NAC N-acétyl-L-cystéine – Acide aminé forme libre

bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Quelques mots sur NAC N-acétyl-L-cystéine

- La N-acétyl-L-cystéine (NAC) est un antioxydant qui aide à protéger contre les dommages causés par les radicaux libres et contribue au maintien d'une bonne santé
- La NAC est une forme stable de L-cystéine qui aide l'organisme à produire du glutathion, un autre antioxydant qui joue un rôle dans la santé globale[1,2]
- Elle constitue une thérapie de soutien dans le traitement de l'inflammation du système respiratoire et aide à soulager les symptômes de la bronchite chronique, une forme de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)[3]
- La NAC aide à fluidifier le mucus, facilitant ainsi son expectoration[4]
- Elle contribue à l'équilibre immunitaire et aide à soulager l'inflammation respiratoire[5]
- Des recherches montrent que la NAC favorise l'amélioration des symptômes de la BPCO, en facilitant une expiration plus efficace[3]

Comment prendre la NAC N-acétyl-L-cystéine

- Capsules de 500 mg : 1 capsule 2 à 3 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Ne pas utiliser au-delà de 24 semaines. À prendre avec des repas qui contiennent des protéines.
- Comprimés de 1 000 mg : 1 comprimé par jour avec de la nourriture qui contient des protéines ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 6 mois.

Mises en garde et contre-indications

- 500 mg : Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous prenez de la nitroglycérine ou des antibiotiques. Ne pas utiliser si vous êtes allergique à l'acétylcystéine, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consulter un praticien de la santé si vous souffrez de cystinurie. Conserver hors de la portée des enfants.
- 1 000 mg : Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous souffrez de calculs rénaux ou de cystinurie. Ne pas utiliser ce produit si vous prenez des antibiotiques ou de la nitroglycérine. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- La NAC peut réduire les effets du charbon activé, et le charbon activé peut réduire l'absorption de la NAC. Théoriquement, la NAC peut augmenter le risque d'hypotension lorsqu'elle est prise avec des hypotenseurs et le risque de saignement lorsqu'elle est prise avec des anticoagulants ou des antiplaquettaires. En théorie, la NAC peut également nuancer les effets antimicrobiens de la chloroquine.

Quelques conseils santé

- ☐ Utilisez un filtre à haute efficacité (HEPA). Des recherches montrent que les anciens fumeurs atteints de BPCO utilisant un filtre HEPA peuvent présenter une diminution de l'essoufflement, de la toux et des expectorations, ainsi qu'une diminution des poussées de symptômes.[6]
- ☐ Envisagez le régime méditerranéen. Les protéines, les légumes et les acides gras oméga-3 mis de l'avant dans ce régime peuvent aider à réduire les symptômes respiratoires et à soutenir la santé respiratoire.[7]
- ☐ Allez marcher. Les personnes qui marchent 2 à 3 fois par semaine pendant deux mois présentent une diminution des symptômes respiratoires et une amélioration de la capacité à l'exercice.[8]
- ☐ Pratiquez des méthodes de mouvement alliant corps et esprit. Les étirements et les exercices de respiration peuvent aider à améliorer la qualité de vie et à favoriser une humeur saine.[9]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9231526

Ces informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Dodd, S., Dean, O., Copolov, D.L., et al. (2008). N-acetylcysteine for antioxidant therapy: Pharmacology and clinical utility. *Expert Opin Biol Ther, 8*(12), 1955-62.
2. Lee, D.H., Lee, I.K., Song, K., et al. (2006). A strong dose-response relation between serum concentrations of persistent organic pollutants and diabetes: Results from the National Health and Examination Survey 1999-2002. *Diabetes Care, 29*(7), 1638-44.
3. Jiang, C., Zou, J., Lv, Q., et al. (2021). Systematic review and meta-analysis of the efficacy of N-acetylcysteine in the treatment of acute exacerbation of chronic obstructive pulmonary disease. *Ann Palliat Med, 10*(6), 6564-76.
4. Sutherland, E.R., Crapo, J.D., & Bowler, R.P. (2006). N-acetylcysteine and exacerbations of chronic obstructive pulmonary disease. *COPD, 3*(4), 195-202.
5. De Flora, S., Grassi, C., & Carati, L. (1997). Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment. *Eur Respir J, 10*(7), 1535-41.
6. Hansel, N.N., Putcha, N., Woo, H., et al. (2022). Randomized clinical trial of air cleaners to improve indoor air quality and chronic obstructive pulmonary disease health: Results of the CLEAN AIR study. *Am J Respir Crit Care Med, 205*(4), 421-30.
7. Fekete, M., Csípő, T., Fazekas-Pongor, V., et al. (2023). The possible role of food and diet in the quality of life in patients with COPD-A state-of-the-art review. *Nutrients, 15*(18), 3902.
8. Wootton, S.L., Ng, L.W., McKeough, Z.J., et al. (2014). Ground-based walking training improves quality of life and exercise capacity in COPD. *Eur Respir J, 44*(4), 885-94.
9. Yan. Z., Zhang. T., Ding, Z., et al. (2025). Effects of a mind-body exercise intervention on anxiety, depression and quality of life in elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease: A systematic evaluation and META analysis. *Complement Ther Med, 93*, 103237.