bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

L-Théanine 250 mg – Acide aminé sous forme libre

Quelques mots sur L-Théanine

- Présente dans le thé vert, la L-théanine est un acide aminé naturel qui aide à promouvoir temporairement un état de relaxation sans provoquer de somnolence.
- Jusqu'à 68 % des Canadiens déclarent ressentir du stress au quotidien[1], et une mauvaise gestion du stress peut avoir des effets néfastes sur la performance et la santé[2]. La L-théanine peut aider à gérer le stress quotidien, en complément de saines habitudes de vie.
- Des recherches suggèrent que la L-théanine contribue à augmenter les taux et l'activité des neurotransmetteurs apaisants GABA et glycine, et à diminuer l'activité du glutamate, neurotransmetteur excitateur.[3]
- Des études cliniques démontrent qu'une dose quotidienne de 200 à 400 mg de L-théanine peut aider à réduire les manifestations psychologiques et physiologiques du stress.[2]
- La L-théanine favorise également la relaxation temporaire en stimulant l'activité des ondes cérébrales alpha, facilitant ainsi l'endormissement et le maintien du sommeil.[3,4]

Comment prendre la L-Théanine

- Adultes : Prendre 1 capsule par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé.

Mises en garde et contre-indications

- Éviter l'usage pendant la grossesse et l'allaitement, en raison de preuves insuffisantes quant à son innocuité.
- Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- La théanine peut avoir des effets additifs avec les antihypertenseurs.[5]
- La théanine peut augmenter l'absorption de certains agents chimiothérapeutiques, tels que la doxorubicine.[6]

Quelques conseils santé

- ☐ S'assurer de dormir suffisamment. Dormir seulement quatre heures, au lieu de huit, augmente le taux de cortisol, l'hormone du stress, de 37 % le lendemain.[7]
- ☐ Gérer son stress. Un excès de stress, quel qu'il soit, peut réduire l'immunité de 50 %.[8]
- ☐ Écouter de la musique. S'exposer à la musique, plutôt que de simplement se reposer, peut être très bénéfique pour réduire l'excès de stress.[9]
- ☐ Faire de l'exercice. L'activité physique régulière est associée à une meilleure résilience émotionnelle face au stress aigu chez les adultes en bonne santé.[10]
- ☐ Réduire la consommation de sel. La réduction de l'apport de sel contribue à améliorer l'humeur au quotidien.[11]
- ☐ S'offrir un massage. Dans le cadre d'un travail stressant, 15 minutes d'un massage doux du dos par semaine aident à réduire le stress physique et mental.[12]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9231538

Ces 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. Statistics Canada. (2022). Perceived life stress, by age group. Retrieved from: https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/en/tv.action?pid=1310009604
2. Sakamoto, F.L., Ribeiro, R.M., Bueno, A.A., et al. (2019). Psychotropic effects of L-theanine and its clinical properties: From the management of anxiety and stress to a potential use in schizophrenia. *Pharmacol Res, 147,* 104395.
3. Wang, L., Brennan, M., Li, S., et al. (2022). How does the tea L-theanine buffer stress and anxiety. *Food Sci Hum Wellness, 11*(3), 467-75.
4. Hidese, S., Ota, M., Chisato, W., et al. (2017). Effects of chronic L-theanine administration in patients with major depressive disorder: An open-label study. *Acta Neuropsychiatr, 29*(2), 72-9.
5. NatMed Pro. (2026). L-Theanine [monograph]. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/
6. Sugiyama, T., & Sadzuka, Y. (1998). Enhancing effects of green tea components on the antitumor activity of adriamycin against M5076 ovarian sarcoma. *Cancer Letters, 133*(1), 19-26.
7. Leproult, R., Copinschi, G., Buxton, O., et al. (1997). Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening. *Sleep, 20*(10), 865-70.
8. Irwin, M., McClintick, J., Costlow, C., et al. (1996). Partial night sleep deprivation reduces natural killer and cellular immune responses in humans. *FASEB J, 10*(5), 643-53.
9. Christaki, E., Kokkinos, A., Costarelli, V., et al. (2013). Stress management can facilitate weight loss in Greek overweight and obese women: A pilot study. *J Hum Nutr Diet, 26*(Suppl 1), 132-9.
10. Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Front Physiol, 5,* 161.
11. Torres, S.J., & Nowson, C.A. (2012). A moderate-sodium DASH-type diet improves mood in postmenopausal women. *Nutrition, 28*(9), 896-900.
12. Bost, N., & Wallis, M. (2006). The effectiveness of a 15-minute weekly massage in reducing physical and psychological stress in nurses. *Aust J Adv Nurs, 23*(4), 28-33.3.