

NUMERO : Septembre – Octobre 2015

La tyrosine pour booster la dopamine !

Même si la L-tyrosine ne fait pas partie des acides aminés indispensables, puisqu'elle peut être synthétisée dans l'organisme à partir d'un autre acide aminé, la L-phénylalanine, elle n'en reste pas moins essentielle.

Où la trouver ?

Elle est naturellement présente dans les fromages (parmesan, emmental, edam, gouda), le bacon, les foies animaux, la dinde et les graines de courges.

Pourquoi la conseiller ?

Elle améliore la production des catécholamines.

Les catécholamines sont la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline. Ces neurotransmetteurs, sortes de messagers chimiques, sont associés à la vigilance, à la gestion du stress et à l'entrain pour les activités de la vie quotidienne (activités professionnelles, loisirs, sorties familiales).

La noradrénaline jouerait même le rôle de « mémoire émotionnelle » et les personnes qui en manquent sont souvent plus sujettes à la déprime et incapables de relier la notion de plaisir à l'idée d'accomplissement d'un but.

La L-tyrosine, en tant que précurseur direct de la production des catécholamines, est donc un acide aminé « booster ».

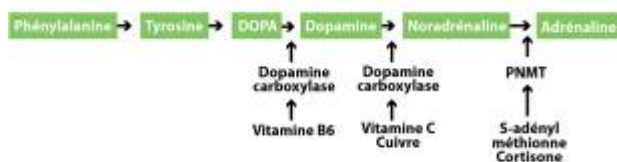
Vous pouvez la conseiller :

- Aux clients qui se sentent toujours fatigués au réveil avec des difficultés à démarrer la journée et à se concentrer, et qui ont un manque de motivation et d'entrain.
- Aux stressés chroniques qui épuisent leur réserves en adrénaline, augmentent leur cortisol et favorisent ainsi le détournement de la tyrosine à des fins énergétiques

empêchant sa transformation en dopamine. Phénomène qui constitue d'ailleurs un des mécanismes du burn-out.

- Aux adolescents présentant des troubles de la vigilance et de l'attention puisque selon certaines études, sa prise améliore les réflexes et les temps de réactions¹.

Dans cet objectif, elle peut se coupler aux vitamines du groupe B, à la vitamine C et à la SAME (S-adénosyl-méthionine).



Source : Stress, les solutions naturelles – Angélique HOULBERT

Elle limite les pulsions alimentaires

Prise le matin et le midi, en favorisant la synthèse de noradrénaline, elle envoie un signal de satiété au cerveau et limite ainsi les pulsions alimentaires dans le courant de la journée

restante. De plus, la noradrénaline possède la capacité d'ordonner aux cellules de se débarrasser de leurs graisses de réserves qui sont donc mieux mobilisées lors d'une activité physique.

Votre conseil : 1g de L-tyrosine, 30 minutes avant le petit déjeuner et le déjeuner.

Elle soutient la thyroïde

Avec l'iode, la L-tyrosine est essentielle à la production des hormones thyroïdiennes, T4 et T3 active, qui se lient à des récepteurs et régulent de multiples fonctions physiologiques de base :

- Utilisation de l'énergie,
- Régulation du poids, de la température corporelle,
- Equilibre de l'humeur et de la libido,
- Bon fonctionnement des muscles, du cœur et des vaisseaux,
- Solidité des os et des dents,

- Beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

Elle est utile dans le syndrome des jambes sans repos

En association avec le magnésium, le fer, le gaba et la mélatonine, elle pourrait aider à soulager les symptômes du syndrome des jambes sans repos, à raison de 1 à 2 g par jour, de préférence le matin à jeun.

Elle complète les traitements antiparkinsoniens

Comme elle accroît la libération de dopamine par certains neurones, elle constitue donc une substance naturelle de premier choix pour compléter les traitements déjà mis en place chez les Parkinsonniens.

Votre conseil : il est nécessaire d'avoir recours à un dosage élevé, soit environ 100 mg par kilo de poids corporel, à prendre sur estomac vide et répartis avant le petit déjeuner et le déjeuner^{2,3}.

Comment la préconiser ?

L'apport minimum en L-tyrosine a été évalué à 1 g par jour minimum mais certains chercheurs recommandent parfois d'en consommer jusqu'à 6 g. Comme tous les acides aminés, elle se conseille toujours en dehors des repas, sur estomac vide, pour une meilleure biodisponibilité et de préférence le matin pour éviter de perturber le sommeil.

Angélique Houlbert

Nutritionniste

1) Lorenza S. Colzato, Bryant J. Jongkees, Roberta Sellaro, Wery P.M. van den Wildenberg, Bernhard Hommel. Eating to stop : Tyrosine supplementation enhances inhibitory control but not response execution. *Neuropsychologia*. 2014 Jan 13. pii : S0028-3932(14)00009-8. doi : 10.1016/j.neuropsychologia.2013.12.027.

2) Growdon JH, Melamed E, Logue M, Hefti F, Wurtman RJ. Effects of oral L-tyrosine administration on CSF tyrosine and homovanillic acid levels in patients with Parkinson's disease. *Life Sci*. 1982 Mar 8;30(10):827-32.