

Tout ce que vous devez savoir sur la

# Créatine

## → Créatine

### Qu'est-ce que la créatine?

La **créatine**, qui n'est rien de plus qu'un métabolite, ou plus vulgairement un déchet, est formée à partir du métabolisme de la créatine dans les cellules musculaires. Aussi connue sous le nom de sérum de **créatine**, c'est un métabolite du corps humain et doit être excrétée du flux sanguin par le système rénal. Les tests effectués sur les taux de créatine dans le sang et les urines fournissent des informations indispensables sur l'état général du système rénal.

### Comment le corps réagit-il en présence de créatine ?

De nombreux effets secondaires ont été rapportés après utilisation de suppléments à base de créatine tels que : nausées, crampes d'estomac, ballonnements, diarrhées et autres signes d'intolérance. Ce que l'on ignorait jusqu'à récemment, c'est que ces effets secondaires sont en fait provoqués par la **créatine** et non la créatine elle-même. La réaction naturelle du corps face la créatine, c'est de la « diluer » en empruntant de l'eau aux cellules musculaires et au système digestif. Cette réaction provoque une déshydratation et par conséquent une fuite de minéraux et d'électrolytes, comme le magnésium et le potassium, provoquant de douloureuses crampes musculaires que les bodybuilders et autres athlètes connaissent souvent fort bien.

### Quels ont les effets à long terme de la créatine sur l'organisme ?

La majorité des études rapportées sur la supplémentation en créatine prouvent que son utilisation est sans danger sur de courtes périodes (moins de 10 ans). Cependant, ces mêmes études révèlent qu'une intoxication à long terme à la **créatine** exposerait le système rénal à divers dysfonctionnements et maladies. Malheureusement, seul le temps nous permettra de confirmer ces théories. En attendant, il est conseillé aux athlètes de ne consommer que des formes de créatine qui restent stables une fois activées par un liquide et une fois dans l'estomac, afin de réduire au minimum les effets secondaires liés à la créatine. A ce jour, une seule forme de créatine ne se convertit jamais en **créatine** – Kre-Alkalyn®.



Jeff Golini aujourd'hui



Jeff, amateur de muscles



Jeff, le compétiteur

## Jeff Golini :

Ce scientifique passionné du bodybuilding qui a percé « les mystères de la créatine »

### → Jeff : Son histoire

Bien que ce chercheur, Jeff Golini, soit déjà à l'origine de la découverte du précurseur de l'oxyde nitrique, l'AKG (Arginine Alpha-Ketoglutarate) il y a plus de 11ans, son plus grand succès fut l'invention de Kre-Alkalyn® - La première forme de créatine au monde qui ne se convertit pas en créatine avant d'atteindre le muscle-

Jeff n'est pas novice dans le monde du bodybuilding. Il a même pesé jusqu'à 123kg de masse imposante et spectaculaire. Connu dans le milieu comme la « 8<sup>ème</sup> merveille du monde » il a gagné le Grand Prix d'Ohio 1982, s'est classé 4<sup>ème</sup> aux championnats NPC en 1984 et a remporté le Mr Natural California Pro-Am.

Epuisé par les méthodes douteuses dans sa course à la masse musculaire, il a commencé à chercher des alternatives plus saines. En 1988, il découvre ce qu'il cherchait : un nouveau composé chimique, la créatine. Bien qu'obtenant d'étonnants résultats, il se rend vite compte des nombreux effets indésirables liés à la prise de créatine, et cherche à comprendre pourquoi.

Au bout de 5 années de recherches, il finit par percer « les mystères de la créatine » et trouve la source du problème : la créatine se convertit en créatine en présence de liquide. C'est après cette découverte qu'il pu créer Kre-Alkalyn®, dont le brevet N° 6399661 fut déposé aux Etats-Unis le 4 juin 2002.

Sa contribution à l'élaboration du « Near Infrared Analysis » lui valut d'être nommé « Père Fondateur du NIR », récompense décernée par la Bran and Luebbe Corporation, LA grande firme responsable de la fabrication d'équipements NIR. Il est aussi consultant pharmaceutique du procédé NIR et préside de nombreux séminaires dans le monde entier.

Jeff est à l'origine de « All American Pharmaceutical and Natural Foods », un des plus importants fabricant de compléments nutritionnels à ce jour, qu'il fonda en 1984. Il est aussi chercheur pour les laboratoires analytiques « BioCeuticals Research and Development », spécialisés dans les analyses nutritionnelles et chimiques. Jeff et son épouse Kim ont 3 enfants.

→ Pour toute demande d'information supplémentaire ou pour passer commande, contactez :



Division Internationale  
Nevan McLeay

Tel +34-665-184-019

E.mail: nmcleay@kre-alkalyninternational.com

Site web: www.kre-alkalyninternational.com

Kre-Alkalyn est une marque déposée par « All Pharmaceutical & Foods Corporation »



Patent#  
6,399,661

Kre-Alkalyn

La seule et unique forme de créatine au monde qui ne se convertit **jamais** en créatine **avant** d'atteindre le muscle.

Brevet N°6399661 déposé aux USA le 4 juin 2002 de la seule forme de créatine PH CORRECT™, garantie 100% stable.

# Qu'est ce qui cloche avec la Creatine

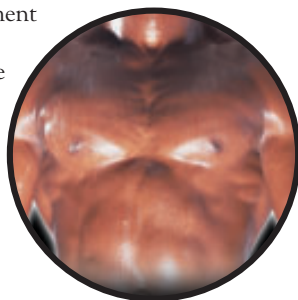


Elle se convertit en **créatinine**, avant d'atteindre les muscles.

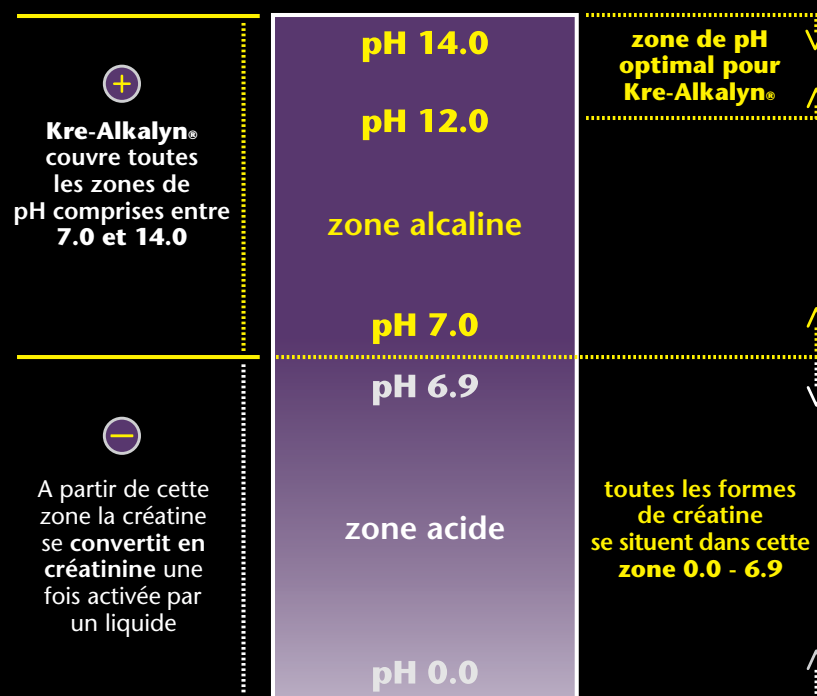
De nombreuses marques de suppléments utilisent les méthodes de contrôle HPLC (High Performance Liquid Chromatography) pour tester leurs produits et garantir la stabilité et la pureté de leur créatine. Seulement, leurs produits ne sont contrôlés que lorsqu'ils sont secs. Une fois activés par un liquide, c'est une toute autre histoire.

Leurs molécules de créatine deviennent extrêmement instables et se convertissent très rapidement en **créatinine**, un déchet complètement inutile. Par conséquent, seule une infime partie de la dose initiale atteint les cellules musculaires, le reste étant convertit en **créatinine** AVANT même d'atteindre le flux sanguin.

Les recherches récentes confirment que la **créatinine** est en fait la seule responsable des effets secondaires associés à l'usage de créatine, et non la créatine elle-même.



## Découvrez pourquoi Kre-Alkalyn® est unique en son genre.



La formule brevetée pH CORRECT™ de Kre-Alkalyn®- le principe de « tamponnage »- résout le problème de conversion en créatinine. Il n'y a tout simplement plus de conversion possible.

Les recherches sur lesquelles reposent le procédé Kre-Alkalyn® ont révélé que le temps de conversion en créatinine était directement proportionnel au pH du mélange. Plus le pH est bas, plus la conversion est rapide. Les études ont également révélé que le temps de conversion diminuait à partir de 7 et qu'il n'y avait plus de conversion possible à partir de 12.

Kre-Alkalyn® est la seule et unique forme de créatine dont le pH est supérieur à 12. Ses molécules sont synthétisées par le biais d'un processus de « tamponnage » breveté qui lui assure une stabilité totale. Par conséquent, la créatine arrive intacte dans le flux sanguin puis dans les cellules musculaires, prête à l'emploi.

Le brevet déposé pour Kre-Alkalyn® couvre tous les pH situés entre 7 et 14. Toutes les autres formes de créatine se situent en dessous de 6,9. Ce qui signifie que toutes les autres formes de créatine se convertissent en créatinine une fois activées par un liquide.

### Qu'est-ce que Kre-Alkalyn® peut vous apporter de plus ?

- ➔ **Tous les bienfaits de la créatine sans aucun effet secondaire.**  
Pas de conversion en créatinine, donc aucun effet secondaire possible.
- ➔ **Des résultats immédiats.**  
Efficace dès la première prise. Pas de période de « charge ».
- ➔ **Economisez de l'argent**  
Des résultats à des doses ne dépassant pas 1 à 3g par jour.
- ➔ **L'« Anti acide lactique » par excellence**  
Neutralise l'acide lactique pour des entraînements encore plus intensifs.



### Les questions les plus fréquentes concernant Kre-Alkalyn®

#### 1 Si j'ai bien compris, la quasi totalité de la créatine que j'absorbe se convertit en créatinine. Mais alors pourquoi est-ce que j'obtiens quand même des résultats ?

Votre organisme produit naturellement 2g de créatine par jour. Si vous absorbez 5g de créatine (5000mg), vous n'allez tirer les bénéfices que de 200-400mg (et 4600mg de créatinine). La majeure partie de la créatine est perdue lors du mélange à un liquide, d'autant plus une fois qu'elle est confrontée à l'acidité de l'estomac. Néanmoins, les 200-400mg de créatine restant s'ajoutent aux 2000mg de créatine que vous produisez naturellement, ce qui accroît d'environ 10-20% vos stocks de créatine. Voilà pourquoi vous en ressentez quand même les effets.

#### 2 Ne suffit-il pas que je mélange ma créatine à une substance alcaline, comme du bicarbonate de sodium, pour la tamponner ?

Admettons que vous puissiez réellement préparer ce mélange, n'oubliez pas ceci : la dose de créatine présente dans le mélange se convertira en créatinine à la seconde même où elle entrera en contact avec le liquide ou l'acidité de votre estomac. Ceci est dû au fait que les molécules de créatine ne sont pas spécifiquement liées au bicarbonate.

#### 3 Tous les fabricants de créatine se proclament précurseurs d'un « nouveau super supplément de créatine dernier cris ». Qu'est-ce que Kre-Alkalyn® a de plus que les autres ?

Rien que durant les dix dernières années, les recherches sur la créatine ont permis d'en améliorer l'absorption, comme les stimulateurs d'insuline, les sérums liquides et de nombreuses formes encore comme la créatine effervescente, titrate, di-créatine, et, plus récemment, les esters de créatine. Pourtant, toutes ces technologies ne peuvent assurer la stabilité à 100% de leurs produits, puisque ceux-ci ne se situent pas dans la zone pH supérieure à 7....c'est là que Kre-Alkalyn® fait la différence.

#### 4 J'ai lu quelque part que Kre-Alkalyn® serait 10x plus efficace que la créatine traditionnelle. Est-ce vrai ?

Tout dépend du point de vue que vous adoptez. En considérant qu'une créatine traditionnelle se dégrade à 90% une fois mélangée, oui, Kre-Alkalyn® est au moins 10x plus performante puisqu'elle reste stable à 100% (100% vs 10%). Malheureusement, beaucoup de marques de suppléments font de la publicité mensongère, en annonçant par exemple que leurs suppléments à base de créatine forcent le muscle à assimiler la créatine bien au delà des capacités d'assimilation de la cellule musculaire. Pourtant le slogan parle de lui-même : c'est impossible, comme vous ne pourrez pas verser un litre d'eau dans un verre de 30cl. On ne peut simplement pas aller au delà de 100% des capacités.

#### 5 Pourquoi tant de bruit autour du Brevet déposé par Kre-Alkalyn® ?

Vous ne pouvez pas imaginer à quel point il est compliqué de déposer un brevet. Il s'est écoulé une année et demi entre la présentation du dossier Kre-Alkalyn® et l'enregistrement du brevet. Les recherches ont été minutieusement scrutées, étudiées et contrôlées, jusqu'à ce que finalement Kre-Alkalyn® obtienne son brevet officiel US N°6399661 le 4 juin 2002. Il y a déjà de nombreux brevets déposés sur des suppléments à base de créatine, oui, mais Kre-Alkalyn® couvre spécifiquement TOUS les pH situés entre 7 et 14 (la zone de conversion lente et de non-conversion), en plus de tous les procédés actuels nécessaires au tamponnage de la créatine elle-même. A ce jour, 30 autres projets Kre-Alkalyn® sont en cours d'examen, chacun nécessitant une étude scientifique bien spécifique, afin de valider les recherches préliminaires et l'efficacité des produits.



----tous les bienfaits de la créatine sans les effets secondaires.