

Glucosamine et chondroïtine ont montré, dans bien des cas, leurs effets bénéfiques. Mais, des études sont encore nécessaires pour mieux définir leurs conditions d'emploi.

Articulations

Glucosamine et chondroïtine : un effet discuté

Due à une usure du cartilage, l'arthrose peut toucher de nombreuses articulations et entraîner des douleurs, voire une invalidité. Les compléments alimentaires développés pour soulager les douleurs articulaires incluent des ingrédients naturels, tels que la glucosamine et la chondroïtine. Quoique les plus étudiées dans le soulagement de l'arthrose, leur emploi se justifie-t-il si indiscutablement ?

« Depuis 1969, les études sur la glucosamine et la chondroïtine sulfate se sont multipliées sur différents aspects : doses efficaces, nombre de prises journalières, durée du traitement, mécanisme d'action ou encore effets secondaires », explique Thomas Pauquai, docteur en physiologie et physiopathologie, responsable du département scientifique du cabinet de conseil Nutravervis, qui a réalisé un point sur la question à partir de la bibliographie existante.

Efficacité ressentie

« Des études cliniques ont démontré un bénéfice pour des doses journalières respectives de 1 500 mg de sulfate de glucosamine et de 800 à 1 200 mg de chondroïtine sulfate, en une ou plusieurs prises. A action lente, ces deux principes agissent après un délai avoisinant les quatre semaines. Aussi efficaces que l'ibuprofène (médicament anti-inflammatoire), ils seraient



L'efficacité doit être désormais démontrée sur des sujets sains. © BSIP

mieux tolérés, notamment au niveau gastro-intestinal. » Las, certaines études contre placebo remettent en cause cette action

bénéfique communément admise en ne mettant pas en évidence d'effets positifs sur la douleur ou la fonction articulaire. Plusieurs

hypothèses ont été formulées pour expliquer ces divergences : une différence au niveau de la concentration des actifs, de la forme de la glucosamine (sulfate et hypochloride ne semblant pas être équivalentes en terme d'efficacité), de l'origine de la chondroïtine, des écarts liés aux méthodes de mesure (indice de Lequesne ou Womac), un manque d'indépendance d'études rapportant des effets positifs amplifiés, ou encore le manque de représentativité de la population étudiée.

Etudes à mener

« Bien que toutes les études n'aient pas des résultats positifs pour les raisons évoquées ci-dessus, nous restons convaincus de l'efficacité de ces deux ingrédients utilisés dans les compléments alimentaires, précise Thomas Pauquai. Cependant, dans le cadre du règlement 1924/2006 qui régit les allégations relatives à ce type de produit, il apparaît nécessaire que de nouvelles études soient menées. Le bénéfice d'un complément alimentaire ne peut être revendiqué qu'à partir de résultats obtenus chez des sujets sains. Or, les études ont essentiellement été menées chez des populations malades souffrant d'arthrose et d'arthrite. » Les trois avis négatifs de l'Efsa publiés le 6 octobre dernier relatifs à l'allégation « entretien des articulations » vont dans le même sens.

CHANTAL URVOY

Deux constituants du cartilage

- La glucosamine est fabriquée par l'organisme à partir du glucose et d'un acide aminé, la glutamine. Incorporée dans de nombreuses structures du cartilage, elle joue un rôle crucial dans le maintien de son intégrité au niveau des articulations. Elle est disponible sous plusieurs formes, dont le sulfate de glucosamine (la plus étudiée) et l'hypochloride de glucosamine.
- La chondroïtine sulfate, un des principaux constituants du cartilage, est composée de l'acide glucuronique et de N-acétyl galactosamine sulfate. Elle existe au moins sous deux formes selon l'emplacement du groupe sulfate (le 4-sulfate de chondroïtine et le 6-sulfate de chondroïtine) et provient généralement de cartilage de bovin, de porc ou de requin.