

CRÉATINE

La créatine est légale et elle est déjà présente dans le hareng, le saumon, le thon, le bœuf et le porc.

La créatine est prise pour augmenter la masse musculaire par rétention d'eau ainsi que la fibre musculaire.

L'effet de la créatine a été démontré pour les exercices de courte durée, soit 30 secondes ou moins, ou pour des séries d'un effort court répété. L'effet varie selon la consommation habituelle de créatine dans les aliments.

Effets secondaires

Gain de poids sans gain de masse musculaire, raideurs aux articulations, crampes abdominales, gonflements, diarrhée, et (à plus long terme selon la dose, la forme et l'état de santé de la personne) des problèmes rénaux.

Chez les personnes sédentaires prendre de la créatine peut aider à augmenter leur énergie, mais chez les athlètes ça peut nuire à leur performance à cause du gain de poids.

La créatine est un complément nutritionnel, donc elle n'est pas dosable dans le sang ni dans l'urine. Cependant il faut faire attention où les personnes l'achètent, car des fois elle est mélangée avec des anabolisants.

La prise de créatine n'est pas recommandée à l'adolescence, car l'adolescent(e) change physiquement et celle-ci peut nuire à son développement.