



MÉTHYLSAM'ACTIVE®

Source de SAME,
activateur de méthylation

Origine et vertus reconnues :

La **méthionine** est un acide aminé essentiel apporté par l'alimentation. En présence d'ATP et de magnésium, elle est convertie en sa forme active la **S-Adénosyl-L-Méthionine (SAME)** qui est le donneur universel du groupe méthyle (-CH₃) dans l'organisme.

La méthylation intervient dans une centaine de réactions biochimiques :

- **au niveau cellulaire** en contribuant au maintien de l'intégrité de l'ADN, à l'expression des gènes et à la réparation des erreurs de réplication¹. De ce fait, elle freine le vieillissement cellulaire.
- **au niveau du foie** en activant la synthèse des protéines, des enzymes de détoxification et des substances antioxydantes tels que le glutathion, la L-carnitine et le coenzyme Q10².
- **au niveau du cerveau, elle intervient dans les mécanismes sérotoninergiques et dopaminergiques**³. Elle contribue à la synthèse des phospholipides dont dépend la fluidité membranaire, la communication entre les neurones et l'acheminement de l'information.

Le défaut de méthylation est lié à des facteurs : génétiques, nutritionnels, hormonaux, psychosociaux et environnementaux (produits toxiques, métaux lourds, allergènes, perturbateurs endocriniens) isolés ou associés⁴.

L'hypométhylation peut entraîner un déséquilibre émotionnel et comportemental associé à un manque de tonus important, un déficit de l'attention, une augmentation des addictions et un déclin cognitif³.

A conseiller dans les cas suivants :

- Déséquilibre émotionnel avec manque de tonus important
- Déficit en dopamine
- Individu présentant une hypométhylation (dosage de l'histamine recommandé)

Associations conseillées :

- Tryptomil® [si associé à un déficit en sérotonine]
- Coenzyme Q10 Fort [conversion de la méthionine en S-adénosyl-L-méthionine]
- Oméga 3 fort [troubles de l'attention et de la concentration]

Conseils d'utilisation :

2 gélules matin, midi et soir avec un grand verre d'eau.



Composition et apports :

Pour 6 gélules :

SAMe (S-Adénosyl-L-Méthionine) :237,65 mg

Méthionine :1340 mg

Magnésium :144,8 mg soit 38.6% AJR

Vitamine B6 :2 mg soit 143% AJR

Présentation :

Boîte de 90 gélules

Précautions d'emploi :

Tenir hors de la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose indiquée. Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Conserver le produit à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Bibliographie :

1. D. et J.G Voet, 2nd Ed. Edition De Boeck Université. Bruxelles. 1583 pages.
2. S-Adenosylméthionine : from the bench to the bedside - molecular basis of a pleiotropic molecule, Am. J. Clin. Nutr., 2002 Nov, 76(5) : 1151S-7S.
3. David Mischoulon et Maurizio Fava. Role of S-adenosyl-L-methionine in the treatment of depression: a review of the evidence. American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 76, No. 5, 1158S-1161S
4. Conférence Dr Zamaria, Paris, le 16 Novembre 2011