



## Leucine

L'un des acides aminés essentiels est particulièrement pertinent pour les muscles: il s'agit de la leucine. Par le biais de l'alimentation, celle-ci favorise la synthèse protéique musculaire et donc le maintien et le développement de la musculature.

### Dans quels aliments trouve-t-on de la leucine?

- le lait et les produits laitiers
- les sources de protéines végétales (lentilles, produits à base de soja, fruits à coque)
- les œufs
- la viande
- le poisson et les fruits de mer

### Astuce: comment prévoir des repas riches en leucine?

- Intégrez du lait et des produits laitiers dans votre petit-déjeuner: un verre de lait, du yogourt ou du séré dans le muesli, du fromage ou du cottage cheese sur le pain.
- Préparez-vous du cottage cheese avec des bâtonnets de légumes: c'est un en-cas facile à emporter en déplacement ou au bureau ou à déguster devant la télévision.
- Agrémentez votre salade de copeaux de fromage, d'œufs durs ou de tofu frit.
- Les noix ainsi que les graines de courge et de tournesol agrémentent agréablement les salades, le muesli, les soupes ou les pâtes. On en trouve aussi souvent dans le pain croustillant ou multicéréale.
- Consommez régulièrement des plats à base de poisson ou de viande.

### La leucine chez les personnes âgées

Les personnes âgées ont une «dose seuil de leucine» plus élevée. Elles ont besoin de plus de leucine pour que leurs muscles puissent produire de nouvelles protéines. Chez les personnes jeunes, il faut environ 2 g de leucine pour atteindre la dose seuil, tandis que chez les personnes âgées, il en faut environ 3 g. Avec l'âge, il est donc important de consommer plus de leucine par le biais de l'alimentation. Les protéines de lactosérum sont idéales pour couvrir ces besoins en raison de leur teneur élevée en leucine.

### La leucine dans le sport

La leucine joue également un rôle décisif chez les sportifs·ives. Les personnes qui souhaitent développer leur masse musculaire devraient donc veiller à intégrer régulièrement des aliments riches en leucine dans leurs repas.



**La leucine joue un rôle essentiel dans la formation musculaire; toutefois, pour rester en bonne santé, les muscles et les os ont besoin de tous les acides aminés essentiels.**

## Pour en savoir plus

Aliments répartis selon leur teneur en leucine par portion (élevée, moyenne et faible).

### Teneur élevée en leucine

Plus de 1 g de leucine par portion

| Aliment             | Taille de la portion |
|---------------------|----------------------|
| Cottage cheese      | 175 g                |
| Ricotta             | 175 g                |
| Séré nature maigre  | 175 g                |
| Séré nature mi-gras | 175 g                |
| Œuf                 | 150 g                |
| Blanc de poulet     | 110 g                |
| Filet de perche     | 110 g                |
| Viande de bœuf      | 110 g                |
| Viande de veau      | 110 g                |
| Mozzarella          | 60 g                 |

### Teneur moyenne en leucine

De 0,5 à 1 g de leucine par portion

| Aliment          | Taille de la portion |
|------------------|----------------------|
| Babeurre         | 200 g                |
| Lait             | 200 g                |
| Yogourt          | 175 g                |
| Tofu             | 120 g                |
| Flocons d'avoine | 60 g                 |
| Pâtes            | 60 g                 |
| Quinoa           | 60 g                 |
| Appenzeller      | 30 g                 |
| Emmentaler       | 30 g                 |
| Gruyère          | 30 g                 |

### Teneur faible en leucine

Moins de 0,5 g de leucine par portion

| Aliment     | Taille de la portion |
|-------------|----------------------|
| Abricot     | 120 g                |
| Betterave   | 120 g                |
| Brocoli     | 120 g                |
| Carotte     | 120 g                |
| Champignons | 120 g                |
| Poire       | 120 g                |
| Pomme       | 120 g                |
| Prune       | 120 g                |
| Pruneaux    | 120 g                |
| Tomate      | 120 g                |

Mes remarques:

---

---



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet  
[swissmilk.ch/muscles](https://www.swissmilk.ch/muscles)

swissmilk

