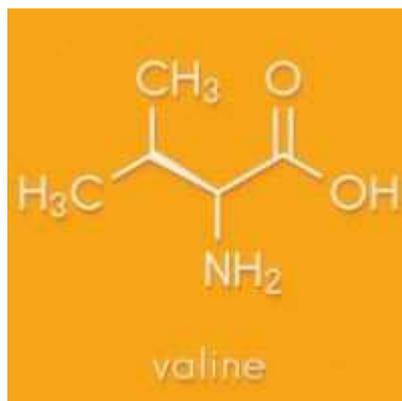


La valine

La valine, pour récupérer après un effort physique



Description de la valine

La valine est un acide aminé essentiel, il est donc primordial de l'apporter dans l'alimentation car le corps humain n'est pas capable de la synthétiser.

Rôles de la valine dans l'organisme

Récupération après l'effort

La valine aide à la récupération après un effort physique intense puisqu'elle est rapidement assimilée et immédiatement distribuée aux muscles. Elle est parfois consommée associée à la leucine et à l'isoleucine afin d'augmenter la masse musculaire.

Entretien du système nerveux

On peut également noter que la valine a un rôle élémentaire dans les neurotransmissions du cerveau.

Sources alimentaires de valine

10 aliments qui contiennent le plus de valine

Aliments	Portion	Quantité de valine (mg)
Parmesan	100g	2853
Lait en poudre écrémé	100g	2420
Gruyère	100g	2243
Fromage de chèvre	100g	1485
Graines de courge	100g	1559
Pistaches	100g	1239
Graines de tournesol	100g	1158
Graines de chia	100g	1051
Pois chiches	100g	809
Lapin	100g	650

Les besoins quotidiens en valine

Les besoins journaliers en valine n'ont pas été clairement définis par les autorités de santé, on note tout de même qu'il ne faut pas dépasser les 20g de valine par jour.

Conséquence d'une carence en valine

Les carences en valine sont rares et ont été parfois pu être constatées chez le nourrisson. La carence se traduit alors par un retard de croissance.

Conséquences d'un excès de valine

Les personnes ayant consommé de très importantes quantités de valine (en supplémentation) ont indiqué avoir retrouvé une sensation de fourmillements au niveau des membres et dans quelques cas des hallucinations.

Source : www.passeportsante.net