

NOUVEAU



CRÉATINE DIVINE

Découverte en 1832 par le chimiste français Eugène Chevreul, la créatine aurait été utilisée dès les années 1970 pour optimiser les performances des athlètes soviétiques aux Jeux Olympiques, avant de devenir, dans les années 1990, un incontournable du monde de la musculation. Plus de trente ans de recherche clinique ont depuis confirmé son efficacité sur la force et les performances musculaires, faisant de la créatine monohydrate la forme de référence en nutrition sportive*.

Aujourd'hui, la créatine révèle un potentiel bien plus large. Les recherches récentes suggèrent également un intérêt de la créatine monohydrate pour le fonctionnement cérébral**. C'est dans cette dynamique que Granions® Laboratoire, expert de la micronutrition depuis 1948, a développé une formule apportant 3 000 mg de créatine monohydrate par jour, associés à des actifs complémentaires soigneusement sélectionnés pour accompagner aussi bien les performances physiques que cognitives.

*Kreider RB, et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: Safety and Efficacy of Creatine Supplementation in Exercise, Sport, and Medicine. Journal of the International Society of Sports Nutrition.

** Xu C, Bi S, Zhang W, Luo L. (2024). The effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Nutrition.

Le moteur : la créatine monohydrate

Référence scientifique, la créatine monohydrate est aujourd'hui la forme la plus documentée et celle qui bénéficie du plus haut niveau de preuve. Reconnue notamment par l'*International Society of Sports Nutrition* (ISSN), elle est stockée sous forme de phosphocréatine dans les muscles, mais aussi dans les cellules nerveuses, où elle constitue une réserve d'énergie rapidement mobilisable lors d'efforts physiques intenses ou de périodes de forte sollicitation intellectuelle.

Le copilote : le *Bacopa monnieri*

Utilisé depuis des siècles en médecine ayurvédique, le *Bacopa monnieri* est reconnu pour soutenir la mémoire, l'apprentissage et les fonctions cognitives. Associé à la créatine, il agit de façon complémentaire en accompagnant les performances cognitives tout en soutenant la disponibilité énergétique des cellules cérébrales.

L'accélérateur : les vitamines B

Les vitamines B1, B3, B5 et B6 complètent la formule en contribuant au métabolisme énergétique, au fonctionnement normal du système nerveux et aux performances intellectuelles normales.

Cette formule s'adresse particulièrement :

- Aux adultes soumis à une forte charge mentale ;
- Aux personnes de 50 ans et plus souhaitant accompagner le maintien de leurs performances physiques et cognitives ;
- Aux femmes dès la préménopause pour aider à compenser la baisse naturelle en œstrogènes qui entraîne une réduction de la synthèse d'énergie ;
- Aux végétariens, végétaliens et végétaliens, dont les apports alimentaires en créatine sont naturellement plus faibles ;
- Aux sportifs, occasionnels comme réguliers, pour accompagner les efforts courts, répétés et de forte intensité.

La performance passe aussi par la qualité

La **créatine monohydrate** sélectionnée par **Granions® Laboratoire** répond à un cahier des charges exigeant. Chaque lot fait l'objet de contrôles analytiques rigoureux : dosage par chromatographie HPLC, pureté supérieure à 99,5 %, contrôles microbiologiques, recherche de contaminants, de métaux lourds et de résidus de pesticides, avec une garantie d'absence d'irradiation et d'OGM.

Le conseil granions®

Associer cette formule au **Magnésium Granions®** pour une prise en charge globale de l'énergie musculaire et nerveuse.



CRÉATINE MONOHYDRATE 3000 mg

Format 30 jours

180 gélules

23,90 €**

Disponible en pharmacie, parapharmacie et sur [granions.fr](https://www.granions.fr)

Laboratoire des GRANIONS®
5, Allée Crovetto Frères,
LE PARADOR II
98000 Monaco

GRANIONS®
Laboratoire
SANTÉ NATURELLE DEPUIS 1948

Contacts presse :
Ingrid, Marianne, Lucie, Clara,
Alexandra, Laura, Marjorie & Teddy
01 44 54 54 09
forme@franckdrapeau.com

**Prix Public moyen constaté, le distributeur reste seul maître de ses prix