

Prise de position concernant l'article de Wandel, Jüni et al. sur la glucosamine et la chondroïtine¹, paru dans la NZZ du dimanche 19.9.2010

Andy Suter · Division médicale · A.Vogel Bioforce SA

Dans son dernier numéro, le British Medical Journal publie une analyse rétrospective (méta-analyse) d'études sur la chondroïtine et la glucosamine dans l'arthrose du genou et de la hanche, réalisée par des collaborateurs de l'Université de Berne.

Sur les 58 études publiées, les auteurs en ont sélectionné dix qui répondaient à leurs critères de qualité. Les données de ces études ont été regroupées pour une analyse statistique. De leur analyse, les auteurs ont conclu que la chondroïtine et la glucosamine étaient inefficaces, tant au niveau de la réduction de la douleur que de celle de l'interligne articulaire.

Bien que dévastateur à première vue, ce résultat, à y regarder de près, ne nous apprend rien. Comme le stipulent nos recommandations, notre expérience nous montre que la glucosamine n'est pas un analgésique, mais un élément de construction du cartilage. L'analyse des auteurs a montré que l'organisme formait 0.2 mm de plus de cartilage sous glucosamine que sous placebo. Cela paraît fort peu, mais si l'on considère que l'épaisseur moyenne de la couche de cartilage est d'environ 2 mm, l'amélioration est de 10% (!). Par ailleurs, une autre étude a montré que chez des patients qui avaient pris une préparation de glucosamine sur une durée de 8 ans, le risque de devoir se faire implanter une prothèse de genou ou de hanche était réduit de 73%². C'est dans cette protection du cartilage, et non dans la réduction de la douleur, que réside le vrai bénéfice de la glucosamine !

Les auteurs écrivent en outre qu'ils n'ont rien à objecter à la prise de glucosamine « ... tant que le produit procure un bénéfice au patient et que les coûts sont à sa charge ».

Ceci concorde avec notre expérience positive de l'emploi des comprimés A.Vogel Glucosamine^{plus}, sur lesquels nous avons également mené une étude clinique. Un essai d'utilisation d'A.Vogel Glucosamine^{plus} réalisé chez 196 personnes atteintes d'arthrose a montré une amélioration significative de la mobilité, du handicap et des bruits de craquement articulaires après 9 semaines de prise. En outre, les patients étaient majoritairement très satisfaits de l'efficacité du produit et de leur tolérance aux comprimés³.

La provenance de la matière première est un aspect important des produits à base de glucosamine. La grande majorité des préparations de glucosamine vendues sur le marché sont produites à partir de coquilles de mollusques et de crustacés. Ceci pose un problème écologique, vu que la récolte provient en majeure partie de la pêche au chalut ou d'élevages intensifs en Chine et qu'un contrôle de la qualité est souvent impossible. Sans compter que ces produits sont déconseillés aux personnes allergiques aux fruits de mer.

Par contre, la glucosamine contenue dans les comprimés A.Vogel Glucosamine^{plus} est extraite d'un champignon cultivé en conditions cliniquement pures, ce qui lui vaut aujourd'hui d'être implantée sur le marché suisse comme une glucosamine issue de production durable. L'association avec le cynorrhodon s'est en outre révélée concluante et cette formule efficace et bien tolérée est appréciée de nos consommateurs.

Références:

- 1 Wandel S, Jüni P, Tendal B, Nuesch E, Villiger PM, Welton NJ, Reichenbach S, Trelle S. Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of hip or knee: network meta-analysis. BMJ. 2010 16;341:c4675
- 2 Pavelka, K. 9th OARSI World Congress, Chicago, December 2-5 2004. Oral presentation.
- 3 Suter A. Glucosamin im Alltagsgebrauch. Zschr. GanzheitsMedizin 2009; 21(4):182-186