

GLUCOSAMINE DANS LE SPORT

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

La glucosamine aide t'elle à lutter contre la dégradation du cartilage ?

Oui... avec d'énormes quantités dans des essais in vitro



Probablement pas... chez les patients avec des atteintes articulaires

Les associations de médecins déconseillent de plus en plus la glucosamine contre les atteintes articulaires

Incertain... dans le sport

Des preuves, insuffisantes et indirectes, existent sur la réduction de la dégradation du cartilage. Mais il y a encore trop peu d'études pour en déduire une recommandation..

