoup plus vite que celles qui rédigeaient une liste des tâches déjà accomplies.[13]

**NOM DU PATIENT :** _____

**NOTES DU PRATICIEN :**

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9231326

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

## Références


1. von Haehling, S., Morley, J.E., & Anker, S.D. (2010). An overview of sarcopenia: Facts and numbers on prevalence and clinical impact. *J Cachexia Sarcopenia Muscle, 1*(2), 129-33.
2. Kreider, R.B., & Stout, J.R. (2021). Creatine in health and disease. *Nutrients, 13*(2), 447.
3. Candow, D.G., Vogt, E., Johannsmeyer, S., et al. (2015). Strategic creatine supplementation and resistance training in healthy older adults. *Appl Physiol Nutr Metab, 40*(7), 689-94.
4. NatMed Pro. (2025). Creatine [monograph]. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/
5. Moore, D.R., & Philp, A. (2020). Nutritional strategies to promote muscle mass and function across the health span. *Front Nutr, 7*, 569270.
6. Stults-Kolehmainen, M.A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Med, 44*(1), 81-121.
7. Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., & Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ, 174*(6), 801-9.
8. Worthen, M., & Cash, E. Stress Management. [Updated 2023 Aug 14]. In: StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/
9. Alborzkouh, P., Nabati, M., Zainali, M., et al. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *J Med Life, 8*(Spec Iss 4), 39-44.
10. Watson, N.F., Badr, M.S., Belenky, G., et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep, 38*(6), 843-44.
11. Charest, J., & Grandner, M.A. (2020). Sleep and athletic performance: Impacts on physical performance, mental performance, injury risk and recovery, and mental health. *Sleep Med Clin, 15*(1), 41-57.
12. Markwald, R.R., Iftikhar, I., & Youngstedt, S.D. (2018). Behavioral strategies, including exercise, for addressing insomnia. *ACSMs Health Fit J, 22*(2), 23-9.
13. Scullin, M.K., Krueger, M.L., Ballard, H.K., et al. (2018). The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. *J Exp Psychol Gen, 147*(1), 139-46.