

# L'iso-leucine

## Quel est le rôle de l'isoleucine ?

L'isoleucine est un acide aminé essentiel : il doit être obligatoirement être amené à l'organisme par l'alimentation.

## Il possède différentes fonctions au sein de l'organisme :

- Participe à la production d'énergie
- Constitue une source d'énergie pour les muscles
- Améliore le niveau d'endurance lors d'un effort
- Nécessaire à la formation de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans le sang
- Stabilise et régule le niveau de glucose dans le sang

## Quel est l'action de l'isoleucine au sein de l'organisme ?

L'isoleucine améliore significativement la récupération des sportifs et prévient le catabolisme musculaire.

## Carence en isoleucine et Dosage recommandé

Les carences en isoleucine donnent les mêmes symptômes qu'une hypoglycémie :

- Importante faiblesse physique
- Grande faiblesse intellectuelle

La dose recommandée en isoleucine est d'environ 1 à 20 g/jour.

En cas d'excès, il n'y a pas d'effets secondaires connus.

Un supplément d'isoleucine doit être pris en association avec la leucine et la valine, acides aminés du même type. Ils sont rapidement absorbés dans le flux sanguin et distribués directement dans le muscle.

## Où peut-on trouver l'isoleucine ?

Il se retrouve principalement dans les produits suivants :

- Amandes, noix de cajou, arachides
- Lentilles, pois chiches, fèves
- Céréales complètes (seigle, soja, blé, riz)
- Champignons, poissons, œufs
- Foie, viande, poulet
- Produits laitiers.