bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

L-Taurine – Soutient le système cardiovasculaire

Quelques mots sur L-Taurine

- La L-taurine est un acide aminé conditionnellement essentiel qui contient du soufre et contribue à un bon fonctionnement cardiovasculaire. La L-taurine est l'acide aminé le plus abondant dans le cœur, représentant environ 50 % de ses acides aminés libres.[1]
- Bien que la L-taurine soit présente dans des aliments tels que la viande, le poisson et les produits laitiers[1], l'acide aminé sous forme libre peut être mieux absorbé que celui présent dans les aliments.[2]
- La supplémentation en L-taurine peut être particulièrement importante lorsque sa production par l'organisme est insuffisante pour répondre aux besoins du corps, par exemple en cas de maladie, lors d'une activité physique intense ou en cas de stress oxydatif accru.
- La taurine agit sur les impulsions électriques du cœur et sur le fonctionnement des vaisseaux sanguins en régulant les canaux ioniques du potassium et du calcium et en favorisant la production d'oxyde nitrique.[1]
- Des recherches ont montré que la L-taurine, à des doses allant de 500 à 6 000 mg/jour pendant une période de 15 jours à six mois, apportait plusieurs bienfaits cardiovasculaires, parmi lesquels une réduction de la pression artérielle systolique, de la pression artérielle diastolique, du taux du cholestérol total et des triglycérides.[3]

Comment prendre L-Taurine

- Prendre 1 mesure (approx. 3 g) mélangée avec de l'eau, une fois par jour, ou selon les directives d'un praticien de la santé.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- En théorie, la taurine peut avoir des effets additifs lors de la prise de médicaments antihypertenseurs. Elle peut aussi augmenter les concentrations plasmatiques et réduire l'excrétion du lithium.[4]

Quelques conseils santé

☐ Soutenez votre cœur en lui apportant une nutrition optimale. Les régimes méditerranéen et DASH sont tous deux efficaces pour soutenir la santé cardiovasculaire.[5] Chacun met l'accent sur les aliments complets riches en nutriments, notamment les fruits et les légumes, les légumineuses et les céréales complètes.[6]

☐ Faites de l'exercice pour préserver votre santé cardiaque. Des études suggèrent qu'une activité physique modérée pratiquée 3 à 5 fois par semaine contribue au maintien d'une tension artérielle saine et à la réduction des risques cardiovasculaires.[7]

☐ Adoptez un mode de vie actif en plus de vos entraînements habituels. Prenez le temps de faire de l'activité physique : pensez à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, garez-vous un peu plus loin pour faire plus d'exercice, ou même comptez vos pas. Des études démontrent sans aucun doute que l'activité physique augmente la durée de vie en bonne santé.[8]

☐ Prenez le contrôle de votre stress. Les techniques de gestion du stress, telles que les exercices de respiration et d'étirement, favorisent une tension artérielle et une fréquence cardiaque normales et peuvent avoir un impact plus important que vous ne le pensez sur le bien-être psychologique.[9–11]

☐ Dormez au moins 7 à 9 heures par nuit pour préserver votre santé cardiaque et pour être en forme le lendemain.[12] Un sommeil insuffisant ou irrégulier peut accroître les risques cardiovasculaires.[13] Veillez à ce que votre chambre soit calme, fraîche et sombre pour favoriser le sommeil.[14]

☐ Détendez-vous une heure avant le coucher en tamisant les lumières et en vous adonnant à une activité relaxante. Vous savez ce qui vous convient le mieux. Pensez à faire des étirements et des exercices de respiration, à lire un livre apaisant ou à écouter de la musique relaxante. Une étude a révélé que les personnes qui passaient cinq minutes avant de se coucher à rédiger une liste de choses à faire pour le lendemain s'endormaient beaucoup plus vite que celles qui rédigeaient une liste des tâches déjà accomplies.[15]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9231370

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Santulli, G., Kansakar, U., Varzideh, F., et al. (2023). Functional role of taurine in aging and cardiovascular health: An updated overview. *Nutrients, 15*(19), 4236.
2. Wu, G. (2020). Important roles of dietary taurine, creatine, carnosine, anserine and 4-hydroxyproline in human nutrition and health. *Amino Acids, 52*(3), 329-60.
3. Guan, L., & Miao, P. (2020). The effects of taurine supplementation on obesity, blood pressure and lipid profile: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur J Pharmacol, 885*, 173533.
4. NatMed Pro. (2025). L-Taurine [monograph]. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/
5. Sanches Machado d'Almeida K., Ronchi Spillere S., Zuchinali P., et al. (2018). Mediterranean diet and other dietary patterns in primary prevention of heart failure and changes in cardiac function markers: A systematic review. *Nutrients, 10*(1), 58.
6. Benson, G., & Hayes, J. (2020). An Update on the Mediterranean, vegetarian, and DASH eating patterns in people with type 2 diabetes. *Diabetes Spectr, 33*(2), 125-32.
7. Nystoriak, M.A., & Bhatnagar, A. (2018). Cardiovascular effects and benefits of exercise. *Front Cardiovasc Med, 5*, 135.
8. Warburton, D.E., Nicol, C.W., Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ, 174*(6), 801-9.
9. Calderone, A., Marafioti, G., Latella, D., et al. (2025). Effectiveness of relaxation techniques for stress management and quality of life improvement in cardiovascular disease and hypertensive patients: A systematic review. *Psychol Health Med, 30*(7), 1281-352.
10. Worthen, M., & Cash, E. (2023). Stress Management. [Updated 2023 Aug 14]. In: StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Tiré de : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/
11. Alborzkouh, P., Nabati, M., Zainali, M., et al. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *J Med Life, 8*(Spec Iss 4), 39-44.
12. Watson, N.F., Badr, M.S., Belenky, G., et al. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the american academy of sleep medicine and sleep research society. *Sleep, 38*(6), 843-4.
13. You, S., Zhang, H.F., Zhang, S.L., et al. (2024). Sleep patterns and traditional cardiovascular health metrics: Joint impact on major adverse cardiovascular events in a prospective cohort study. *J Am Heart Assoc, 13*(9), e033043.
14. Markwald, R.R., Iftikhar, I., Youngstedt, S.D. (2018). Behavioral strategies, including exercise, for addressing insomnia. *ACSMs Health Fit J, 22*(2), 23-9.
15. Scullin, M.K., Krueger, M.L., Ballard, H.K., et al. (2018). The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. *J Exp Psychol Gen, 147*(1), 139-46.