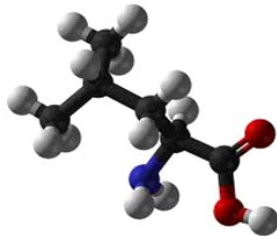


Flex Time

La Leucine : une alliée.

Dans le billet précédent je vous avais expliqué que les **BCAA** (comprendre la Leucine, la Valine et L' Isoleucine) étaient de formidables alliés dans la distribution énergétique ainsi que le ralentissement du catabolisme (destruction musculaire).

Cette semaine, nous allons nous pencher sur les propriétés de l'acide aminé sans doute le plus important: **la Leucine**.



Notre corps est incapable de fabriquer de la Leucine. Elle est uniquement disponible par voie alimentaire. Comprenez bien que la Leucine n'agit bien qu'en synergie avec la Valine et l'Isoleucine mais qu'elle est le **fer de lance** de ces trois guerriers Spartes.

Voici leurs effets :

- La leucine stimule les cellules endocriniennes de la graisse blanche (notre gras). Ainsi, ces cellules produisent en plus grande quantité une hormone appelée la **Leptine**. Cette hormone favorise la fonte des masses graisseuses en augmentant la dépense énergétique et régule l'appétit de manière significative. Vraiment cool pour tous ceux qui veulent mincir intelligemment.

- La Leucine est aussi un formidable **réservoir d'énergie** (nous en avons parlé) qui ne provoque pas de pic d'insuline et donc pas fringale ou de « coup de pompe ». Et c'est essentiel de pouvoir s'entraîner sans craindre des étourdissements ou une faim subite...

- La Leucine stimule dans notre organisme **la synthèse protéique**, c'est-à-dire la fabrication

des protéines (chaîne d'acides aminés) par nos cellules. Ainsi, la construction musculaire est améliorée et boostée.

Encore plus intéressant : la Leucine, dans notre cerveau, **retarde la fatigue et les symptômes de la douleur**. Comment ? C'est très simple : lors d'un effort prolongé nos muscles rejettent dans le sang de **l'acide lactique** (responsable des crampes, entre autre) qui finit par rendre les mouvements musculaires difficiles voir impossibles. Cette acidité favorise la libération de **Tryptophane** dans le sang (le Tryptophane est un acide aminé). Or ce Tryptophane a la propriété de pouvoir passer dans notre cerveau et à cet endroit précis de ce transformer en **Sérotonine**. Véritable neuromédiateur de la fatigue et la douleur, la Sérotonine fait alors son travail de sape et apparaissent alors les crispations, les transpirations excessives, l'abandon psychologique et la fatigue générale...

Seulement, voilà : la Leucine associée à la Valine **empêchent dans notre cerveau cette transformation du Tryptophane et Sérotonine**. Conséquences : la fatigue et ses effets dévastateurs sur l'entraînement sont largement repoussés au-delà de nos espérances. Un luxe !

Vous l'aurez-compris, la **Leucine** est un bienfait pour nous tous.

Associée à la Valine et l'Isoleucine, ces spartiates seront vos alliés infailibles dans votre quête d'un corps sain, puissant et fonctionnel.

Prenez soin de vous,

Votre coach, Jean-Yves.



[Retrouvez notre boutique en ligne](#)