

Indispensable glycine

Qui est-tu glycine ?

La glycine est le 2e acide aminé présent dans le corps, c'est un carburant métabolique du système digestif. La glycine préserve et répare les parois du tractus intestinale. La glycine est indispensable au bon fonctionnement métabolique.

Elle participe activement à la formation du collagène dont elle en compose 1/3, et de la gélatine qui tapisse la muqueuse intestinale. Elle fait partie intégrante de la formation de la bile et donc intervient dans la digestion des graisses.

Si vous avez une [digestion difficile](#) pendant la nuit, des diarrhées chroniques, une porosité intestinale, la glycine sera votre meilleure amie.

La glycine participe à la synthèse du glutathion (avec l'acide glutamique et la cystéine). Elle réduit les réactions inflammatoires dans le foie et réduit le taux d'alcool dans le sang.

La glycine participe à la formation de l'oxyde nitrique qui dilate les parois des vaisseaux sanguins et limite la formation des plaques d'athérome. Elle protège ainsi le système cardio-vasculaire.

Elle réduit les risques de diabète de type 2 en améliorant la

réponse à l'insuline en agissant sur les îlots de Langerhans du pancréas et régule le glucagon.

Elle agit aussi sur le cerveau en réduisant l'hyperactivité du cerveau en équilibrant les quantités d'électrolytes (calcium, potassium, chlorure) et elle agit comme un inhibiteur comme le gaba, en améliorant la qualité du sommeil et en facilitant l'endormissement.

Comme elle participe à la formation du collagène, c'est une alliée de choix dans le renforcement de la peau, des muscles, des tissus, des os et des articulations.

- la glycine est souvent utilisée dans les cosmétiques anti-rides
- elle est utilisée dans le traitement contre l'arthrose, car elle participe au renforcement ostéo-articulaire
- elle améliore les performances sportives en participant à la formation de créatine (avec l'arginine et la méthionine) et aide à reconstruire les fibres musculaires.
- elle accélère la récupération après un accident, un traumatisme ou une fracture osseuse.

Pourquoi devons-nous nous supplémenter en glycine ?

Nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs, et jusqu'à récemment, consommaient toutes les parties des animaux, cartilages, bouillon d'os, os dans les soupes, etc. Ils avaient donc un apport en glycine supérieur à ce que nous connaissons de nos jours.

Notre besoin en glycine se répartit comme suit :

- 1,5 gr de glycine par jour pour la synthèse de métabolites
- 1 gr par jour pour la synthèse d'autres protéines mineures
- 12 gr par jour, au minimum pour la synthèse du collagène dans notre organisme

Voyons ce que notre alimentation moderne nous apporte.

Des experts en biochimie et en métabolisme ont défini précisément que nos apports alimentaires ne sont que de 1,5 à 3 gr par jour, pouvant aller jusqu'à 6 gr pour une alimentation très riche en protéines. Nous synthétisons la glycine à partir de la l-sérine, apportée par l'alimentation (la l-sérine est un acide aminé présent dans les œufs, le riz, les viandes, les arachides), la synthèse représente 3 gr de glycine par jour.

Les calculs sont donc vite faits, les besoins sont de 14,5 gr par jour et les apports sont de 4,5 gr à 9 gr par jour pour les gros consommateurs de protéines. Au mieux le déficit journalier est de 5,5 gr au pire 10 gr par jour manque à notre organisme.

Les personnes suivant un régime végétarien sont particulièrement concernées, car la glycine se trouve en principalement dans les protéines animales.

Comment se supplémenter ?

Il existe de très bons compléments alimentaires de glycine, ma préférence va au laboratoire [Dynveo](#), premier labo ayant proposé une glycine pure et répondant aux critères stricts des pharmacopées US et européennes.

Elle a l'avantage de se présenter en poudre ce qui permet de prendre des doses de 3 à 5 gr par prise, ce qui en gélule, équivaldrait à avaler entre 6 à 10 gélules de 500 mg par prise. La glycine a un goût sucré, et qui n'est pas désagréable, elle peut donc être absorbée facilement, toute personne ayant essayé de prendre du msm ou du nac en poudre comprendra ce que je veux dire.



Références

<https://www.santescience.fr/glycine/>

<https://doctonat.com/glycine/>

<https://www.julienvenesson.fr/faut-il-se-supplementer-en-glycine-ou-en-collagene/>

<https://www.toutelanutrition.com/wikifit/nutrition/complements/les-benefices-de-la-l-glycine>

Le psyllium blond, le régulateur du transit

Le psyllium blond est un régulateur naturel du transit intestinal, il peut agir en cas de constipation mais aussi en cas de diarrhée, ce qui fait de lui l'allié indispensable de notre intestin.

On distingue 2 groupes de fibres alimentaires, les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres solubles ont une texture ressemblant à du gel et aident au ralentissement de la digestion. On les trouve dans les myrtilles, les concombres, les noix ou les haricots. Ces fibres solubles sont importantes dans le contrôle du poids car elles maintiennent un sentiment de satiété plus longtemps. Elles ralentissent l'absorption des sucres et sont donc très utiles dans le contrôle de la glycémie.

Les fibres insolubles, comme leur nom l'indique, ne se dissolvent pas dans l'intestin mais contribuent à l'augmentation du volume des selles et accélèrent la progression du chyme dans les intestins. Elles permettent de réduire les risques de diverticulite dans l'intestin (formation de petites poches, ou diverticules, dans

l'intestin, qui peuvent s'enflammer). On les trouve dans les légumes feuilles, les carottes ou le céleri.



Quelles soient solubles ou insolubles, ces fibres sont indispensables pour une bonne santé. Elles permettent de réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC, d'hémorroïdes, de calculs rénaux et représentent également une nourriture pour nos bactéries amies de notre flore intestinale. Lorsque celles-ci se nourrissent de fibres, elles libèrent de l'acétate, qui envoie un signal à notre hypothalamus pour nous signaler qu'il faut cesser de manger.

Le psyllium, est une petite graine originaire de l'Inde et du Pakistan, il est aussi appelée Ispaghul ou Plantago Ovata. Il a l'avantage de posséder les 2 types de fibres qui peuvent contribuer à éliminer les levures et les champignons présents dans nos organismes.

Le psyllium n'est pas assimilé par l'organisme, son effet est mécanique et permet de nettoyer l'intestin tel que le ferait un balai. Mélangé à de l'eau, le psyllium forme une sorte de gel, il y a deux manières de prendre le psyllium, soit attendre qu'il se gorge d'eau et boire les graines et le gel, soit boire l'eau contenant les graines avant que celles-ci n'aient absorbé l'eau. Dans le premier cas, le mucilage tapisse l'intestin et forme une sorte de mucus, par contre dans le second cas, l'eau des intestins est absorbées par la graine et est très utile en cas de diarrhée ou des selles molles.

En cas de constipation, il est indiqué pour gonfler la masse

des selles, il fait donc partie des laxatifs végétaux mais sans action physico-chimique, c'est un laxatif de lest uniquement. Il n'excite pas la muqueuse mais lubrifie les intestins.



Il est assez paradoxal que le psyllium soit en même temps un laxatif et un remède contre la diarrhée, mais la propriété du psyllium est de redonner aux selles la consistance adéquate pour être évacuées le mieux possible.

Pour commencer une prise de psyllium, il est préférable de débiter par une prise de 1 cuillère à café par jour le matin, quand vous serez sûr que votre organisme tolère le psyllium, vous pouvez augmenter la dose jusqu'à une cuillère à soupe. Si vous prenez du psyllium en vue de perdre du poids, prenez une dose de psyllium avant chaque repas. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

Ne prenez pas de psyllium si vous avez une sténose intestinale ou œsophagienne ou si vous avez un fécalome.