



La Tyrosine – Un Acide Aminé Qui En Vaut La Peine

La tyrosine, est un acide aminé important que vous ne connaissiez peut être pas encore

De la même manière que n'importe quel autre nutriment, qu'il s'agisse de vitamine, minéral, ou d'extrait botanique, le corps accepte plus facilement les acides aminés si leur ingestion se fait par le biais d'aliments entiers. Sous cette forme, ils apparaissent généralement en association avec des nutriments complémentaires et accessoires qui facilitent leur absorption et l'accomplissement de leur destiné biochimique. (La nature est vraiment pleine de considération pour nous, pas vrai ?) Pourtant, tout comme dans le cas de certains états malades, qu'ils soient chroniques ou aigus, les besoins en certains minéraux et nutriments peuvent augmenter au-delà de ce que l'on peut espérer obtenir grâce à l'alimentation seule. Certaines conditions nécessitent la prise de doses d'acides aminés supplémentaires.

On a les acides aminés ramifiés pour augmenter la croissance musculaire, le tryptophane (et son métabolite, le 5-HTP) qui permet d'améliorer l'humeur ou de favoriser le sommeil, et la

glutamine pour la santé du système digestif, la réparation tissulaire et la guérison suite à un traumatisme.

Que dire de la tyrosine?

Tout comme ses camarades aromatiques (la phénylalanine et le tryptophane) la tyrosine est un composant de base pour la synthèse des neurotransmetteurs. En revanche, contrairement à la phénylalanine et au tryptophane, ce n'est pas un acide aminé essentiel à proprement parler puisqu'il peut être synthétisé à partir de la phénylalanine. (Les individus souffrant de phenylketonuria [PKU], la tyrosine est effectivement essentielle, puisqu'ils ne possèdent pas l'enzyme qui facilite cette conversion.)

La tyrosine traverse facilement la barrière hémato-encéphalique et représente le point de départ de la production de L-DOPA, dopamine, adrénaline et noradrénaline. C'est également un élément essentiel à la synthèse de la thyroxine (c'est-à-dire l'hormone thyroïde ou T4), mais en règle générale le niveau de tyrosine ne constitue pas le facteur limitant pour la synthèse de la thyroxine. Les individus souffrants d'une fonction thyroïdienne sous optimale peuvent bénéficier d'une supplémentation en tyrosine, mais uniquement dans le cas où l'hypothyroïdie a pour cause principale une réduction de la biodisponibilité de la tyrosine. En raison de son rôle dans la synthèse des neurotransmetteurs et des catécholamines, la tyrosine a prouvé être efficace pour soulager la dépression, les états de stress passagers, la narcolepsie, et la dépendance à la cocaïne. (En ce qui concerne la dépendance à la cocaïne, la tyrosine et le tryptophane peuvent être une combinaison efficace, puisque ces acides aminés atténuent l'effet euphorisant de la cocaïne et réduit la dépression qui peut découler de l'arrêt de consommation.)

La tyrosine entre en compétition avec d'autres acides aminés neutres à chaîne longue (tels que la phénylalanine, le tryptophane, la leucine, l'isoleucine, la valine et la méthionine) pour son transport au travers de la barrière hémato-encéphalique, c'est pourquoi pour une efficacité idéale la supplémentation en tyrosine doit s'effectuer à jeun, ou en combinaison avec un repas riche en glucides ou un en-cas pauvre en protéines. La prise concomitante de vitamine B6 peut également faciliter la conversion de la tyrosine vers la dopamine, puisque cette vitamine est un co-facteur de l'enzyme décarboxylase, un acide aminé aromatique, qui catalyse la réaction.

Le lien entre humeur et cerveau

Si on considère le rôle de la tyrosine en tant que précurseur de la dopamine et de l'hormone thyroïde, on pourrait penser que pour ce qui est d'améliorer les états dépressifs,

ce soit une évidence. Pourtant, les résultats sont **mitigés**. Des études contrôlées randomisées en double aveugle avec placebo n'ont **pas réussi à mettre en évidence l'efficacité de la tyrosine en ce qui concerne la dépression** ; néanmoins, des preuves anecdotiques semblent indiquer qu'elle joue un rôle, il est donc possible que l'efficacité dépende de la manière dont la dépression s'exprime et soit donc variable selon les cas. La dépression est un phénomène multi-factoriel, il est donc possible que la supplémentation en tyrosine puisse améliorer les symptômes chez certains, et que pour d'autres le problème soit sans lien avec la disponibilité de la tyrosine.

D'un autre côté, la tyrosine peut se révéler utile si on veut favoriser ponctuellement les fonctions cognitives lors de situations stressantes. Une **étude axée sur les effets de la tyrosine au niveau comportemental et cognitif** a trouvé qu'« une recharge en tyrosine s'avère contrer la diminution de la mémoire à court terme et de la gestion des informations qui apparaissent lorsque les conditions sont contraignantes comme par exemple lors d'intempéries violentes ou en situation de surcharge cognitive. » Ceci est certainement du à l'influence qu'a la tyrosine dans la restauration du niveau de catécholamine cérébral. D'autres chercheurs ont obtenus des résultats similaires – la tyrosine augmente effectivement les performances cognitives, particulièrement lors de situations stressantes et exigeantes mentalement. **Les auteurs d'une étude émettent un bémol** en énonçant que la tyrosine «augmente la cognition mais uniquement si la fonction des neurotransmetteurs est intacte et que la dopamine et/ou la noradrénaline est temporairement épuisée. »

Le mot de la fin

Par chance, il s'agit d'un composé peu onéreux avec lequel on peut se supplémenter. Raison pour laquelle certains patients peuvent être tentés de l'essayer à la condition que les professionnels santé suspectent que les symptômes qu'ils présentent soient liés à des niveaux trop faibles de tyrosine et/ou une réduction des hormones et neurotransmetteurs dérivés de la tyrosine.

Noter que la tyrosine ne doit pas être utilisée chez les femmes enceintes ou allaitants, ni chez les individus dépressifs utilisant des inhibiteurs de monoamine oxydase. Les individus souffrant de la maladie de Parkinson peuvent tirer des bénéfices d'une supplémentation en tyrosine puisqu'elle aide à la production de dopamine, néanmoins elle ne doit pas être prise simultanément avec la lévodopa puisqu'il existe un risque de diminuer l'efficacité du médicament.