

La leucine

La leucine : un acide aminé essentiel aux nombreux bienfaits

La leucine est un acide aminé essentiel à l'organisme, le corps ne peut donc pas la synthétiser par lui-même. La leucine a tendance à s'altérer au cours du vieillissement et est impliquée dans la diminution de la masse musculaire chez la personne âgée. Elle est aussi utilisée sous forme d'additif alimentaire pour son goût sucré.

Caractéristiques de la leucine :

- Fait partie des BCAA (acides aminés branchés) avec la valine et l'isoleucine
- Permet de déclencher la construction musculaire
- Acide aminé essentiel que le corps ne sait synthétiser
- Très utilisée chez le sportif pour favoriser le développement de la masse musculaire
- On la trouve majoritairement dans les aliments d'origine animale

Pourquoi consommer des aliments riches en leucine ?

La leucine : définition, rôles et bienfaits

Leucine et musculation

La leucine aide à reconstituer la masse musculaire, elle peut donc être intéressante pour les sportifs de haut niveau ayant un fort besoin de reconstitution musculaire après l'effort. Elle peut être consommée sous forme de gélules de poudre de leucine.

Régénération des tissus

La leucine permet aux os, à la peau et aux muscles de se reconstituer correctement après une blessure ou un effort intense.

Régule la glycémie

Lorsque l'on ingère de la leucine, le pancréas sécrète de l'insuline, cela va donc avoir tendance à faire diminuer le taux de sucre dans le sang.

20 aliments riches en leucine naturelle

La leucine étant un acide aminé, on la retrouve principalement dans des aliments riches en protéines tels que la viande, la spiruline ou les produits laitiers.

Aliments	Portion	Quantité de leucine (mg)
Poulet avec peau	100g	5000
Spiruline	100g	4947
Parmesan	100g	4013
Lait écrémé en poudre	100g	3542
Bifteck	100g	3229
Gruyère	100g	3102
Bacon	100g	3008
Emmental	100g	2959
Escalope de veau	100g	2939
Lapin	100g	2743
Dinde	100g	2726
Fromage de chèvre	100g	2631
Gouda	100g	2564

Foie de veau	100g	2507
Graine de courge	100g	2419
Thon albacore	100g	1920
Pois cassés	100g	1760
Pistache	100g	1542
Lait demi-écrémé	100g	341
Crème fraîche	100g	211

Comment bien utiliser la leucine ?

L'apport recommandé en leucine pour un adulte bien portant est variable selon son activité physique et va donc de 1 à 20g par jour.

Utilisation des compléments alimentaires de leucine

La leucine étant un des principaux déclencheurs de la construction musculaire, elle est surtout utilisée par la population sportive sous forme de L-leucine. On la retrouve souvent couplée à la valine et à l'isoleucine pour obtenir des compléments en BCAA (acides aminés branchés) complets et efficaces. Dans le milieu sportif, on recommande de choisir des compléments alimentaires contenant au minimum 2g de leucine par portion.

Quelle que soit la problématique, il est préférable de consulter un médecin avant de prendre des compléments alimentaires.

Effets indésirables de la leucine

Conséquences d'une carence

Il n'existe pas d'études scientifiques concernant la carence en leucine à ce jour.

Le surdosage en leucine, un danger pour la santé

En revanche, lorsque l'on consomme de la leucine en excès, on peut avoir une carence en isoleucine et en valine, il est donc recommandé d'associer ces acides aminés en cas de supplémentation et pour éviter les effets secondaires.

Interactions avec d'autres BCAA

La leucine agit plus efficacement si elle est associée aux autres BCAA (acides aminés branchés), la valine et l'isoleucine. De manière générale, une alimentation riche en vitamines, en électrolytes (sodium, potassium, chlore) et en minéraux permet une meilleure assimilation de cet acide aminé essentiel.

Propriétés chimiques

La formule de la leucine est $C_6H_{13}NO_2$ et sa masse molaire est de 131,1729 g/mol. Elle fait partie des 9 acides aminés essentiels pour l'organisme qui ne sait pas la synthétiser. La L-leucine a une saveur sucrée qui permet aussi son utilisation en tant qu'exhausteur de goût dans l'industrie agro alimentaire. Il s'agit de l'additif alimentaire E641.

Source : www.passeportsante.net