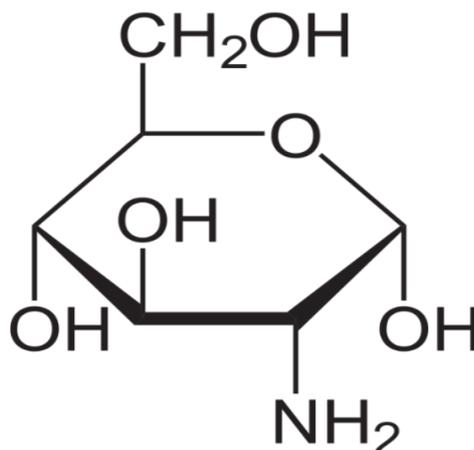




GLUCOSAMINE



Généralités

La glucosamine est fabriquée par l'organisme à partir du glucose et de la glutamine, un acide aminé. La glucosamine ainsi produite joue un rôle crucial dans le maintien de l'intégrité du cartilage de toutes les articulations. Lorsque le processus de fabrication de la glucosamine se dérègle, les cartilages se mettent à dégénérer et l'arthrose s'installe.

On ne sait pas encore comment la glucosamine agit exactement et la recherche se poursuit. Elle augmenterait l'action lubrifiante du liquide synovial et ralentirait la dégradation du cartilage. De plus, des essais indiquent qu'elle peut avoir un effet bénéfique sur différents marqueurs de la santé des os et des cartilages.

La glucosamine du commerce est synthétisée en laboratoire à partir de la chitine extraite de la carapace des crustacés (crevettes, langoustines, crabes, homards). Elle se présente généralement sous la forme de sulfate de glucosamine, mais on en trouve également sous la forme de chlorhydrate de glucosamine. Jusqu'à présent, la très grande majorité des études a été menée avec du sulfate de glucosamine et celles qui ont utilisé du chlorhydrate n'ont pas été concluantes en ce qui concerne les symptômes de l'arthrose.

Le sulfate de glucosamine est un médicament d'ordonnance dans de nombreux pays. Aux États-Unis et au Canada, il est considéré comme un supplément alimentaire.

En 1969, des médecins allemands faisaient état, pour la première fois, de l'utilisation clinique de la glucosamine pour traiter des patients souffrant d'arthrose. La substance thérapeutique était alors injectée directement dans les articulations atteintes ou administrée par voie intraveineuse ou intramusculaire. À la fin des années 1970, une firme italienne (Rotta Research Laboratorium) a mis au point des comprimés de sulfate de glucosamine, ce qui facilitait l'administration de cette substance.

D'abord très populaire en Europe, la glucosamine a gagné les faveurs du public nord-américain et japonais. Les ventes mondiales étaient estimées à 2 milliards \$ en 2008 (dont environ 872 millions aux États-Unis et 300 millions au Japon).

Descriptif

Nom latin : **Gluco**: du grec glukus [gluc(o)- ou glyc(o)-], de saveur sucrée ; le plus souvent : relatif au glucose ; **Ose** : du suffixe -ose [-ose, -oside, -osidique] qui, en chimie organique, désigne la présence d'un sucre (glucide).

Principes actifs : La glucosamine est une molécule qui a été identifiée au niveau du cartilage humain, ainsi que dans le cartilage de nombreux autres organismes vivants. Son rôle au niveau des cartilages est d'ailleurs essentiel puisqu'elle contribue à leur formation et à leur régénération. En effet, elle permet de stimuler la synthèse des protéoglycanes, des éléments essentiels du cartilage. La glucosamine est considérée comme le précurseur principal des glycosaminoglycanes. En se liant, ces molécules forment les protéoglycanes.



présents au niveau du cartilage. La glucosamine joue ainsi un rôle clé au niveau des articulations en contribuant à leur protection et à leur mobilité.

Indications et Propriétés

ARTHROSE & ARTHRITE & ANTI-INFLAMMATOIRE

L'activité anti-inflammatoire de la glucosamine a fait l'objet de plusieurs études scientifiques. Lors de ces travaux, la supplémentation en glucosamine a révélé une diminution de plusieurs marqueurs de l'inflammation dont la protéine C réactive et l'interleukine 6. D'après les chercheurs, la glucosamine pourrait moduler la réponse inflammatoire en agissant sur NF- κ B, un facteur de transcription impliqué dans le déclenchement de l'inflammation. La glucosamine joue un rôle essentiel au niveau des articulations. Permettant de stimuler la synthèse ou la régénération du cartilage, la glucosamine participe en effet à la mobilité et à la protection des articulations. Plusieurs études ont montré qu'une supplémentation en glucosamine associée à la chondroïtine pouvait contribuer à améliorer le confort articulaire.

Au-delà du rôle essentiel de la glucosamine au niveau du cartilage, son activité anti-inflammatoire contribue également à soulager les douleurs articulaires et à lutter contre certaines maladies articulaires. Les chercheurs ont notamment confirmé son intérêt thérapeutique contre l'arthrose.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Du fait de sa teneur en glucose, la cure de glucosamine est déconseillée pour les personnes diabétiques. De même, les personnes allergiques aux fruits de mer et les personnes asthmatiques devront éviter la supplémentation en glucosamine, seulement si vous prenez le produit « Arthroson Plus », qui contient en plus de la Moule Verte de Nouvelle-Zélande (possible allergie). Enfin, en l'absence de données toxicologiques, la prise de glucosamine est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement.

EFFETS INDÉSIRABLES

On ne note aucun effet indésirable à la prise de glucosamine, même à haute dose, si ce n'est éventuellement un petit désordre intestinal voire des selles ramollies.

INTERACTIONS

De possibles interactions avec un traitement anticoagulants (Coumadin notamment) ont pû être observés, il est donc préférable de ne pas le cumuler avec la glucosamine.