

Le Soufre

Caractéristiques

Le soufre n'existe pas sous forme pure dans l'organisme, mais sous forme de sulfates, intégré dans de grosses molécules comme les acides aminés. Ces acides aminés soufrés sont abondants au niveau de la peau, des cheveux, des ongles, dans le mucus, à la surface et à l'intérieur des cellules.

Il est excrété dans l'urine.

Rôle

C'est un composant essentiel de nombreuses protéines (insuline), de certaines vitamines (thiamine et biotine), il existe aussi dans les mucopolysaccharides du tissu conjonctif, des cartilages, des tendons et des os.

-Il participe à la conformation des protéines. Il est le site de pontages entre les molécules dont il permet la liaison et la cohésion : la protéine ne sera fonctionnelle que si elle a la forme adéquate.

-

Dans le tissu osseux il constitue avec les brins de collagène, une trame sur laquelle le calcium, le phosphore et le magnésium pourront être déposés.

Besoins

L'apport journalier en acides aminés soufrés est estimé à 13-14 mg par kg de poids. Un régime qui apporte assez de protéines répond aux besoins de l'organisme.

Sources alimentaires

On trouve le soufre d'abord dans les eaux minérales comme Hépar et Contrex.

Les aliments les plus riches en soufre sont les fruits de mer, les crucifères, les légumineuses, la viande, le lait, les œufs (surtout le jaune).

Carence

Signes cliniques

- Ralentissement de la pousse des cheveux et des ongles
- Augmentation de la vulnérabilité aux infections : baisse des défenses anti-oxydantes de la communication entre les cellules et des transports membranaires.

Groupes à risques pouvant faire l'objet d'une supplémentation

- Les végétariens : régime pauvre en méthionine
- Sujets immuno-déficients

Excès

Pas de problème connu.