Des risques d’effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires à base de glucosamine ou chondroïtine

Des effets indésirables liés à la consommation de certains compléments alimentaires ont été rapportés à l’Anses (Agence Nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation), dans le cadre de son dispositif de nutrivigilance. L’expertise a mis en évidence des populations spécifiques pour lesquelles la consommation de compléments alimentaires contenant de la glucosamine ou de la chondroïtine sulfate* présente un risque, notamment, les personnes diabétiques ou pré-diabétiques (effets sur la glycémie).

Les effets signalés sont très variés : troubles digestifs, douleurs abdominales, éruptions cutanées, démangeaisons, des hépatites ou des purpuras (lésions hémorragiques de la peau). Les déclarations d’effets indésirables enregistrées dans d’autres pays ont également été prises en compte lors de l’expertise et pour compléter, l’Agence a effectué une revue de littérature scientifique sur le sujet.

Des personnes à risque ont été identifiées lors de cette expertise :

- les personnes diabétiques ou pré-diabétiques, asthmatiques ou traitées par anti-vitamine K,
- les personnes présentant une allergie alimentaire aux crustacés ou aux insectes, pour les compléments alimentaires à base de glucosamine,
- les personnes dont l’alimentation est contrôlée pour le sodium, le potassium ou le calcium, car ces compléments peuvent en être une source importante,
- les femmes enceintes ou allaitantes et les enfants, en raison de l’insuffisance des données sur la sécurité de ces produits,

Les recommandations de l’Anses

L’Anses encourage les fabricants à mieux informer les consommateurs sur les risques liés à la consommation de ces compléments alimentaires. Elle souhaite « que les doses maximales journalières autorisées de glucosamine et de chondroïtine sulfate dans les compléments alimentaires soient harmonisées au niveau européen sur la base de données de sécurité issues d’études d’innocuité robustes - aujourd’hui manquantes - pour ces deux composés. »

La procédure de nutrivigilance

Les professionnels de santé sont invités à interroger leurs patients sur leur consommation de compléments alimentaires et à déclarer auprès du dispositif de nutrivigilance les effets indésirables susceptibles d’être liés à la consommation de compléments alimentaires dont ils auraient connaissance. L’Anses demande également aux fabricants de compléments alimentaires de le faire. Si vous-même avez pris des compléments alimentaires et que vous avez observé des effets indésirables, parlez-en rapidement à votre médecin. Dans tous les cas, il est préférable de consulter votre médecin avant de consommer des compléments alimentaires qui peuvent avoir des effets sur les autres traitements que vous suivez.

** « La glucosamine et la chondroïtine sulfate sont des molécules naturellement présentes dans les tissus*

conjonctifs et cartilagineux de notre organisme, et assurent, entre autres, la structure et l'élasticité des cartilages, des tendons et de la peau. Ces deux composés sont commercialisés dans la plupart des pays européens sous forme de médicaments et de compléments alimentaires. » Source : Les compléments alimentaires à visée articulaire déconseillés à certaines populations, actualité du 29/03/2019, Anses

Sources : https://www.anses.fr/fr/content/les-compl%C3%A9ments-alimentaires-%C3%A0-vis%C3%A9e-articulaire-d%C3%A9conseill%C3%A9s-%C3%A0-certaines-populations
https://pro.anses.fr/nutrivigilance/

L'avis de notre expert, Mélanie Mercier, Diététicienne Nutritionniste
Avant d'envisager de consommer des compléments alimentaires dans le cadre de la prévention, de douleurs ou de problèmes articulaires, privilégiez les mesures hygiène-diététiques telles que la perte de poids si nécessaire, l'activité physique quotidienne, la consommation quotidienne d'omégas 3 (poissons gras 1 à 2 fois par semaine, et 1 cuillère à café minimum d'huile de colza, de lin, de caméline ou de noix / jour " à froid ") notamment pour leur effet anti-inflammatoire, la consommation de légumes (les légumes crucifères semblent présenter un intérêt particulier dans le ralentissement de la destruction du cartilage articulaire selon une étude : *Sulforaphane represses matrix-degrading proteases and protects cartilage from destruction in vitro and in vivo, Arthritis and Rheumatis, 2013,* et limiter les apports en sel.

Crédit photo : © Adobe Stock