



Principales formes de carnitine

Forme	Structure / Dérivation	Avantages / Spécificités	Usages typiques	Limites ou précautions
Acetyl-L-Carnitine (ALCAR)	L-Carnitine + groupe acétyle	Meilleure pénétration dans le cerveau, effet sur la cognition, mémoire, résistance au stress oxydatif. Wikipédia+2PubMed+2	Déclin cognitif, fatigue mentale, amélioration de la fonction nerveuse.	Coût plus élevé, peut être stimulant pour certains, surveillance possible en cas de troubles neurologiques.
L-Carnitine “standard”	Forme de base (L-isomère)	Support du métabolisme des lipides, transport des acides gras dans les mitochondries. Supplement Institute+2PubMed+2	Déficits en carnitine, récupération générale, soutien métabolique.	Ne traverse pas ou peu la barrière hémato-encéphalique, efficacité moindre pour agir sur le cerveau ou la cognition.
L-Carnitine L-Tartrate (LCLT)	Sel de tartre de L-carnitine	Absorption rapide, souvent utilisée en sport pour performance, récupération musculaire. Supplement Institute+2Organic Performance+2	Suppression de fatigue post-entraînement, soutien énergétique chez sportifs.	Moins d'effet spécifique sur le cerveau, tolérance digestive à surveiller si prise élevée.