

# Créatine

## Opticréatine™

### CRÉATINE MONOHYDRATE MICRONISÉE

Molécule organique, produite naturellement par le corps et présente dans certains aliments

Forme de créatine la plus étudiée scientifiquement, dont l'efficacité et la biodisponibilité sont démontrées

Procédé consistant à réduire la taille des particules de créatine, sans modifier sa nature ni sa composition

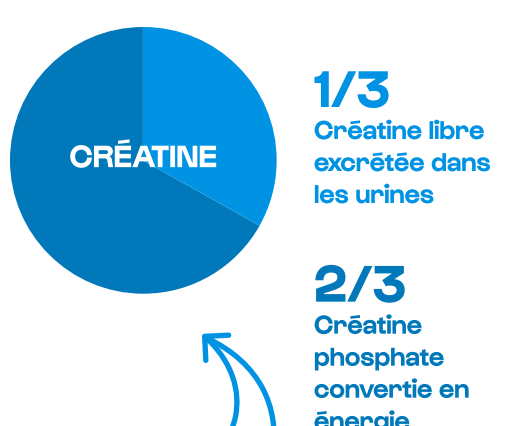
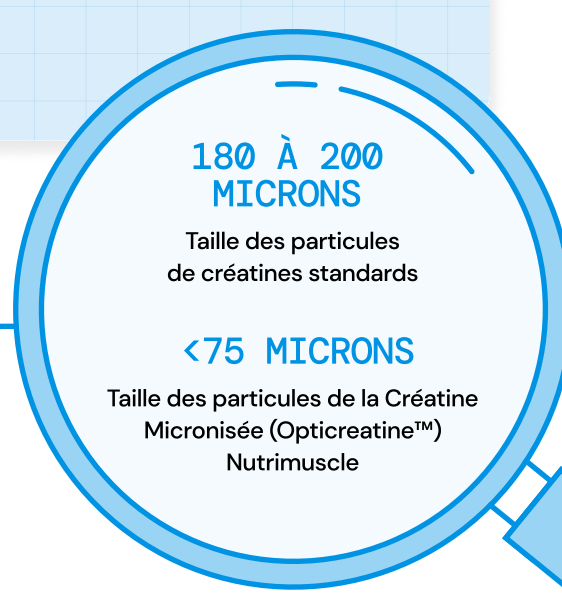
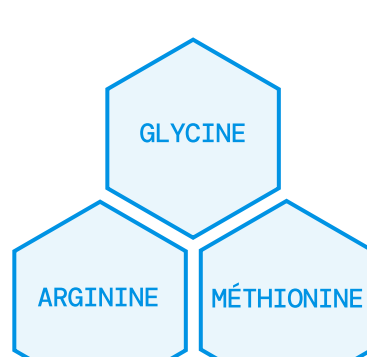
### D'OÙ VIENT-ELLE ?

#### DE L'ALIMENTATION

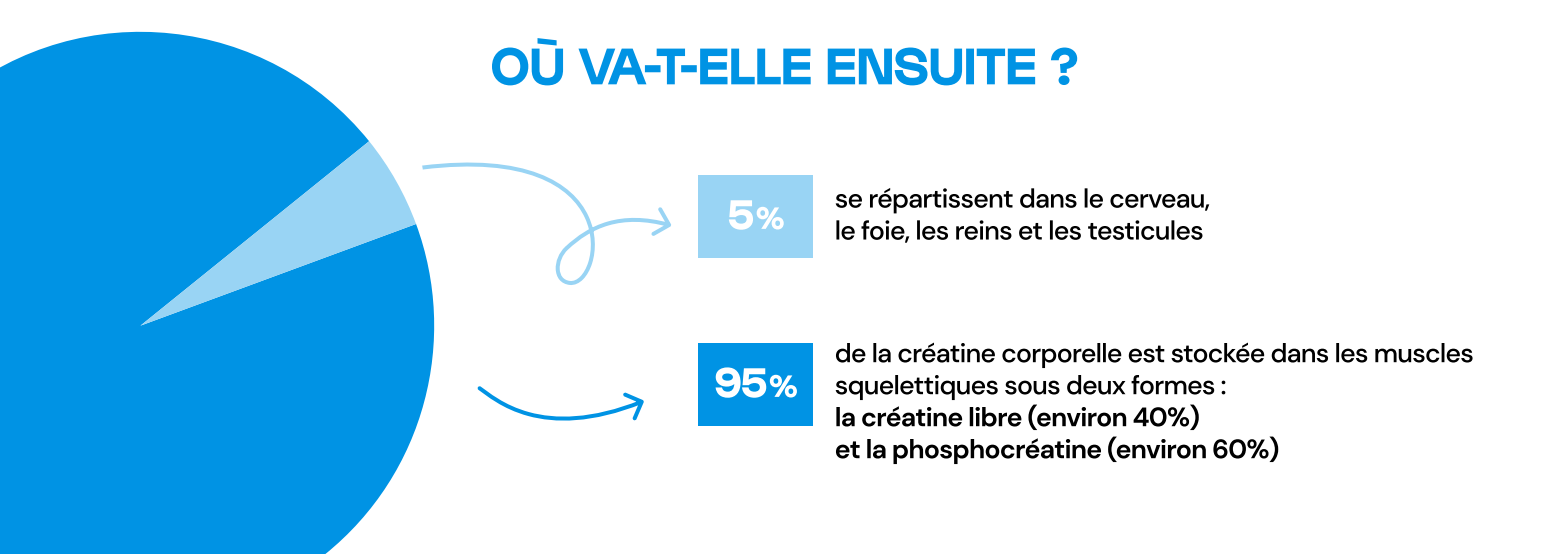
Sources	/100g
Hareng	0,65-1g
Porc	0,5g
Viande rouge	0,45g
Saumon	0,45g
Thon	0,4g
Poulet	0,34g

#### FABRIQUÉE PAR L'ORGANISME

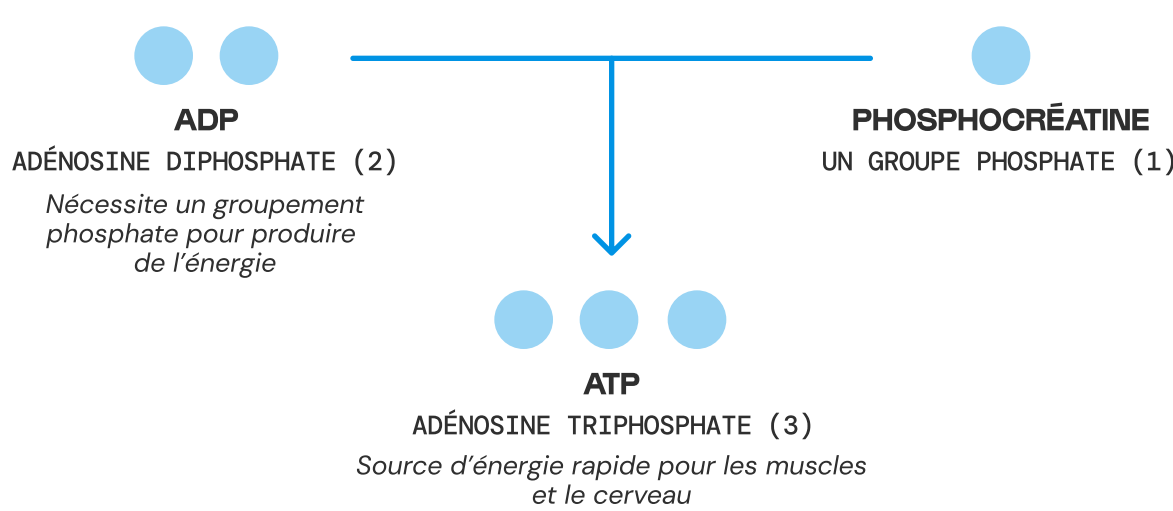
Environ 1g par jour  
À partir de trois acides aminés



### OÙ VA-T-ELLE ENSUITE ?

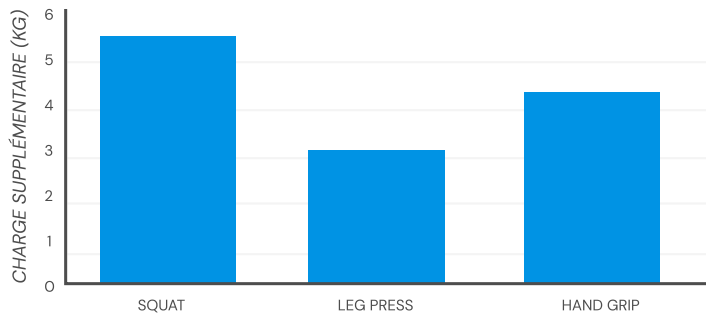


### COMMENT ÇA FONCTIONNE ?



### EFFICACE OU PLACEBO ?

La créatine est l'un des actifs les plus étudiés au monde.



Différence moyenne (en kg) entre un groupe entraîné avec complémentation en créatine vs placebo : Méta-analyse et revue systématique réalisée sur + 1000 participants hommes et femmes adultes

Kazeminasab, F., et al. (2024). Effects of creatine supplementation on strength and power performance: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Sports Medicine – Open, 10, Article 20.

#### CONCLUSION

La créatine améliore significativement la force musculaire et certaines performances de puissance lorsqu'elle est associée à un entraînement de résistance

### LE DOSAGE

Avec glucides et protéines = meilleure assimilation



### POURQUOI CHOISIR LA CRÉATINE MICRONISÉE (OPTICREATINE™) NUTRIMUSCLE ?

- Soutien énergétique** lors d'efforts pour de meilleures performances
- Maintien musculaire** et force musculaire dans le temps
- Dissolution instantanée**, utilisation simplifiée
- Solubilité optimale**, confort d'usage pour les personnes sensibles
- Métabolisme énergétique** cérébral, attention et réactivité

### POUR QUI ?

- Toute personne cherchant une créatine pure, efficace et agréable à consommer**
- Végétariens et flexitariens** intégrant peu de viande dans leur alimentation
- Sportifs cherchant intensité et puissance**
- Personnes au style de vie actif ou en manque de sommeil**, cherchant un soutien quotidien pour optimiser leur santé mentale

### POUR ALLER PLUS LOIN ET OPTIMISER SA COMPLÉMENTATION

#### CLEAR WHEY

Soutien hydrique, énergétique et articulaire pour accompagner les journées intenses

#### PROTIMUSCLE

Force et construction musculaire pour une progression complète.

#### BARRES PROTÉINE & ÉNERGIE

Praticité et apport nutritif sain pour rester performant tout au long de la journée.