



Oméga 3 et arthrose

Etude

Kuszewski JC et al., Fish oil supplementation reduces osteoarthritis-specific pain in older adults with overweight/obesity. Rheumatology Advances in Practice, 2020 ; 0 : 1-9.

Résumé

Chez des personnes âgées obèses ou en surpoids, la consommation d'huile de poisson, riche en acides gras oméga-3, soulage les douleurs spécifiques de l'arthrose.

L'arthrose, affection chronique dégénérative des articulations, une maladie inflammatoire très fréquente ; l'inflammation chronique détruit progressivement le cartilage et toutes les structures de l'articulation incluant notamment l'os et le tissu synovial. Les maladies vasculaires ont également avoir un rôle non négligeable dans l'apparition et la progression de l'arthrose.

La douleur est l'un des principaux symptômes qui contribue à limiter la mobilité et réduire la qualité de vie. Le traitement pharmacologique de première intention est constitué par les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), soulageant temporairement les symptômes, mais son usage sur le long terme est associé à de sérieux effets secondaires surtout chez les personnes âgées.

Les effets de l'huile de poisson, riche en acides gras oméga-3, et la curcumine, comme alternatives aux AINS, pour soulager ou atténuer les douleurs de l'arthrose font l'objet de plusieurs études. L'une d'entre elle évalue l'effet de l'huile de poisson et de la curcumine, seules ou combinées, sur la douleur chronique de l'arthrose chez des personnes âgées. Cent-cinquante-deux personnes, obèses ou en surpoids, âgées de 50 à 80 ans et sédentaires sont enrôlées dans cette étude clinique randomisée, contrôlée contre placebo et en double aveugle.

Les participants ont reçu quotidiennement pendant seize semaines de l'huile de poisson (2000 mg de DHA + 400 mg d'EPA), 160 mg de curcumine, une combinaison des deux ou un placebo. Les résultats montrent que l'huile de poisson a induit une diminution des douleurs de l'arthrose. Cette diminution est accompagnée d'une amélioration du fonctionnement microvasculaire ainsi que du bien-être (réductions des perturbations de l'humeur, des symptômes dépressifs et amélioration de la perception de la santé physique) des participants. La curcumine n'a eu aucun effet sur la douleur.

D'autres études sont nécessaires pour évaluer les effets bénéfiques de l'huile de poisson, seule ou associée à d'autres traitements, chez des personnes souffrant de douleurs d'arthrose modérées à sévères. Elles permettront également de comprendre les mécanismes impliqués dans son action.