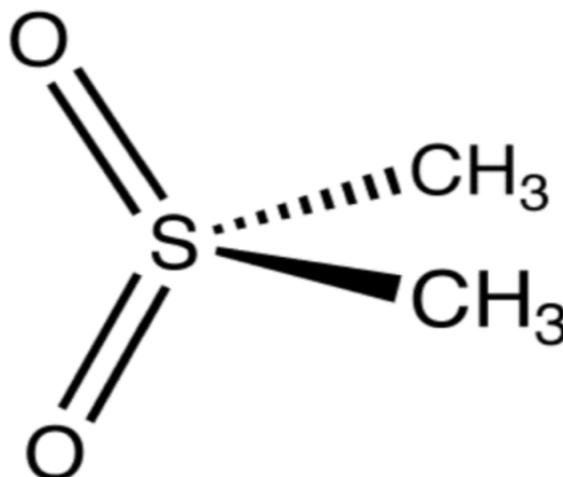




MSM (MÉTHYL SULFONYL MÉTHANE)



Généralités

Le méthyl-sulfonyl-méthane (MSM) est une source stable, riche et naturelle de soufre organique. Le soufre est présent en concentration élevée dans le collagène de la peau, des articulations et des vaisseaux sanguins. Dans les articulations, il participe à la production du sulfate de chondroïtine, du sulfate de glucosamine et de l'acide hyaluronique qui confèrent au cartilage son élasticité. Il joue un rôle critique dans la stabilité et l'intégrité du tissu conjonctif et des protéines.

Grâce au soufre qu'il renferme, le MSM contribuerait à maintenir en bon état les tissus conjonctifs (tendons, derme profond, collagène, cartilage, etc.). Le soufre est crucial à l'action du glutathion, un neutralisateur de radicaux libres très puissant, nécessaire pour la formation et la restauration de la matrice cellulaire du cartilage.

Composé soufré présent en très faible quantité dans de nombreux aliments (fruits, légumes, grains, lait, algues, viande, fruits de mer, etc.), le méthylsulfonylméthane (MSM) est offert en supplément depuis la fin des années 1990. Il provient de l'oxydation d'un sous-produit de la pulpe de bois (la lignine de pin, par exemple). Bien qu'il soit issu d'une matière première naturelle, sa fabrication relève d'un processus chimique effectué en laboratoire. Il s'agit d'une poudre blanche au goût amer.

Les hypothèses formulées à propos de ses usages thérapeutiques reposent surtout sur le rôle que jouent les composés soufrés dans l'organisme. Grâce au soufre qu'il renferme, le MSM contribuerait à préserver les fonctions immunitaires et à maintenir en bon état les tissus conjonctifs (tendons, derme profond, collagène, cartilage, etc.). Il jouerait un rôle de catalyseur dans le processus de transformation des aliments en énergie et aiderait à éliminer les toxines de l'organisme.

Descriptif

Nom latin :	-
Noms communs :	Méthyl Sulfonyl Méthane
Parties utilisées :	-
Principes actifs :	Le méthyl-sulfonyl-méthane se présente généralement sous l'aspect d'une poudre blanche cristalline. Celle-ci est plébiscitée en alternative à la poudre de DMSO car elle ne présente aucune odeur. Le MSM peut également être associé à d'autres principes actifs comme la glucosamine ou la chondroïtine, en particulier dans le cadre d'une cure anti-rhumatismes. L'intérêt du MSM en supplémentation est lié à sa teneur élevée en soufre : il est composé à 34% de soufre élémentaire. Biodisponible, le soufre élémentaire est libre et peut être utilisé par l'organisme.



Indications et Propriétés

ANTI-INFLAMMATOIRE & ARTHROSE

Le MSM ou méthylsulfonylméthane est un composé organique soufré, très abondant dans la nature, dans les aliments et dans le corps humain. Cependant, avec les engrais, les pesticides et la cuisson des aliments, l'apport alimentaire en composés soufrés est faible.

Le MSM apporte une très bonne source de soufre. Le soufre est un des minéraux les plus abondants de l'organisme et les personnes atteintes d'arthrose possèdent environ 1/3 de soufre en moins par rapport à des personnes sans problèmes d'articulations.

Dans une étude scientifique, deux groupes de patients âgés de 55 ans à 78 ans atteints d'arthrose ont reçu du MSM (3X750 mg) ou un placebo. Après six semaines, le groupe MSM avait une amélioration de 82% environ des symptômes comparés à 18% seulement pour le groupe placebo. L'utilisation du MSM chez les arthrosiques améliore à la fois douleur et mobilité. Il joue un rôle anti-inflammatoire, stabilise le cartilage et protège les tissus articulaires existants.

Le soufre est important pour former la cystéine, incorporée à son tour pour fabriquer la kératine, très importante pour la croissance et la santé de la peau, des ongles et des cheveux.

La détoxification est l'une des clés d'un corps sain. Le foie est le premier organe de la détoxification et on pense que le soufre, élément chélateur des métaux lourds et des toxines, joue un rôle important dans la détoxification du foie.

Le soufre a un effet tonique sur les intestins. Il inhibe l'enzyme cholinestérase, responsable du métabolisme de l'acétylcholine, neurotransmetteur impliqué dans les muscles intestinaux.

Le complément alimentaire MSM possède des propriétés anti-inflammatoires, il soulage les douleurs articulaires et favoriser le retour de la mobilité des articulations. Il est très important pour la croissance et la santé de la peau, des ongles et des cheveux, utilisé en cas d'intolérances ou d'allergies.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Éviter de prendre du MSM pendant la grossesse ou l'allaitement, en cours de traitement de chimiothérapie ou en cas de troubles rénaux.

EFFETS INDÉSIRABLES

Dans de rares cas, nausées, ballonnements, constipation, diarrhées et maux de tête.

INTERACTIONS

Aucune interaction connue à ce jour.