

NUTRITION VOTRE ALIMENTATION SPORTIVE

-
On me pose très souvent cette question :

Faut-il faire une pause quand on prend de la créatine ?

La réponse est simple :



non, ce n'est pas nécessaire.

La créatine est l'un des compléments les plus étudiés au monde.
Elle peut être prise en continu, sans cycle obligatoire.

Contrairement à certaines idées reçues :

- elle n'abîme pas les reins chez une personne en bonne santé
- elle ne fatigue pas le foie
- elle ne provoque pas de rétention d'eau sous-cutanée

Au contraire, elle aide :



la force



la récupération



le maintien musculaire avec l'âge



les performances même après 40-50 ans

Personnellement, c'est un complément que j'utilise régulièrement.

La dose idéale reste simple :



3 à 5 g par jour

Pas besoin de phase de charge.

Si vous avez déjà arrêté la créatine par prudence...
il est peut-être temps de la réintégrer intelligemment.

Comment prendre la créatine ?

La créatine se prend tous les jours, même sans entraînement. Elle agit par saturation musculaire progressive, pas comme un stimulant immédiat.

Elle peut être mélangée avec :

- de l'eau
- un shaker de protéines
- une boisson contenant des glucides (idéal après l'entraînement)

Quand prendre la créatine ?

Sportif :

- idéalement après l'entraînement
- avec whey + glucides si possible
- sinon à n'importe quel moment de la journée (régularité > timing)

Non sportif :

- le matin ou au repas principal
- toujours à heure régulière

Combien prendre par jour ?

Sportif (muscultation / fitness / endurance)

Dose recommandée : 3 à 5 g par jour

Objectifs :

- améliorer la force
- augmenter le volume musculaire
- accélérer la récupération
- soutenir les performances

Prise :

- tous les jours
- même les jours OFF

Non sportif (santé / énergie / maintien musculaire)

Dose recommandée : 3 g par jour

Objectifs :

- maintien de la masse musculaire avec l'âge
- soutien cognitif
- amélioration de l'énergie cellulaire

- prévention de la fatigue

Prise :

- en continu toute l'année

Faut-il faire une phase de charge ?

Non, ce n'est pas obligatoire.

Une prise quotidienne de 3 à 5 g suffit pour obtenir les mêmes bénéfices en quelques semaines, sans inconfort digestif.



Astuce efficacité maximale

Associer la créatine avec :

- whey isolate
 - EAA
 - ou un repas contenant des glucides
- améliore son absorption musculaire

Christian



GC E-Nutrition