

Les acides aminés essentiels

Les protéines présentes dans l'organisme ou dans l'alimentation ne sont composées qu'à partir d'une vingtaine d'acides aminés, qui sont en fait les plus petits composants des protéines. Avec nos habitudes occidentales, il est très rare que vous puissiez observer une carence « quantitative » en protéines chez vos clients. Toutefois, il est très fréquent d'observer des carences « qualitatives », par manque d'apport en certains acides aminés, sans même que votre client ne s'en rende compte.

Quels sont les acides aminés essentiels ?

Parmi la vingtaine d'acides aminés rencontrés dans la nature, seuls huit sont indispensables, c'est-à-dire que l'organisme est incapable de les synthétiser. Il s'agit des acides aminés suivants : L-valine, L-iso-leucine, L-lysine, L-méthionine, L-leucine, L-phénylalanine, L-thréonine, L-tryptophane.

Ces acides aminés essentiels doivent être apportés par l'alimentation pour permettre à l'organisme de fabriquer tous les acides aminés non essentiels et l'ensemble des protéines, des hormones et des enzymes dont il a besoin au quotidien, pour sa croissance, son renouvellement cellulaire, son bien-être mental ou encore ses défenses naturelles etc.

Ainsi, les acides aminés sont indispensables à tous vos clients : des enfants et adolescents en pleine période de croissance, aux seniors et aux femmes actives qui parfois réduisent considérablement leurs apports de viandes et de poissons, en passant par les végétariens, les sportifs et « monsieur et madame tout le monde » qui n'équilibrent pas forcément tous les jours très bien leurs assiettes...

Qu'est-ce qu'un facteur limitant dans une protéine ?

On dit d'une protéine alimentaire qu'elle est de bonne qualité nutritionnelle si et seulement si, elle contient les huit acides aminés indispensables dans les proportions adaptées aux besoins de l'organisme. Si un seul acide aminé indispensable est déficitaire, l'utilisation des autres acides aminés non indispensables est limitée. On dit alors que cet acide aminé est le Facteur Limitant de l'aliment.

On a longtemps considéré la protéine de l'œuf, l'albumine, comme protéine de référence car elle contenait tous les acides aminés indispensables dans de bonnes proportions... Une raison de plus pour mettre dans les paniers de vos clients une demi-douzaine d'œufs à chacun de leur passage chez vous !

Les 8 acides aminés essentiels en détail

L-lysine

Cet acide aminé est indispensable à la croissance osseuse, à la formation du collagène et aux défenses immunitaires. Il se trouve facilement dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et surtout le soja. Il s'agit du facteur limitant dans les céréales. Sous forme de compléments, la L-Lysine permet de réduire l'intensité et la fréquence des poussées d'herpès labial, à raison de 1 à 3 g par jour, toujours en dehors des repas comme l'ensemble des acides aminés.

L-méthionine

Cet acide aminé fait partie des substances dites lipotropiques, c'est-à-dire qu'il favorise le travail du foie dans l'élimination des graisses. C'est le facteur limitant dans toutes les légumineuses et par conséquent un des acides aminés qu'il va falloir surveiller en terme d'apports chez les végétariens. On le retrouve naturellement dans la viande, le poisson, les produits laitiers et les céréales complètes.

Côté supplément, il se trouve accompagné des autres facteurs lipotropiques : la choline, l'inositol et la bêtaïne ou encore sous forme de SAME (S-adénosylMéthionine).

L-phénylalanine

Cet acide aminé peut être converti dans l'organisme en L-tyrosine, un autre acide aminé, lui-même précurseur d'adrénaline, noradrénaline et dopamine. La L-phénylalanine peut aussi être convertie en phényléthylamine, une substance qui se produit naturellement dans le cerveau et qui serait un modulateur de l'humeur. Cet acide aminé se trouve facilement dans les produits laitiers et les foies d'animaux.

L-tryptophane

Cet acide aminé est précurseur de sérotonine et de mélatonine, les hormones du bien-être, de l'appétit et du sommeil (Voir notre article dans ce même numéro sur « Libérez-vous des fringales »). Il se trouve aisément dans les graines de courges et les produits laitiers. Vous le trouverez sous forme de suppléments sous ce nom ou sous la dénomination 5-HTP (5-hydroxytryptophane) qui n'est autre que la forme intermédiaire entre le tryptophane et la sérotonine.

L-valine, L-leucine & L-iso-leucine

Ces trois acides aminés sont dit « branchés ». Très souvent conseillés ensemble dans les suppléments alimentaires pour améliorer les performances sportives en haute altitude par exemple, ils peuvent aussi être recommandés pour soutenir le foie en cas de cirrhose. Ils se trouvent naturellement dans les produits laitiers et la viande rouge.

L-thréonine

Cet acide aminé qui se retrouve dans le veau, la dinde ou encore le thon est un peu moins connu que les autres. L'alimentation en apporte des quantités suffisantes et rares sont les déficiences en cet acide aminé indispensable.

Origine des acides aminés

Les acides aminés présents dans les suppléments nutritionnels peuvent avoir des origines variées. Demandez l'origine à vos fournisseurs quand vous leur passez commande et tenter de repérer ceux qui sont issus des biotechnologies, c'est-à-dire des techniques qui utilisent des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) pour fabriquer naturellement des composés. Ces procédés écologiques, qui reposent sur la fermentation naturelle de bactéries sur des substrats végétaux, garantissent des compléments alimentaires présentant un haut degré de pureté et certifiés sans aucun résidu de solvant.

6 questions à poser à vos clients pour détecter une éventuelle déficience :

- Avez-vous des infections à répétition ?
- Avez-vous une baisse de la vue ?
- Êtes-vous fragile des ligaments ?
- Êtes-vous fatigué ?
- Perdez-vous vos cheveux et vos ongles sont-ils cassants ?
- Souffrez-vous d'ostéoporose ?

Si vos clients répondent oui à ces 6 questions, peut-être serait-il judicieux de leur faire faire une cure d'acides aminés essentiels ou de protéines végétales parfaitement équilibrées et d'une haute digestibilité. **Mais attention, ces symptômes peuvent également révéler d'autres pathologies...**