

Guide Pratique : Optimiser son apport en L-Tyrosine

Qu'est-ce que la L-Tyrosine ?

- Acide aminé non essentiel, précurseur de neurotransmetteurs clés : dopamine, adrénaline et noradrénaline.
- Essentiel pour la synthèse des hormones thyroïdiennes.
- Reconnu pour son rôle dans la gestion du stress cognitif et l'amélioration de la vigilance en situation de fatigue.

Sources alimentaires riches en L-Tyrosine

- Produits laitiers : Parmesan, emmental, lait écrémé.
- Viandes et poissons : Poulet, dinde, bœuf, thon, saumon.
- Protéines végétales : Soja (tofu, tempeh), graines de courge, amandes, arachides.
- Autres : Œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches), avoine.

Conseils de supplémentation

- Dosage standard : Généralement entre 500 mg et 2000 mg par jour, selon l'objectif.
- Moment idéal : À prendre à jeun, 30 à 60 minutes avant une période de stress mental ou une séance d'entraînement intense.
- Absorption : Éviter de la consommer avec des repas riches en protéines pour limiter la compétition avec d'autres acides aminés.
- Cycle : Privilégier une utilisation ponctuelle lors de périodes exigeantes plutôt qu'une supplémentation continue sur le long terme.

Précautions et contre-indications

- Consulter un médecin en cas d'hyperthyroïdie ou de maladie de Basedow.
- Déconseillé aux personnes sous traitement pour la maladie de Parkinson (L-Dopa).
- Peut interagir avec certains antidépresseurs (IMAO).
- En cas de doute, privilégier toujours un apport via une alimentation équilibrée.