

Tryptophane l'acide aminé qui fait dormir

Si vous dormez mal la nuit, c'est peut-être que vous manquez de tryptophane.

Le tryptophane est un petit acide aminé indispensable à votre corps, car vous ne le synthétisez pas. Vous pouvez apporter du tryptophane à votre corps par l'alimentation et la supplémentation.

La place du tryptophane dans le sommeil

Pour bien vous expliquer le mécanisme du sommeil, je vais devoir utiliser quelques appellations qui ont l'air un peu savantes. Elles sont en fait assez simples, surtout si vous gardez en tête cette image : celle d'une chaîne de production le long de laquelle interviennent des **enzymes**.

Etape 1 : Les **enzymes** transforment le **tryptophane** en **5-HTP** (5-hydroxy-tryptophane).

Etape 2 : Les **enzymes** transforment le **5-HTP** en **sérotonine** – le neurotransmetteur du sommeil [1].

Etape 3 (travail nocturne) : En l'absence de lumière, les **enzymes** transforment la **sérotonine** en **mélatonine**, l'hormone du sommeil [2].

La **sérotonine** et la **mélatonine** régulent le cycle circadien (**veille-sommeil**).

Ainsi, sans **tryptophane**, vous ne synthétisez ni **sérotonine**, ni **mélatonine** – ce qui perturbe votre sommeil.

Les aliments riches en tryptophane

C'est votre alimentation qui définit vos apports en acides aminés.

Apprenez les propriétés des aliments, pour maîtriser vos apports en tryptophane.

La règle de base est la suivante :

Il vous faut des aliments **qui apportent du tryptophane** puis des aliments qui **font entrer le tryptophane dans le cerveau**.

Voici de bonnes sources de tryptophane alimentaire :

- Les œufs
- Le poisson
- La viande
- Les produits laitiers

- Le soja
- Les amandes, les noix ou les pistaches

Ensuite il faut manger des aliments riches en glucides, car c'est le sucre qu'ils vont libérer qui va faire passer le tryptophane dans le cerveau, afin qu'il puisse être transformé en sérotonine puis mélatonine.

Vous pouvez donc consommer des aliments sucrés (fruits) et des amidons (patate douce, lentilles, châtaignes) au cours du repas du soir.

Si ça ne suffit pas à améliorer votre sommeil

L'alimentation permet de corriger votre apport en tryptophane. Mais cela n'est peut-être pas suffisant.

Le tryptophane est le plus rare des acides aminés dans l'alimentation [3]. C'est pourquoi une supplémentation peut-être une solution efficace à vos troubles du sommeil.

Cependant, les compléments de tryptophane ont une mauvaise réputation aux outre-Atlantique depuis 25 ans.

Le tryptophane victime d'un quiproquo

En 1989 aux Etats-Unis, un lot de compléments de tryptophane contaminé a provoqué la mort de 37 personnes. Il s'agissait d'une maladie nouvelle, la myalgie éosinophile, qui cause des douleurs musculaires. En tout, 1500 personnes en ont ressenti les effets.

Cette triste épidémie a été provoquée par un métabolite bactérien toxique qui s'est introduit dans le processus de purification du tryptophane.

Ce n'est donc pas la faute du tryptophane en lui-même, qui est sans danger. C'est la faute du contaminant qui s'est immiscé dans la fabrication d'un lot particulier chez un fabricant japonais. La faille avait été alors rapidement corrigée.

Malgré tout, les Etats-Unis et l'Europe ont interdit la vente de tryptophane pendant près de 10 ans. Aujourd'hui le tryptophane a donc été « acquitté », et il est même disponible sans ordonnance.

Quel complément de tryptophane choisir ?

Prenez votre complément de tryptophane le soir – 4 heures avant le coucher. Vous pouvez prendre jusqu'à 1000 mg de tryptophane par jour.

Le tryptophane augmentera votre sécrétion de sérotonine qui favorise le sommeil, mais aussi celle de mélatonine qui vous maintient endormi tout au long de la nuit.

Des essais ont montré que la supplémentation en tryptophane ou en 5-HTP était efficace contre l'insomnie en particulier en améliorant la qualité du sommeil [4].

Truc simple pour doubler l'efficacité du tryptophane

Il existe une méthode pour améliorer la transformation du tryptophane en sérotonine, puis en mélatonine.

Elle consiste à adjoindre des cofacteurs au tryptophane. Ce sont les molécules utilisées par les enzymes pour passer du tryptophane à la sérotonine puis à la mélatonine. Le Dr Hertoghe conseille de prendre du tryptophane avec un complément de curcumine, et un complexe de vitamines du groupe B (surtout la B6).

Le Dr Hertoghe précise, « *un dosage aussi faible que 150 mg de tryptophane peut suffire si les cofacteurs sont aussi présents* » [5].

5-HTP : une alternative courante au tryptophane

En 1994, la plante **griffonia** a été identifiée comme une excellente source de 5-HTP. Or le corps transforme le tryptophane en 5-HTP. Le 5-HTP est donc apparu comme une alternative au tryptophane. Je reviendrai sur le sujet du 5-HTP dans une prochaine lettre.

Le choix entre tryptophane et 5-HTP dépend de votre corps. Certaines personnes ne réagissent pas au 5-HTP, mais obtiennent d'excellents résultats avec le tryptophane. Et vice versa.

Attention au mélange Tryptophane + 5-HTP

Dans certains cas d'insomnies graves, prendre tryptophane et 5-HTP en même temps peut faire la différence.

Mais ceci ne doit être envisagé qu'avec l'accompagnement d'un spécialiste. Si cela vous intéresse, parlez-en à votre médecin.

Pour l'automédication, retenez que c'est soit tryptophane, soit 5-HTP. Mais pas les 2.

De même, ne mélangez pas le tryptophane ou le 5-HTP avec des antidépresseurs chimiques. Il y a un risque de syndrome sérotoninergique, potentiellement fatal.

4 gestes pour dormir à poings fermés

Vous pouvez naturellement stimuler votre sécrétion de mélatonine pour mieux dormir.

Voici quatre conseils faciles à appliquer :

N°1 Restez calme avant le coucher

Il est important d'éviter les activités sportives tard le soir. Autrement, vous serez trop excité. 2 heures de calme avant le coucher est un bon tampon.

N°2 Dormez dans l'obscurité totale

Dormez dans une chambre plongée dans le noir le plus complet – sans la moindre lumière venant de l'extérieur.

Si possible, portez un masque sur les yeux, comme ceux utilisés pour les vols long-courriers.

N°3 Si vous devez vous lever, utilisez des lumières douces

Si vous avez besoin d'aller aux toilettes durant la nuit, n'allumez jamais une lumière trop vive.

Préférez une lumière très douce, rouge ou jaune, ou un éclairage dans le couloir à l'extérieur de la chambre afin d'éviter une lumière directe.

Le taux de mélatonine chute à cause d'une forte lumière.

Lorsque vous vous réveillez la nuit, même une exposition très courte au spectre blanc ou bleu (typique de la plupart des ampoules incandescentes) peut interrompre la production de mélatonine par la glande pinéale, ou épiphyse, pendant plusieurs heures.

N°4 Réduisez les champs magnétiques

Évitez tout fil électrique, et le WIFI, près de votre lit. Les champs électromagnétiques qu'ils créent diminuent la production de mélatonine durant la nuit.

Bien à vous,

Eric Müller