

La chondroïtine et la glucosamine ne sont pas statistiquement efficace seules. Elles pourraient être efficace en combinaison chez les patients souffrant d'arthrose modérée et sévère.<sup>1</sup>

## PROPRIÉTÉS DE LA CHONDROÏTINE

- Protège le cartilage d'une usure prématuée, en inhibant l'action de certaines enzymes qui détériorent le cartilage (élastase, hyaluronidase)
- Stimule la production de protéoglycans, de glycosaminoglycans et de collagène, constituant la matrice du cartilage
- Protège le cartilage existant et stimule la synthèse du nouveau cartilage
- Favorise la rétention d'eau dans le cartilage qui agit comme amortisseur spongieux
- Ralentit la dégradation du cartilage
- Diminue la douleur
- Assure une bonne mobilité articulaire.

## PROPRIÉTÉS DE LA GLUCOSAMINE

- Favorise la synthèse des protéoglycans, des glycosaminoglycans par les chondrocytes (cellules du cartilage)
- Normalise le métabolisme du collagène qui assure un rôle de soutien
- Stimule la synthèse du nouveau cartilage
- Il existe quatre formes différentes de glucosamine : le sulfate de glucosamine (le seul pour lequel nous disposons d'études d'efficacité positives),<sup>2</sup>

## COMPOSITION POUR 1 GÉLULE

Chondroïtine (sulfate marine)	300mg
• Origine : Poissons - Séliciens	
Glucosamine (sulfate marine)	200mg
• Origine : Crustacés - Chitines	
Gélules 100 % végétales	

## A CONSEILLER DANS LES CAS SUIVANTS

Troubles ostéoarticulaires (arthrose, ...).

## TOLÉRANCE

Parfaite, même pour un traitement au long cours. Aucune toxicité, aucun effet secondaire.

## POSOLOGIE

2 gélules par jour avant les repas avec un grand verre d'eau. Cure de 3 mois minimum.

## PRÉSENTATION

Boite de 180 gélules.

## PRÉCAUTIONS D'USAGE

Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

Tenir hors de portée des enfants.

Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Ne convient pas aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux personnes allergiques à l'iode, aux poissons, aux mollusques ou aux crustacés.

## ESSAIS CLINIQUES

Étude contre placebo ou contre anti-inflammatoires chimiques (Ibuprofène).

Les effets sont jugés sur les indices algo-fonctionnels (Lequesne).

On note une diminution de la douleur (63%), une augmentation de la capacité locomotrice (69%) et une restauration du cartilage lésé.



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. John Distler, MS, FNP-C, DPA, FAANP, (Assistant Professor, Director FNP Program), April 2006
2. Dr Bérengère Aubry-Rozier, Revue Médicale Suisse 2012; 8: 571-576

**TaFitNutri Sàrl**

1024 Ecublens

021 633 77 11 - [info@tafitnutri.ch](mailto:info@tafitnutri.ch)