bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

L-Tyrosine – Atténue la fatigue cognitive

Quelques mots sur L-Tyrosine

- La L-tyrosine joue un rôle important dans la synthèse des protéines. C'est un précurseur de plusieurs composés importants dans l'organisme, notamment les hormones thyroïdiennes et les neurotransmetteurs impliqués dans la réponse au stress, tels que l'épinéphrine, la norépinéphrine et la dopamine.[1]
- La L-tyrosine est synthétisée par le corps à partir de l'acide aminé phénylalanine, mais sa production peut diminuer en période de stress.[1]
- Bien que la L-tyrosine soit naturellement présente dans des aliments tels que la viande, le poisson, les produits laitiers et les noix, elle peut être plus efficace lorsqu'elle est consommée sous forme libre.[2]
- Des études ont montré que la L-tyrosine aide à réduire la fatigue et les troubles cognitifs causés par le stress physique.[3]
- Une analyse de six études a examiné les effets de 100 à 150 mg/kg de tyrosine sur les fonctions cognitives dans diverses situations de stress physique. Les participants ont été exposés à la privation de sommeil, au bruit, à des températures extrêmes (chaudes et froides), à une pression négative et à un entraînement au combat. Les chercheurs ont constaté qu'une supplémentation régulière en tyrosine améliorait plusieurs paramètres psychologiques, notamment l'attention, le temps de réaction, les capacités perceptivo-motrices, le raisonnement logique, la mémoire et le traitement de calculs mathématiques, tout cela dans un contexte de stress environnemental.[3]

Comment prendre la L-Tyrosine

- Prendre 1 mesure (approx. 5 g) dissoute dans de l'eau, 2 fois par jour, ou selon les directives d'un praticien de la santé. À prendre une heure avant ou durant les périodes de stress physique. À utiliser de façon occasionnelle uniquement.

Mises en garde et contre-indications

- Ne pas prendre ce produit si vous souffrez d'hyperthyroïdie ou de la maladie de Graves, car il peut augmenter les taux d'hormones thyroïdiennes.[4] 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 L-tyrosine peut avoir des effets additifs lorsqu'elle est prise avec des hormones thyroïdiennes et peut diminuer l'efficacité de la lévodopa.[4]

Quelques conseils santé

☐ Mangez un arc-en-ciel de fruits et légumes chaque jour. Outre les vitamines et les minéraux, leurs différentes couleurs renferment différents phytonutriments bénéfiques pour la santé : les caroténoïdes sont jaunes et oranges, les flavonoïdes sont généralement rouges, violets et bleus, et la chlorophylle est d'un vert vif.[5] Le régime méditerranéen, qui privilégie les aliments complets riches en nutriments, notamment les fruits et légumes, les légumineuses et les céréales complètes, peut contribuer à réduire la fatigue. Les bienfaits de ce régime alimentaire sur le niveau d'énergie sont liés à une diminution de l'inflammation, à un microbiome plus sain et à une amélioration du métabolisme.[6]

☐ Prenez le temps de faire de l'exercice : 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 suggèrent qu'un programme d'exercice régulier d'intensité modérée peut contribuer à améliorer l'énergie et la vitalité et à réduire la fatigue.[7] Des études démontrent également que l'activité physique augmente, sans aucun doute, 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, peuvent avoir un impact plus important que vous ne le pensez sur le bien-être psychologique.[9,10]

☐ 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.[11]

☐ Évitez les écrans une heure avant le coucher, car ils peuvent perturber votre rythme circadien et votre capacité à vous endormir.[12]

☐ Dormez au moins 7 à 9 heures par nuit afin d'avoir un niveau d'énergie optimal pour le lendemain.[13] Maintenir votre chambre calme, fraîche et sombre vous aidera également à bien dormir.[14]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9224697

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. Khalil, B., Rosani, A., & Warrington, S.J. (2024). *Physiology, Catecholamines*. In: StatPearls [Internet]. Retrieved from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507716/
2. Weijzen, M.E.G., van Gassel, R.J.J., Kouw, I.W.K., et al. (2022). Ingestion of free amino acids compared with an equivalent amount of intact protein results in more rapid amino acid absorption and greater postprandial plasma amino acid availability without affecting muscle protein synthesis rates in young adults in a double-blind randomized trial. *J Nutr, 152*(1), 59-67.
3. Attipoe, S., Zeno, S.A., Lee, C., et al. (2015). Tyrosine for mitigating stress and enhancing performance in healthy adult humans, a rapid evidence assessment of the literature. *Mil Med, 180*(7), 754-65.
4. NatMed Pro. (2025). L-Tyrosine [monograph]. https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/
5. Blumfield, M., Mayr, H., De Vlieger, N., et al. (2022). Should we 'Eat a rainbow'? An umbrella review of the health effects of colorful bioactive pigments in fruits and vegetables. *Molecules, 27*(13), 4061.
6. Su, Y., Cochrane, B.B., Reding, K., et al. (2022). Mediterranean diet and fatigue among community-dwelling postmenopausal women. *J Nutr Gerontol Geriatr, 41*(1), 22-45.
7. Wender, C.L.A., Manninen, M., & O'Connor, P.J. (2022). The effect of chronic exercise on energy and fatigue states: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Front Psychol, 13*, 907637.
8. Warburton, D.E., Nicol, C.W., & Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ, 174*(6), 801-9.
9. Worthen, M., & Cash, E. (2023). *Stress Management*. In: StatPearls [Internet]. Retrieved from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/
10. 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*(4), 39-44.
11. 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.
12. Blume, C., Garbazza, C., & Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie, 23*(3), 147-56.
13. 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.
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.