



## Liste et description des acides aminés

Il faut connaître les acides aminés pour savoir de quoi on parle. Les acides aminés viennent des protéines majoritairement. Certains sont des blocs de construction, d'autres sont des antioxydants et d'autres remplissent tout sorte de tâches importantes dans le corps.

### Liste d'acide Aminé essentielles:

- Alanine
- Histidine
- Lysine
- Méthionine : Antioxydant
- Phénylalanine
- Tryptophane
- Valine
- Thréonine
- Isoleucine
- Leucine

### Liste d'acide Aminé non-essentiels:

- Acide Aspartique
- Acide glutamique
- Glutamine
- Thréonine
- Cystéine
- Arginine
- Proline
- Glycine
- Tyrosine
- Serine
- Taurine
- Ornithine

### **Les acides aminés essentiels**

On appelle acides aminés essentiels ceux qui ne peuvent pas être synthétisés dans l'organisme. Il nous faut manger des aliments riches en protéines pour les obtenir. Notre corps décompose les protéines pour obtenir les acides aminés essentiels et former de cette façon de nouvelles protéines.

### **Histidine**

Cet acide aminé se trouve dans l'hémoglobine et on l'utilise pour traiter des arthrites rhumatoïdes, des allergies, des ulcères et des anémies. Elle est indispensable pour la croissance et la réparation des tissus et pour le maintien des gaines de myéline qui protègent les cellules nerveuses. L'histidine est aussi utile pour la production des globules rouges et blancs du sang, pour protéger l'organisme des radiations, réduire la pression des artères et aider l'élimination des métaux lourds du corps.

### **Isoleucine**

L'isoleucine est indispensable pour la formation de l'hémoglobine, pour régulariser le sucre dans le sang et les taux d'énergie. Cet acide aminé est super important pour les sportifs parce qu'il aide le traitement et la réparation du tissu musculaire, de la peau et des os. On a observé que la quantité de cet acide aminé est insuffisante chez les personnes qui souffrent de problèmes mentaux et physiques.

### **Leucine**

La leucine interagit avec l'isoleucine et la valine pour accélérer la cicatrisation du tissu musculaire, de la peau et des os. Elle est recommandée pour ceux qui ont été sujets d'une opération chirurgicale. Cet acide aminé réduit les taux de sucre dans le sang et aide à augmenter la production de l'hormone de croissance.

### **Lysine**

Cet acide aminé garantit l'absorption appropriée de calcium et maintient un équilibre de nitrogène pour les adultes. En plus, la lysine est à l'origine de la formation de collagène qui constitue le cartilage et le tissu connectif, de la production des anticorps qui luttent contre l'herpès labial et de la réduction des taux élevés de triglycérides dans le sérum.

Méthionine

### **Méthionine**

un antioxydant puissant et une bonne source de soufre. Elle évite les problèmes aux cheveux, à la peau et aux ongles. Elle joue aussi un rôle important dans la décomposition des gras en prévenant l'accumulation dans le foie et les artères qui peuvent bloquer le flux sanguin au cerveau, au cœur et aux reins. Cet acide aminé aide la désintoxication des agents nocifs comme le plomb et d'autres minéraux lourds, diminue la faiblesse musculaire et protège des radiations. Elle est super importante pour les femmes qui prennent des contraceptifs oraux. La méthionine réduit le taux d'histamine dans le corps qui peut provoquer l'envoi de messages erronés par le cerveau.

### **Phénylalanine**

Il s'agit d'un acide aminé utilisé par le cerveau pour produire la noradrénaline, une substance chimique qui transmet des signaux parmi les cellules nerveuses et le cerveau. Elle promeut l'état d'alerte et la vitalité. La phénylalanine contribue à un bon état d'âme, diminue la douleur et aide la mémoire pendant l'apprentissage. On l'utilise pour traiter des maladies telles que les arthrites, la dépression, les crampes menstruelles, l'hémicrânie, l'obésité, le Parkinson et la schizophrénie.

### **Thréonine**

La thréonine a la fonction d'aider à maintenir la quantité appropriée de protéines dans le corps. Elle est aussi importante pour la formation de collagène, d'élastine et d'émail dentaire. Cet acide aminé collabore encore dans la fonction lipotropique du foie quand il se combine à l'acide aspartique et à la méthionine. La thréonine prévient l'accumulation de gras dans le foie, son métabolisme et son assimilation.

### **Tryptophane**

Cet acide aminé est un relaxant naturel qui aide à traiter l'insomnie. Le tryptophane réduit l'anxiété et la dépression et stabilise l'état d'âme et aide à traiter l'hémicrânie. Il aide le système immunitaire à fonctionner correctement. Cet acide aminé contrôle le poids en réduisant l'appétit, augmente la libération des hormones de croissance et contrôle l'hyperactivité des enfants.

### **Valine**

La valine est indispensable pour le métabolisme musculaire, la coordination, la réparation des tissus et le maintien de l'équilibre de nitrogène dans le corps que le tissu musculaire emploie comme source d'énergie. Cet acide aminé est aussi utile pour traiter des maladies du foie et de la vésicule biliaire. En plus, elle promeut la vigueur mentale et les émotions tranquilles.

### **Alanine**

Cet acide aminé a une fonction importante dans le transfert du nitrogène à partir des tissus périphériques jusqu'au foie. L'alanine aide le métabolisme du glucose, un hydrate de carbone simple que le corps utilise comme énergie. Elle nous protège de l'accumulation de substances toxiques libérées dans les cellules musculaires quand la protéine musculaire se décompose rapidement pour satisfaire les nécessités d'énergie, comme dans le cas d'un exercice aérobic. On rappelle que cet acide aminé renforce le système immunitaire avec la production d'anticorps.

### **Les acides aminés non essentiels**

Les acides aminés non essentiels peuvent être synthétisés par l'organisme lui-même.

### **Arginine**

Elle est considérée comme le "viagra naturel" pour l'augmentation du flux sanguin. Parmi ses fonctions: retarder la croissance de tumeurs et cancers pour renforcer le système immunitaire; augmenter la dimension et l'activité de la glande du thym qui produit les cellules T (composants essentiels du système immunitaire). L'arginine aide la désintoxication du foie en neutralisant l'ammoniaque, elle réduit les effets de toxicité chronique de l'alcool utilisé dans le traitement de

la stérilité des hommes. Cet acide aminé aide à perdre du poids parce qu'il favorise l'augmentation de la masse musculaire et une réduction de la graisse corporelle. Elle aide à libérer les hormones de croissance et la réparation des tissus. Important composant du collagène, elle est utilisée pour traiter l'arthrite et les problèmes du tissu connectif.

### **Acide aspartique**

L'acide aspartique augmente la résistance et en plus aide en cas de fatigue chronique et de dépression. Cet acide aminé rajeunit l'activité et la formation cellulaire et le métabolisme. Il protège le foie aidant l'expulsion d'ammoniaque et il se combine avec d'autres acides aminés pour former des molécules qui absorbent les toxines et les éliminent de la circulation sanguine. Il aide en plus la circulation de quelques minéraux à travers la muqueuse intestinale, le sang et les cellules. Il ne faut pas oublier son rôle pour la fonction de l'ARN et de l'ADN qui transportent l'information génétique.

### **Cystéine**

La cystéine fonctionne comme un antioxydant important dans la désintoxication de toxines nocives. Elle protège le corps des radiations, le foie et le cerveau de problèmes liés à l'alcool, aux drogues et aux composés toxiques qui se trouvent dans la fumée des cigarettes. On l'emploie pour traiter l'arthrite rhumatoïde et l'induration des artères. Une autre fonction de cet acide aminé est de promouvoir l'élimination de gras et la formation du muscle et retarder le vieillissement. La peau et les cheveux se composent pour 10%-14% de cet acide aminé.

### **Acide glutamique**

L'acide glutamique agit comme neurotransmetteur excitant du système nerveux central, du cerveau et de la moelle épinière. Il est important dans le métabolisme de sucres et de gras. L'acide glutamique aide le transport du potassium dans le liquide céphalorachidien et agit comme combustible pour le cerveau et corrige les troubles de personnalité. Cet acide aminé est utilisé pour traiter l'épilepsie, le retard mental et la dystrophie musculaire.

### **Glutamine**

C'est un des acides aminés les plus présents dans les muscles. Il contribue à la construction et au maintien du tissu musculaire, à la prévention du gaspillage musculaire qui peut s'accompagner à des longues périodes de repos ou à des maladies comme le cancer ou l'HIV. Cet acide aminé est un "combustible de cerveaux" qui augmente la fonction cérébrale et l'activité mentale. La glutamine promeut un système digestif sain, réduit le temps de traitement des ulcères et contrôle la fatigue, la dépression et l'impotence. Elle diminue l'envie de sucre et d'alcool et dernièrement elle est utilisée pour traiter la schizophrénie et la démence.

### **Glycine**

La glycine retarde la dégénération musculaire, améliore le stockage de glycogène libérant le glucose pour les besoins d'énergie. Cet acide aminé promeut une prostate saine, le système nerveux et immunitaire. La glycine est utile pour réparer les tissus endommagés.

### **Ornithine**

Elle aide à mesurer la libération d'hormones de croissance en aidant le métabolisme du gras corporel (cet effet est majeur si on la combine avec l'arginine et la carnitine). Cet acide aminé est indispensable pour un système immunitaire sain parce qu'il désintoxique l'ammoniaque et

aide la régénération du foie et la sécrétion de l'insuline. L'ornithine fait que l'insuline fonctionne comme une hormone anabolique pour construire le muscle.

### **Proline**

Cet acide aminé a la fonction d'améliorer le tissage de la peau en aidant la production de collagène et en réduisant la perte à travers le processus de vieillissement. La proline aide la cicatrisation du cartilage et renforce les articulations, les tendons et les muscles du cœur. Cet acide aminé travaille avec la vitamine C pour maintenir les tissus connectifs sains.

### **Sérine**

Elle est nécessaire pour un correct métabolisme des gras et des acides gras, pour la croissance des muscles et le maintien d'un système immunitaire sain. La sérine fait partie des gaines de myéline protectrices qui couvrent les fibres nerveuses. Elle est encore importante pour le fonctionnement de l'ARN et de l'ADN, la formation des cellules et la production d'immunoglobulines et anticorps

### **Taurine**

La taurine renforce le muscle cardiaque, améliore la vue et prévient la dégénération maculaire. Elle est un composant clé de la bile, nécessaire pour la digestion des gras et utile pour les personnes qui souffrent d'artériosclérose, d'œdème, de troubles au cœur, d'hypertension et d'hypoglycémie. C'est un acide aminé essentiel pour la correcte utilisation de sodium, potassium, calcium et magnésium. La taurine prévient le développement d'arythmies cardiaques potentiellement dangereuses et on l'utilise pour traiter l'anxiété, l'épilepsie, l'hyperactivité et les convulsions.

### **Tyrosine**

La tyrosine est un acide aminé important pour le métabolisme général. Elle est précurseur de l'adrénaline et de la dopamine qui régulent l'état d'âme. Cet acide aminé stimule le métabolisme et le système nerveux, agit positivement sur l'état d'âme et aide à réduire le gras corporel. La tyrosine collabore dans la production de mélanine (pigment responsable de la couleur des cheveux et de la peau) et dans les fonctions des glandes surrénales, de la thyroïde et de la glande pituitaire. On l'utilise contre la fatigue chronique, la narcolepsie, l'anxiété, la dépression, les allergies et le mal à la tête.