Néo-nutritio
La lettre de la nutrith

Griffonia (5-HTP) : l'antidépresseur naturel

Lancés en France au milieu des années 1980, les antidépresseurs chimiques promettaient la vie en rose pour tous. Aujourd'hui, entre effets secondaires et dépendance, le tableau s'est nettement assombri.

Contre les coups de blues et autres troubles de l'humeur, il existe des alternatives naturelles efficaces et moins toxiques que les antidépresseurs chimiques.

C'est le cas du 5-HTP, un nutriment précurseur de la sérotonine que l'on trouve dans les graines du Griffonia, une plante originaire d'Afrique de l'Ouest.

Le piège des antidépresseurs chimiques

Depuis le milieu des années 1980 et l'arrivée sur le marché des « pilules du bonheur », Prozac en tête, la définition de la dépression s'est considérablement élargie et le nombre de diagnostics et traitements contre celle-ci a explosé.

Alors qu'on parlait avant de dépression pour 1 personne sur 10 000 cas, les estimations font désormais mention de 50 à 100 diagnostics de dépression sur 10 000 cas.

Ce mouvement est massivement relayé par les institutions comme l'Organisation Mondiale de la Santé qui a fait de la dépression « la maladie du XXIe siècle », permettant ainsi aux professionnels de santé de prescrire des antidépresseurs au moindre coup de blues de leurs patients.

Ainsi, selon une étude menée en 2013, la consommation moyenne d'antidépresseurs dans les 23 pays membres de l'OCDE est aujourd'hui de 56 cachets par jour pour 1 000 habitants [1].

Or on sait depuis plusieurs années que ces psychotropes, dont la plupart agissent sur les niveaux de sérotonine, un neurotransmetteur jouant un rôle central dans la régulation de l'humeur, sont dans la plupart des cas inefficaces voire dangereux.

C'est notamment ce qu'a démontré en 2008 une large revue des études cliniques sur l'intérêt des antidépresseurs [2].

Cette publication scientifique a montré que les effets des antidépresseurs n'étaient en réalité que très faiblement supérieurs à l'effet placebo. Autrement dit, prendre un antidépresseur ou une capsule vide aurait le même effet pour les personnes souffrant de dépression légère ou de déprime passagère. Ces médicaments ne seraient efficaces que dans les dépressions sévères, qui sont 100 fois plus rares.

Si les effets positifs des antidépresseurs sont donc loin d'avoir été prouvés, leurs effets néfastes, eux, sont particulièrement nombreux et bien documentés : tendances suicidaires, augmentation des comportements violents, crises psychotiques, accidents vasculaires cérébraux (AVC), glaucome…

En France, certaines estimations font état de 3 000 à 4 000 suicides par an liés aux antidépresseurs [3]. Aux États-Unis, 11 antidépresseurs ont été répertoriés parmi les médicaments qui déclenchent le plus d'actes de violence, allant jusqu'au crime et à l'abus sexuel [4].

En décembre 2009, une étude à grande échelle a montré que les femmes ménopausées sous antidépresseurs tricycliques avaient un risque de faire un accident vasculaire cérébral (AVC) supérieur à la norme [5].

En mars 2011, une étude a révélé un risque significatif de glaucome aigu à angle fermé pouvant causer la cécité chez des personnes ayant pris des antidépresseurs [6].

Enfin, les antidépresseurs ont des effets addictifs pour des millions d'utilisateurs qui, après avoir suivi un traitement, ont d'énormes difficultés à retrouver leur équilibre psychique.

Dépression, anxiété, insomnies... : le rôle de la sérotonine

La sérotonine, également appelée 5-hydroxytryptamine (5-HT), est un neurotransmetteur qui joue un rôle primordial dans de nombreuses fonctions physiologiques telles que le sommeil, l'appétit, la mémoire, l'apprentissage, la régulation de la température, la libido, la fonction cardiovasculaire, la contraction des muscles ou encore la régulation endocrinienne. Elle favorise également les sensations de bien-être, de calme, de sécurité personnelle et de confiance. Elle renforce les capacités de relaxation et de concentration.

Contrairement à ce qu'ont essayé de faire croire les laboratoires, il ne suffit pas de prendre un médicament stimulant la production de sérotonine pour guérir la dépression [7]. Mais il est vrai que les personnes dépressives voient une amélioration de leurs symptômes lorsqu'elles produisent plus de sérotonine.

On sait par ailleurs que la capacité de l'être humain à synthétiser la sérotonine est réduite lors des périodes de stress et diminuerait sous l'effet du vieillissement.

De nombreuses personnes souffrant d'état dépressif, d'anxiété, de maux de tête, d'insomnies peuvent donc constater une diminution de ces symptômes dépressifs en augmentant leurs niveaux de sérotonine dans le cerveau.

Stimulez naturellement votre sérotonine grâce au Griffonia

Pour stimuler naturellement la sérotonine dans votre cerveau, il est conseillé de recourir au 5-HTP, un nutriment précurseur de la sérotonine présent dans le Griffonia, une plante originaire d'Afrique.

A la différence des antidépresseurs chimiques qui retiennent artificiellement la sérotonine produite dans le cerveau, le 5-HTP aide l'organisme à en fabriquer davantage.

Plusieurs études ont prouvé l'efficacité de ce nutriment naturel pour restaurer les niveaux de la sérotonine et aider àaméliorer l'humeur générale, la dépression, l'anxiété, l'insomnie, le contrôle de l'appétit, les maux de tête chroniques ou la fibromyalgie :

- L'action du 5-HTP et celle de la fluvoxamine, un antidépresseur chimique, ont été comparées. Pendant 6 semaines, 63 patients ont reçu soit 100 mg de 5-HTP trois fois par jour, ou cet antidépresseur de la famille du Prozac. Les patients prenant du 5-HTP répondaient mieux au traitement que ceux sous fluvoxamine et avaient des effets secondaires nettement moins nombreux et moins sévères [8].
- Dans un essai de 6 mois portant sur 124 personnes, le 5-HTP s'est montré aussi efficace contre les migraines qu'un médicament courant, le méthysergide. Le bénéfice observé le plus important concernait la réduction de l'intensité et de la durée des migraines [9].
- Concernant le contrôle du poids, il a été constaté que l'usage du 5-HTP favorise la sensation de satiété après avoir mangé. Quatre études sur des patients obèses ont ainsi démontré qu'une supplémentation provoquait une diminution de la prise d'aliments et, par conséquent, une perte de poids sans sensation de restriction alimentaire [10].
- Dans un essai en double aveugle, 50 sujets souffrant de fibromyalgie ont reçu pendant un mois un placebo ou 100 mg de 5-HTP trois fois par jour. Les symptômes des patients supplémentés ont été significativement améliorés [11].
- Dans un essai en double aveugle sur des sujets sans insomnie, une supplémentation avec du 5-HTP a augmenté rapidement la qualité du sommeil [12].

En plus de son efficacité sur les troubles liés à un déficit en sérotonine, le 5-HTP a pour avantage, comparé aux antidépresseurs, de présenter beaucoup moins d'effets secondaires (troubles digestifs, voire allergies).

Toutefois, si vous suivez actuellement un traitement antidépresseur élevant les niveaux de sérotonine, vous devezimpérativement demander un avis médical avant de prendre simultanément du 5-HTP. De même, il existe une interaction avec le carbidopa, un médicament utilisé dans le traitement de la maladie de Parkinson.

Vous pouvez vous procurer ici un supplément nutritionnel de 5-HTP issu du Griffonia (lien cliquable).

Selon votre besoin (accompagnement à la perte de poids, troubles du sommeil, migraines, soutien lors d'un épisode dépressif, traitement de la fibromyalgie), la posologie recommandée peut varier de 2 à 6 gélules par jour à répartir au moment des repas du matin, du midi et du soir.

Portez-vous bien,

François Mercier