



## ETIXX CREATINE DRINK



### 1. ATOUTS MAJEURS d' Etixx Creatine Drink

- ✓ Prestatieverbetering tijdens korte herhaalde sprints of herhaalde maximale inspanningen
- ✓ Toename van spierkracht en –massa
- ✓ Creapure is de beste en puurste vorm van creatine monohydraat op de markt
- ✓ Geschikt voor veganisten

### 2. . UTILISATEUR – Qui tirera profit de Creatine Drink ?

#### CATÉGORIE **SPORTS DE PUISSANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

Il a été démontré que la créatine pouvait augmenter les performances:

- dans les sprints répétés ou les exercices intensifs (< 30s) en respectant de courtes pauses (< 1 min), durant lesquels le système ATP-CP est actif (à titre d'exemple les sprints, la natation, le basket-ball, le football, le tennis, le cyclisme, le rugby, etc.);
- en association avec de la musculation pour assurer une augmentation de la force et de la masse musculaires. Les sportifs peuvent accomplir davantage de répétitions par série et récupèrent plus rapidement entre les différentes séries.

### 3. POSITIONNEMENT – QU'EST-CE QUE Creatine Drink en consommer?

Au cours d'efforts brefs maximaux, ne durant que quelques secondes, nos principales sources d'énergie sont les phosphates riches en énergie, présents dans les muscles: adénosine triphosphate (ATP) et créatine de phosphate. Les muscles ne contiennent qu'une quantité limitée d'ATP, juste suffisante pour soutenir un effort intensif pendant 2 secondes. Le muscle décomposera ensuite la créatine de phosphate en créatine et en ATP pour maintenir l'effort. La quantité de créatine phosphate présente dans les muscles humains est suffisante pour soutenir un effort permanent modéré pendant environ 15 secondes. La créatine est une substance que l'on trouve naturellement dans l'organisme et qui est principalement produite dans le foie. Les omnivores absorbent en outre 1g de créatine par jour en consommant de la viande et du poisson. Il a été démontré qu'il était possible d'augmenter la créatine musculaire d'environ 20 % tant chez les personnes non entraînées que chez les personnes bien entraînées grâce à un apport chronique supplémentaire en créatine. En augmentant la quantité de créatine phosphate présente dans les muscles, ceux-ci disposent d'une quantité supérieure d'énergie pour augmenter les performances au cours d'exercices intensifs brefs.

Creapure est la meilleure et la plus pure forme de monohydrate de créatine sur le marché. C'est également la forme de créatine la plus étudiée et des études ont montré qu'elle était sans danger et efficace.

### 4. DOSAGE – COMMENT et QUAND faut-il prendre Creatine Creapure ?

Il vaut mieux prendre de la créatine **de manière chronique** selon l'un des protocoles figurant ci-après: 1 portion doit être dissous dans 200ml d'eau ou de jus de fruits.

Protocole	Dose	Période
Traitement de base	3g (1 portion/jour)	8 semaines
Recharge rapide	18g (3x2 portions /jour)	5 jours
Dose d'entretien après une recharge rapide	3g (1 portion /jour)	Au maximum 4 semaines

### 5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

- Prenez la créatine pendant un repas/en consommant un en-cas pour améliorer votre entraînement musculaire.
- Prenez la créatine les jours où vous vous entraînez immédiatement après l'entraînement.

- La créatine produit des effets plus prononcés en association avec un entraînement musculaire.
- Il a été démontré qu'il existe un certain effet limite, lors de la prise de créatine. À savoir qu'il est inutile de prendre de la créatine pendant une période plus longue que celle décrite ci-dessus. Dès que la créatine musculaire atteint un certain niveau, un apport supplémentaire en créatine ne produit pas une augmentation du taux de créatine musculaire, car les muscles sont saturés en créatine.
- Attendez au moins 4 semaines entre 2 cures de créatine.
- La combinaison des apports supplémentaires assurés par la prise d'Etixx Creatine 3000 et d'Etixx Beta-Alanine Slow Release peut même avoir un impact plus important sur la force et la masse musculaires.
- Etixx Creatine 3000 / Creatine creapure et HMB 1000 ont un effet complémentaire, à savoir que ces 2 produits se soutiendront et se renforceront mutuellement.
- Un avis médical s'impose en cas d'usage à plus long terme ou lors de la prise de doses plus élevées. Les personnes souffrant de problèmes rénaux ou hépatiques sont invitées à consulter leur médecin au préalable.

### *EFFETS SECONDAIRES - Quels sont les effets secondaires possibles?*

Un apport supplémentaire en créatine peut entraîner une prise de poids (0,6 à 1 kg), principalement due à la rétention d'eau. Ce qui peut avoir un effet défavorable dans le cadre de sports dans lesquels le poids est important. Aucune preuve n'a en outre été apportée d'effets néfastes que la créatine produirait, par exemple, sur la fonction rénale chez les personnes en bonne santé. Toutefois, un apport supplémentaire en créatine n'est pas conseillé aux patients présentant des problèmes rénaux.

### *7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:*

Ne contient pas de gluten, de lactose ou de soja - végétariens V - végétaliens V

### *8. COMPOSITION:*

	Per 100g
Monohydrate de créatine	100g

### *9. Références scientifiques:*

- Branch D. Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis. Int J Sports Nutr Exerc Metab 2003; 13(2): 198-226.
- Buford TW, Kreider RB, Stout JR, Greenwood M, Campbell B, Spano M, Ziegenfuss T, Lopez H, Landis J, Antonio J. International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. J Int Soc Sports Nutr 2007; 4:6.

- Burke L, Chilibeck D, Parise G, Candow G, Mahoney D, Tarnopolsky M. Effect of creatine and weight training on muscle creatine and performance in vegetarians. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35(11): 1946-1955.
- Cooper R, Naclerio F, Allgrove J, Jimenez A W Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: an update. *J Int Soc of Sports Nutrition* 2012; 9: 33-43.
- Francaux M, Poortmans J. Side effects of creatine supplementation in athletes. *Int J Sport Physiol Perform* 2006; 1(4): 11-23.
- Harris R, Söderlund K, Hultman E. Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation. *Clin Sci (Lond)* 1992; 83(3): 367-374.
- Hultman E, Söderlund K, Timmons J, Cederblad G, Hespel P. Muscle creatine loading in men. *J Appl Physiol* 1996; 81(1): 232-237.
- Preen D, Dawson B, Goodman C, Beilby J, Ching S. Creatine supplementation: a comparison of loading and maintenance protocols on creatine uptake by human skeletal muscle. *Int J Sport Nutrition and Exerc Metab* 2003; 13: 97-111.
- Robinson T, Sewell D, Hultman E, Grenhaff P. Role of submaximal exercise in promoting creatine and glycogen accumulation in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 1999; 87(2): 598-604.
- Uozumi Y, Ito T, Hoshino Y, Mohri T, Maeda M, Takahashi K, Fujio Y, Azuma J. Myogenic differentiation induces taurine transporter in association with taurine-mediated cytoprotection in skeletal muscles. *Biochem J* 2006; 394: 699-706.

CNK 3580-875 – 300g