

# Griffonia ou Tryptophane?

## Des antidépresseurs 100 % naturels

**Griffonia et tryptophane présentent des avantages  
comme alternatives naturelles aux antidépresseurs.  
Effets secondaires en moins!  
Le Dr Naïma Beauplé les décrit.**



La graine de *Griffonia simplicifolia*, une plante d'Afrique de l'Ouest est utilisée pour son rôle dans l'harmonisation de l'humeur et de certains comportements alimentaires. Le tryptophane - qui est un acide aminé essentiel présent dans certains aliments à un rôle assez proche du griffonia - est à nouveau autorisé et disponible en tant que complément alimentaire.

Tous deux s'imposent de plus en plus comme de possibles alternatives naturelles aux antidépresseurs classiques, avec pour gros avantage, de ne pas en posséder les effets indésirables.

### **Le Griffonia dans la pharmacopée africaine**

En médecine traditionnelle africaine, les feuilles aident à la cicatrisation des plaies et à la guérison de certaines blessures. Outre une forte teneur en antioxydants, vitamines et sels minéraux, les graines du Griffonia sont très riches en 5-hydroxytryptophane (5-HTP), une molécule convertie par l'organisme en sérotonine, un des principaux neuromédiateurs du système nerveux.

On sait aujourd'hui qu'une carence en

sérotonine entraîne anxiété, dépression, insomnie et troubles nerveux notamment au niveau du comportement alimentaire. C'est grâce aux neuromédiateurs que les cellules nerveuses communiquent entre elles.

### **Plus efficace et moins d'effets secondaires?**

La sérotonine intervient dans la régulation de l'appétit en augmentant la satiété. Elle diminue ainsi l'appétit. De plus, les personnes dépressives ou ayant des antécédents d'épisodes dépressifs qui présentent un surpoids, le taux de sérotonine cérébrale est très abaissé. Le Griffonia aide donc à soigner à la fois la dépression anxieuse et les problèmes de poids liés au stress.

Comparativement aux antidépresseurs, le Griffonia induit très peu d'effets secondaires comme la sécheresse de la bouche ou la perte de la libido.

### **Griffonia, doses, précaution d'emploi**

A la dose de deux gélules trois fois par jour, le Griffonia aide à restaurer le défi-

cit cérébral en sérotonine, fréquemment observé chez les personnes dépressives, anxieuses et volontiers insomniaques. Au fil des semaines, l'humeur se fait plus gaie, l'appréhension de choses de la vie plus zen et les troubles du sommeil moins prégnants.

Seule précaution d'emploi: ne pas prendre du Griffonia en association avec un antidépresseur ou avec le car leur interaction n'est pas encore bien connue. De même avec les bêtabloquants, médicaments de l'hypertension artérielle.

### **Le tryptophane ou L-tryptophane**

Le L-tryptophane est l'un des sept acides aminés essentiels de l'alimentation humaine. Par essence, on entend indispensable car notre organisme ne sait pas le synthétiser et doit l'apporter dans son alimentation. Même si certains aliments en contiennent des taux intéressants (œuf, lactosérum, noix de coco, lactosérum), c'est l'acide aminé le plus rare. Comme d'autre part, son passage du sang dans le cerveau à travers les méninges est difficile, les déficits en

## Le tryptophane, un complément vraiment essentiel

**Le L-tryptophane permet à l'organisme de conserver la maîtrise de la production de sérotonine grâce à une enzyme, la L-tryptophane hydroxylase :**

- **Avec le 5-HTP, la production de sérotonine n'est pas régulée.** Il peut y avoir augmentation de la production de sérotonine au niveau intestinal. Comme la sérotonine en dehors du cerveau ne traverse pas la barrière méningée, cette surproduction locale peut entraîner certaines nausées.
- **Au cours de certaines maladies**, notamment une dépression sévère, le passage du 5-HTP à travers la barrière méningée peut être interrompu. Ce qui ne se produit pas avec le L-tryptophane.
- **Enfin, le L-tryptophane est un acide aminé essentiel indispensable à la production de niacine** (vitamine B3) que l'organisme ne produit qu'en petites quantités et doit se procurer dans l'alimentation (oeufs, lait, volaille...).

### Le tryptophane est donc intéressant pour :

- **Augmenter les concentrations de sérotonine.** Celle-ci joue un rôle fondamental dans de multiples fonctions de l'organisme et, en particulier, dans la dépression, l'anxiété, l'humeur et le contrôle de l'appétit.
- **Lutter contre l'appétence au sucré :** à l'occasion de certains stress, de nombreuses personnes consomment des quantités importantes d'hydrates de carbone, essentiellement rapides. Cette mauvaise habitude a pour conséquences une augmentation passagère de la sérotonine dans le cerveau, une sensation de mieux-être pendant une demi-heure à une heure, mais aussi, un stockage du trop absorbé sous forme de graisses. Au contraire, la complémentation en tryptophane améliore l'état psychologique sans aggraver le stockage des graisses.
- **Aider les personnes présentant une dépression légère et modérée.**
- **Restaurer la qualité du sommeil :** non seulement il favorise l'endormissement, mais il participe à la restauration de son architecture.

Le L-tryptophane et le 5-HTP sont métabolisés en sérotonine en suivant la même voie métabolique. Malgré cela, certaines personnes réagissent mieux à une supplémentation en L-tryptophane qu'en 5-HTP. Plusieurs éléments peuvent l'expliquer.

tryptophane sont fréquents. Le tryptophane est le précurseur de la sérotonine via un intermédiaire, le 5 hydroxytryptophane (5htp). Aussi, tout déficit en tryptophane se manifeste-t-il par une exagération du terrain anxieux, une tendance dépressive et des troubles du sommeil de plus en plus invalidant.

Pris sous forme de complément alimentaire, le tryptophane a rapidement démontré son efficacité dans certains troubles du sommeil, dès qu'existait un terrain anxieux. Comme l'anxiété et l'insomnie font le lit de certaines dépressions, le tryptophane a été secondairement utilisé au cours des dépressions anxieuses avec autant d'efficacité que les antidépresseurs servant de référence, avec cependant un avantage considérable, l'absence quasi-totale d'effets secondaires.

Utilisé outre-Atlantique sans interruption depuis de nombreuses années, le tryptophane a été retiré de la vente en France en 1990 à la suite à plusieurs cas d'intoxication. Bien que la cause en ait été connue rapidement (impuretés dans un lot provenant d'Orient), l'interdiction a persisté jusqu'à il y a peu : c'était au moment du

lancement du Prozac. Dans le même temps, l'utilisation du tryptophane dans la fabrication de certains médicaments, de laits pour bébés et de produits pour l'alimentation par voie veineuse n'a pratiquement pas été interrompue !...

### Doses et précaution d'emploi

Du fait de sa difficulté à pénétrer dans le cerveau quand il est pris au cours d'un repas, le tryptophane doit être pris à distance de tout repas (soit 3/4 heure avant le début du prochain repas, soit une heure et demi après la fin du dernier repas pris).

Le Griffonia et le tryptophane sont très proches dans leurs actions sur l'amélioration de l'humeur, sur le sommeil et dans la régulation de l'appétit.

Les différences ne sont pas très importantes, elles résident essentiellement sur les moments des prises en ce qui concerne le tryptophane, et surtout sur la sensibilité propre de la personne. Toute substance peut mieux convenir aux uns qu'aux autres.

Il est bon de faire un essai d'abord avec le



griffonia qui est souvent suffisant, sinon on peut imaginer tester le Tryptophane ensuite si l'on n'a pas les résultats attendus. La tolérance est comparable pour les deux produits, toutefois on peut ne pas supporter un produit pour des raisons propres à chacun ou chacune.

Quoi qu'il en soit il deux bonnes alternatives naturelles valent mieux qu'une seule.

*Naima Bauplé*

**-> Voir carnet d'adresses en page 4**