



PRODUIT DE SANTÉ NATUREL

L-TYROSINE

La présente monographie vise à servir de guide à l'industrie pour la préparation de demandes de licence de mise en marché (DLMM) et d'étiquettes dans le but d'obtenir une autorisation de mise en marché d'un produit de santé naturel. Elle ne vise pas à être une étude approfondie de l'ingrédient médicamenteux.

Notes

- Les parenthèses contiennent des éléments d'information additionnels (facultatifs) qui peuvent être inclus sur l'étiquette à la discrétion du demandeur.
- La barre oblique (/) indique que n'importe lequel des termes et/ou énoncés peut être sélectionné sur l'étiquette.

Date

30 janvier 2026

Nom(s) propre(s), Nom(s) commun(s), Information(s) d'origine

Tableau 1. Nom(s) propre(s), Nom(s) commun(s), Information(s) d'origine

Nom(s) propre(s)	Nom(s) commun(s)	Information(s) d'origine
		Matière(s) d'origine - ingrédient(s)
<ul style="list-style-type: none">• Acide (S)-alpha-amino-4-hydroxybenzènepropanoïque• L-Tyrosine	<ul style="list-style-type: none">• L-Tyrosine• Tyrosine	<ul style="list-style-type: none">• Ester d'éthyle de L-tyrosine• L-Tyrosine• N-Acétyle-L-tyrosine

Références: Noms propres: BDIPSN 2026; NIH 2024; USP-NF 2024; Noms communs: NIH 2024; USP-NF 2024; Informations d'origine: BDIPSN 2026.

Voie d'administration

Orale

Forme(s) posologique(s)

Cette monographie exclut les aliments et les formes posologiques semblables aux aliments tel qu'indiqué dans le document de référence Compendium des monographies.

Les formes posologiques acceptables pour la voie d'administration orale sont indiquées dans la liste déroulante dans le formulaire web de demande de licence de mise en marché pour les demandes officinales.



Usage(s) ou fin(s)

Aide à diminuer la fatigue mentale attribuable au stress physique (par ex., les périodes d'éveil prolongé, l'exposition au froid, le bruit intense) (Mahoney et al. 2007; O'Brien et al. 2006; Magill et al. 2003; Thomas et al. 1999; Bollins et al. 1995; Neri et al. 1995).

Dose(s)

Sous-population(s)

Adultes 18 ans et plus

Quantité(s)

10 à 20 grammes de L-tyrosine, par jour; Ne pas dépasser 10 grammes par dose unique (Mahoney et al. 2007; O'Brien et al. 2006; Magill et al. 2003; Thomas et al. 1999; Neri et al. 1995).

Mode(s) d'emploi

Prendre jusqu'à 1 heure avant, ou pendant les périodes de stress physique (Mahoney et al. 2007; O'Brien et al. 2006; Magill et al. 2003; Thomas et al. 1999; Neri et al. 1995).

Durée(s) d'utilisation

Pour usage occasionnel seulement.

Mention(s) de risque

Précaution(s) et mise(s) en garde

Consultez un praticien de soins de santé/fournisseur de soins de santé/professionnel de la santé/docteur/médecin avant l'utilisation si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Contre-indication(s)

Énoncé non requis.

Réaction(s) indésirable(s) connue(s)

Énoncé non requis.

Ingrédients non médicinaux

Doivent être choisis parmi ceux de la version actuelle de la Base de données des ingrédients des produits de santé naturels (BDIPSN) et respecter les restrictions mentionnées dans cette base de



données.

Conditions d'entreposage

Doivent être établies conformément aux exigences décrites dans le *Règlement sur les produits de santé naturels*.

Spécifications

- Les spécifications du produit fini doivent être établies conformément aux exigences décrites dans le Guide de référence sur la qualité des produits de santé naturels de la Direction des produits de santé naturels et sans ordonnance (DPSNSO).
- L'ingrédient médicinal doit être conforme aux exigences mentionnées dans la BDIPSN.

EXEMPLE D'INFO-PRODUIT :

Veuillez consulter la ligne directrice, [Étiquetage des produits de santé naturels](#) pour plus de détails.

Info-Produit
Ingrédient médicinal dans chaque capsule L-Tyrosine (Ester d'éthyle de L-tyrosine) XX mg
Usages • Aide à diminuer la fatigue mentale attribuable au stress physique.
Mises en garde Si applicable¹ : Allergènes: allergène alimentaire, gluten (source de gluten), sulfites Contient de l'aspartame
Consultez un praticien de soins de santé avant l'utilisation si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
Mode d'emploi Adultes 18 ans et plus : • Prendre X capsule(s), X fois par jour • Prendre jusqu'à 1 heure avant, ou pendant les périodes de stress physique • Pour usage occasionnel seulement.
Autres renseignements (Ajoutez les informations d'entreposage)
Ingrédients non-médicinaux Énumérez tous les INM
Questions? (Appelez) 1-XXX-XXX-XXXX

¹Cette section peut être retirée du tableau si le produit ne contient pas d'allergène ou d'aspartame.



Références citées

BDIPSN 2026 : Base de données d'ingrédients de produits de santé naturels. Direction des produits de santé et sans ordonnance. [Consulté le 4 janvier 2026]. Disponible à : <https://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/?lang=fr>

Dollins AB, Krock LP, Storm WF, Wurtman RJ, Lieberman HR L-tyrosine ameliorates some effects of lower body negative pressure stress. *Physiology and Behavior* 1995;57(2):223-230.

Goldman L, Ausiello D, éditeurs. *Cecil Textbook of Medicine*, Volume 1, 22^e édition. Philadelphia (PA): Saunders; 2004.

Magill RA, Waters WF, Bray GA, Volaufova J, Smith SR, Lieberman HR, McNevin N, Ryan DH. Effects of tyrosine, phentermine, caffeine d-amphetamine, and placebo on cognitive and motor performance deficits during sleep deprivation. *Nutritional Neuroscience* 2003;6(4):237-246.

Mahoney CR, Castellani J, Kramer FM, Young A, Lieberman HR. Tyrosine supplementation mitigates working memory decrements during cold exposure. *Physiology and Behavior* 2007;92(4):575-582.

Neri DF, Wiegmann D, Stanny RR, Shappell SA, McCardie A, McKay DL. The effect of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. *Aviation, space, and environmental medicine* 1995;66(4):313-319.

NIH 2024: National Institutes of Health. PubChem. Bethesda (MD): National Library of Medicine, US Department of Health & Human Services; 2024. [Consulté le 16 janvier 2025]. Disponible à : <https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/>

O'Brien C, Mahoney C, Tharion WJ, Sils IV, Castellani JW. Dietary tyrosine benefits cognitive and psychomotor performance during body cooling. *Physiology & Behavior* 2007;90(2-3):301-307.

Thomas JR, Lockwood PA, Singh A, Deuster PA. Tyrosine improves working memory in a multitasking environment. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 1999;64(3):495-500.

USP-NF 2024: United States Pharmacopeia and the National Formulary. Rockville (MD): United States Pharmacopeial Convention, Inc.; 2024.

Références consultées

Avraham Y, Hao S, Mendelson S, Berry EM. Tyrosine improves appetite, cognition, and exercise tolerance in activity anorexia. *Medicine and Science of Sports and Exercise* 2001;33(12):2104-2110.

Banderet LE, Lieberman HR. Treatment with tyrosine, a neurotransmitter precursor, reduces environmental stress in humans. *Brain Research Bulletin* 1989;22(4):759-762.

Borges CR, Geddes T, Watson JT, Kuhn DM. Dopamine biosynthesis is regulated by s-glutathionylation: Potential mechanism of tyrosine hydroxylase inhibition during oxidative stress.



The Journal of Biological Chemistry 2002;277(50):48295-48302.

Chinevere TD, Sawyer RD, Creer AR, Conlee RK, Parcell AC. Journal of Applied Physiology. Effects of L-tyrosine and carbohydrate ingestion on endurance exercise performance 2002;93(5):1590-1597.

David JC, Dairman W, Udenfriend S. Decarboxylation to tyromine: a major route of tyrosine metabolism in animals. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 1974;71(5):1771-1775.

Deijen JB, Orlebeke JF. Effect of tyrosine on cognitive function and blood pressure under stress. Brain Research Bulletin 1993;33(3):319-323.

Deijen JB, Wientjes CJ, Vullinghs HF, Cloin PA, Langefeld JJ. Tyrosine improves cognitive performance and reduces blood pressure in cadets after one week of combat training. Brain Research Bulletin 1999;48(2):203-209.

Elwes RD, Crewes H, Chesterman LP, Summers B, Jenner P, Binnie CD, Parkes JD. Treatment of narcolepsy with L-tyrosine: double blind placebo controlled trial. Lancet 1989;2(8671):1067-1069.

IOM 2002: Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): National Academy Press; 2002.

Jacob G, Gamboa A, Diedrich A, Shibao C, Robertson D, Biaggioni. Tyramine induced vasodilation mediated by dopamine contamination; a paradox resolved. Hypertension 2005;46(2):335-359.

MacDonald A, Lilburn M, Davies P, Evans S, Daly A, Hall SK, Hendriksz C, Chakrapani A, Lee P. Ready to drink' protein substitute is easier is for people with phenylketonuria. Journal of Inherited Metabolic Disease 2006;29(4):526-531.

Nilsson D, Lennernas H, Fasth KJ, Sundin A, Tedroff J, Aquilonius S, Hartvig P, Langstrom B. Absorption of L-DOPA from the proximal small intestine studied in the rhesus monkey by positron emission tomography. European Journal of Pharmaceutical Sciences 1999;7(3):185-189.

Owasoyo JO, Neri DF, Lamberth JG. Tyrosine and its potential use as a countermeasure to performance decrement in military sustained operations. (Review) Aviat Space Environ Med 1992;63(5):364-369.

Rapaport, MH. Dietary restrictions and drug interactions with monoamine oxidase inhibitors: the state of the art. Journal of Clinical Psychiatry 2007;68(suppl 8):42-46.

Shurtleff D, Thomas JR, Schot J, Kowalski K, Harford R. Tyrosine reverses a cold-induced working memory deficit in humans. Pharmacology, Biochemistry and Behavior 1994;47(4):935-941.

Sutton EE, Coill MR, Deuster PA. Ingestion of tyrosine: effects on endurance, muscle strength, and anaerobic performance. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism



2005;15(2):173-185.

VanDenBerg CM, Blob LF, Kemper EM, Azzaro AJ. Tyramine pharmacokinetics and reduced bioavailability with food. *Journal of Clinical Pharmacology* 2003;43(6):604-609.

van Spronsen FJ, van Rijn M, Bekhof J, Koch R, Smit PG. Phenylketonuria: tyrosine supplementation in phenylalanine-restricted diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 2001;73(2):153-157.

Wood DR, Reimherr FW, Wender PH. Amino acid precursors for the treatment of attention deficit disorder, residual type. *Psychopharmacology Bulletin* 1985;21(1):146-149.

Yamada M, Yasuhara H. Clinical pharmacology of MAO inhibitors: safety and future. *NeuroToxicology* 2004;25(1-2):215-221.