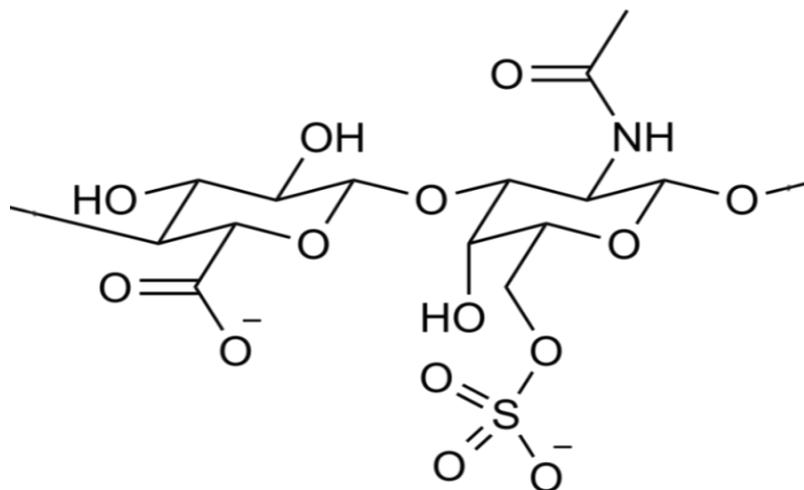




## CHONDROÏTINE



### Généralités

La chondroïtine est un constituant essentiel du cartilage et elle est naturellement produite par l'organisme. Elle est aussi présente dans les os, la peau, la cornée et la membrane des artères. Elle contribue à la formation et à l'entretien du tissu cartilagineux. Le rôle de ce tissu est d'assurer la rétention de l'eau dans le cartilage et son élasticité, ainsi que la solidité et la souplesse des articulations.

Comme c'est le cas pour la glucosamine, on considère que la chondroïtine peut soulager les douleurs de l'arthrose. De plus, elle pourrait contribuer à arrêter ou ralentir la dégénérescence des tissus articulaires.

Le mode d'action de la chondroïtine commence à être mieux connu. On soupçonne que, d'une part, elle favorise la reconstruction du cartilage et inhibe partiellement l'enzyme qui le détruit (l'hyaluronidase). D'autre part, elle agirait de façon similaire à la glucosamine au chapitre de la formation du cartilage et du liquide synovial. De nouvelles données montrent que la chondroïtine pourrait inhiber les ostéoclastes, qui sont des cellules jouant un rôle important dans la perte de substance osseuse. Elle serait aussi active dans le processus inflammatoire.

Les suppléments du commerce sont généralement fabriqués à partir de cartilage de bovins d'élevage ou, plus rarement, de porcs.

La chondroïtine a été isolée pour la première fois en 1960. Sa popularité pour traiter l'arthrose a grimpé en flèche à la suite de la publication, en 1997, de *The Arthritis Cure*. Dans cet ouvrage, l'auteur, J. Theodosakis, affirme que la régénération des tissus cartilagineux est possible grâce à des substances comme la chondroïtine et la glucosamine. La chondroïtine, sous forme intramusculaire, est utilisée en médecine vétérinaire depuis plus de 20 ans en Europe et depuis quelques années en Amérique du Nord.

### Descriptif

**Nom latin :** Chondro : du grec khondros, [chondr(o), cond(o)-, -condrie], **cartilage** ; \* Oïde : du grec eidos, [-oïde, -oïdal], **qui a l'apparence**

**Noms communs :**

**Parties utilisées :**

**Principes actifs :**

La chondroïtine sulfate appartient à la famille des glycosaminoglycanes. Ces composés chimiques assurent la structure et l'élasticité d'une grande partie de nos cartilages, de notre peau, de nos tendons et de la paroi de nos artères, entre autres. La chondroïtine sulfate est particulièrement abondante dans le cartilage des articulations où elle entre dans la composition des protéoglycanes, substances qui permettent aux cartilages d'absorber les chocs et qui ont la propriété de retenir l'eau et de créer une pression interne d'environ 2 atmosphères au repos.



## Indications et Propriétés

### **### ARTHROSE & ARTHRITE**

Des études cliniques ont montré que la chondroïtine sulfate pourrait être efficace dans la prévention de la progression de l'arthrose. Les personnes recevant cette substance ont pu réduire leur traitement médicamenteux contre la douleur ; la radiographie a montré une stabilisation des lésions. La prise simultanée de glucosamine pourrait amplifier ces effets.

L'auteur d'une méta-analyse de 3 études d'une durée de 2 ans a conclu, en juin 2010, que la chondroïtine a un effet bénéfique modeste sur la progression de l'arthrose du genou (espace articulaire). Un avantage net sur les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), qui ont plutôt tendance à accélérer la progression de la maladie.

Une étude récente, menée au Québec auprès de 69 patients, démontre que la chondroïtine a ralenti la perte de cartilage articulaire par rapport à un placebo, après seulement 6 mois de traitement.

## Précautions

### **### CONTRE-INDICATIONS**

les personnes hémophiles ou qui reçoivent un traitement anticoagulant (antivitamine K) ; les personnes dont l'alimentation doit être pauvre en sodium (sel), potassium ou calcium, car ces compléments peuvent en être une source importante ; les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants, en raison de l'insuffisance des données sur la sécurité de ces produits.

### **### EFFETS INDÉSIRABLES**

Nausées, diarrhées, aigreurs d'estomac, maux de ventre, rougeurs et démangeaisons, hépatites ou pupura (lésions hémorragiques de la peau).

### **### INTERACTIONS**

Aucune interaction connue avec des plantes médicinales.