

## Comprendre mon microbiote\_Tyrosine, qui est-tu ?

---



Je suis un acide aminé non essentiel (brique des protéines), très important pour l'organisme, pour l'équilibre **des systèmes nerveux et hormonaux**. Je possède différentes fonctions au sein de l'organisme :

- Je fabrique certains neurotransmetteurs dont l'adrénaline et la noradrénaline qui **font circuler l'information dans le cerveau**.
- Je fabrique la dopamine : **neurotransmetteur du plaisir**.
- Je régule votre **humeur**.
- Je vous aide à réduire votre appétit et favorise votre **perte de poids**.
- Je fabrique les **hormones thyroïdiennes**.
- J'améliore vos **fonctions mentales**.
- Je normalise votre **pression artérielle**.
- Je stimule la sécrétion **d'hormones de croissance**.
- Je participe à la production de la **mélanine** (coloration de la peau et des cheveux).

Si je ne suis pas suffisante dans votre organisme, je peux provoquer :

- Anxiété, apathie, dépression, somnolence, difficulté de concentration et stress<sup>1 2 3 4</sup>.
- Troubles de déficit de l'attention<sup>5 6 7</sup>.
- Absence de motivation.
- Prise de poids.
- Troubles de l'appétit.
- Lésions cutanées, perte de pigmentation.
- Hypothyroïdie<sup>8 9 10</sup>, problème de glycémie.
- Baisse de température, faiblesse, œdème, retard de croissance.



## Où puis-je te trouver ?

---

### Les aliments riches en protéines sont mes amis.

**Poisson** : **morue**, thon, anchois, saumon.

**Viande et œuf** : **œuf**, bœuf, dinde, veau.

**Légume / algues** : **spiruline**, poireau, poivron.

**Légumineuse** : **soja**, lentilles, haricots secs, fèves, pois cassés, pois chiches, arachide.

**Oléagineux et graines** : **noix**, sésame, graine de courge.

On peut me trouver également en **complément alimentaire** pour des choses bien précises, et j'ai des contre-indications.

## Quel est ta relation avec le microbiote ?

---

Certaines bactéries m'aiment trop... Elles me consomment et empêchent la totalité de ma disponibilité au sein de votre cerveau, ce qui explique potentiellement votre manque de motivation, d'énergie, de concentration, l'appétit dérégulé, du stress, etc...

Le test spécialisé du microbiote permet d'objectiver ceci et de trouver des solutions.

Houda Alcaraz

[www.meshuilessentielles.com](http://www.meshuilessentielles.com)

1: Reinstein, D. K., Lehnert, H., and Wurtman, R. J (1985). Dietary tyrosine suppresses the rise in plasma corticosterone following acute stress in rats. *Life Sci.* 37(23):2157-2163.

2: Banderet, L. E. and Lieberman, H. R. (1989). Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. *Brain Res Bull* 22(4):759-762.

3: Dollins AB, Krock LP, Storm WF, Wurtman RJ, Lieberman HR (1995). L-tyrosine ameliorates some effects of lower body negative pressure stress. *Physiol Behav.* 57(2):223-30.

4: Jongkees BJ, Hommel B, Kühn S, Colzato LS (2015). Effect of tyrosine supplementation on clinical and healthy populations under stress or cognitive demands-A review. *J Psychiatr Res.* 70:50-7.

5: Wood DR, Reimherr FW, Wender PH (1985). Amino acid precursors for the treatment of attention deficit disorder, residual type. *Psychopharmacol Bull* 21:146-9.

6: Reimherr FW, Wender PH, Wood DR, Ward M (1987). An open trial of L-tyrosine in the treatment of attention deficit disorder, residual type. *Am J Psychiatry.* 144(8):1071-3.

7: Hinz M, Stein A, Neff R, Weinberg R, Uncini T (2011). Treatment of attention deficit hyperactivity disorder with monoamine amino acid precursors and organic cation transporter assay interpretation. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 7:31-8.

8: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4308793/>

9: a b van Spronsen FJ, et al. Phenylketonuria: tyrosine supplementation in phenylalanine-restricted diets. *Am J Clin Nutr.* (2001)

10: Melmed, S, Williams RH. *Williams Textbook of Endocrinology.* Saunders Elsevier. (2011)