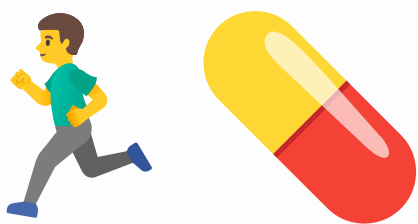




CRÉATINE & ENDURANCE : FAUT-IL VRAIMENT EN PRENDRE ?



Un diététicien nutritionniste du sport décrypte les **pour** et les **contre** de la créatine pour un athlète d'endurance.

🔍 LE CONTEXTE

POURQUOI ENVISAGER LA CRÉATINE ?

L'athlète fait **deux séances de musculation par semaine** plus du travail de force. Son nutritionniste lui avait évoqué la créatine, et il se demande ce qu'elle pourrait lui apporter, **quand la prendre**, et si c'est compatible avec ses autres compléments comme l'ashwagandha qu'il prend pour mieux dormir.



LES POUR ET LES CONTRE

✓ LES AVANTAGES

- Augmente la **puissance** et la **force**
- Optimise la **récupération** (restockage glycogène)
- Bénéfices sur le **système nerveux** et la mémoire

⚠️ LES INCONVÉNIENTS

- **Rétention d'eau intramusculaire** = impact sur le poids
- Risque de **prise de masse** alors que l'objectif est d'en perdre
- Gains incertains sur **seulement un mois**



CRÉATINE & ENDURANCE : UN BILAN MITIGÉ

Chez le sportif d'endurance, c'est toujours mitigé. Tu as toujours ce phénomène entre les deux.

Le plan : **tester sur un mois**. Si une différence notable apparaît, continuer malgré un léger gain de poids. Sinon, arrêter.

La prochaine course étant début mai, le risque reste limité — mais les **vrais facteurs limitants** sont ailleurs.

OÙ SE SITUE LE VRAI FREIN ?

L'athlète ne ressent **pas de facteur limitant musculaire** en course. Le blocage survient rarement, seulement lors de bagarres intenses sur des portions longues (lactique). Les vrais facteurs limitants :



GLUCIDES & ÉNERGIE

L'apport glucidique reste le levier principal sur les longues distances.



CARDIO & SOUFFLE

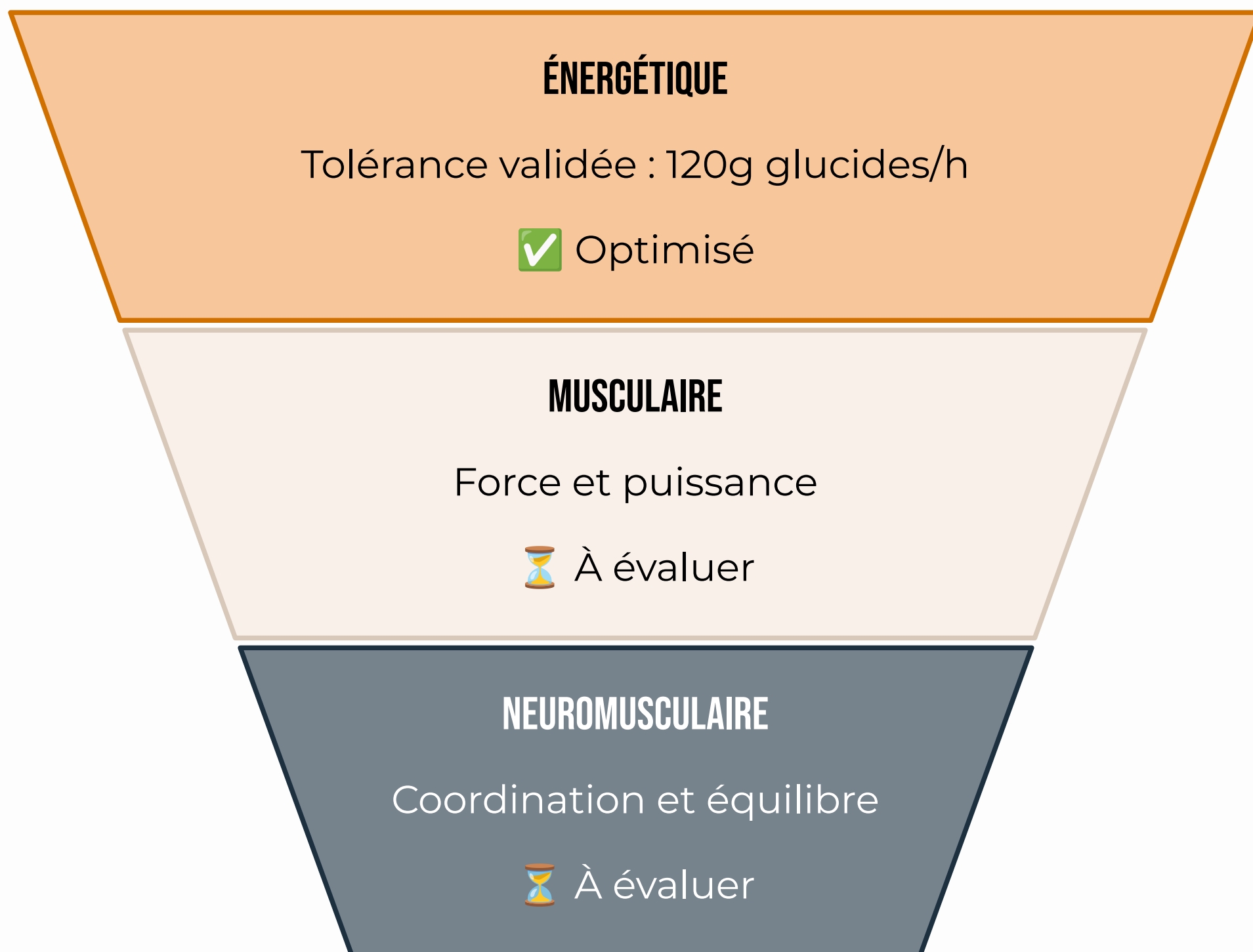
Le facteur respiratoire limite davantage que la force musculaire pure.



POIDS DE CORPS

L'année dernière : trop lourd, trop pâteux. Cette année, plus léger
= **plus rapide en montée.**

LES 3 PILIERS DE LA PERFORMANCE EN TRAIL



La partie énergétique est maîtrisée avec une tolérance exceptionnelle de 120g/h.

Les prochaines étapes : évaluer les capacités musculaires et neuromusculaires pour identifier les leviers de progression restants.



ÉVALUATION

TESTS MUSCULAIRES ET NEUROMUSCULAIRES À VENIR

Nutriocus propose des **micro-tests** pour évaluer les capacités **musculaires et neuromusculaires**.

L'objectif : **identifier le facteur limitant** pour savoir si la créatine a un réel intérêt.

Le **protocole doit être validé par le coach** pour garantir la pertinence des résultats.

Le verdict : Si le facteur limitant est d'ordre **musculaire**, alors la créatine pourra avoir un intérêt. Si ce n'est pas le cas, la créatine n'est **pas une option recommandée** à ce moment-là.

LES CLÉS À RETENIR

LES 3 PILIERS

Performance = Énergétique + Musculaire + Neuromusculaire

ÉNERGÉTIQUE VALIDÉ

Tolérance exceptionnelle : 120g glucides/h 

TESTS À VENIR

Évaluation musculaire et neuromusculaire pour identifier le facteur limitant

CRÉATINE CONDITIONNELLE

Intéressante uniquement si le facteur limitant est musculaire

Partage ce post avec un ami sportif qui hésite sur la créatine !

