

## LES QUATRE COMPLÉMENTS QUI PEUVENT AIDER

### La vitamine D

Une déficience en vitamine D accélère fortement la progression de l'arthrose, en particulier du genou<sup>19</sup>. Le soleil est la principale source de vitamine D, mais entre novembre et avril, une supplémentation est nécessaire à la dose de 4 000 UI par jour.

### INFOS PRODUITS

#### Vitamine D3++

(Dplantes) : [www.dplantes.com](http://www.dplantes.com)

**D-Mulsion** (Biotics Research) : [www.energeticnatur.com](http://www.energeticnatur.com)

### La chondroïtine et la glucosamine

Outre leurs effets anti-inflammatoires, ces éléments jouent un rôle essentiel dans la qualité du liquide synovial et protègent à la fois le cartilage et la membrane synoviale, ainsi qu'indirectement l'os sous-chondral. La glucosamine soulage les arthroses mineures à modérées et stabilise le processus de dégradation du cartilage. 1 500 mg de sulfate de glucosamine pendant 3 ans bloquent la progression de la maladie<sup>20</sup>.

Quant à la chondroïtine, une revue de 43 études menées sur plus de 9 000 patients a récemment non seulement conclu qu'elle améliorait les symptômes, mais comme la glucosamine, allait



plus loin et permettrait de stopper l'évolution de l'arthrose<sup>21</sup> à la dose de 1 200 mg par jour.

Sur de longues périodes, la combinaison des deux substances agit en synergie, fait preuve d'une efficacité comparable aux AINS au bout de six mois de traitement dans 80 % des cas et ce en toute innocuité<sup>22</sup>.

### INFOS PRODUITS

#### Glucosamine Chondroïtine

(Dplantes) : [www.dplantes.com](http://www.dplantes.com)

#### Artronat (Lescuyer) :

[www.laboratoire-lescuier.com](http://www.laboratoire-lescuier.com)

### L'harpagophytum

L'harpagophytum contient des substances, les harpagosides, susceptibles de réduire le niveau des cytokines<sup>23,24</sup>, de diminuer la douleur ou d'inhiber les enzymes qui « digèrent » le cartilage. 50 à 60 mg d'harpagosides pendant deux mois réduisent d'au moins 40 à 50 % la douleur et de 35 % la raideur articulaire, ce qui le rend aussi efficace que les coxibs, mais avec les effets secondaires en moins<sup>25</sup>.

## ARTHROSE

### INFOS PRODUITS

#### Harpagophytum

(Therascience) : [www.therascience.com](http://www.therascience.com)

#### Quantaflex

(Phytoquant) : [www.phytoquant.net](http://www.phytoquant.net)

### Le collagène non dénaturé

Le collagène dit « non dénaturé » stimulerait la régénération du cartilage. Administré par voie orale quotidiennement pendant trois mois, il a permis une amélioration significative des articulations de patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde. Il agirait en empêchant le système immunitaire de se tromper de cible et d'attaquer le cartilage.

1. J. Wallace, et al. doi : 10.1073/pnas.1703856114
2. [www.stop-arthrose.org/resultats-de-la-premiere-grande-enquete](http://www.stop-arthrose.org/resultats-de-la-premiere-grande-enquete) Jafarzadeh SR, Felson DT. doi : 10.1002/art.40355.
3. DeChristopher LR, et al. doi : 10.1038/nutd.2016.7.
4. Kornaat PR, et al. doi : 10.1007/s00256-009-0741-7.
5. Conaghan PG, et al. doi : 10.1136/ard.2005.039263.
6. Findlay DM, doi : 10.1093/rheumatology/kem191.
7. Williams FM, doi : 10.1186/1471-2474-11-280.
8. Saudek DM, Kay J. doi : 10.1007/s11926-003-0081-x.
9. Davidson RK, et al. doi : 10.1002/art.38133.
10. Soares FL, et al. doi : 10.1016/j.jnutbio.2012.08.009.
11. David J, et al. doi : 10.2337/diacare.25.9.1522.
12. Schünke M, et al. doi : 10.1007/BF02899230.
13. Toegel S, et al. doi : 10.1016/j.jconrel.2006.10.004.
14. Matthews SB, et al. doi : 10.1136/pgmj.2004.025551.
15. Mazzières B, et al. doi : 10.1016/j.rhum.2008.02.008.
16. Ponzio DY, et al. doi : 10.2106/JBJS.16.01071.
17. Ferris DP, et al. doi : 10.1016/S0021-9290(99)00078-0.
18. Ziltener, J., et al. Activités physiques, sport et arthrose. Rev Med Suisse. Vol. -2, no. 332, 2012, pp. 564-570.
19. Fang Fang Zhang, et al. doi : 10.3945/jn.114.193227.
20. Pavelka K, et al. doi : 10.1001/archinte.162.18.2113.
21. Singh JA, et al. doi : 10.1002/14651858.CD005614.pub2.
22. Hochberg MC, et al. doi : 10.1136/annrheumdis-2014-206792.
23. Chrusasik S, et al. doi : 10.1002/ptr.1416.1
24. Harpagophytum procumbens (devil's claw). Monograph. Altern Med Rev. 2008 Sep;13(3):248-52. PMID: 18950251.
25. Chrusasik S, et al. doi : 10.1093/rheumatology/keg053.

Annie Casamayou