



Les bienfaits de la Glutamine

La glutamine

La glutamine est un acide aminé très important pour le métabolisme des cellules qui se renouvellent rapidement, comme celles du tube digestif et du système immunitaire. Même si elle ne fait pas partie de la liste des acides aminés indispensables, la glutamine peut le devenir dans certaines situations. On dit qu'il s'agit d'un acide aminé "conditionnellement essentiel".

Pour la petite histoire

En cas de **maladie ou de stress intense**, la consommation d'acides aminés s'accélère et la concentration sanguine en glutamine chute. L'intégrité de la muqueuse intestinale risque alors d'être atteinte, permettant à des bactéries intestinales de passer dans la circulation sanguine.

Rôles dans l'organisme

La glutamine exerce de multiples fonctions liées à la synthèse des protéines : c'est un précurseur des composés entrant dans la composition de l'ADN cellulaire, elle régule certaines synthèses hépatiques et participe aux processus de détoxification. La glutamine est utilisée par les cellules de la muqueuse intestinale comme source d'énergie. Un faible apport associé à une demande forte chez des animaux en phase critique peut affecter l'intégrité de la barrière intestinale. Une supplémentation de glutamine peut s'avérer intéressante pour réduire le risque d'atrophie des villosités et lors de convalescence après un épisode de troubles digestifs.

Sources naturelles

La glutamine est synthétisée par de nombreux tissus et environ 60 % du stock de glutamine est contenu dans les muscles, sous forme libre. Lorsque le besoin augmente, la production par l'organisme risque d'être insuffisante. Le gluten de blé est une bonne source de glutamine (il en contient près de 40 %). Il est d'ailleurs utilisé comme substitut des protéines du lait dans l'alimentation des nouveaux-nés.