

LA METHIONINE

Un acide aminé pour la synthèse des protéines

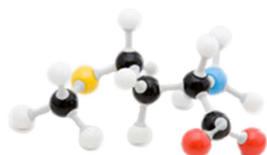
Source : www.acides-amines.com

Dans sa forme naturelle, la L-méthionine est un acide aminé protéinogénique. Elle appartient au groupe des acides aminés essentiels, et ne peut pas être synthétisée par l'organisme. Par conséquent, un apport suffisant au travers de l'alimentation ou de compléments alimentaires est essentiel.

Des composants soufrés sont présents chez tous les êtres vivants, et présentent une grande variété de fonctions. En dehors de la cystéine, la méthionine est le seul acide aminé soufré. En outre, la méthionine joue un rôle important dans la synthèse de nombreuses protéines primordiales telles que la [carnitine](#) ou la mélatonine. La méthionine permet de dissoudre les graisses, et limite le dépôt de graisses dans le foie.

La méthionine contribue à la formation du cartilage

Pour sa formation, le cartilage articulaire a tout particulièrement besoin de soufre. Si l'organisme ne reçoit pas suffisamment de soufre, cela n'aura à court terme aucun impact. Néanmoins chez les personnes atteintes d'[arthrose](#), une carence en soufre peut avoir des répercussions négatives dès le début des symptômes de la maladie et sur le processus de guérison des tissus endommagés.



Des études ont montré que le cartilage d'un être en bonne santé contient environ trois fois plus de soufre que chez les personnes souffrant d'arthrose.¹ Cela est entre autre du au fait que beaucoup de médicaments soignant l'arthrose possèdent des particularités qui lient les sulfates, c'est à dire les sels des acides sulfuriques, augmentant ainsi, le besoin en soufre. Il est vivement préconisé de stimuler la production de soufre de l'organisme. Ceci est possible par le biais d'une substance intermédiaire : la méthionine, associée à un complexe de vitamines B, est capable de produire de nombreuses liaisons soufrées. Ainsi, la méthionine est subtile à trois égards : elle réduit les inflammations, soulage de la douleur et stimule la formation du tissu cartilagineux.

La méthionine fortifie les ongles et aide à prévenir la perte de cheveux

Grâce à sa faculté à former des chaînes sulfureuses, qui à leur tour se connectent les unes aux autres, la méthionine est en mesure de fortifier la structure des [cheveux](#) et des ongles.² Dans le cadre d'un congrès dermatologique à Florence en 2006, une étude a été publiée, qui conclue que le pourcentage de cheveux situés dans la phase de croissance était significativement plus élevé que celui du groupe témoin quand une préparation constituée d'acides aminés et de vitamines B était administrée au « groupe méthionine ».³

Sources

¹ Soeken, K.L., Lee, W.L., Bausell, R.B., Agelli, M. & Berman, B.M. (2002) *Safety and efficacy of S-adenosylmethionine (SAME) for osteoarthritis*, Journal of Family Practice, Volume 51, (pp. 425-430)

² Haneke, E. & Baran, R. (2011) *Micronutrients for Hair and Nails*, Nutrition for healthy skin, Volume 2, (pp. 149-163)

³ Alonso, L. & Fuchs, E. (2006) *The hair cycle*, Journal of Cell Science, issue 119, (pp. 391-393)