

Les bienfaits du soufre contre les rides la fatigue le stress les douleurs

Chère lectrice, cher lecteur,

Le soufre est le troisième élément le plus abondant dans votre corps, après le calcium et le phosphore.

Vous l'obtenez presque uniquement *via* les protéines de votre alimentation.

Or une étude sur les éléments nutritifs essentiels pour le corps indique que l'importance du soufre aurait été sous-estimée [1]. Il est possible que vous en manquiez... cruellement.

L'importance du soufre

Près de la moitié de votre soufre se trouve dans vos muscles, votre peau et vos os, mais le soufre joue un rôle important dans des centaines de processus physiologiques.

Des liaisons soufrées sont nécessaires, au niveau moléculaire, pour maintenir la forme des protéines et déterminer leur activité biologique.

Par exemple, les cheveux et les ongles sont constitués de protéines dures formant ce qu'on appelle la « kératine », laquelle est riche en soufre. Le cartilage et les tissus conjonctifs le sont eux aussi, mais cette fois avec des molécules souples et élastiques.

Avec l'âge, les tissus flexibles du corps (comme le cartilage, la peau, les cheveux...) perdent de leur élasticité. Cela explique les raideurs, les rides, la peau qui pend, les ongles qui se cassent.

Le déficit en soufre contribue à ces problèmes liés au vieillissement.

En plus de servir à relier les protéines, le soufre est également nécessaire à la structure et à l'activité biologique des enzymes. Si vous n'avez pas assez de soufre dans le corps, vos enzymes ne peuvent fonctionner correctement, ce qui peut déclencher un grand nombre de problèmes métaboliques en cascade.

Le soufre joue un rôle important dans :

- le système de transport des électrons dans le corps, notamment dans les protéines qui contiennent du soufre et du fer dans les mitochondries, les usines électriques qui produisent l'énergie des cellules ;
- le cycle de la vitamine B1 (thiamine) et de la vitamine B8 (biotine), qui sont essentielles pour transformer les glucides en énergie ;
- la synthèse de substances métaboliques importantes comme le glutathion ;
- la fonction de l'insuline. La molécule d'insuline est constituée de deux chaînes d'acides aminés connectées l'une à l'autre par des ponts de soufre, sans lesquels l'insuline ne pourrait avoir d'activité biologique ;
- la détoxification du foie.

Cette étude examine un grand nombre de voies métaboliques pour déterminer celles qui pourraient être affectées par un déficit en soufre. Elle a aussi évalué les modes d'action d'une large gamme de compléments alimentaires contenant du soufre, dont les suppléments de chondroïtine/glucosamine (riches en soufre) fréquemment utilisés pour les articulations.

Selon les auteurs de l'étude :

« Les acides aminés soufrés contribuent significativement au maintien et à l'intégrité des systèmes cellulaires en influant sur l'état d'oxydoréduction cellulaire et par leur capacité à détoxifier les composants toxiques, radicaux libres et espèces réactives à l'oxygène.

Les métabolites contenant du soufre, parmi lesquels le glutathion, interagissent dans leur fonctionnement avec de nombreux composés jouant un rôle important dans les mécanismes impliqués dans les soins médicaux alternatifs et complémentaires. Cela inclut les acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6, les minéraux comme le sélénium, le zinc, le cuivre et le magnésium, les vitamines C et E, les antioxydants comme les proanthocyanidines et l'acide lipoïque, dont beaucoup sont impliqués dans la synthèse des prostaglandines et la cascade antioxydante. »

Avez-vous assez de soufre dans votre régime alimentaire ?

La première source de soufre dans notre alimentation provient des œufs puis de la volaille, de la viande bovine et du poisson. C'est là que se trouvent en plus grande quantité les protéines « complètes », c'est-à-dire qui contiennent en quantité significative tous les acides aminés et, en particulier, les deux acides aminés essentiels contenant du soufre : la méthionine et la cystéine.

Grâce à eux, vous pouvez à votre tour fabriquer les nouvelles protéines soufrées dont vous avez besoin.

Ni l'un ni l'autre de ces acides aminés ne peut être stocké tel quel dans le corps. Ils sont oxydés et évacués dans les urines, ou stockés sous la forme de glutathion.

Il est donc important d'apporter en permanence, par l'alimentation, ces acides aminés soufrés.

On trouve également de petites quantités de soufre dans les légumineuses, l'ail, l'oignon, les asperges, le fenouil et, surtout, les choux de toutes sortes : choux de Bruxelles, chou kale, etc.

Vous en trouvez aussi dans les noix, amandes et noix de cajou.

Les vertus du MSM, une forme de soufre organique

Il existe aussi une forme organique de soufre qui agit comme un puissant antioxydant : c'est le méthylsulfonyle-méthane, plus connu sous le sigle de MSM.

Le MSM est une source nutritionnelle importante de soufre, mais il possède également des propriétés spécifiques pour la santé.

Les personnes qui ont un faible taux de MSM dans leur corps souffrent plus souvent de :

- fatigue ;
- dépression ;
- hypersensibilité au stress physique et psychique ;
- maladies dégénératives.

La capacité du MSM à neutraliser l'inflammation est une des découvertes les plus importantes, et les moins coûteuses, dans le domaine de la santé.

Le MSM semble, en effet, particulièrement efficace pour prévenir les maladies cardiaques. Il a été montré que le MSM détruisait la plaque artérielle, liée à l'inflammation chronique.

La complémentation en MSM contribue à :

- une baisse des douleurs chroniques ;
- une meilleure assimilation des nutriments essentiels (vitamines A, B, C, D et E, acides aminés, sélénium, calcium, magnésium, coQ10) ;
- une atténuation ou une disparition des crampes et douleurs musculaires ;
- un meilleur fonctionnement des poumons et une meilleure oxygénation ;
- la prévention du diabète par une plus grande sensibilité à l'insuline ;
- plus de force et d'endurance ;
- la prévention des maladies neurologiques par la protection des membranes cellulaires contre le stress oxydatif ;
- la prévention et la réduction des symptômes de maladies auto-immunes [2].

Vous pouvez trouver le MSM sous forme de complément alimentaire, à prendre en doses de 2 500 mg par jour en début de traitement, et jusqu'à 7 500 mg par jour en augmentant progressivement les doses si vous le supportez.

Dans l'alimentation, vous en trouvez dans le lait cru biologique, les œufs, les légumes frais et les fruits.

Attention : la cuisson (ou même le simple chauffage) détruit rapidement le MSM. Il est important de consommer vos aliments riches en MSM crus.

Le MSM n'est pas toxique, mais il ne conviendra pas aux personnes faisant une allergie au soufre.

Alternativement, vous pouvez prendre du sulfate de glucosamine, moins cher que le MSM. Car, en réalité, il est fort possible que ce soit le simple fait de contenir du soufre qui explique les vertus de ces nutriments. C'est pourquoi les associations MSM + sulfate de glucosamine (et/ou sulfate de chondroïtine) sont les plus efficaces : il y a globalement plus de soufre.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Sources :

[1] [Are we getting enough sulfur in our diet?](#)

[2] http://www.msm-info.com/msm_brochure_pdf.pdf