

Le tryptophane et la confiance

Le tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, augmente le sentiment de confiance mutuelle.

D'après une étude néerlandaise parue dans *Psychological Science*, le tryptophane, un composant des protéines peut naturellement renforcer le sentiment de confiance entre individus.

Le tryptophane est un acide aminé qui permet la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui joue un rôle dans les émotions et la coopération mutuelle. D'ailleurs, les personnes ayant des niveaux bas de sérotonine sont plutôt agressives et violentes.

Via la sérotonine, le tryptophane est utilisé pour favoriser le sommeil et lutter contre les dépressions légères.

Le tryptophane est présent dans de nombreux aliments.

Il est extrait par l'organisme après dégradation des protéines lors de la digestion. Cependant, le fait qu'un aliment contient du tryptophane ne signifie pas forcément qu'il sera correctement utilisé pour fabriquer de la sérotonine. En effet, le tryptophane entre en compétition avec d'autres acides aminés pour l'accès au cerveau, et ce n'est que dans certaines conditions qu'une quantité importante de tryptophane est acheminée aux neurones, en particulier présence d'insuline.

C'est la raison pour laquelle il est plus efficace, pour augmenter la sérotonine, de prendre des suppléments de tryptophane ou de son métabolite, le 5-HTP.

Des chercheurs de l'université de Leiden se sont intéressés au rôle du tryptophane dans le sentiment de confiance mutuelle. Ils ont demandé à des volontaires de participer à un jeu basé sur la confiance entre partenaires : dans ce jeu, une personne reçoit de l'argent (5 euros) et peut en donner une partie, d'un montant de son choix, à son partenaire, lors de chaque tour. Le montant donné au partenaire est triplé et il peut en reverser au premier joueur. Ce jeu permet de mesurer la confiance : le premier joueur peut terminer avec des montants élevés, mais seulement s'il a suffisamment confiance dans son partenaire pour lui donner une somme importante au départ. En même temps, les participants buvaient du jus d'orange ; dans la moitié des cas, ce jus d'orange contenait du tryptophane.

Dans cette expérience, les joueurs qui ont bu du tryptophane donnaient presque 40 % d'argent en plus que les autres. Par conséquent, les personnes testées donnaient significativement plus d'argent à leur partenaire lorsqu'ils avaient consommé du tryptophane.

D'après les chercheurs de l'université de Leiden, la confiance entre personnes est un élément essentiel à la vie en société et au comportement coopératif, et ce que l'on mange a une influence sur notre état d'esprit. Le tryptophane aurait d'autres bénéfices : il améliorerait l'endurance.

Aliments avec le plus de tryptophane :

Morue salée	0.704 microgrammes de Tryptophane
Graine de courge rôtie	0.569 microgrammes de Tryptophane
Parmesan râpé	0.518 microgrammes de Tryptophane
Persil lyophilisé	0.516 microgrammes de Tryptophane
Mozzarella	0.515 microgrammes de Tryptophane
Graine de soja rôtie	0.512 microgrammes de Tryptophane
Lait écrémé (poudre)	0.510 microgrammes de Tryptophane
Lait écrémé instantané (poudre)	0.495 microgrammes de Tryptophane
Parmesan pâte dure	0.482 microgrammes de Tryptophane
Gruyère	0.421 microgrammes de Tryptophane
Chèvre	0.403 microgrammes de Tryptophane
Emmental	0.401 microgrammes de Tryptophane
Lapin mijoté	0.401 microgrammes de Tryptophane
Fenugrec (graines)	0.391 microgrammes de Tryptophane
Lapin rôti	0.384 microgrammes de Tryptophane
Sanglier	0.380 microgrammes de Tryptophane
Oeufs de poisson	0.375 microgrammes de Tryptophane
Escalope de veau	0.374 microgrammes de Tryptophane
Blanc de dinde rôtie avec la peau	0.373 microgrammes de Tryptophane
Graine de sésame grillée	0.371 microgrammes de Tryptophane
Lait entier (poudre)	0.371 microgrammes de Tryptophane
Foie de bœuf	0.368 microgrammes de Tryptophane
Langouste	0.368 microgrammes de Tryptophane
Foie de porc	0.366 microgrammes de Tryptophane
Seiche	0.364 microgrammes de Tryptophane
Dinde rôtie avec la peau	0.362 microgrammes de Tryptophane
Fromage fondu	0.360 microgrammes de Tryptophane
Poulet frit (sans peau)	0.358 microgrammes de Tryptophane
Cubes de veau (pour ragout)	0.354 microgrammes de Tryptophane
Gouda	0.352 microgrammes de Tryptophane
Edam	0.352 microgrammes de Tryptophane
Cuisse de dinde rôtie avec la peau	0.350 microgrammes de Tryptophane
Esturgeon fumé	0.349 microgrammes de Tryptophane
Cheval	0.349 microgrammes de Tryptophane
Graine de tournesol séchée	0.348 microgrammes de Tryptophane
Foie de veau	0.347 microgrammes de Tryptophane
Port-Salut	0.343 microgrammes de Tryptophane
Poulet rôti (sans peau)	0.338 microgrammes de Tryptophane
Rognon de veau	0.338 microgrammes de Tryptophane
Thon albacore	0.336 microgrammes de Tryptophane
Longe de porc braisée	0.336 microgrammes de Tryptophane
Thon rouge frais cuit	0.335 microgrammes de Tryptophane
Poulpe	0.334 microgrammes de Tryptophane
Oie rôtie avec la peau	0.332 microgrammes de Tryptophane
Gigot d'agneau	0.331 microgrammes de Tryptophane
Araignée de mer	0.330 microgrammes de Tryptophane
Agneau (coupes diverses)	0.330 microgrammes de Tryptophane
Rognons de porc cuits	0.329 microgrammes de Tryptophane
Brochette d'agneau	0.328 microgrammes de Tryptophane
Munster	0.327 microgrammes de Tryptophane
Thon à l'huile (en conserve)	0.326 microgrammes de Tryptophane
Blanc de poulet rôti avec la peau	0.326 microgrammes de Tryptophane
Chapon rôti	0.325 microgrammes de Tryptophane