

La phényléthylamine, un traitement naturel de la dépression

NUTRANEWS magazine

La phényléthylamine (PEA) stimule les neurotransmissions et augmente l'activité mentale, rendant ainsi les sujets traités plus alertes. Elle est utilisée avec succès dans le traitement de certaines dépressions et pourrait également avoir son utilité dans celui des troubles de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.

La phényléthylamine est naturellement produite dans le cerveau où elle est responsable de la médiation des expériences associées au plaisir et à la sensibilité intellectuelle. Ainsi, la PEA a été baptisée pour cette raison la «molécule de l'amour». Elle est classée, en terme de concentration, parmi les neurotransmetteurs mineurs. Elle est synthétisée à partir de la phénylalanine.

Prise par voie orale, la PEA traverse immédiatement la barrière hémato-encéphalique et est aussitôt disponible dans le cerveau.

Elle est capable de moduler les transmissions dopaminergiques, ce qui lui donne d'intéressantes capacités et notamment celles de **soulager la dépression** et les troubles de déficit d'attention tout en augmentant la capacité de concentration et **améliorant l'humeur**.

La PEA soulage 60 % des dépressions

On a découvert, il y a une trentaine d'années, que dans le cerveau de patients dépressifs, les niveaux de PEA étaient inférieurs à ceux de sujets en bonne santé¹.

Les formes légères comme sévères de dépression peuvent donc avoir une cause simple et également un traitement simple. **Une diminution dans le cerveau des niveaux et/ou du renouvellement endogène de la PEA pourrait, en effet, jouer un rôle majeur dans l'étiologie de certaines formes de dépression.**

En fait, on a observé que la plupart des traitements médicamenteux de la dépression agissent en augmentant les niveaux de PEA dans le cerveau².

La PEA favorise l'énergie et élève l'humeur. Une déficience en PEA rend la personne fragile, fatiguée, léthargique et déprimée.

Prendre de la PEA restaure rapidement le bien-être. La PEA est un traitement naturel et physiologique de la dépression. L'observation clinique indique que la PEA **(à la dose de 10 mg une ou deux fois par jour)** * est efficace chez 60 % des patients dépressifs. La PEA soulage la dépression très rapidement, ce n'est qu'une question d'heures ou de jours. Elle ne produit pas d'effet toxique ni d'accoutumance ou d'abus et conserve son efficacité avec le temps.

** L'algue AFA Klamath contient 0,6% de PEA*

L'administration de PEA ou de l'un de ses précurseurs, la L-phénylalanine, en association avec de la sélégiline, atténue les signes de dépression et améliore l'humeur aussi rapidement que le feraient des amphétamines mais sans produire d'accoutumance. Ces effets sont également soutenus et apparents chez des patients insensibles à des traitements conventionnels³.

Quatorze patients avec des épisodes majeurs de dépression, répondant à un traitement par la PEA (10 à 60 mg par jour, par voie orale, associée à 10 mg de sélégiline pour prévenir sa destruction),

Aller à l'accueil de : <http://www.afa-klamath.com>

ont été réexaminés 20 à 50 semaines plus tard. La réponse antidépressive était maintenue chez douze des quatorze patients sans effet secondaire apparent⁴.

La PEA a donc produit un soulagement persistant de la dépression chez un nombre significatif de patients. Elle améliore l'humeur aussi rapidement que des amphétamines mais sans produire d'accoutumance.

La PEA contrôle la dépression chez 60 % de personnes dépressives, un pourcentage identique à celui rencontré avec les principaux antidépresseurs comme le Prozac, mais elle est beaucoup moins toxique.

La PEA est loin d'être la panacée qui contrôle toutes les dépressions, mais en raison de sa rapidité d'action, elle mérite d'être utilisée comme premier traitement.

Elle peut également être utilisée sur de longues périodes sans crainte de conséquences nocives, comme une prise de poids, une inhibition sexuelle, ni d'autres effets que l'on rencontre avec les médicaments antidépresseurs classiques.

C'est pourquoi la supplémentation avec la PEA est un traitement physiologique de la dépression.

La PEA et déficits d'attention

La PEA semble affecter les patients souffrant de troubles de l'attention. Dans le cerveau, la PEA est synthétisée à partir de deux acides aminés : la phénylalanine et la tyrosine. Dégradée en acide phénylacétique (PAA) par l'enzyme monoamineoxydase, la PEA est ensuite éliminée dans les urines. Or la PEA et la PAA sont toutes deux réduites dans les urines de patients atteints de déficit d'attention. Il en est de même des niveaux plasmatiques des deux acides aminés. Ces observations ont conduit des chercheurs à penser que la PAA pouvait jouer un rôle dans le développement des troubles de déficits d'attention, voire même le renverser.

L'hypothèse suggérant que la PEA puisse jouer un rôle sur le comportement affectif voudrait dire qu'elle agit comme un neuromodulateur endogène responsable du déclenchement ou du soutien de l'excitation, de l'euphorie ainsi que de la vigilance et de l'éveil. Structurellement, la PEA est proche des amphétamines et, dans une moindre mesure, des catécholamines.

Elle induit des effets électrophysiologiques et comportementaux similaires à ceux que produisent certains dérivés des amphétamines utilisés dans le traitement des troubles de déficit d'attention et d'hyperactivité⁵. Mais, à la différence des amphétamines, la PEA est un composé endogène du cerveau qui n'entraîne ni accoutumance ni dépendance et ne produit pas d'effet secondaire.

La PEA augmente la concentration mentale ; une personne en ayant de faibles niveaux aura plus de risque d'avoir des difficultés à se concentrer et d'être plus facilement distraite. C'est évident chez des patients avec un déficit d'attention ou des troubles d'hyperactivité. Ces patients ont des difficultés à se concentrer et sont fréquemment traités avec de la ritaline (méthylphénidate) ou de l'addéral (dextroamphétamine).

Ces médications sont des stimulants bien connus qui aident les patients à se concentrer. Ce qui est moins connu, c'est que ces médicaments agissent en augmentant les niveaux

de PEA. Augmenter les niveaux de PEA améliore la concentration et stimule l'activité mentale.

Tous les patients ayant des symptômes de déficit d'attention et de troubles d'hyperactivité ne répondent pas bien à ces médicaments stimulants ou certains sont au contraire trop stimulés, notamment lorsque les doses sont trop élevées. Les effets secondaires les plus courants de la ritaline incluent nervosité, agitation, anxiété et insomnie. Maintenir un équilibre qui stimule l'activité mentale tout en prévenant une sur-stimulation est la clé d'une amélioration réussie de l'attention et de la concentration. La PEA augmentant la stimulation mentale et la vigilance, ces médicaments sont également utilisés pour traiter la narcolepsie, une affection qui fait tomber soudainement endormis et de façon incontrôlable les patients qui en souffrent.

Une relation entre exercice physique et PEA

Il est bien établi que l'exercice physique améliore le fonctionnement du corps. On a également constaté qu'il améliore également le fonctionnement mental, réduit la durée de rétablissement après des lésions cérébrales et prévient le déclin de la mémoire lié au vieillissement.

On a également rapporté que l'exercice physique peut produire une stimulation mentale et que les personnes qui font du sport font état d'une sensation de bien-être plus importante que celles qui n'en font pas. Les chercheurs supposent qu'une partie des effets bénéfiques de l'exercice physique sur le moral serait due à la PEA.

Des chercheurs ont demandé à un groupe de vingt jeunes gens en bonne santé, âgés d'environ 22 ans, de prendre part à une expérience pour déterminer de quelle façon l'exercice physique affectait les niveaux de PEA. Les sujets se sont entraînés chaque semaine pendant quatre heures, pratiquant des exercices modérés à intensifs. Ils ont ensuite complètement arrêté les exercices pendant une semaine et des échantillons d'urine ont été prélevés pour mesurer les niveaux d'acide phénylacétique (PAA). Le lendemain, les sujets se sont à nouveau entraînés et ont couru à 70 % de leur capacité cardiaque totale, un niveau susceptible de modifier l'humeur. Les chercheurs ont évalué l'effet de cet exercice et à nouveau prélevé des échantillons d'urine. Les résultats ont montré une augmentation de 77 % des niveaux de PAA après l'exercice. Ces augmentations variaient cependant de façon considérable par rapport au jour précédant allant de 14 à 572 % chez 18 des 20 sujets.

Les chercheurs en ont tiré les conclusions suivantes : «Ces résultats montrent une augmentation substantielle des niveaux urinaires de PAA 24 heures après un exercice physique d'intensité modérée à élevée. La PAA reflétant les niveaux de PEA et cette dernière ayant des effets antidépresseurs, l'action antidépressive du sport semble donc liée à la PEA6.

Aller à l'accueil de : <http://www.afa-klamath.com>