

# Anti-coup de blues : quels sont les aliments riches en tryptophane ?

Publié le 25/10/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Son nom est peu connu. Pourtant le tryptophane est un allié précieux pour le moral. Cet acide aminé est crucial pour se sentir bien, il aide à conserver une humeur au beau fixe et à mieux dormir. Découvrez tous ses bienfaits et quels aliments privilégier pour en profiter.

## Qu'est-ce que le tryptophane ?

Sur les [20 acides aminés](#) qui entrent dans la composition des protéines, 9 sont dits « essentiels ». Et comme nous ne sommes pas capables de les fabriquer à une vitesse suffisante, ils doivent être apportés par l'alimentation. Le **tryptophane** fait partie de cette catégorie<sup>1</sup>. On parle également de **L-tryptophane**, qui est la forme présente dans l'organisme à l'état physiologique. Veiller à des apports suffisants est d'autant plus important que cet acide aminé est très fragile.

Ses principales **actions se concentrent au niveau du système nerveux central**, tout particulièrement du **cerveau**, où il est utilisé pour **synthétiser des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la mélatonine**. La sérotonine, surnommée « hormone du bonheur », module la communication entre les neurones et participe à la régulation de l'humeur, de l'anxiété, des comportements et de l'appétit<sup>2-3</sup>. La mélatonine est connue pour être « l'hormone du sommeil ». Sa structure est très proche de celle de la sérotonine. La sécrétion de mélatonine varie au cours de la journée : elle augmente après la tombée de la nuit pour favoriser l'endormissement et diminue le matin pour faciliter le réveil.

Le tryptophane est également indispensable à la formation de la vitamine B3 ou niacine. Cette vitamine participe, entre autres, à la production d'énergie, au fonctionnement nerveux et à la formation des globules rouges.

## Tryptophane : quels sont les besoins du corps ?

Les apports doivent être réguliers car l'organisme ne stocke que très peu cet acide aminé. L'Organisation Mondiale de la Santé et l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation s'entendent pour recommander 4 mg de tryptophane par kilo et par jour<sup>4-5</sup>. A titre d'exemple, cela représente 240mg/jour pour une personne de 60kg.

**Si votre corps ne reçoit pas la quantité de tryptophane** dont il a besoin, les conséquences seront principalement celles associées à une perturbation du métabolisme de la sérotonine et de la mélatonine : des **troubles de l'humeur, de l'appétit, du sommeil**.

Si vous constatez plusieurs de ces signes, comme une baisse de moral, une nervosité accrue, des difficultés à vous endormir ou des réveils nocturnes, il est nécessaire de consulter votre médecin. Il peut également être utile de vous tourner vers un **complément alimentaire** à base de [Griffonia simplicifolia](#), une plante légumineuse très riche en tryptophane. **GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA** du Laboratoire Lescuyer contient un extrait de plante de haute qualité, titré à 30 % en L-5-hydroxytryptophane. Une cure de 1 comprimé par jour pendant 1 à 2 mois aide à retrouver un bon équilibre nerveux et une meilleure humeur.



Griffonia simplicifolia

92% of 100

(270)

Favorise l'équilibre cérébral et vous aide à retrouver votre sérénité

[En savoir plus](#)

## Alimentation : comment faire le plein de tryptophane ?

Le contenu de votre assiette a un impact déterminant sur vos apports en tryptophane. Vous en trouverez en quantité intéressante dans<sup>6</sup> :

### 1. Les fromages

- le parmesan : 560 mg de tryptophane pour 100 g de parmesan
- le gruyère : 420mg/100g
- le gouda : 350mg/100g

### 2. Les viandes et les œufs

- le poulet rôti avec la peau : 19000mg/100g
- le steak de bœuf : 450mg/100g
- la dinde : 415mg/100g
- le lapin : 400mg/100g
- l'œuf : 400mg/100g

### 3. Les poissons et crustacés

- la morue : 704mg/100g
- la langouste : 370mg/100g
- le thon : 335mg/100g

### 4. Les céréales et légumineuses

- les pois cassés : 765mg/100g
- le son d'avoine : 335mg/100g
- les haricots rouges : 280mg/100g
- les lentilles : 270mg/100g
- les pâtes au blé complet : 200mg/100g
- le riz complet : 190mg/100g

### 5. Les graines et oléagineux

- les graines de sésame : 1097mg/100g
- les noix : 709mg/100g
- les amandes : 350mg/100g
- les noix de cajou : 290mg/100g
- le cacao en poudre : 270 mg/100g

Pour vous donner quelques idées, voici des exemples de menus riches en tryptophane :

*#jour1*

- petit-déjeuner : porridge aux flocons d'avoine avec fruits rouges et amandes
- collation : 1 tranche de pain complet avec du gruyère
- déjeuner : salade de lentilles, riz complet et légumes, avec 1 œuf mollet
- collation : 1 fruit
- dîner : brandade de morue accompagnée d'une salade verte

## Recette de salade de lentilles et riz complet (ingrédients pour 4 personnes) :

- 100g de riz complet
- 100g de lentilles vertes
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 2 tomates
- 1 branche de céleri
- pour la vinaigrette : de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel
- 4 œufs



Faites cuire le riz et les lentilles dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et passez sous l'eau pour les refroidir. Lavez les légumes et émincez-les. Versez le tout dans un saladier. Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 6 min s'ils étaient au réfrigérateur, 5 min 30 si vous les aviez sortis quelques minutes avant. Égouttez-les et plongez-les immédiatement dans de l'eau froide. Écaillez-les. Préparez la vinaigrette et mélangez-la aux légumes, au riz et aux lentilles. Servez 4 assiettes et déposez un œuf coupé en deux sur chacune.

*#jour2*

- petit-déjeuner : pudding cacao, banane et lait de coco avec des noix
- collation : 1 fruit

- déjeuner : spaghettis complets au parmesan avec une salade verte
- collation : 1 yaourt
- dîner : salade de pois cassés, roquette, melon et jambon de pays

## Recette de spaghettis au parmesan (ingrédients pour 4 personnes) :

- 400g de spaghettis au blé complet
- 40 cl de crème liquide
- 150g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de poivre concassé

Faites cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les. Déposez-les dans une poêle avec 2 cuillères à soupe de l'eau de cuisson, la crème liquide, le parmesan et le poivre. Faites chauffer à feu doux pendant 5 minutes, tout en mélangeant. Servez aussitôt.

1. Besoins en protéines et en acides aminés & qualité des protéines alimentaires, Daniel Tomé AgroParisTech-UMR 914
2. Institut du cerveau : Une nouvelle étude sur le rôle de la sérotonine dans la prise de décision
3. Dispensable and Indispensable Amino Acids for Humans, The Journal of Nutrition
4. WHO : Protein and amino acid requirements in human nutrition : report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation
5. Anses (anciennement AFSSA) : « Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations »
6. DoctoNat, l'encyclopédie de référence des médecines naturelles : Quels aliments contiennent du tryptophane?

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser

1.



Catégorie Équilibre émotionnel ,

## **Blues hivernal : nos conseils pour venir à bout de la dépression saisonnière**

30/01/2020

3 minutes de lecture

Dépression saisonnière : comment détecter les signes et trouver les solutions naturelles pour avoir le moral ?

[Lire la suite](#)

2.



Catégorie Équilibre émotionnel ,

## **Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?**

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)

3.



Catégorie Équilibre émotionnel ,

## **Un coup de blues ? Ré-éclairez vos journées**

20/05/2019

3 minutes de lecture

Fatigue intense dès le matin, tristesse permanente, pessimisme, excès d'appétit... et si vous étiez simplement victime du blues hivernal ?

[Lire la suite](#)