PhytoQuant
l'énergie par les plantes

Site Internet :
www.phytoquant.net

Lettre Avril 2013

L'importance des neuromédiateurs

Il ne se passe pas une semaine sans qu'on voie passer une information sur les neuromédiateurs. Même le grand public connait la dopamine ou la sérotonine. Et pourtant, ce sujet est loin d'être simple.

La Dopamine, molécule du dynamisme, mais pas seulement

La dopamine est la molécule qui fait défaut aux Parkinsoniens. En les observant, on comprend mieux à quoi elle sert quand on voit leurs tremblements et surtout leur lenteur.
Si la Dopamine est liée à la vigilance, elle est aussi liée au plaisir et à la récompense. L'euphorie faisant suite à un danger écarté est orchestrée par la dopamine. La transmission dopaminergique est donc liée à la physiologie du renfort psychologique et est donc déterminante dans les processus d'apprentissage.
Elle est impliquée dans les addictions et les troubles de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH).
On peut évaluer les taux de dopamine par le dosage dans les urines de ses métabolites : HVA (acide homovanillique) et DOPAC.
Pour agir naturellement sur l'équilibre dopaminergique, on peut :

- Augmenter son activité physique qui augmente la synthèse de dopamine
- Consommer des protéines le matin
- Consommer plus spécifiquement de la Tyrosine, principal acide aminé précurseur de la Dopamine
- Utiliser la souche Dopaminum en haute dilution pour tenter de freiner un excès comme dans le TDAH

La Sérotonine, neuromédiateur de la « bonne humeur »

Ce neuromédiateur est encore mieux connu, car son déficit est fréquent. Il entraine des troubles de l'humeur avec compulsions sucrées en particulier.
La sérotonine est aussi le précurseur de la Mélatonine et à ce titre, elle est impliquée dans la qualité du sommeil et dans les rythmes circadiens.

Son métabolisme est plus complexe que celui de la Dopamine, car 80% de la Sérotonine est présente dans l'intestin. Elle joue un rôle dans la motricité intestinale, la fabrication de l'os, la coagulation et la tension artérielle.
Ce qui nous intéresse ici c'est la Sérotonine cérébrale. Elle est synthétisée à partir du tryptophane et il faut donc s'assurer que cet acide aminé passe bien dans le cerveau. Pour cela, il doit être consommé en 2ème partie de journée (après 17h) avec un peu de glucides (car il faut de l'insuline pour faire monter le Tryptophane dans le cerveau) et en évitant d'y associer des protéines animales qui contiennent des acides aminés compétiteurs du tryptophane.
C'est pour cela que les personnes qui manquent de Sérotonine ont des envies de sucre l'après-midi.

Un questionnaire simple sur le site PhytoQuant

La fiabilité des dosages sanguins ou urinaires des neuromédiateurs est discutée et représente un coût non négligeable pour le patient.
La clinique est souvent suffisante pour suspecter des déficits en Dopamine et Sérotonine.

PhytoQuant **propose sur son site un petit questionnaire d'orientation** qui permet de se faire une première idée et qui sera ensuite complété par l'interrogatoire et l'examen clinique du thérapeute.

Voici les 3 questions posées pour chaque neuromédiateur :
Pour la Tyrosine / Dopamine :
1/ Vous êtes fatigué au réveil
2/ Vous manquez de plaisir, vous vous sentez triste.
3/ Vous manquez de vigilance (d'attention)
Pour le Tryptophane / Sérotonine
1/ Vous vous réveillez la nuit
2/ Vous êtes irritable
2/ Vous avez des compulsions alimentaires – vous grignotez
Pour accéder au questionnaire, visitez le site internet ***http://www.phytoquant.net/fr/questionnaires***

Quantapunch et Quantacalm, des solutions nutritionnelles et physiologiques

Comme l'avait très bien expliqué le Pr Jean-Robert RAPIN, l'idéal concernant la tyrosine et le tryptophane c'est de les apporter en petites quantités physiologiques, en plusieurs fois et au bon moment en fonction des notions de chrononutrition.
C'est dans ce sens qu'il a créé *Quantapunch* et *Quantacalm*.
Quantapunch apporte de la tyrosine et sera pris en 3 prises dans la matinée (avant le petit déjeuner, dans la matinée et avant le déjeuner)
Quantacalm apporte du tryptophane et sera consommé en 3 prises en 2ème partie de journée (17h, 19h et 22h), toujours à distance d'un aliment riche en acides aminés (protéine animale et laitage).
Les nouvelles formules sous forme de bonbons à sucer à l'orange (*Quantapunch*) et au chocolat (*Quantacalm*) sont particulièrement appréciées par les patients et simples à utiliser grâce à leur présentation par petits sachets de 3.
Grâce à la collaboration de notre comité scientifique et de notre fabricant, ces 2 produits ne contiennent aucun excipient.

Avec mes plus cordiales salutations

Nicola Frassanito

PhytoQuant - Le Montaigne, 6 Boulevard des Moulins - MC 98000 Monaco
Numéro vert (appel gratuit) **0805 11 03 27** • *Numéro vert fax* **0800 90 48 61**