

# La créatine rend intelligent

La créatine, produit dopant utilisé par certains sportifs dans le but d'augmenter leur masse musculaire, agirait également sur le cerveau en « boostant » la mémoire et l'intelligence.

Cette découverte a été faite par une équipe de chercheurs australiens à partir de 45 participants, de jeunes adultes en bonne santé. Répartis en deux groupes, les uns recevaient quotidiennement une dose de 5 grammes de créatine, les autres un placebo, durant six semaines. Un détail important à souligner : la totalité des sujets étaient végétariens afin que la consommation de viande et de poisson ne puisse interférer avec les résultats. Précisions cependant que pour atteindre l'équivalent de 5g de créatine, il faudrait avaler jusqu'à 2kg de viande par jour...

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le dimanche 7 septembre 2003**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/3483-creatine-rend-intelligent.html>