

BCAA : lesquels choisir ?

La L-Leucine, la L-Isoleucine et la L-Valine forment un groupe spécifique parmi les acides aminés essentiels, celui des BCAA, de l'anglais Branched Chained amino Acids, ou acides aminés branchés (étant donné leur structure en forme de branches). Représentant plus d'un tiers des acides aminés contenus dans les muscles, ce trio occupe une place particulière pour les athlètes et les pratiquants de la musculation.

Le rôle du BCAA

Les BCAA offrent plusieurs avantages.

Tout d'abord, ils sont utilisés comme combustible par l'organisme durant l'effort. Ils contribuent ainsi à renforcer le potentiel énergétique, ce qui permet de réaliser des séances particulièrement intenses.

Ensuite, ils s'avèrent indispensables au fonctionnement musculaire. Ils favorisent la synthèse protéique, c'est-à-dire la construction de nouvelles fibres. A ce titre, ils participent efficacement à l'amélioration de la récupération, et ce d'autant plus qu'ils aident à protéger les muscles lorsqu'ils sont soumis à un stress (action anticatabolique).

Comme ils sont largement sollicités durant l'effort, et que l'organisme n'est pas en mesure de les synthétiser (c'est pourquoi ils sont dits « essentiels »), il est particulièrement important de s'en assurer un apport adapté, notamment au moment des séances. Pris avant l'entraînement, ils favoriseront la capacité de performance. Employés à l'issue de l'exercice, ils agiront davantage sur l'optimisation de la récupération musculaire. S'ils sont beaucoup utilisés dans les sports de résistance comme la musculation, le fitness et le Crossfit, ils offrent des bénéfices à l'ensemble des athlètes, quelle que soit la discipline pratiquée. Ils conviennent aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants plus expérimentés.

Le concept marketing a séduit certains consommateurs, si bien que beaucoup de marques se sont à leur tour précipitées sur le filon.

Parce que la L-Leucine est l'acide aminé qui intervient de manière essentielle dans le processus de synthèse musculaire, elle doit être présente en plus grande proportion par rapport à la L-Isoleucine et la L-Valine dans toute bonne formulation de BCAA digne de ce nom. Mais cela ne signifie pas pour autant que la L-Isoleucine et la L-Valine n'ont pas de rôle à jouer, bien au contraire. En effet, les trois acides aminés doivent être présents dans une certaine proportion pour que leur utilisation par l'organisme soit optimum.

Question de ratio

L'efficacité du ratio de 2-1-1 (c'est-à-dire deux fois plus de L-Leucine que de L-Isoleucine et de L-Valine) a été démontrée et confirmée à de multiples reprises.

Il semble donc difficile de réinventer les BCAA... Sauf qu'un jour, pour se différencier de ses concurrents, une marque a eu l'idée de lancer un produit avec un ratio de 4-1-1 (4 fois plus de L-Leucine que de L-Isoleucine et de L-Valine), en le présentant comme «révolutionnaire» et nettement supérieur aux formulations employant le ratio 2-1-1.

Le concept marketing a séduit certains consommateurs, si bien que beaucoup de marques se sont à leur tour précipitées sur le filon. Il n'a pas fallu attendre longtemps avant de voir débarquer une multitude de formules de BCAA 4-1-1.

La machine a commencé à s'emballer lorsque d'autres marques, pour se démarquer à leur tour, en sont arrivées à sortir des produits aux ratios de plus en plus extravagants de 5-1-1, puis 6-1-1, les présentant comme encore plus efficaces.

La situation a ensuite complètement dérapé avec le lancement de produits aux ratios n'ayant plus comme limite que celle de l'imagination : 8-1-1, 10-1-1, 12-1-1, et le dernier en date : 13-1-1 !

Pour avoir le dernier BCAA à la mode, il suffit donc, si l'on veut respecter cette « logique », de surenchérir en proposant un produit avec une proportion toujours plus importante de L-Leucine par rapport au produit concurrent (mais avec en parallèle moins de L-Isoleucine et de L-Valine)...C'est insensé, mais malheureusement particulièrement efficace en terme de marketing.

Car en effet, il n'existe à ce jour aucune preuve tangible permettant de démontrer la supériorité (ni même juste l'équivalence) de ces versions surboostées en L-Leucine par rapport à celles au ratio établi de 2-1-1. Il s'agit tout simplement d'un concept publicitaire qui a bien fonctionné...

D'ailleurs, de plus en plus d'experts expriment dorénavant des réserves sur ces formules aux dosages disproportionnés en L-Leucine, argumentant que lorsqu'un seul BCAA est surdominant par rapport aux deux autres, ceux-ci peuvent devenir « cinétiquement limitants ». Autrement dit, un apport trop élevé de L-Leucine par rapport à celui de L-Isoleucine et de L-Valine affecterait l'action de l'ensemble des 3 BCAA.

Il n'existe à ce jour aucune preuve tangible permettant de démontrer la supériorité de ces versions surboostées.

De plus, contrairement à une idée reçue, ces formules ne procurent pas davantage de BCAA, mais simplement un ratio différent entre L-Leucine, L-Isoleucine et L-Valine (lorsque les fabricants augmentent le dosage en L-Leucine, ils réduisent proportionnellement ceux de L-Isoleucine et de L-Valine). A ce titre, certains seront également surpris d'apprendre que les BCAA surboostés en L-Leucine sont également moins coûteux à fabriquer. En effet, la L-Leucine est 50 à 60 % moins chère que la L-Valine et 60 à 70 % moins chère que la L-Isoleucine. La logique voudrait donc qu'ils soient nettement meilleur marché. Or, ce n'est pas du tout le cas. On peut dès lors légitimement se poser la question de savoir si l'intérêt de proposer des produits toujours plus chargés en L-Leucine n'est pas aussi (en plus de l'avantage en terme de marketing) motivé par des raisons purement économiques (meilleure rentabilité)...

Il ne fait aucun doute qu'une fois que le filon se sera tari, les marques qui exploitent aujourd'hui ces produits n'auront pas le moindre scrupule à revenir au ratio établi de 2-1-1. Certaines, particulièrement opportunistes, ont déjà imaginé pouvoir gagner sur les deux tableaux en proposant, à la fois, un BCAA sur la base d'un ratio de 2-1-1 et un autre surboosté en L-Leucine... En ce qui nous concerne et sur la base des éléments disponibles à ce jour, nous avons fait le choix, pour l'ensemble de nos produits, de rester fermement sur le ratio établi de 2-1-1.

Source : www.e-dynalife.com