



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

# La Tyrosine : Qu'est-ce que c'est ? Comment la prendre ? Ses bienfaits ?

**Cédric Jourdan**

Coach Sportif / il y a 8 mois

Partager cette page ↗

Fatigué ? Surmené ? Stressé ? La Tyrosine pourrait bien être l'une des solutions pour améliorer son quotidien. Elle permet d'augmenter sensiblement son état de concentration et d'éveil tout en réduisant la sensation de fatigue. Ce n'est donc pas un hasard si la Tyrosine tient une place de choix dans notre nouvelle formule pré-entraînement [MYPRE 2.0.](#)

## La Tyrosine diminue la fatigue

La Tyrosine a montré son effet sur la sensation de fatigue, la vigilance, le temps de réaction ou encore le stress. Pouvant être synthétisée par l'organisme, la tyrosine est classée parmi les acides aminés non essentiels. On peut en trouver dans les aliments riches en protéines, mais pas seulement :

### Aliments et suppléments riches en Tyrosine

[Amande](#)[Spiruline](#)[Noix de cajou](#)[Soja](#)

Viande &amp; Poisson

Œuf

Avocat

Haricot vert

Fromage      Graine de sésame      N-acétyl L-tyrosine      MYPRE 2.0

Concrètement, la tyrosine est synthétisée par le système nerveux et les glandes surrénales. Son action permet d'agir sur la production de dopamine et de noradrénaline. Ces deux neurotransmetteurs sont essentiels à notre organisme :

La **dopamine** est impliquée dans le mouvement et la posture. Par exemple, la maladie de Parkinson se traduit par une dégénérescence des neurones dopaminergiques, censés assurer la fabrication ainsi que la libération de dopamine.

La **noradrénaline** est utile pour l'attention, le sommeil, les émotions et l'humeur. Un déficit conduit à des troubles de l'humeur et une baisse de motivation.

Un taux correct de tyrosine permet donc un bien-être aussi bien physique que mental.

## N-Acétyl L-Tyrosine particulièrement adaptée aux sportifs



Une alimentation équilibrée et riches en protéines permet de combler ses besoins. Cependant, comme souvent, les sportifs ont des besoins accrus pour maintenir leur niveau de performance et enchaîner des entraînements intenses jour après jour. Afin de réaliser des séances productives, sans risquer la blessure, vous devez être à 100% de vos capacités physiques et psychologiques. Il n'est donc pas rare que les sportifs, pratiquant la musculation, course à pied, sports collectifs ou bien les sports de combat se supplémentent.

Par exemple, dans le cadre de la boxe, la tyrosine peut réduire le temps de réaction. Pour cela, la tyrosine va permettre d'augmenter le niveau de dopamine dans le cerveau, influençant la vigilance, l'attention et le temps de réaction.



Il en est de même dans le cadre de la musculation ou du fitness puisque la tyrosine agit sur le sportif pour combattre la fatigue et le surentraînement. Pour cela, la tyrosine agit sur les neurotransmetteurs pour améliorer la récupération. Néanmoins, son action ne s'arrête pas là puisqu'une supplémentation en L-Tyrosine est utile pour perdre du poids.

Enfin, la tyrosine peut améliorer l'endurance. Ce bienfait s'avère utile pour les coureurs, les cyclistes, les nageurs ou toute discipline sportive nécessitant un effort prolongé (football, tennis, etc). Une étude anglaise datant de 2011 a mis en évidence le fait que l'apport de tyrosine dans sa boisson 1h avant une épreuve de vélo permet à l'athlète de supporter plus longtemps un effort dans des conditions difficiles. La tyrosine est donc utile pour augmenter sa résistance à l'effort et améliorer son mental.

## La Tyrosine aide à lutter contre la dépression



Outre la fatigue, la tyrosine peut être conseillée en cas de symptômes dépressifs. Ce trouble mental touche plus de 300 millions de personnes dans le monde selon l'OMS, ce qui en fait la première cause d'incapacité. Dès les premiers signes, ou en prévention, comme c'est le cas pour certains soldats de l'armée, la tyrosine permet de normaliser la pression artérielle, de réguler son humeur et son état de stress.

Dans une moindre mesure, certains étudiants ont recours à une supplémentation en L-Tyrosine avant un examen pour booster la mémorisation et diminuer l'anxiété.

Enfin, n'oubliez pas qu'une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une activité sportive régulière vous apportera le plus grand bien d'un point de vue physique et mental. Quel que soit votre âge et votre niveau sportif, nous retirons tous un bénéfice à bien manger et à bouger plus.

## Message à retenir

La Tyrosine ou la N-Acétyl L-Tyrosine est utile pour lutter contre la fatigue, le stress et améliorer sa concentration. Associé à des bienfaits anti-oxydants, la tyrosine s'avère utile pour le sportif régulier afin de ressentir un bien-être physique et mental à l'entraînement, au travail ou dans sa vie privée.

Une alimentation protéinée et équilibrée permettra de satisfaire à ses besoins en tyrosine.

Néanmoins, en tant que sportif, si la fatigue se fait sentir, une supplémentation en N-Acétyl LTyrosine est possible.

300mg, soit 1 mesurette MP le matin avec de l'eau ou du jus de fruit permet de ressentir les premiers effets.

Si votre fatigue se situe plutôt durant vos entraînements, la formule [MYPRE 2.0](#) est toute trouvée. Prenez 1 mesure 30min avant votre training pour un réel boost d'énergie et de concentration.

## Pour en savoir plus sur les acides aminés

[Acides Aminés : Le guide](#)

[10 aliments riches en acides aminés](#)