

LES ACIDES AMINES

Des éléments essentiels pour la vie

Source : www.acides-amines.com

Le corps humain est composé de 20% de protéines. Les protéines font partie de la famille des protides, et ont un rôle décisif dans pratiquement tous les processus biologiques. Les protéines sont d'infimes molécules constituées d'acides aminés. Les acides aminés sont donc les éléments constitutifs des protéines.

Une grande partie de nos cellules, de nos muscles et de nos tissus étant composée d'acides aminés, ceux-ci prennent en charge une quantité considérable de fonctions nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme : les acides aminés sont non seulement capables de conférer une structure aux cellules, ils sont aussi d'importance vitale dans le transport et le stockage de nutriments de toutes sortes. Les acides aminés agissent sur les fonctions des organes, des glandes, des artères et des tendons. Ils sont indispensables à la cicatrisation des plaies et à la formation des tissus, en particulier aux niveaux des muscles, des os, de la peau et des cheveux. De même, les acides aminés sont capables de lutter contre les déficiences associées à des troubles métaboliques en tout genre.

Une signification croissante des acides aminés pour le bien-être humain

Comme l'a signalé notamment M. Meirion Jones, un journaliste renommé de la *BBC*, de nombreux médecins estiment aujourd'hui que l'apport d'acides aminés, notamment sous forme de complément alimentaire, peut avoir des effets positifs sur l'organisme.

MM. Meirion Jones et Robert Erdmann expliquent dans un reportage le virement d'opinion des médecins comme suit : « Malheureusement, un grand nombre de facteurs de la vie quotidienne empêchent notre corps de se fournir de manière globale et équilibrée en substances vitales. Ces facteurs sont notamment les impacts environnementaux négatifs causés p. ex. par la combustion des carburants, les déchets hormonaux des animaux d'élevage, l'utilisation intensive d'engrais agricoles, et en grande partie aux habitudes quotidiennes comme le tabagisme et la consommation d'alcool. [...] Les acides aminés peuvent nous protéger de la menace que représentent les rayonnements et pollutions de notre monde moderne, et peuvent ouvrir une voie efficace pour lutter contre le processus de vieillissement. Un facteur supplémentaire aggravant contribuant aux déficits nutritionnels dans l'alimentation est la manipulation industrielle des aliments, c'est à dire des modifications allant de la récolte à la consommation de ces produits dans notre assiette. [...] En fournissant à l'organisme des nutriments de façon optimale, les acides aminés aident à équilibrer les pertes nutritives, et contribuent ainsi à la santé du corps et à la vitalité de haut niveau. [...] En fait, tout l'ensemble du bien-être est dépendant d'eux. »¹

En Allemagne, une étude actuelle de la *DAK* (une caisse importante d'assurance maladie) vient à la conclusion que de plus en plus de personnes âgées souffrent de malnutrition : « S'il manque à l'organisme ne serait-ce qu'un taux infime d'énergie et de nutriments, celui-ci ne pourra pas entretenir toutes ses fonctions physiques et mentales. Sans les vitamines adéquates, les protéines (acides aminés), les oligo-éléments et les minéraux, notre corps est menacé de défaillances et de troubles métaboliques pouvant entraîner de graves complications. »²

Notre réserve en acides aminés doit être cohérente

M. Meirion Jones est d'avis que pratiquement toutes les maladies liées aux civilisations résultent d'un déséquilibre de notre métabolisme. L'équilibre dans l'échantillon des acides aminés disponibles dans le corps détermine un métabolisme sain, ou justement défaillant s'il est incohérent.

Le pool d'acides aminés décrit l'ensemble quantitatif des acides aminés libres disponibles dans l'organisme. La taille de cet échantillon est de 120 à 130 grammes chez un adulte de sexe masculin. Lorsqu'on consomme des protéines, celles-ci sont scindées en différentes catégories d'acides aminés dans le système

digestif, et rassemblées dans le corps en de nouvelles protéines. On appelle ce complexe processus biochimique une biosynthèse protéique. L'ensemble des acides aminés est mis en action trois à quatre fois par jour, les acides aminés sont en quelque sorte renouvelés. L'organisme a besoin d'un apport régulier en nouveaux acides aminés. Cela a lieu lors de la biosynthèse protéique, au travers de l'alimentation, ou bien grâce à l'administration de compléments alimentaires adéquats.

L'objectif est de maintenir notre [réserve en acides aminés](#) constamment au complet et dans la bonne combinaison. Si un ou plusieurs acides aminés ne sont pas disponibles en quantité suffisante, la synthèse protéique sera affaiblie, et le métabolisme ne pourra éventuellement fonctionner que de façon limitée.

Non seulement chez les personnes âgées, mais aussi chez les jeunes, il est important d'observer la règle suivante : une alimentation insuffisante en nutriments vitaux peut entraîner beaucoup de préjudices, comme p. ex. les [problèmes de poids](#), la [chute de cheveux](#), les [problèmes dermatologiques](#) (de peau), les [troubles du sommeil](#) (insomnies) et du comportement (sautes d'humeur), l'impuissance, de même l'[arthrose](#), le [diabète](#), un déséquilibre cardiovasculaire ([taux de cholestérol](#) élevé, hypertension artérielle, etc.) et [les troubles climatériques](#).

Sources

¹ Erdmann, R. & Jones, M., (1987) *The Amino Revolution*, First Fireside Edition, p2.

² DAK-Studie: *Immer mehr Senioren mit Mangelernährung in Klinik*, Hamburger Abendblatt (décembre 2011)