

La lysine

Description de la lysine

La lysine est un acide aminé essentiel, c'est-à-dire que le corps ne peut la produire et qu'on doit la puiser dans les aliments. Elle est concentrée dans les muscles et elle a de nombreuses fonctions biologiques. Elle contribue, entre autres, à la croissance des os, à la formation du collagène et des anticorps, ainsi qu'au métabolisme des glucides. Elle est chimiquement proche de l'arginine, un autre acide aminé, avec lequel elle entre en concurrence dans l'organisme.

Une fois isolée, elle se présente sous forme de poudre microcristalline blanche, inodore, légèrement salée, très soluble dans l'eau. Elle est largement utilisée en alimentation animale, notamment dans l'élevage des poulets et des porcs.

Les suppléments du commerce sont offerts sous forme de capsules ou de comprimés renfermant généralement de 500 mg à 1 g de lysine chacun. On trouve aussi des onguents ou des baumes à lèvres contenant de la lysine.

Les préparations pour nourrissons, les succédanés de viande, les suppléments protéinés et les substituts de repas renferment souvent de la lysine, mélangée à d'autres acides aminés.

Historique de la lysine

Isolée pour la première fois en 1889 à partir de la caséine (une protéine du lait), la lysine fait aujourd'hui l'objet d'un commerce important, surtout en raison de son utilisation par les éleveurs industriels. Ce marché a donné lieu, en 1996, à ce qu'il est convenu d'appeler le scandale du cartel international de la lysine : une compagnie américaine et ses partenaires asiatiques ont dû payer des amendes totalisant 100 millions de dollars américains après avoir été reconnus coupables de collusion pour contrôler les prix de la lysine et de l'acide citrique (un additif très utilisé en agroalimentaire) de 1992 à 1996.

Sources alimentaires de lysine

La viande, le poisson, les oeufs et les produits laitiers sont très riches en lysine, mais on en trouve également de bonnes quantités dans les légumineuses, particulièrement le soya. Le maïs et les produits fermentés (choucroute, miso, par exemple) en renferment aussi.

Carence en lysine

La carence en lysine est extrêmement rare dans les pays développés où la consommation estimée est de 6 g à 10 g par jour, tandis qu'un apport de 1 g par jour serait suffisant pour la plupart des gens. Les grands brûlés et les athlètes qui s'entraînent intensivement pourraient avoir des besoins supérieurs à 1 g par jour.

Les situations de stress intense ou de malnutrition peuvent en effet entraîner une carence en lysine, ce qui peut provoquer une chute des défenses immunitaires, de l'anémie et un retard de croissance.

Recherches sur la lysine

Efficacité possible Herpès labial. L'emploi de la lysine pour combattre le virus responsable de l'herpès a fait l'objet de quelques études cliniques au cours des années 1980. Ces essais (229 sujets en tout) ont surtout porté sur l'herpès labial (aussi appelé feu sauvage ou bouton de fièvre). Les résultats de la majorité des essais indiquent que cet acide aminé peut contribuer à diminuer la récurrence et la gravité des crises¹⁻⁵ et peut-être même accélérer la guérison chez certains sujets^{5,6}. Une enquête auprès de 1 543 personnes souffrant d'herpès et ayant pris de la lysine (1 g par jour en moyenne) durant six mois a également donné des résultats positifs. Ces dernières données étant subjectives, elles ne constituent pas une preuve clinique, mais elles vont dans le sens d'une efficacité possible de la lysine⁷.

La théorie proposée par les chercheurs pour expliquer l'efficacité de la lysine est la suivante : le virus cesserait de se multiplier lorsque le taux de lysine dans l'organisme dépasse celui de l'arginine. Le virus a besoin d'arginine pour se reproduire et, lorsque celle-ci disparaît au profit de la lysine (ces deux acides aminés sont concurrents), il aurait plus de mal à se multiplier.

Herpès génital et aphtes. Bien qu'on utilise parfois la lysine pour traiter l'herpès génital et les aphtes, son efficacité à cet égard n'a jamais fait l'objet d'essais cliniques rigoureux.

Précautions

Attention

Lorsque l'on prend de la lysine contre le virus de l'herpès, il faut éviter les aliments riches en arginine, notamment le chocolat, les arachides, les noix et les graines et, dans une moindre mesure, le blé débarrassé de son germe. Ces aliments pourraient atténuer l'effet bénéfique de la lysine.

Les personnes souffrant de maladies hépatiques ou rénales chroniques devraient consulter leur médecin avant de prendre des suppléments de lysine.

Contre-indications

Hyperlysinémie (une maladie génétique rare).

Effets indésirables

Au dosage recommandé dans cette fiche, les effets indésirables sont rares. À partir de 10 g par jour, les suppléments de lysine peuvent causer des nausées, des coliques et de la diarrhée.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

Lorsque l'on prend de la lysine contre le virus de l'herpès, il faut éviter les suppléments qui renferment de l'arginine, car ils pourraient atténuer l'effet du traitement.

Avec des médicaments

Théoriquement, les effets d'un supplément de lysine pourraient s'ajouter à ceux des médicaments ayant un effet toxique sur les reins, comme les antibiotiques de la famille des aminoglycosides.

Source : www.passeportsante.net