

# Karaté Chartrettes

Et tu n'auras qu'un seul adversaire : toi même



# Ukiyo

## Protéines – créatine et collagène

Créatine **et** protéines jouent un rôle clé à la fois dans le **sport** et dans le **vieillessement**, mais avec des nuances importantes. Je te fais un résumé clair, équilibré, sans bullshit.

### Les protéines

#### Bienfaits

#### Dans le sport

- Construction et réparation des muscles
  - Amélioration de la récupération
- Augmentation ou maintien de la masse musculaire
  - Soutien de la force et de la performance

#### Dans le vieillissement

- Lutte contre la **sarcopénie** (perte musculaire liée à l'âge)
- Maintien de l'autonomie, de l'équilibre et de la densité osseuse
  - Soutien du système immunitaire

#### Inconvénients

- Excès prolongé → peut surcharger les **reins** chez les personnes à risque (maladie rénale préexistante)
- Peut remplacer d'autres nutriments importants si l'alimentation est mal équilibrée
- Certaines poudres protéinées sont de mauvaise qualité (additifs, sucres, métaux lourds)

Pour la majorité des gens en bonne santé : **aucun problème** si les doses sont adaptées.

#### Rôle clé

- Essentielles **toute la vie**
- Les besoins augmentent avec l'âge (souvent **plus**, pas moins)
  - Indispensables si on fait du sport **et** pour bien vieillir

#### La créatine

##### Bienfaits

##### Dans le sport

- Augmentation de la force et de la puissance
- Amélioration des performances sur efforts courts et intenses
  - Meilleure récupération
  - Favorise la prise de masse musculaire

##### Dans le vieillissement

- Aide à maintenir la masse musculaire
- Améliore la force fonctionnelle (se lever, marcher, monter des escaliers)
  - Effets positifs potentiels sur le **cerveau** (mémoire, cognition)
    - Peut réduire la fatigue chez les seniors

##### Inconvénients

- Prise de poids **par rétention d'eau intramusculaire** (pas du gras)
- Troubles digestifs possibles si dose trop élevée ou mal répartie
  - À éviter ou surveiller en cas de **pathologie rénale**

Mythe courant :

**La créatine n'abîme pas les reins** chez les personnes en bonne santé (preuves scientifiques solides).

#### Rôle clé

- Non essentielle (le corps en produit), mais **très utile**
- Intéressante **à tout âge**, pas seulement pour les bodybuilders
- De plus en plus étudiée comme complément **anti-vieillessement fonctionnel**

#### Vieillessement : le point clé

Avec l'âge :

- On perd du muscle **même sans s'en rendre compte**
- Le corps répond moins bien aux protéines → il en faut **plus**
- La créatine peut aider à conserver force + autonomie

**Le combo gagnant :**

entraînement de résistance  
 apport suffisant en protéines  
 créatine (optionnelle mais très utile)

**En résumé rapide**

	<b>Protéines</b>	<b>Créatine</b>
Essentiel ?	Oui	Non
Sport	Indispensable	Boost
Vieillessement	Protection	Soutien
Risques	Faibles	Très faibles
Recommandée chez seniors	Oui	Oui

**1. Proteines en poudre — pourquoi et comment choisir**

Les protéines en poudre servent à :

- compléter l'alimentation quand on ne mange pas assez de protéines complètes,
  - **aider à construire et à réparer les muscles** après l'entraînement,
  - soutenir la récupération et réduire la fatigue musculaire.

**Whey (protéine de lactosérum)** = la plus utilisée en musculation parce qu'elle est **rapide à digérer**, riche en acides aminés essentiels et en leucine (clé pour la synthèse musculaire).

 **Recommandations populaires**

**Meilleur global & pour performance :**

- **Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey** – très bon équilibre goût / qualité / résultats musculaires.

**Bon rapport qualité/prix :**

- **Inshape Nutrition Whey Protein**
  - **PROZIS Whey Protéinée**

**Options variées / goût :**

- **Gerlinéa Clear Whey** – format « whey claire » plus léger.
  - **Isostar Whey Protein**

**Autres :**

- **Eafit Pure Whey**
- **Decathlon Whey Protein**

- **Decathlon Whey Protein Fraise**

Conseil : privilégie **whey isolate** si tu veux une digestion plus facile et moins de lactose.

## 2. Créatine — rôle et choix

La créatine est l'un des **suppléments les plus étudiés et efficaces** pour :

- **augmenter la force, la puissance et l'énergie** pendant les efforts courts/intenses,
- améliorer la récupération et la synthèse d'ATP (source d'énergie musculaire),
  - contribuer aussi à la santé cérébrale et musculaire avec l'âge.

La **forme la plus recommandée est la *créatine monohydrate*** (pure et efficace dans presque toutes les études).

### Créatine pure et très testée :

- **Optimum Nutrition Creatine** – excellente pureté et mixabilité.
- **Decathlon Créatine Monohydrate Creapure Neutre** – souvent labellisée *Creapure* (qualité allemande reconnue).
- **Decathlon Créatine Monohydrate Creapure Caps** – en gélules si tu préfères.

### Autres bons choix :

- **Weider Micronized Creatine Monohydrate**
- **Pure Lab Nutrition Créatine Monohydrate**
  - **Inshape Nutrition Créatine**

## 3. Protéines + Créatine ensemble ?

Certains produits combinent protéines + créatine dans une seule poudre. C'est pratique, mais souvent **moins flexible** (moins de contrôle des doses). Tu peux aussi les prendre **séparément** : shake de whey après l'entraînement et créatine matin/soir.

## 4. Conseils d'usage pratique

### Quand ?

- **Protéines** : après l'entraînement + éventuellement matin ou entre les repas pour compléter l'apport.
- **Créatine** : quotidiennement, peu importe l'entraînement (effet cumulatif), 3–5 g/jour.

### Dose conseillée :

- **Protéines** : 20–30 g par shake selon ton poids et tes besoins.
- **Créatine** : 3–5 g par jour.

**Hydratation** : bois suffisamment d'eau (créatine peut entraîner rétention d'eau intramusculaire).

## 5. Bonus — conseils pour choisir

- ✓ Recherche des produits **certifiés tiers** (Informed Sport, NSF, etc.) quand possible.
  - ✓ Évite les marques “fantômes” sans réputation.
- ✓ Lis les **étiquettes** : moins d’additifs ≈ meilleure qualité.

### En résumé

- Les **protéines whey** aident à réparer et construire le muscle — très utiles dans le sport et pour le vieillissement.
- La **créatine monohydrate** booste la force et la performance, et peut soutenir la santé musculaire avec l’âge.
- Il existe des différences de qualité entre les marques, donc privilégie les options **testées, transparentes et bien notées.**

### Whey Isolate (priorité)

- ✓ Très digeste
- ✓ Peu ou pas de lactose
- ✓ Riche en leucine (clé pour le muscle)

### Bonnes marques fiables (France/Europe) :

- **Optimum Nutrition Gold Standard Isolate**
  - **Decathlon Whey Isolate**
  - **EAFIT Pure Isolate**
- **Nutripure Whey Isolate (très propre, peu d’additifs)**

### Alternatives si digestion sensible

- **Protéines végétales (pois + riz)**  
→ moins efficaces seules, mais OK si mélangées
  - ou après une activité physique

### Meilleure créatine (indispensable)

#### Créatine monohydrate pure

Encore mieux si mention **Creapure®** (qualité allemande très contrôlée)

#### Bonnes marques :

- **Decathlon Créatine Creapure®**
- **Optimum Nutrition Creatine**
  - **Nutripure Créatine**
- **Weider Creatine Monohydrate**

#### Évite :

- créatine “complexe”
- créatine avec sucre ou stimulants

## Hydratation (TRÈS important)

- 1,5 à 2 L d'eau/jour minimum
- encore plus les jours d'activité

✓ Tous les jours

✓ Pas besoin de phase de charge

✓ À vie si bien tolérée

### Quand la prendre

- avec le **repas de midi**
- ou **après l'activité physique**

Astuce : la prendre **toujours au même moment**.

### Hydratation

- 1,5 à 2 L d'eau / jour minimum
- surtout les jours d'activité

### Activité physique recommandée

Pour tirer le maximum des protéines + créatine :

- 2-3 séances / semaine
- renforcement léger à modéré
- équilibre + marche

Même 15-20 min, ça suffit si c'est régulier.

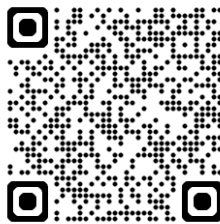
### Sécurité

Si tu n'as **pas de problème rénal connu** :

- protéines
- créatine

Un **bilan sanguin annuel** (créatinine) est suffisant pour être serein.

### Calculateur de protéine



Le **collagène** est de plus en plus utilisé dans le sport, notamment pour la récupération et la santé articulaire. Voici un aperçu clair des **bienfaits et inconvénients**

## **Bienfaits du collagène dans le sport**

### **1. Santé des articulations et des tendons**

Le collagène est une protéine essentielle des **tendons, ligaments et cartilages**. Il peut aider à :

- Réduire les douleurs articulaires
- Améliorer la résistance des tendons
- Prévenir certaines blessures (notamment chez les coureurs et pratiquants de musculation)

Certaines études montrent un intérêt pour les sportifs pratiquant des sports à impact (course, football, CrossFit).

### **2. Récupération musculaire**

Même s'il ne remplace pas les protéines classiques (whey, œufs, viande), il peut :

- Soutenir la réparation des tissus conjonctifs
- Favoriser la récupération après entraînement intense

⚠ Il est pauvre en leucine, donc moins efficace que la whey pour stimuler directement la synthèse musculaire.

### **3. Prévention des blessures**

Le collagène combiné à de la **vitamine C** pourrait stimuler la production naturelle de collagène, utile pour :

- Tendinites
- Douleurs chroniques
- Fragilité ligamentaire

## 4. Santé de la peau

Chez les sportifs exposés au soleil ou au stress oxydatif, il peut aider à :

- Maintenir l'élasticité de la peau
- Limiter le vieillissement cutané

## ✗ Inconvénients du collagène dans le sport

### 1. Ce n'est pas une protéine "complète"

Le collagène :

- Manque de certains acides aminés essentiels
- N'est pas optimal pour la prise de masse musculaire

Il ne remplace pas une protéine de haute qualité.

### 2. Effets variables selon les personnes

- Les bénéfices ne sont pas toujours visibles
- Les résultats prennent du temps (souvent 8 à 12 semaines)

### 3. Qualité très variable des produits

Tous les collagènes ne se valent pas :

- Hydrolysé vs non hydrolysé
- Origine bovine, marine, porcine
- Dosage souvent insuffisant

### 4. Peut provoquer des troubles digestifs légers

Ballonnements ou inconfort chez certaines personnes.

## En résumé

Objectif	Intérêt du collagène
Prise de muscle	✗ Faible
Douleurs articulaires	✓ Intéressant
Prévention blessures	✓ Potentiellement utile
Récupération tendineuse	✓ Oui
Performance pure	✗ Indirect

Si tu fais du sport régulièrement (muscultation, course, sport collectif), le collagène peut être un **complément utile pour les articulations**, mais ce n'est pas un produit miracle.

## Top pour articulations & tendons

**PILLAR Performance Collagen Repair** – Formule puissante qui aide à soutenir **réparation des tissus conjonctifs**, idéale pour sportifs réguliers et charges élevées.

**Natu.Care Premium Collagen 5000 mg** – Très bien noté, bon dosage quotidien de collagène.

**NOW Foods BioCell Collagen hydrolysé type II** – Collagène hydrolysé *type II*, intéressant pour **cartilage et articulations** (plus ciblé que les types I/III seuls).

## Bon équilibre qualité / prix

**Youtheory Collagène pour les articulations** – Grand choix populaire avec bon rapport qualité/prix, souvent utilisé pour confort articulaire quotidien.

**Nutri & Co Collagène Marin Arôme Pêche** – Marine + goût agréable, facile à prendre chaque jour.

**Pepticup Peptides de collagène marin** – Collagène marin de très bonne qualité, apprécié pour tendons et peau.

## Pilules & alternatives pratiques

**Granions Collagène 60 comprimés** – Forme tablette simple et pratique (bon pour débutants).

**Decathlon Collagène Marin Poudre Type 1 & 2** – Option poudre accessible, mélange types I & II (utile pour articulations + tendons).

## Conseils pour choisir

- **Type de collagène** : Le **type I** est le plus répandu, bon pour tendons et peau ; le **type II** est **plus ciblé sur cartilage/joints**.
- **Hydrolysé** : cette forme est plus facilement absorbée par l'organisme.
- **Vitamine C** (ou prises avec un aliment riche en vitamine C) peut aider votre corps à **synthétiser le collagène plus efficacement**.
- **Dose journalière** conseillée souvent ~5-20 g selon objectif et intensité sportive.

**Astuce pro** : pour les tendons (achille, rotulien...), certaines personnes prennent leur collagène **30–60 min avant l'entraînement**, couplé à des exercices de renforcement spécifiques, ce qui serait plus efficace qu'une prise aléatoire dans la journée.

## Conseils pour karaté, vélo, triathlon.

**Timing** : certaines études suggèrent que prendre le collagène environ **30–60 min avant l’effort** peut améliorer son incorporation dans les tissus actifs.

**Dose quotidienne** : généralement **10–15 g** de collagène hydrolysé sont recommandés pour le soutien des articulations et tendons.

**Avec vitamine C** : la vitamine C aide ton corps à fabriquer du collagène à partir des peptides ingérés — certains produits l’incluent ou tu peux l’ajouter via une source alimentaire.

## Résumé rapide

Besoin	Produit le plus adapté
Performance sportive & récup	<b>PILLAR Collagen Repair</b>
Usage quotidien confort joints	<b>Natu.Care Premium / Biocyte Flex</b>
Meilleur pour tendons + absorption	<b>Pepticup Peptides</b>
Bon rapport qualité/prix	<b>Youtheory / Decathlon Collagène Marin</b>

**Note importante** : même si beaucoup d’athlètes trouvent le collagène utile pour la santé des articulations, les preuves scientifiques ne sont pas unanimes. L’effet varie selon les individus et la régularité de prise.

## Conseils pour choisir

**Hydrolysé** : priorise les versions hydrolysées (peptides) car elles s’absorbent mieux dans le corps.

**Type I** : principalement trouvé dans les collagènes marins, bon pour tendons et articulations.

**Vitamine C** : très utile car elle aide ton corps à utiliser le collagène plus efficacement.

**Dose** : pour les articulations/tendons, vise souvent **10–15 g par jour**.

**Astuce** : pour des résultats visibles (moins de raideurs ou meilleure récupération), il est recommandé de faire une cure de **8 à 12 semaines minimum**, et de rester régulier dans la prise quotidienne.