



## Créatine monohydrate

Creapure®

Pour développer et tonifier les muscles

	1 unité	3 + 1 gratuite
Boîte de 500 g	29,00 €	87,00 €

### PRINCIPALES INDICATIONS :

fatigue musculaire, récupération musculaire, sport, fibromyalgie

Marque : 

La créatine est un acide aminé naturellement produit par le corps humain. L'organisme ne produit néanmoins que la moitié de la créatine dont il a besoin : un apport alimentaire en créatine est donc nécessaire.

**Principalement utilisée par les sportifs, la créatine améliore l'endurance et les performances, notamment dans les sports nécessitant des efforts brefs et intenses.**

En effet, la créatine permet d'accumuler l'ATP (Adénosine triphosphate, source d'énergie cellulaire), dans le tissu musculaire et de le délivrer en quantité suffisante pendant l'effort. Elle favorise également la récupération musculaire.

**L'endurance augmente jusqu'à 15%, et le gain d'énergie peut atteindre les 30% pendant un effort court et intense comme le sprint.**

**La créatine Creapure® offre une garantie de qualité et une sécurité alimentaire optimales** grâce à sa pureté maximale, vérifiée par de rigoureux contrôles de qualité.

**Allégations de santé reconnues par les organismes suivants :**



Selon la **Commission Européenne**, la créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée.

## Composition

**INGRÉDIENTS :**

500 g de créatine monohydrate (Creapure®).

**ALLERGÈNES :**

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

**FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :**

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

## Utilisation

---

**CONSEILS D'UTILISATION :**

3 grammes de créatine monohydrate par jour, soit une cuillère doseuse, mélangés à une boisson modérément sucrée.

**PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :**

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

**AVERTISSEMENT :**

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

**INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :**

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## Informations détaillées

---

La créatine, se forme naturellement dans notre corps à partir de trois acides aminés (glycine, arginine, méthionine). Principalement connue pour augmenter le tonus et la masse musculaire, elle maintient également la santé des systèmes nerveux et cardio-vasculaire.

La créatine convient particulièrement aux sports d'accélération simple (sprint, natation, cyclisme) ou multiples (sports collectifs), ainsi qu'à la musculation. Elle ne semble pas, en revanche, apporter d'avantages décisifs dans les sports d'endurance.

L'utilisation régulière de créatine entraîne la génération de nouvelles fibres par les cellules musculaires externes, permettant ainsi d'améliorer d'autant mieux les performances.

Il est fortement recommandé de boire beaucoup d'eau plate durant la période de supplémentation. Il faut savoir que l'eau présente dans notre corps suit la créatine dans les muscles pour aider à une meilleure synthèse des protéines et à la constitution de masse maigre. Afin de ne pas risquer de priver d'eau nos autres tissus et pour éviter des problèmes gastro-intestinaux ou d'éventuelles crampes.

La créatine sera normalement prise le matin à jeun. Dans le cadre d'une activité sportive régulière, toutefois, les meilleurs moments de prise de la créatine sont 45 à 90 minutes avant un entraînement physique pour faciliter l'effort et 45 à 90 minutes après pour favoriser le développement musculaire.

Le transporteur actif de la créatine étant l'insuline, on peut consommer la créatine avec une boisson modérément sucrée pour élever le niveau d'insuline. Après un usage régulier de créatine arrivera un moment où les performances ne seront plus liées à son absorption.

Les cellules musculaires en seront, en effet, saturées. Ce phénomène sera sensible environ deux semaines après avoir atteint votre plateau en termes de performances. Il vous suffira d'interrompre votre supplémentation durant 15 jours et de la reprendre ensuite à raison d'une à deux cuillérées à café par jour, selon votre corpulence.