



Abonnez-vous
à notre magazine **gratuit** !



Le Magazine

Accueil
Dossiers
Tests

Enfant - Adolescent
Féminin
Masculin
Senior

Maladie - Handicap
Alimentation - Minceur
Prévention - Dépendance
Psychologie - Sexologie
Sport

Le travail et la santé
Vétérinaire

Les Guides Pratiques

Analyse et Examen
Dentaire
Diététique - Minceur
Gynécologie
Hémorroïde
Incontinence
Maison de repos
Obésité
Psychologie
Soin des yeux
Sport et santé
Symptôme - Maladie
Urgence
Voyages

L'espace assurance

Hospitalisation
Famille
Assistance
Habitation
Véhicule
Autres

Le Magazine

Mardi 11 Septembre 2007

Santé et Maladies > Rhumatismes



Arthrose : une nouvelle alternative alimentaire ?

Selon des chercheurs espagnols, un nouveau complément alimentaire pourrait soulager la souffrance des millions d'européens qui souffrent au quotidien de l'arthrose.

L'**arthrose** est l'altération ostéo-articulaire la plus fréquente dans notre société : plus de 50% de la population de plus de 65 ans et 80% des personnes âgées de 75 ans souffrent de cette maladie. Il s'agit d'une dégénération du **cartilage** articulaire qui va jusqu'à laisser l'os sous-chondral (situé sous le **cartilage**) exposé.

L'**arthrose** est incurable actuellement, et les principaux traitements utilisés sont les analgésiques et les AINS (médicaments anti-inflammatoires non-stéroïdiens généraux), qui soulagent la douleur, mais ne réparent pas le **cartilage** et n'influent pas dans la progression de la maladie. C'est dire si les options non médicamenteuses efficaces retiennent toute l'attention du monde médical.

Le symptôme d'une carence alimentaire ?

La **glycine** est un **acide aminé** non essentiel utilisé par l'organisme pour synthétiser les protéines, et qui est présent dans les aliments comme le poisson, la viande ou les produits laitiers. Une recherche réalisée à l'Institut du Métabolisme Cellulaire (Tenerife) et à l'Université de Grenade a déterminé que la supplémentation en cet **acide aminé** aide à prévenir l'**arthrose**.

Après des 600 volontaires suivis, les chercheurs ont observé une remarquable amélioration de la symptomatologie sous **glycine**. Les scientifiques espagnols vont même jusqu'à émettre l'hypothèse que plusieurs maladies dégénératives de la structure mécanique de l'organisme pourraient être assimilées à des maladies carenciales en cet **acide aminé**. Pour preuve, la supplémentation en **glycine** produit une sensible amélioration de la symptomatologie sans le besoin de prendre des antidouleurs.

Une amélioration très rapide

Prescrite en dose de 10 grammes quotidiens, distribuée en deux prises de 5 grammes chacune - le matin et le soir -, la **glycine** produit une amélioration générale des douleurs liées à l'**arthrose** en un laps de temps qui est, dans la majorité de cas, de deux semaines à quatre mois. Une efficacité remarquable, rappelons-le, sans recourir à l'usage combiné d'un médicament.

Selon les auteurs de l'étude, les mécanismes de ce phénomène sont encore incompris, mais il semble évident que la capacité du métabolisme à synthétiser la **glycine** soit très limitée. D'où leur proposition d'ajouter désormais cet **acide aminé** parmi les **acides aminés** essentiels chez l'homme. Des recherches complémentaires sont cependant utiles afin de confirmer cet effet protecteur.

11/09/2007

Nicolas Rousseau, diététicien nutritionniste

Source : Alpha Galileo



Je m'inscris à la **newsletter** e-santé pour recevoir **GRATUITEMENT** chaque semaine mon magazine forme et santé.



J'envoie cet article à un ami



Je **conserv**e cet article dans mon e-santé



J'imprime cet article

En savoir + sur e-sante.be

- Plein le dos des lombalgies
- Arthrose du genou : les bienfaits de l'acide hyaluronique
- Douleur chronique : la musique, un anti-douleur efficace
- La douleur est un symptôme de la dépression
- La rotule : un véritable puzzle
- Tous les anti-inflammatoires majorent le risque cardiaque
- L'acupuncture serait utile dans le traitement de l'arthrose du genou
- Arthrose du genou : nouvelles recommandations

IMPRIMER



ENVOYER À UN AMI



CONSERVER DANS MON e-santé



S'INSCRIRE À LA NEWSLETTER



PARTENAIRES



THALGA LIMELETTE
BALNÉOTHÉRAPIE

La bonne cuisine



Recettes de cuisine
Cours de cuisine
Boutique en ligne

SERVICES

REGIME

Gratuit ! Faites le point sur
votre poids et votre alimentation.
Résultats immédiats

CLIQUEZ ICI