

# La Leucine, un acide aminé bénéfique au maintien de la masse musculaire au cours du vieillissement

Par *admin*

Créé le 18/01/2006 - 00:00

## La Leucine, un acide aminé bénéfique au maintien de la masse musculaire au cours du vieillissement

Mardi, 17/01/2006 - 23:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

- 
- [Tweeter](#)
- 
- 

0 avis :



[zoom](#)

Comme dans tous les tissus, les protéines musculaires sont constamment fabriquées (synthétisées) et dégradées. Chez l'adulte les deux processus sont équilibrés (balance azotée), ce qui permet de maintenir une masse musculaire constante. Au cours du vieillissement, à partir de 40 ans, il se produit graduellement un déséquilibre et la dégradation des protéines musculaires devient légèrement plus élevée que la synthèse protéique. Ceci conduit à une perte progressive de muscle de l'ordre de 0,5 à 2% par an appelée sarcopénie. Elle est responsable de la réduction de la mobilité et de l'autonomie des personnes âgées mais aussi de leurs capacités à rester en bonne santé.

Immédiatement après un repas, la dégradation des protéines musculaires est normalement ralentie et la synthèse protéique est stimulée. Ces adaptations sont notamment contrôlées par l'apport massif d'acides aminés provenant de la digestion des protéines alimentaires. Chez le rat et l'homme âgés, la synthèse des protéines musculaires est moins stimulée et la dégradation des protéines n'est plus réduite.

Lydie Combaret, Dominique Dardevet et leurs collègues du Centre de Recherche INRA de Clermont-Ferrand-Theix (Centre de Recherche en Nutrition Humaine d'Auvergne) viennent de démontrer que l'ajout d'un acide aminé, la leucine, dans la ration alimentaire du rat âgé permet de revenir à l'état observé chez l'animal adulte.

Les chercheurs ont mesuré la vitesse de dégradation des protéines du muscle après un repas chez des rats adultes âgés de 8 mois et de vieux animaux âgés de 22 mois. Ils ont mis en évidence une absence totale de réduction de la dégradation des protéines du muscle chez les rats âgés, qui se traduit par un déséquilibre entre la vitesse de synthèse et de dégradation de ces protéines. Ils ont ensuite ajouté de la leucine dans la ration alimentaire des rats et montré que la réponse normale est restaurée.

Ces travaux présentent un intérêt majeur car ils éclairent le phénomène de perte progressive de protéines au cours du vieillissement. Cette étude montre également qu'un régime riche en leucine présente également un effet bénéfique sur la synthèse protéique comme l'avaient déjà démontré les chercheurs de l'INRA de Clermont-Ferrand. Enfin, ces travaux suggèrent que l'ajout de leucine dans les repas des personnes âgées et/ou la consommation d'aliments riches en leucine (essentiellement des protéines animales comme les protéines du petit lait) pourraient avoir un effet bénéfique sur le maintien de leur masse musculaire.

[INRA](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 523
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#)

---

URL source: <https://www.rtflash.fr/leucine-acide-amine-benefique-maintien-masse-musculaire-cours-vieillessement/article>