



SLIMSTYLES^{MC} CRAVE-RELAX^{MC}

– calme les fringales et les épisodes de faim intense

Qui d'entre nous ne s'est pas retrouvé à manger sans arrêt en période de stress? Heureusement, la théanine, un acide aminé extrait du thé vert, arrive à calmer ce genre de fringales dévastatrices qui mènent vite à prendre quelques livres en trop. Lorsque nous vivons un stress intense, que nous dormons à des heures irrégulières ou que notre vie défile à toute allure, l'organisme se met à produire une surabondance de cortisol et entraîne une surproduction simultanée d'insuline que l'on reconnaît pour son influence directe sur l'embonpoint. En fait, il est fort courant de voir le stress nous conduire tout droit au réfrigérateur, à la recherche du calme et du réconfort que semble nous procurer les aliments riches en gras et en hydrates de carbone.

Le cortisol, à l'instar d'autres hormones du même ordre secrétées par les glandes surrénales, joue un rôle très important dans la façon dont l'organisme réagit face au stress. Le cortisol régularise la quantité de sucre dans le sang en fabricant du glucose à partir des gras et des protéines. Normalement, l'organisme produit une quantité élevée de cortisol tôt le matin et ralentit ce processus la nuit. En période de stress, toutefois, vos glandes surrénales se mettent à faire du temps supplémentaire. Une tension constante se traduira par une sécrétion hormonale constamment sollicitée et c'est bien là que se situe le problème d'une réponse aussi fidèle de l'organisme. La fabrication excessive de cortisol et autres glucocorticoïdes par les glandes surrénales a pour effet d'entraîner toute une panoplie de symptômes : dépression, fatigue, insomnie, hyperglycémie, perte musculaire ou osseuse, ralentissement de la guérison des plaies et affaiblissement du système immunitaire.

Chez les personnes qui tentent de perdre du poids, les excès de cortisol viennent anéantir le fruit de leurs efforts en favorisant l'hyperglycémie et la perte musculaire, deux facteurs particulièrement nuisibles aux tentatives d'amaigrissement. Les études se multiplient à l'effet qu'une surproduction soutenue de cortisol est susceptible d'entraîner de l'embonpoint, une incapacité de se détendre, des rages de sucre ou d'hydrates de carbone, de la fatigue et des épisodes de faim intense.

COMMENT LA L-THÉANINE SLIMSTYLES^{MC} FAVORISE-T-ELLE LA DÉTENTE?

Le cerveau émet quatre types d'ondes cérébrales différentes qui se distinguent par leur fréquence : *Gamma*, *Thêta*, *Alpha* et *Bêta*. Les ondes *Gamma* sont associées au sommeil profond, les *Thêta*, à la somnolence ou au sommeil léger. Par contraste, les ondes *Bêta* se manifestent à l'état d'éveil fébrile alors que les ondes *Alpha* sont associées à l'état d'éveil mais détendu.

La L-théanine est efficace à des doses pouvant varier de 50 à 200 mg. Mais dans tous les cas, il ne faut pas plus de 30 à 40 minutes pour obtenir un état mental et émotionnel alerte et détendu pour une durée de 8 à 12 heures. Les études suggèrent que la L-théanine agirait même sur la production du GABA (acide gamma-amino-butérique), un neurotransmetteur jouant un rôle clé dans la capacité de mémoire et la détente de l'organisme. La théanine contribue à contrecarrer les effets du cortisol en apportant calme et détente, ce qui réduit les épisodes de faim intense.

SUNTHEANINE®—LA SEULE L-THÉANINE AYANT FAIT L'OBJET D'ESSAIS CLINIQUES

Les scientifiques en produits alimentaires de la société Taiyo Kagaku du Japon ont mis au point un procédé enzymatique de production d'une forme très pure, mais efficace de L-théanine, procédé qui leur a valu des prix à l'échelle internationale (prix de la recherche sur les ingrédients alimentaires, 1998, et prix du meilleur nouveau produit de 2000 à Nutracon). Les études qui ont contribué à l'obtention de ces prix sont les suivantes :

- Des études réalisées avec des rats Wistar ont révélé que la L-théanine administrée par voie orale avait atteint le cerveau en 30 minutes, puis abaissé les niveaux de sérotonine et augmenté les niveaux de catécholamines et de tryptophane.
- Une étude menée avec des femmes de 18 à 23 ans, placées dans une pièce sombre, à qui l'on a donné soit de 50 à 200 mg de Suntheanine® ou de l'eau ordinaire comme placebo. En 40 minutes, des ondes alpha du cerveau, produisant un effet relaxant sans somnolence, ont été observées chez les femmes qui avaient pris Suntheanine®.

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL—NATURELLEMENT

La L-théanine est idéale pour les personnes qui luttent à s'endormir et qui se sentent continuellement épuisées au réveil. Au Japon, des chercheurs de l'Institut national de santé mentale ont découvert que la prise d'un supplément alimentaire de L-théanine pure (Suntheanine^{MC}) au coucher avait une influence marquée sur la qualité du sommeil. Les résultats obtenus par les chercheurs ont fait connaître la première étude sur des humains à révéler que la L-théanine, acide aminé issu du thé vert, pouvait améliorer la qualité du sommeil chez de jeunes sujets.

Les chercheurs japonais ont d'abord soumis 22 jeunes hommes (12 travailleurs de jour dont la moyenne d'âge était de 28 ans et 10 étudiants dont la moyenne d'âge était de 26 ans) à une période d'acclimatation de 3 jours. Ils ont ensuite demandé à ces jeunes de prendre 200 mg de Suntheanine^{MC} ou un placebo une heure avant le coucher pendant six jours consécutifs. Au terme de cette première phase menée en aveugle, les sujets furent soumis au schéma opposé. La performance du sommeil de chacun a été suivie au moyen d'entrevues passées au réveil, de questionnaires individuels et du port d'un actigraphe au poignet servant à enregistrer les mouvements corporels pendant le sommeil.

Dans l'ensemble, tous ont fait état d'une absence statistiquement significative du sentiment d'épuisement et d'un besoin moins impérieux de sommeil lorsque soumis à la Suntheanine^{MC} plutôt qu'au placebo. Chez 7 des 10 étudiants, l'on a observé une amélioration statistiquement significative de l'efficacité du sommeil, une hausse de la durée de sommeil véritable entre le moment de s'endormir et la phase finale du réveil matinal. Ces sujets ont affirmé se sentir mentalement plus dispos qu'au coucher et avoir eu moins de cauchemars pendant la prise de Suntheanine^{MC}. Le temps requis pour s'endormir est toutefois demeuré inchangé dans les deux cas.

SÉCURITÉ ET DOSE SUGGÉRÉE

Les résultats extraits des études réalisées sur les animaux et les humains révèlent que la L-théanine est très sécuritaire. Aucun effet mutagène n'a été observé lors de la soumission de la L-théanine au test Ames Salmonelle/Microsome. En fait, le sceau d'approbation du gouvernement japonais pour l'utilisation de la L-théanine comme additif alimentaire remonte à 1964. L'approbation de la L-théanine s'étend à son usage illimité dans les aliments à l'exception des aliments pour nourrissons. En 1994, un fabricant de friandises asiatique lançait la gomme à mâcher Relax à 25 mg de L-théanine par morceau. Depuis, des centaines de produits ont suivi sur le marché asiatique, certains pouvant contenir jusqu'à 300 mg de L-théanine par portion sans qu'aucun effet secondaire ne soit rapporté.

La L-théanine de SlimStyles peut être prise à toute heure. La L-théanine peut vous être utile lorsque vous sentez un peu plus stressé que d'habitude ou lorsque vous vous mettez à manger de façon compulsive. En période de stress intense, prenez la dose plus élevée recommandée en prenant soin de ne pas dépasser 600 mg de L-théanine par six heures.

Même si la consommation de L-théanine ne devrait pas soulever de préoccupation puisque dans les pays orientaux, les femmes enceintes et qui allaitent en ont toujours consommé dans leur thé sans rapporter de problèmes, nous ne disposons pas à ce jour de suffisamment de preuves scientifiques concluantes pour la recommander pendant ces périodes, surtout à forte dose.

TOUS LES SUPPLÉMENTS DE L-THÉANINE NE SONT PAS ÉGAUX

Une étude a récemment démontré que les produits dérivés de la théanine ne sont pas toujours ce qu'ils promettent. Il a été prouvé que la Suntheanine^{MC} est la seule à ne contenir que de la L-théanine alors que les autres produits offerts sur le marché sont des mélanges de

D- et de L-théanine. Ces mélanges sont appelés des racémates et peuvent s'avérer inférieurs aux substances pures en termes d'efficacité et de sécurité. Dans le numéro du 15 février 2004 de la revue scientifique *Rapid Communications in Mass Spectrometry*, le Dr Daniel Armstrong fait part de son analyse ayant révélé que de nombreux ingrédients de théanine vendus à titre de suppléments alimentaires ne sont pas ce qu'ils prétendent. La théanine sous forme de L- est prédominante dans le thé. Cinq des six ingrédients testés étaient des racémates, suggérant qu'ils avaient été synthétisés chimiquement. Seule la Suntheanine^{MC} obtenue à partir d'un processus enzymatique était apparue comme de la L-théanine sous une forme essentiellement pure.

Cette forme exclusive de L-théanine entre dans la composition des comprimés à croquer de L-théanine de Natural Factors. Ces comprimés à action rapide sont offerts en deux délicieuses saveurs – fruits tropicaux (or délice tropical) et baies sauvages – et contiennent 100 mg de L-théanine Suntheanine^{MC}.

Alors, la prochaine fois que le stress vous envoie dévaliser le réfrigérateur à la recherche de satisfactions riches en gras et en hydrates de carbone, n'hésitez pas à prendre des suppléments de L-théanine SlimStyles de Natural Factors. Vous aurez ainsi l'assurance de profiter des bienfaits de l'unique source pure de L-théanine sur le marché dont l'efficacité contre les effets néfastes du cortisol a été démontrée en laboratoire. Les suppléments de L-théanine Slimstyles procurent un soulagement rapide des épisodes de faim intense et des fringales, un atout de taille pour le tour de taille.