

Guide Pratique : Optimiser l'utilisation de la Créatine Monohydrate

À quoi sert la créatine ?

- Amélioration des performances physiques lors d'efforts brefs et intenses.
- Augmentation de la force musculaire et de la puissance explosive.
- Favorise la synthèse protéique et le volume cellulaire.
- Accélération de la récupération entre les séries d'entraînement.

Protocoles de dosage

- Phase de charge (optionnelle) : 20g par jour (4 prises de 5g) pendant 5 à 7 jours pour saturer rapidement les stocks musculaires.
- Phase d'entretien (recommandée) : 3g à 5g par jour, en continu, pour maintenir la saturation.
- Sans phase de charge : 3g à 5g par jour dès le début, avec une saturation complète atteinte après environ 3 à 4 semaines.

Conseils de prise et optimisation

- Moment idéal : Peu importe le moment de la journée, mais la prise post-entraînement avec une source de glucides ou de protéines peut améliorer l'absorption.
- Hydratation : Augmentez votre consommation d'eau quotidienne, car la créatine favorise l'hydratation intracellulaire.
- Forme recommandée : Privilégiez la créatine monohydrate (le standard scientifique le plus étudié et le plus économique).
- Régularité : La créatine fonctionne par accumulation ; la prise quotidienne est plus importante que le timing précis.

Précautions et sécurité

- Qualité : Choisissez un produit avec le label 'Creapure' pour garantir une pureté maximale.
- Tolérance digestive : En cas de troubles gastriques, divisez la dose en plusieurs prises plus petites au cours de la journée.
- Consultation : Demandez l'avis d'un professionnel de santé en cas de pathologie rénale préexistante.