



Creatine+ Herbalife24 Questions-Réponses

Généralités

1. Qu'est-ce que la créatine ?

La créatine est un acide aminé non protéique naturellement présent dans les cellules musculaires. La majeure partie de la créatine (~95 %) se trouve dans les muscles squelettiques, principalement sous forme de phosphocréatine¹. La créatine intervient dans un des systèmes énergétiques responsables de la libération rapide d'énergie nécessaire au mouvement.

2. Comment agit la créatine ?

Pour être performant, le corps a besoin d'énergie. Le corps dispose de trois systèmes de libération d'énergie, et le premier à intervenir pour fournir une énergie rapide et immédiate repose sur la créatine. Les réserves musculaires sont limitées et ne permettent de produire de l'énergie que lors des toutes premières secondes d'effort. Heureusement, le corps peut produire de la créatine en utilisant ou en recyclant ses propres ressources ; le reste, soit environ 50 %, provient de l'alimentation, principalement de la viande et des produits de la mer^{1,2}. La supplémentation en créatine permet d'augmenter les réserves musculaires, contribuant ainsi à de meilleures performances, en particulier lors d'exercices répétés, brefs et intenses³. La créatine permet en effet de travailler à une intensité très élevée, un peu plus longtemps et de repousser le délai d'épuisement de cette filière énergétique.

3. Quels sont les bénéfices de la créatine (sous forme de complément) ?

Les avantages sont nombreux. La complémentation en créatine peut, entre autres, agir sur les éléments suivants :

- **Réserves de créatine** : elle augmente le taux de créatine des muscles^{1,4}.
- **Énergie** : elle participe à la distribution d'énergie dans les muscles lors des activités physiques intenses (résistance)¹.

- **Performance** : elle améliore la performance lors d'efforts répétés de courte durée et de haute intensité en entraînement anaérobie (par intervalles)^{5,6}.
- **Récupération** : elle peut participer à la récupération musculaire⁸.
- **Végétariens & vegans** : les vegans et végétariens présentent souvent des taux de créatine plus faibles et peuvent tirer avantage d'une complémentation afin d'augmenter leurs réserves^{9,10}.
- **Femmes** : chez les femmes qui pratiquent une activité physique régulière, la créatine peut contribuer à maintenir la santé musculaire, à réguler les niveaux de glycogène et à réduire le stress oxydatif¹¹⁻¹³.
- **+ de 55 ans**** : chez les adultes de plus de 55 ans, la consommation quotidienne de créatine peut renforcer l'effet de l'entraînement en résistance, sur la force musculaire^{15,16}.

4. Dans quels aliments trouve-t-on de la créatine ?

On trouve principalement la créatine dans les aliments d'origine animale, comme la viande rouge, le poisson et la volaille. Toutefois, même les sources les plus riches en créatine en contiennent des quantités relativement faibles. Pour obtenir 3 g de créatine, il faut consommer environ 800 g de poulet, ou environ 700 g de hareng, de bœuf ou de saumon¹⁶⁻¹⁹. Et bien qu'on trouve de la créatine dans certains aliments d'origine végétale, ceux-ci n'en contiennent que des traces. Par exemple, pour obtenir 3 g de créatine, il faudrait consommer 150 kg de cerises¹⁷.

En général, environ 50 % de la créatine est issue de l'alimentation^{1,2}. Le corps peut toutefois produire de la créatine en utilisant ou en recyclant ses propres ressources. Ce n'est donc pas un nutriment essentiel.

5. La créatine peut-elle être consommée par tous ?

La complémentation en créatine convient à tous les adultes actifs qui souhaitent profiter de ses nombreux bénéfices en matière de performances sportives, de composition corporelle, de puissance, de récupération et d'énergie. Cela inclut également les femmes, les végétariens, les vegans et les personnes de 55 ans et plus.

6. Quels sont les bienfaits du calcium et des vitamines B en complément de la créatine ?

Le calcium intervient dans le métabolisme de la créatine musculaire en tant que composant des complexes enzymatiques impliqués dans le transport de la créatine au sein des cellules musculaires^{20,21}.

Les vitamines B sont des cofacteurs de la chaîne de transport des électrons, processus clé de la synthèse d'ATP, principale source d'énergie cellulaire. Le calcium, la niacine, l'acide pantothénique, la thiamine, la riboflavine, ainsi que les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal. Par ailleurs, la niacine, l'acide pantothénique, la riboflavine et les vitamines B6 et B12 contribuent à réduire la fatigue. La riboflavine contribue en outre à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

7. Comment la créatine peut améliorer les performances/la capacité physique ?

Lors de séries répétées d'exercices anaérobies de courte durée et haute intensité, la créatine peut contribuer à améliorer la performance et les capacités physiques^{5,6}. Concrètement elle peut aider à soulever des charges plus lourdes en musculation ou à augmenter le nombre de répétitions, notamment dans des activités telles que : la musculation, du cross training (HIIT), du crossfit ou le sprint en vélo, le 100 m en course ou en natation.

8. La créatine rend-elle plus rapide ?

Cela dépend du type d'activité physique. Il a été démontré que la créatine peut améliorer la performance lors d'activités anaérobies successives de courte durée et de haute intensité^{5,6}. Dans ce contexte, la « performance » peut faire référence à la capacité d'accomplir l'exercice de courte durée plus rapidement, mais aussi à la possibilité de le faire avec une intensité ou une puissance accrues⁵. Si vous enchaînez ces efforts courts jusqu'à fournir une quantité totale de puissance/travail, vous pourriez terminer plus rapidement. Toutefois, la créatine ne semble pas accroître la vitesse lors d'exercices continus et prolongés, tels que la course sur 800 mètres ou les épreuves chronométrées en cyclisme⁵.

9. La créatine fait-elle prendre du poids ?

Pas nécessairement. La créatine pourrait, dans certains cas, entraîner une prise de poids insignifiante liée à une rétention d'eau dans les muscles (qui sont mieux hydratés), mais sans augmentation de la masse adipeuse²²⁻²⁵.

10. Y a-t-il des effets secondaires à la prise de créatine ?

Aucun effet secondaire indésirable significatif n'a été identifié suite à la prise de créatine^{1,6,26,27}. Lorsque vous commencez à prendre de la créatine, votre corps peut avoir besoin d'un certain temps pour en tirer les bénéfices.

11. La créatine peut-elle aider à perdre du poids ?

Si votre objectif est de perdre du poids, en particulier de la masse adipeuse, développer la masse musculaire peut être un élément important. Non seulement parce que cela vous

aide à rester en forme, mais aussi parce que le tissu musculaire brûle beaucoup plus de calories que le tissu adipeux.²⁸ La créatine peut contribuer à améliorer les performances notamment sur le renforcement musculaire^{6,29} et, par conséquent, aider indirectement à la gestion du poids²²⁻²⁵.

12. La prise de créatine est-elle sans risque ?

La créatine, en particulier sous forme de monohydrate de créatine, est l'un des ingrédients les plus étudiés au monde^{1,6}. Les données issues d'études portant sur la consommation prolongée de compléments de créatine indiquent qu'elle est généralement bien tolérée et sans danger^{1,26,27}.

Recommandations d'usage

13. À quel moment de la journée dois-je prendre la créatine ? Avant, pendant ou après une activité physique ?

La créatine peut être consommée à toute heure du jour, soit avant, pendant ou après une activité physique.

14. Pourquoi une phase de charge est-elle recommandée ?

Pour constater des résultats, il faut des réserves suffisantes de créatine.

Il est possible de prendre 3 g par jour pendant au moins 28 jours afin d'augmenter les réserves de créatine¹. Après cette phase initiale, vous pouvez maintenir vos réserves de créatine en prenant environ 3 g de créatine par jour¹.

15. Dois-je prendre de la créatine tous les jours, même lorsque je ne fais pas de sport ?

Une fois les réserves de créatine saturées, par exemple après une phase initiale, il faut plusieurs semaines pour que ces réserves reviennent à leur niveau de base^{4,30,31}. Ne pas prendre de créatine pendant quelques jours de repos ne risque donc pas d'épuiser vos réserves. Néanmoins, pour profiter pleinement de ses bénéfices, il est recommandé de consommer environ 3 g de créatine chaque jour¹.

16. Combien de temps après la prise de créatine commencerai-je à voir les résultats ?

Pour constater ses effets bénéfiques, il faut augmenter les réserves de créatine.

Il est possible de prendre 3 g par jour pendant 28 jours afin d'augmenter les réserves de créatine¹ en phase initiale. Une fois les réserves de créatine augmentées, vous êtes susceptible d'observer certains résultats, par exemple une amélioration des performances lors de séries répétées d'exercices anaérobies courts et très intenses.^{5,6} En revanche, d'autres bénéfices tels que la force ne seront pas visibles immédiatement après

la phase initiale et peuvent nécessiter un programme de renforcement musculaire plus long.^{11,6,7,29}.

17. Comment prendre la créatine ? Avec de l'eau, dans un Shake ?

La créatine peut être ajoutée à toute boisson liquide ou semi-liquide (eau, shake, etc.) Assurez-vous simplement que la créatine soit bien dissoute et entièrement consommée. La créatine issue des compléments est disponible à presque 100 % pour l'organisme humain^{27,32}.

18. Puis-je prendre la créatine l'estomac vide ?

Oui, vous pouvez tout à fait prendre de la créatine sans avoir mangé. Lorsque vous commencez à utiliser la créatine, cependant, il se peut que votre corps ait besoin de temps pour s'y habituer.

19. Certains éléments pris en parallèle peuvent-ils nuire à l'efficacité de la créatine ?

On ne sait pas si certains éléments peuvent nuire à l'efficacité de la créatine.

20. Certains éléments consommés en parallèle peuvent-ils améliorer l'efficacité de la créatine ?

L'absorption de la créatine peut être améliorée lorsqu'elle est prise avec un repas ou une boisson contenant des glucides, ou des glucides et des protéines, notamment en raison de la réponse insulinaire induite par ces nutriments^{4,33,34}.

21. Combien de temps faut-il pour que les taux de créatine dans les muscles chutent ?

Consulter également la question : 15 Dois-je prendre de la créatine tous les jours, même lorsque je ne fais pas de sport ? Une fois les réserves de créatine saturées, par exemple après une phase de charge initiale, il faut plusieurs semaines pour que ces réserves reviennent à leur niveau de base^{4,30,31}.

Informations spécifiques au produit

22. Pourquoi la dose journalière est-elle de 3 g ?

Les preuves en très grand nombre indiquent que les bénéfices de la créatine sont liés à une consommation d'environ 3 g de créatine par jour¹.

23. Creatine+ Herbalife24 a-t-il un goût particulier ?

Non, Creatine+ Herbalife24 n'a aucun goût, ce qui permet de la mélanger facilement dans votre Shake de Formula 1 ou toute autre boisson de votre choix.

24. Quelle est la différence entre Creatine+ Herbalife24 et d'autres marques ?

Cette formule a été conçue avec des vitamines clés et du calcium, qui joue un rôle dans les processus métaboliques de la créatine. Consulter également la question Quels sont les bienfaits du calcium et des vitamines B en complément de la créatine ?

Creatine+ Herbalife24 peut être un complément utile pour les vegans et végétariens. La plupart des sources intéressantes de créatine, de calcium et de vitamine B12 se trouvent dans les aliments d'origine animale. Les personnes suivant un régime alimentaire à base de plantes consomment parfois des quantités plus faibles de ces nutriments. Pour elles, donc, l'association de créatine avec ces micronutriments peut aider à atteindre la saturation optimale^{9,10}.

25. Puis-je associer Creatine+ Herbalife24 à d'autres produits ?

Oui, vous pouvez associer Creatine+ Herbalife24 à d'autres produits. La prise de créatine avec un repas ou une boisson contenant des glucides, ou des glucides et des protéines, peut en améliorer l'absorption^{4,33,34}. Ainsi, il est recommandé d'associer Creatine+ Herbalife24 avec des produits tels que CR7 Drive ou Rebuild Strength. Vous pouvez également mélanger la préparation avec votre shake de Formula 1 Herbalife.

26. Le taux de calcium et de vitamines B dans Creatine+ Herbalife24 est-il sans danger ?

Les niveaux de vitamines B et de calcium présents dans le produit sont très largement inférieurs aux limites supérieures de sécurité (SUL) établies au niveau international, que ce soit en cas de prise du nombre maximal de portions recommandées par jour ou en cas de consommation d'autres produits riches des mêmes micronutriments.

27. Comment conserver Creatine+ Herbalife24 ?

Ce produit doit être conservé fermé, dans un endroit frais et sec.

28. Combien de temps durera le sachet ?

Le sachet contient 60 portions, chacune apportant 3 g de créatine. En prenant une portion par jour, conformément aux recommandations figurant sur l'étiquette du produit, le sachet durera 60 jours.

29. Creatine+ Herbalife24 convient-il aux végétariens et aux vegans ?

Oui, ce produit est vegan et convient donc aux vegans et aux végétariens.

30. Y a-t-il des allergènes dans Creatine+ Herbalife24 ?

Creatine+ Herbalife24 ne contient aucun des 14 principaux allergènes alimentaires référencés pour l'UE.

31. Creatine+ Herbalife24 est-il certifié halal et kasher ?

En cours d'étude.

32. Creatine+ Herbalife24 peut-il être consommé par les enfants ?

Les besoins nutritionnels des enfants varient en fonction de nombreux facteurs et sont différents de ceux des adultes. Veuillez noter que ce produit est formulé pour un usage réservé aux adultes. Il n'est pas recommandé pour les enfants sans l'avis et la supervision d'un pédiatre. Nous conseillons aux parents de prendre conseil auprès du pédiatre de leur enfant afin de définir la meilleure approche nutritionnelle pour leur enfant.

33. Creatine+ Herbalife24 convient-il aux femmes enceintes ou allaitantes ?

Pendant la grossesse et l'allaitement, les femmes ont des besoins nutritionnels spécifiques. Elles ont notamment des besoins plus importants en vitamines et nutriments et sont soumises à certaines restrictions alimentaires. C'est pourquoi nous recommandons aux femmes enceintes ou allaitantes de consulter leur professionnel de santé avant de commencer à prendre des compléments alimentaires ou de procéder à des changements dans leur alimentation, de façon à déterminer si ces derniers sont bienvenus vis-à-vis de leurs objectifs nutritionnels. En outre, il faut bien comprendre que ce produit n'a pas été testé dans le but de démontrer son innocuité au cours de la grossesse ou pendant la période d'allaitement.

34. J'ai des problèmes de santé et/ou je prends des médicaments. Puis-je consommer Creatine+ Herbalife24 ?

Si vous souffrez d'un problème de santé, si vous êtes suivi médicalement, si vous prenez des médicaments ou si vous présentez des allergies ou intolérances alimentaires/médicamenteuses, consultez votre professionnel de santé avant de modifier votre alimentation ou d'utiliser les produits Herbalife®. Nous vous recommandons de partager les étiquettes des produits avec votre professionnel de santé. Celles-ci permettent aux consommateurs et aux professionnels de santé d'examiner les informations nutritionnelles sur les compléments, les listes d'ingrédients et les allergènes courants et ainsi déterminer la compatibilité du produit avec les objectifs nutritionnels individuels du consommateur. Bien que certaines personnes ayant des problèmes de santé et/ou prenant des médicaments puissent être en mesure d'incorporer certains produits Herbalife® dans un programme nutritionnel bien équilibré, cela doit être fait sous la supervision de leur professionnel de santé.

35. La créatine contenue dans Creatine+ Herbalife24 est-elle micronisée, et cela a-t-il un impact sur son absorption ?

Il n'existe pas de définition claire du terme « micronisée », ni de preuve solide démontrant qu'une créatine à taille de particules réduite ait un effet amélioré^{27,35-37}. La créatine

monohydrate que l'on trouve dans Creatine+ Herbalife24 est déjà quasi disponible à 100% pour le corps humain^{27,38,39}.

36. Puis-je encore utiliser Creatine+ Herbalife24 s'il présente des grumeaux ?

La poudre peut légèrement s'agglomérer avec le temps en raison de la présence d'humidité. Mais le produit peut toujours être utilisé sans risque pour la sécurité.

37. Quelle est la pureté de la créatine dans Creatine+ Herbalife24 ?

La créatine dans Creatine+ Herbalife24 provient à 100 % de créatine monohydrate.

38. Une fois Creatine+ Herbalife24 ajouté à l'eau, celle-ci devient légèrement trouble. Est-ce normal ?

Oui, c'est le carbonate de calcium dans le produit qui rend l'eau un peu trouble. C'est tout à fait normal.

Questions spécifiques aux femmes

39. La complémentation en créatine a-t-elle des effets différents selon qu'on est une femme ou un homme ?

Bien que les femmes semblent produire moins de créatine, on ne sait pas encore s'il existe des différences d'efficacité de la complémentation en créatine entre les hommes et les femmes.^{15,40}. Ce que nous savons, c'est qu'un grand nombre de preuves indiquent que la créatine peut être une aide ergogénique efficace chez les femmes pour augmenter la force, la puissance et les performances en cas de pratique sportive notamment la musculation (ou renforcement musculaire), sans entraîner nécessairement de variations marquées du poids corporel¹⁵.

40. Quelles sont les quantités de créatine recommandées pour les femmes ?

Les femmes, comme les hommes, devraient prendre ~3 g de créatine par jour.

41. Existe-t-il des effets secondaires potentiels dont les femmes devraient avoir connaissance ?

Il n'existe pas de différences connues en matière d'effets secondaires entre les hommes et les femmes. La réponse est donc la même qu'à la question « Y a-t-il des effets secondaires à la prise de créatine ? ».

42. Si je commence à prendre de la créatine demain, en parallèle avec une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique, quand pourrai-je commencer à voir des résultats ?

Consultez la question « *Combien de temps après la prise de créatine commencerai-je à voir les résultats ?* ».

43. La complémentation en créatine peut-elle avoir un impact sur l'équilibre hormonal ou le cycle menstruel chez les femmes ?

On ne sait pas si la créatine a un impact sur l'équilibre hormonal et le cycle menstruel.¹⁵. Cependant, aucun effet indésirable lié à la consommation de créatine n'a été rapporté^{1,6,27,28}. Il est possible que ce soit l'inverse : les variations hormonales chez les femmes pourraient en effet légèrement modifier le métabolisme de la créatine, ce qui pourrait influencer les bénéfices d'une supplémentation en créatine. Ce domaine a malheureusement été largement négligé par la science. Davantage de recherches sont donc nécessaires pour déterminer la nature de cette relation¹⁵.

Références

1. Kreider RB, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2017;14(1):18.
2. Ostojic SM, et al. J Funct Foods. 2023;108:105733.
3. EFSA. EFSA Journal. 2011;9.
4. Hultman E, et al. J Appl Physiol. 1996;81(1):232-7.
5. EFSA. EFSA Journal. 2011;9(7).
6. Kerksick C.M. et al. J Int Soc Sports Nutr. 2018;15(1):38.
7. Vilar Neto JdO, et al. Asian J Sports Med. 2018;9(3).
8. Yamaguchi S, et al. Nutrients. 2024;16(6).
9. Burke DG, et al. Med Sci Sports Exerc. 2003;35(11):1946-55.
10. Blancquaert L, et al. Br J Nutr. 2018;119(7):759-70.
11. Sims ST, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2023;20(1):2204066.
12. Rahimi R. J. Strength Cond. Res. 2011;25(12):3448-55.
13. Saraiva ALL, et al. Brain Res Bull. 2012;87(2):180-6.
14. EFSA. EFSA Journal. 2016;14(2):4400.
15. Smith-Ryan AE, et al. Nutrients. 2021;13(3).
16. Jayasena DD, et al. Poult Sci. 2014;93(7):1842-9.
17. Balsom PD, et al. Sports Med. 1994;18:268-80.
18. AKM A, et al. Food Sci Technol Res. 2013;19(4):691-6.
19. Wu G. Amino Acids. 2020;52(3):329-60.
20. Sprenger J, et al. Curr. Res. Struct. Biol. 2021;3:121-32.
21. Herling TW, et al. Biophys J. 2016;110(9):1957-66.
22. Candow DG, et al. Nutrients. 2023;15(20):4343.
23. Burke R, et al. Nutrients. 2023;15(9):2116.
24. Antonio J, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2021;18:1-17.
25. Pashayee-Khamene F, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2024;21(1):2380058.
26. Shao A, et al. Regul. Toxicol. Pharmacol. 2006;45(3):242-51.
27. Kreider RB, et al. Nutrients. 2022;14(5).

28. Butte NF, Caballero, B. Energy Needs assessments and requirements. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2014.
29. Delpino FM, et al. Nutrition. 2022;103-104:111791.
30. Vandenberghe K, et al. J Appl Physiol. 1997;83(6):2055-63.
31. Greenhaff PL, et al. Clin Sci. 1993;84(5):565-71.
32. Jäger R, et al. Amino Acids. 2011;40:1369-83.
33. Steenge GR, et al. J Appl Physiol. 2000;89(3):1165-71.
34. Green AL, et al. Am J Physiol. 1996;271(5 Pt 1):E821-6.
35. Moraes R, et al. Nutr J. 2014;13(1):115.
36. Pakulak A, et al. J Diet Suppl. 2022;19(5):587-602.
37. Van Bavel D, et al. Fundam Clin Pharmacol. 2019;33(4):428-40.
38. Deldicque L, et al. Eur J Appl Physiol. 2008;102(2):133-43.
39. Jäger R, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2007;4(1):17.
40. Brosnan JT, et al. Annu Rev Nutr. 2007;27:241-61.