



## Soufre et phanères

### Etude

*Muizzuddin N et al., Beneficial effects of sulfur-containing supplement on hair and nail condition. A prospective double-blind study in middle-age women. Natural Medicine Journal. 2019 Nov, 11(11).*

### Résumé

***Le MSM (méthylsulfonylméthane), un composé organo- soufré semble avoir des effets bénéfiques sur la santé des ongles et des cheveux, probablement par son action sur la kératine, un de leurs principaux constituants.***

Les cheveux sont composés à 95 % de kératine, une protéine fibreuse synthétisée par les kératinocytes. Elle est particulièrement riche en cystéine, un acide aminé soufré. Les ongles, quant à eux, sont composés d'une protéine appelée alpha-kératine.

Le MSM, le méthylsulfonylméthane est naturellement présent dans l'environnement, dans les plantes mais aussi dans le lait de bovins et le lait humain. Le MSM est un composé organo- soufré qui peut être considéré comme une source de soufre, notamment, pour la kératine des cheveux et des ongles.

Administré par voie orale, le MSM est rapidement absorbé et bien distribué dans l'organisme. Chez l'homme, une dose quotidienne de 3 g de MSM augmente significativement les niveaux sanguins de MSM après seulement deux semaines de prise. Ces niveaux augmentent encore après 4 semaines de traitement.

Dans une étude clinique en double aveugle, 63 femmes âgées de 35 à 59 ans ont consommé quotidiennement pendant 4 mois 1 gramme ou 3 grammes de MSM pendant quatre mois.

Les réponses des participantes à un questionnaire montrent leur satisfaction quant à l'amélioration de la santé de leurs ongles et de leurs cheveux. Cette amélioration est dose-dépendante. Ces améliorations mesurées avec des outils d'évaluation confirment qu'une supplémentation en MSM induit des effets bénéfiques sur la santé des cheveux et des ongles. Les effets les plus notables sont l'amélioration du volume et de la brillance des cheveux ainsi que de la brillance des ongles. Les effets de la dose la plus élevée semblent être apparus plus rapidement et être plus importants.

Une supplémentation par voie orale en MSM apporte des améliorations significatives dans l'apparence et la santé des cheveux et des ongles. La faiblesse de cette étude est qu'elle ne comportait pas de placebo.