

# IRBMS

## Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Document associé à l'article : « Créatine, mythe sans mystère, juste dangereuse... »

### Le Cycle de la Créatine

La créatine circule dans le sang, et pénètre dans les muscles grâce à un récepteur. Une fois dans le muscle, elle n'est pas pour autant active. Il lui faut se phosphoryler pour l'être. Rien ne sert d'avoir des stocks de créatine (inactive), puisque c'est la phospho-créatine qui est efficace. Encore faut-il que le muscle soit capable de la phosphoryler.

