

Quels sont les aliments riches en Tryptophane ?

À quoi sert le Tryptophane ?

Comme tous les [acides aminés](#), le Tryptophane sert à fabriquer nos propres protéines et plus spécifiquement un certain neurotransmetteur, appelé sérotonine. Autrement dit, le Tryptophane est le précurseur de la sérotonine. Cette sérotonine est couramment qualifiée d'« hormone du bonheur » ou « hormone du bien-être », car indispensable à la régulation de nos humeurs.

La sérotonine est également impliquée dans le contrôle de l'appétit et la production de mélatonine, ou « hormone du sommeil », indispensable à l'endormissement.

Enfin, c'est encore à partir du Tryptophane que nous fabriquons notre vitamine B3 (ou niacine). Celle-ci participe au fonctionnement normal du système nerveux, au métabolisme énergétique normal et elle contribue à réduire la fatigue.

Pour toutes ces raisons, il est important de veiller à ce que **notre assiette nous apporte quotidiennement suffisamment de Tryptophane**. D'autant plus qu'il présente les deux particularités suivantes :

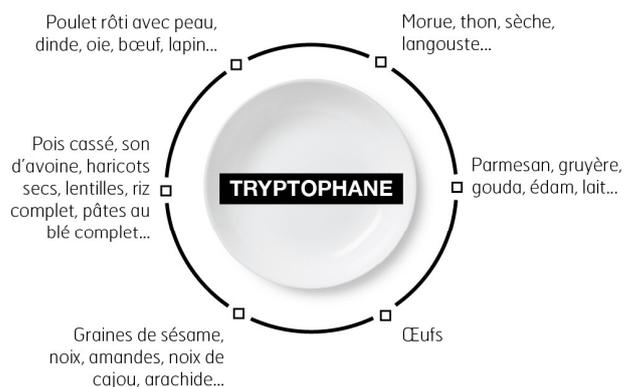
- C'est **l'acide aminé le plus rare dans l'organisme**, autrement dit le moins représenté. Seulement 1% des acides aminés qui composent notre corps est du Tryptophane. C'est donc celui qui pourrait nous manquer le plus facilement.
- C'est aussi **l'acide aminé le plus rare dans notre assiette**. Cette caractéristique du tryptophane est légèrement compensée par le fait qu'il est présent, même en faible quantité, dans une très grande variété d'aliments.

[Les bienfaits du Tryptophane](#)

Dans quels aliments trouver du Tryptophane ?

- Viandes : poulet rôti avec peau, dinde, oie, bœuf, lapin...
- Graines et oléagineux : graines de sésame, noix, amandes, noix de cajou, arachide...
- Céréales et légumineuses : pois cassés, fèves de soja, son d'avoine, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, riz complet, pâtes au blé complet...
- Poisson et crustacés : morue, thon, sèche, langouste... • Œufs
- Produits laitiers : parmesan, gruyère, gouda, édram, lait...

Le chocolat, la banane et la levure de bière contribuent également à nos apports en Tryptophane.



Tryptophane	Sérotonine (hormone du bonheur)	Mélatonine (hormone du sommeil)	Vitamine B3
-------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------