

L'ARGININE

Un acide aminé pour le cœur

Source : www.acides-amines.com

L'arginine, ou plutôt sa structure de type L, la L-arginine, est un acide aminé semi-essentiel. L'arginine est impliquée dans de nombreux processus métaboliques, et tout à fait signifiante dans le traitement de maladies cardio-vasculaires et dans le cas d'hypertension. L'arginine stimule la circulation sanguine, fortifie le système immunitaire et influe de façon positive sur la [libido masculine](#).¹ Des études révèlent que l'arginine contribue à la cicatrisation des plaies², au [brûlage des graisses](#)³, et peut être utilisée ainsi dans un plan de régime destiné à la perte de poids. En tant que précurseur biologique du monoxyde d'azote (NO), on lui attribue un rôle important dans la baisse du [taux de cholestérol](#).

L'arginine, associée à l'acide folique, protège de manière efficace contre les maladies cardio-vasculaires. L'arginine garantit une production constante de monoxyde d'azote dans les vaisseaux sanguins et une optimisation de l'irrigation du cœur et du cerveau. L'arginine protège le cœur contre l'infarctus. Cette action est décuplée par l'administration simultanée d'arginine et d'acide folique.

L'arginine peut augmenter la puissance sexuelle

Non seulement les préparations chimiques de renom, mais aussi certains acides aminés naturels influencent la [puissance sexuelle](#) de façon positive. Cela concerne principalement les acides aminés arginine et [ornithine](#).

Le Prix Nobel de Médecine a été décerné en 1998 pour ces découvertes cruciales effectuées sur la relation entre le monoxyde d'azote et l'arginine en tant que son précurseur. La L-arginine améliore le flux sanguin et l'oxygénation des vaisseaux sanguins coronaires et périphériques grâce à la libération du monoxyde d'azote.



Le taux de monoxyde d'azote augmente chez les personnes absorbant beaucoup d'arginine. Le monoxyde d'azote détend les parois vasculaires et améliore la circulation sanguine dans l'ensemble du corps, y compris dans les corps caverneux du pénis. L'arginine augmente donc le taux d'oxyde nitrique présent dans l'organisme, ce qui rend les artères plus élastiques. Ce phénomène peut faire baisser la tension artérielle et améliorer la fonction érectile. En outre, les nutriments et l'oxygène sont transportés plus rapidement vers les organes au travers du sang, ce qui a un effet positif général sur la puissance érectile, l'endurance et la performance sexuelles.

Sans effets secondaires

On connaît depuis longtemps cette action de l'arginine propice à l'érection. Mais ce n'est que dans le cadre de la controverse sur ces pilules de puissance qu'apparaissent les mérites des acides aminés au premier plan. En effet, ils agissent de façon semblable aux pilules synthétiques, sont néanmoins plus abordables et ont l'avantage de ne pas présenter d'effets secondaires. Contrairement à ces produits chimiques que nous connaissons bien, l'arginine n'agit pas immédiatement : son effet sur la puissance sexuelle s'adapte après quelques temps seulement, mais il est durable et sans aucun danger.

L'arginine entraîne une dilatation des vaisseaux, favorisant ainsi la croissance des cheveux

En temps que précurseur du monoxyde d'azote, et jouant son rôle bénéfique dans le domaine de la puissance sexuelle et la lutte contre l'impuissance, l'arginine est aussi un élément fort significatif dans le domaine de la [croissance capillaire](#). En effet, cet oxyde d'azote formé à partir de l'arginine permet d'ouvrir les canaux de potassium (kalium) présents dans les cellules, ce qui permet d'améliorer l'irrigation des racines du cheveu, et ainsi, de stimuler la croissance des cheveux.⁴

Autres fonctions de l'arginine

L'arginine aide à réduire la résistance à l'insuline, et augmente la tolérance au glucose ainsi que la sensibilité à l'insuline dans le cas du [diabète](#) de type 2 (appelé communément « diabète sucré », ou jadis « diabète non insulino-dépendant »). À côté des mesures indispensables prises en cas de diabète, comme une alimentation saine et adaptée, et un contrôle du poids continu, l'arginine peut donc avoir un effet bénéfique dans la réduction du besoin d'insuline.⁵

L'ammoniac est un poison cellulaire apparaissant lors de la désassimilation protéique. Si trop d'ammoniac est présent dans le corps, p.ex. parce que le foie ne fonctionne pas correctement, l'ammoniac peut atteindre le cerveau, et ainsi entraver certaines de ses fonctions. Un taux d'ammoniac trop élevé peut conduire entre autre à l'insomnie. En d'autres termes, une prise complémentaire d'arginine, d'[ornithine](#) et de glutamine améliore le [sommeil](#) car ces acides aminés vont désintoxiquer l'organisme des troubles causés par l'ammoniac dans le cadre du cycle de l'urée.

Le collagène est une protéine, un composant élémentaire des différents tissus conjonctifs (comme p.ex. le cartilage). L'arginine est capable de booster la formation du collagène, et est ainsi un facteur crucial dans le cadre du développement des os. En outre, l'arginine favorise la croissance des ostéoblastes à partir desquels se forme la masse osseuse intrinsèque. Une étude effectuée en 2002 soumet qu'un manque en arginine peut être à l'origine de l'[ostéoporose](#), surtout chez les femmes à partir de la ménopause.

L'arginine exerce donc son influence bénéfique sur les hormones (régulation endocrine), en particulier sur la glande pituitaire et les glandes surrénales (c.-à-d. au niveau de l'hypophyse et des reins). Les scientifiques reconnaissent aussi son action bénéfique sur les hormones telles la prolactine (favorise l'allaitement, inhibe la libido), les catécholamines (stimulation du système cardio-vasculaire), l'insuline (hypoglycémiant) et l'hormone de croissance (stimule la croissance cellulaire).⁶

Sources

¹Williams, J.Z., Abumrad, N. & Barbul, A. (2002) *Effect of a Specialized Amino Acid Mixture on Human Collagen Deposition*, Annals of Surgery, Volume 236, issue 3, (pp. 369 – 375)

²Lavie, L., Hafetz, A., Luboshitzky, R. & Lavie, P. (2003) *Plasma levels of nitric oxide and L-arginine in sleep apnea patients*, Journal of Molecular Neuroscience, Volume 21, issue 1, (pp. 57-63)

³Merimee, T.J., Lillicrap, D.A. & Rabinowitz, D. (1965) *Effect of arginine on serum-levels of human growth-hormone* Lancet, Volume 2, issue 7414, (pp. 668-670)

⁴Wu, G.A.B., Meininger, C.J., Knabe, D.A., Baze, F.W.A. & Rhoads, J.M. (2000) *Arginine nutrition in development, health and disease*, Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care, Volume 3, issue 1, (pp. 59-66)

⁵Piatti, P.M., Monti, L.D., Valsecchi, G., Magni, F., Setola, E., Marchesi, F., Galli-Kienle, M., Pozza, G. & Alberti, K.G.M.M. (2001) *Long-term oral L-arginine administration improves peripheral and hepatic insulin sensitivity in type 2 diabetic patients*, Diabetes Care, Volume 24, issue 5, (pp. 875-880)

⁶Ammann, P., Laib, A., Bonjour, J.-P., Meyer, J. M., Rügsegger, P. & Rizzoli, R. (2002) *Dietary essential amino acid supplements increase the bone strength by influencing bone mass & bone microarchitecture in an isocaloric low-protein diet*, Journal of Bone and Mineral Research, Volume 17, issue 7, (pp.1264-1272)