

LE SUPPLÉMENT, VERSION DOUCEUR

Ma créatine *au* *quotidien*

12 recettes simples et gourmandes pour intégrer la créatine monohydrate chaque jour, et pourquoi elle compte tant à la péri-ménopause.

Smoothies

Collations

Déjeuners

Desserts

Sans cuisson

Léger, savoureux et pensé pour toi

La créatine, sans avoir l'impression de prendre un « supplément ».

Chaque recette est sans cuisson ou à froid, calibrée pour fournir environ 5 g de créatine par portion. La dose d'entretien habituelle est de 3 à 5 g par jour, tous les jours. C'est la régularité qui compte, pas le moment précis.

La dose

Environ 5 g par portion. Une cuillère à café rase équivaut à peu près à 5 g, mais fie-toi à la dosette fournie avec ton produit.



Pourquoi à froid

Une chaleur élevée et prolongée peut dégrader lentement la créatine et lui faire perdre de son efficacité. On ne l'ajoute donc jamais dans une préparation chaude ou en pleine cuisson : toujours dans quelque chose de tiède ou de froid.

Avec des glucides

Un peu de fruits, de miel ou de jus aide le corps à mieux absorber la créatine.

Caféine modérée

Une grande quantité de caféine peut réduire les effets de la créatine. Garde une seule tasse de café par jour.

Et les enfants ?

Ces recettes sont conçues pour les adultes. La créatine en supplément n'est pas recommandée pour les jeunes enfants : les organismes de santé, comme l'Académie américaine de pédiatrie, déconseillent les suppléments de ce type avant 18 ans, faute d'études suffisantes sur l'innocuité à long terme chez les enfants et les adolescents. Pour faire une portion « familiale » d'une de ces recettes, prépare simplement la version sans poudre de créatine pour les plus jeunes.

Pourquoi la créatine devient une *alliée* à la péri-ménopause et à la ménopause

À partir de la quarantaine, la baisse progressive des œstrogènes change beaucoup de choses dans le corps. Le métabolisme ralentit, on perd du muscle plus facilement, les os se fragilisent et plusieurs femmes vivent un brouillard mental. La créatine est étudiée comme une stratégie **non hormonale** pour aider le corps à traverser cette période.

01

Muscle & force

Après la ménopause, la perte de muscle s'accélère à cause de la baisse des œstrogènes. Jumelée à de l'entraînement en force (musculation), la créatine aide à préserver le muscle, la force et la puissance.

02

Santé osseuse

La densité des os diminue dans les années qui suivent la ménopause. En soutenant le muscle et combinée à l'exercice, la créatine peut aider à ralentir un peu cette perte osseuse.

03

Cerveau & mémoire

La fatigue et le brouillard mental ont une vraie cause physique : le cerveau gère moins bien son énergie pendant cette période. La créatine sert justement de réserve d'énergie au cerveau, et la recherche montre des effets positifs sur la concentration et la mémoire.

04

Énergie & humeur

L'anxiété, l'irritabilité et les baisses de moral sont fréquentes en péri-ménopause. Des effets positifs de la créatine sur l'humeur et l'énergie sont notamment rapportés durant cette période.

Le lien hormonal, en bref

Les œstrogènes aident le corps à fabriquer, à transporter et à utiliser la créatine. Quand leur niveau baisse, à la péri-ménopause puis à la ménopause, le corps gère donc moins bien sa propre créatine. Comme les femmes ont souvent des réserves naturelles plus basses que les hommes au départ, un apport supplémentaire peut faire une différence encore plus nette. La dose reste la même : 3 à 5 g par jour, bien tolérée, sans effet secondaire notable rapporté à cette dose.

Je ne suis pas nutritionniste ni médecin. Ces informations sont éducatives et reposent sur des données récentes. Pour toute condition de santé ou tout traitement hormonal, demande l'avis d'un professionnel.

Les 12 recettes

Variées sur toute la journée. Chacune est calibrée à environ 5 g de créatine, à ajouter en fin de préparation.

RECETTE 01

Smoothie banane, arachide & cacao

≈ 5 g créatine

≈ 25 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

1	banane (idéalement congelée)
1 tasse	lait ou boisson végétale
1 c. à soupe	beurre d'arachide naturel
1 c. à soupe	cacao non sucré
100 g	yaourt grec nature
1 c. à café	créatine (≈ 5 g)
3	glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mixer tous les ingrédients sauf la créatine jusqu'à consistance lisse.
- 2 Ajouter la créatine, mixer 10 sec de plus.
- 3 Verser et boire immédiatement.

Astuce créatine : La banane et le yaourt apportent les glucides qui aident l'absorption. Ta créatine en poudre n'a aucun goût, et le cacao rend ce smoothie encore plus gourmand.

RECETTE 02

Gruau overnight fruits rouges & chia

≈ 5 g créatine

≈ 22 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

1/2 tasse	flocons d'avoine
3/4 tasse	lait ou boisson végétale
100 g	yaourt grec nature
1 c. à soupe	graines de chia
1 c. à café	créatine (≈ 5 g)
1/2 tasse	fruits rouges
1 c. à café	miel (optionnel)

PRÉPARATION

- 1 Dans un pot Mason, mélanger avoine, lait, yaourt et chia.
- 2 Ajouter la créatine et bien remuer.
- 3 Garnir de fruits et de miel, fermer.
- 4 Réfrigérer toute la nuit ; déguster froid, bien remué.

Astuce créatine : Comme ça se mange à la cuillère, la créatine ne forme aucun dépôt. Parfait à préparer la veille en plusieurs pots.

RECETTE 03

Bol de yaourt grec, granola & fruits

≈ 5 g créatine

≈ 24 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

200 g yaourt grec nature

1 c. à café créatine (≈ 5 g)

1 c. à soupe miel ou sirop d'érable

1/3 tasse granola

1/2 tasse fruits frais

1 c. à soupe noix concassées

PRÉPARATION

- 1 Mélanger le yaourt avec le miel.
- 2 Ajouter la créatine et remuer jusqu'à l'incorporer.
- 3 Garnir de granola, fruits et noix. Servir aussitôt.

Astuce créatine : La texture épaisse du yaourt retient la créatine, sans aucun dépôt.

RECETTE 04

Smoothie vert épinards & mangue

≈ 5 g créatine

≈ 23 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

1 poignée épinards frais

1/2 tasse mangue congelée

1/2 banane

200 ml lait ou boisson végétale

100 g yaourt grec nature

1 c. à café créatine (≈ 5 g)

1 c. à soupe graines de lin moulues

PRÉPARATION

- 1 Mixer épinards, mangue, banane, lait, yaourt et lin jusqu'à consistance lisse.
- 2 Ajouter la créatine, mixer 10 sec.
- 3 Boire immédiatement.

Astuce créatine : La mangue et la banane adoucissent le goût des épinards et rendent ce smoothie tout en douceur. Idéal en collation d'après-midi contre les rages de sucre.

RECETTE 05

Boules d'énergie dattes & avoine

≈ 5 g / portion

≈ 10 g protéines

12 boules (3 / portion)

INGRÉDIENTS

1 tasse	flocons d'avoine
1/2 tasse	beurre d'arachide naturel
1/3 tasse	dattes hachées (ou miel)
3 c. à soupe	lin moulu
4 c. à café	créatine (≈ 20 g total)
2 c. à soupe	pépites chocolat noir (opt.)
1 c. à café	vanille

PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients en une pâte homogène (un peu de lait si trop sèche).
- 2 Bien répartir la créatine en mélangeant à fond.
- 3 Façonner 12 boules égales.
- 4 Réfrigérer 30 min ; se garde 1 semaine.

Astuce créatine : 20 g répartis sur 12 boules : 3 boules ≈ 5 g. Sans cuisson, donc créatine intacte. Pratique à emporter.

RECETTE 06

Pouding de chia coco & vanille

≈ 5 g créatine

≈ 14 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe	graines de chia
3/4 tasse	lait de coco à boire
100 g	yaourt grec nature
1 c. à café	créatine (≈ 5 g)
1 c. à café	sirop d'érable
1/2 c. à café	vanille
1/4 tasse	fruits frais

PRÉPARATION

- 1 Mélanger chia, lait de coco, yaourt, sirop et vanille.
- 2 Ajouter la créatine et remuer énergiquement.
- 3 Réfrigérer 4 h (remuer une fois après 15 min).
- 4 Garnir de fruits avant de servir.

Astuce créatine : Le chia forme un gel qui maintient la créatine en suspension : aucun dépôt au fond.

RECETTE 07

Lait frappé café froid protéiné

≈ 5 g créatine

≈ 26 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse lait ou boisson végétale

1 shot espresso refroidi

30 g protéine en poudre

1 c. à café créatine (≈ 5 g)

1/2 banane

3 glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mixer lait, café froid, protéine, banane et glaçons jusqu'à mousseux.
- 2 Ajouter la créatine, mixer 10 sec.
- 3 Boire immédiatement.

Astuce créatine : Volontairement peu de café : une caféine excessive peut nuire aux effets de la créatine.

RECETTE 08

Tartinade de cottage miel & cannelle

≈ 5 g créatine

≈ 16 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

150 g fromage cottage

1 c. à café créatine (≈ 5 g)

1 c. à café miel

1 pincée cannelle

1 tranche pain kamut au levain grillé

1/2 pomme ou poire en tranches

PRÉPARATION

- 1 Mélanger cottage, miel et cannelle.
- 2 Ajouter la créatine et remuer jusqu'à l'incorporer.
- 3 Tartiner sur le pain tiède (non brûlant), garnir de fruit.

Astuce créatine : Pain tiède, pas brûlant, et créatine ajoutée au cottage froid : aucune chaleur prolongée.

RECETTE 09

Compote maison pommes-poires (à froid)

≈ 5 g / portion

≈ 2 g protéines

4 portions

INGRÉDIENTS

4 pommes pelées

2 poires pelées

2 c. à soupe eau

1 pincée cannelle

4 c. à café créatine (≈ 20 g total)

PRÉPARATION

- 1 Cuire pommes, poires, eau et cannelle 15 min à feu doux. Écraser.
- 2 Laisser tiédir complètement (on n'ajoute jamais la créatine dans une préparation chaude).
- 3 Répartir en 4 portions, ajouter 1 c. à café par portion.
- 4 Conserver 4 jours au frigo.

Astuce créatine : La créatine s'ajoute seulement une fois la compote refroidie, pour préserver toute son efficacité.

RECETTE 10

Yaourt glacé minute & petits fruits

≈ 5 g créatine

≈ 18 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

200 g yaourt grec nature

1 tasse petits fruits congelés

1 c. à café créatine (≈ 5 g)

1 c. à soupe miel ou sirop d'érable

PRÉPARATION

- 1 Mixer yaourt, fruits congelés et miel jusqu'à texture de yaourt glacé épais.
- 2 Ajouter la créatine, mixer 10 sec.
- 3 Servir immédiatement à la cuillère.

Astuce créatine : Dessert glacé sans cuisson, prêt en 2 min. Tout en fraîcheur, il coupe l'envie de sucre du soir.

RECETTE 11

Limonade protéinée post-entraînement

≈ 5 g créatine

glucides

1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse eau fraîche

1/2 tasse jus de fruits

1 c. à soupe jus de citron

1 c. à café créatine (≈ 5 g)

au goût glaçons

PRÉPARATION

- 1 Mélanger eau, jus de fruits et citron.
- 2 Ajouter la créatine et remuer vigoureusement (ou shaker).
- 3 Ajouter les glaçons et boire immédiatement.

Astuce créatine : Le jus de fruits apporte les glucides qui favorisent l'absorption. Rafraîchissant et sans matière grasse.

RECETTE 12

Mousse chocolat-avocat (sans cuisson)

≈ 5 g créatine

≈ 8 g protéines

1 portion

INGRÉDIENTS

1/2 avocat mûr

100 g yaourt grec nature

2 c. à soupe cacao non sucré

2 c. à soupe sirop d'érable ou miel

1 c. à café créatine (≈ 5 g)

1 pincée sel

PRÉPARATION

- 1 Mixer avocat, yaourt, cacao, sirop et sel jusqu'à une mousse lisse.
- 2 Ajouter la créatine, mixer 10 sec.
- 3 Déguster, ou réfrigérer 30 min pour une texture plus ferme.

Astuce créatine : L'avocat donne une mousse onctueuse et le cacao la rend bien chocolatée. Satisfait l'envie de chocolat sans pic de sucre.

Ma créatine au quotidien

12 recettes pour faire de la créatine une belle habitude, simple, savoureuse et durable.

Outil éducatif. Dose d'entretien usuelle : 3 à 5 g/jour. Hydrate-toi bien et consulte un professionnel pour un conseil personnalisé.