



Méthylsulfonylméthane (MSM)

Le méthylsulfonylméthane (MSM) est un composé contenant du soufre présent naturellement chez les animaux, les hommes et les plantes. Le centre de la molécule de MSM produit du soufre, qui est essentiel pour le bon déroulement du métabolisme humain. La concentration de soufre dans le corps influence par exemple le fonctionnement des hormones, les protéines du système immunitaire, la dégradation des acides aminés contenant du soufre ainsi que la structure et la solidité du cartilage. Par ailleurs, le soufre organique est un précurseur impliqué dans la formation des tissus musculaire et conjonctif.

LE MSM EN TANT QUE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

L'homme absorbe le soufre organique nécessaire par l'intermédiaire de l'alimentation, sous forme de différents composés. Le méthylsulfonylméthane fait notamment partie de ces composés qui sont présents en petite quantité dans un bon nombre d'aliments, tels que le lait, les oeufs, les oignons (VIDAL 2010, 217).

La prise de composés contenant du soufre sous forme de compléments alimentaires peut être un soutien important dans certains cas (voir utilisations), mais n'a pas vocation à remplacer une alimentation saine et équilibrée.

EFFET ET UTILISATIONS

L'effet du MSM **en cas de douleurs liées à l'arthrose** est considéré comme plausible selon différentes études cliniques (VIDAL 2010, 217). En revanche, le mécanisme d'action exact n'a pas pu être entièrement élucidé à ce jour. Il est supposé que le MSM réduit les marqueurs de l'inflammation et le stress oxydatif par l'intermédiaire de processus biochimiques. On sait que le MSM peut réduire certains signaux de l'inflammation et cytokines inflammatoires. Par ailleurs, il contribue à maintenir le taux de glutathion (Liebke 2012).

Avec l'âge, une baisse des fonctions articulaires et structurelles peut progressivement apparaître. Le taux naturel de MSM dans le corps baisse. La prise d'un complément nutritionnel peut assurer ici une fonction de soutien. Des études ont montré qu'une **réduction des douleurs et de la dégénérescence de la matrice du cartilage** peut être atteinte en lien avec la prise de MSM. Il contribue également à l'amélioration de la mobilité et de la capacité d'adaptation de la réponse immunitaire. Suite à l'administration de

MSM, l'apport de soufre permet la formation d'un acide aminé essentiel, la méthionine, qui peut alors être transformée à son tour avec la sérine et la cystéine. Les acides aminés se retrouvent finalement dans le collagène, les articulations et les vaisseaux sanguins, où ils assurent d'importantes fonctions (OptiMSM™).

Le soufre, contenu dans la molécule de MSM, **a un effet positif sur la peau**. Il forme des composés nécessaires au maintien du collagène et à la flexibilité du tissu conjonctif. Une structure de collagène optimale contribue à une fonction de la peau saine (OptiMSM™).

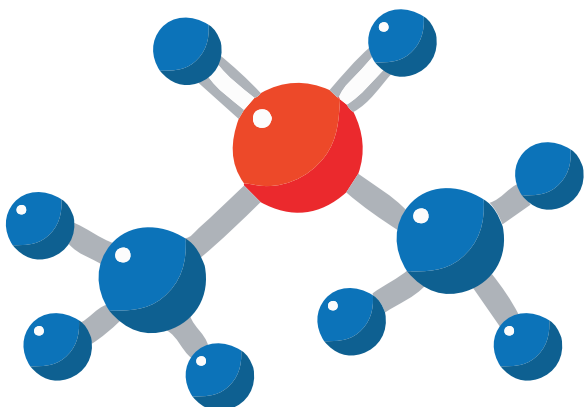
Même pour les personnes pratiquant **beaucoup de sport** ou physiquement actives, le MSM est particulièrement adapté, car il agit contre l'usure du corps. Il peut réduire les processus inflammatoires **après un effort physique** et les douleurs associées et renforcer les enzymes antioxydantes corporelles. Le MSM peut aider à prévenir **les dommages oxydatifs**, qui peuvent survenir à cause **du processus de vieillissement et du stress** (OptiMSM™).

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES

La sécurité d'OptiMSM™ (voir encadré) a été évaluée en détail. Il a été classé comme substance «GRAS» (Generally Recognized As Safe) par l'Agence de contrôle pharmaceutique et alimentaire (FDA) aux États-Unis. OptiMSM™ est considéré comme sûr pour les hommes et les animaux. Aucune interaction avec des médicaments, des végétaux, des vitamines ou des substances minérales n'est connue (OptiMSM™).

Les possibles effets indésirables sont des nausées, une diarrhée et des maux de tête. Par précautions, les femmes enceintes ou qui allaitent et les personnes souffrant de troubles rénaux ou traités par chimiothérapie doivent renoncer à prendre du MSM (VIDAL 2010, 217).

Le MSM est exempt de composants animaux et ne contient pas de gluten, lactose et blé. Jusqu'à présent, aucune réaction allergique liée à la prise d'OptiMSM™ n'a été rapportée (OptiMSM™).



Bibliographie

Liebke F, 2012. MSM – eine Supersubstanz der Natur. Hilfe bei Schmerzen, Entzündungen und Allergien (10. Aufl.). VAK, Kirchzarten, 85 S.

OptiMSM, <http://www.optism.com>

How does MSM work?

<http://www.optism.com/faq/#1449715412844-b03ee9e4-0874>

Published Studies on the Efficacy of MSM

<http://www.optism.com/wp-content/uploads/efficacy-studies.pdf>
Published Studies

<http://www.optism.com/science/>

Is it safe to take MSM if you have an allergy to sulfadugs

<http://www.optism.com/faq/#1471478776980-9a9dedb0-767f>

What makes OptiMSM™ different from other MSM available

<http://www.optism.com/faq/#1449715369294-75dd1a1f-d3bf>

Is OptiMSM™ natural? Is there a natural source of MSM?

<http://www.optism.com/faq/#1449714627457-98202b0f-c44c>

VIDAL 2010. Le guide des compléments alimentaires. VIDAL France, Issy-les-Moulineaux, 294 S.

QUALITÉ EXCEPTIONNELLE: OptiMSM®

Aux États-Unis, le MSM est utilisé en tant que complément alimentaire et nutritionnel depuis les années 70. OptiMSM™ est une poudre de méthylsulfonylméthane de haute qualité fabriquée par l'entreprise Balchem Corporation (anciennement Bergstrom Nutrition®) aux États-Unis. Elle se distingue par sa grande pureté et sa haute qualité.



Balchem Corporation (anciennement Bergstrom Nutrition®) utilise comme matière première de l'eau contenant de la lignine issue de la fabrication de papier. La lignine, un composant du bois servant à fabriquer du papier, fournit les groupes de méthyl nécessaires. Pour ce faire, la lignine est extraite de l'eau. Un traitement supplémentaire est ensuite appliqué jusqu'à l'obtention de diméthylsulfoxyde (DMSO) qui réagit avec du peroxyde d'hydrogène (H₂O₂). Ensuite, l'eau et les sous-produits de cette réaction doivent être séparés. Cette séparation peut se faire par cristallisation ou par distillation. Grâce à de la distillation multiétapes, utilisée pour la fabrication d'OptiMSM™, on obtient un haut degré de pureté. L'eau, les solvants et d'autres produits résiduels sont ainsi complètement éliminés (OptiMSM™).

POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, VEUILLEZ VOUS ADRESSER À VOTRE COMMERCE SPÉCIALISÉ OU EFFECTUER DES RECHERCHES SUR INTERNET.