

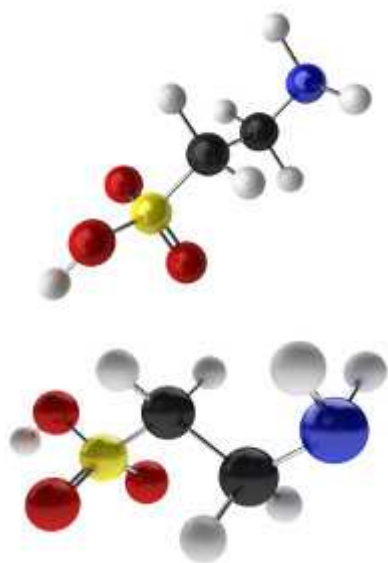
# LA TAURINE

Pour le bon fonctionnement des organes et des cellules

Source : [www.acides-amines.com](http://www.acides-amines.com)

La taurine est issue de la dégradation des acides aminés soufrés que sont la cystéine et la [méthionine](#). Contrairement à la croyance populaire, la taurine en soi n'est pas un acide aminé dans le sens scientifique strict du terme, car elle ne contient pas de groupe carboxyle. Plus précisément, il s'agit d'un acide aminé dit sulfonique.

La taurine joue un rôle majeur pour l'organisme dans le maintien des fonctions liées aux organes et aux cellules. En raison de ces capacités, telles que la stabilisation de l'équilibre des liquides dans les cellules, son effet antioxydant, et son incidence relativement élevée sur le myocarde, nous allons brièvement évoquer ici les vertus de la taurine.



## La taurine est importante pour le myocarde

La concentration de taurine, liaison s'apparentant aux acides aminés, dans les cellules du myocarde (muscle du cœur) est sensiblement supérieure à celle de tous les autres acides aminés. Avec 50%, elle représente la majorité de la réserve d'acides aminés dans le cœur. La taurine a une action antiarythmique ainsi qu'un effet inotrope sur le myocarde, augmentant ainsi la force et la constante cardiaque. En plus de sa spécification permettant la régularisation de la tension, une supplémentation en taurine peut être absolument judicieuse dans le but de faire baisser le [taux de cholestérol](#), la taurine stimulant le flux biliaire.<sup>1</sup>

## Sources

<sup>1</sup> Chapman, R.A., Suleinan, M.S. & Earm, Y.E. (1993) *Taurine and the heart*, Cardiovascular Research, Volume 27, issue 3, (pp. 358-363)