

Pourquoi en prendre ?

La **tyrosine** peut alors aider à retrouver la forme dans les grandes fatigues nerveuses.

La **carnitine** permet aux acides gras à longue chaîne de pénétrer dans la mitochondrie pour fournir de l'énergie.

L'**arginine** permet la synthèse du monoxyde d'azote qui intervient dans la vasodilatation des artères et peut servir également de source d'énergie

La **créatine**, à l'origine de la fourniture de l'énergie immédiatement disponible sous la forme de créatine phosphate, mais qui n'est pas autorisée parce que d'utilisation délicate nécessitant une surveillance médicale.

Valine, leucine, isoleucine participent à la constitution du muscle et sont bien connus des athlètes qui pratiquent des sports nécessitant un accroissement de la masse musculaire

La **méthionine** sert à la synthèse des neurotransmetteurs dans le cerveau et à la lecture des gènes pour fabriquer les protéines. C'est un antioxydant

La **cystéine** sert à synthétiser une protéine, la kératine qui est incorporée dans les ongles et les cheveux. Elle sert aussi à la synthèse du glutathion, molécule essentielle dans toutes les réactions de lutte contre les radicaux libres (réactions d'oxydoréduction)

La **glutamine** sert de carburant aux lymphocytes et aux entérocytes (cellules de l'intestin à renouvellement rapide).

Le tryptophane sert à fabriquer la sérotonine (*cf page suivante*).