bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

SAMe – Humeur, arthrose, et plus encore

Quelques mots sur SAMe

- La S-adénosylméthionine (SAMe) est un composé naturellement présent dans presque toutes les cellules vivantes.[1]
- Facteur clé dans plusieurs voies biochimiques, y compris les réactions de méthylation, la formation de glutathion et l'activité de la glutathion S-transférase.[1,2]
- Soutient l'intégrité des membranes cellulaires.
- Augmente la production de protéoglycanes, nécessaires à la formation du cartilage.[2]
- Aide à la production et à la décomposition de plusieurs substances chimiques importantes pour le cerveau, notamment la dopamine et la sérotonine.
- Participe à la maîtrise de la croissance cellulaire.
- Aide l'organisme à produire du glutathion, un antioxydant essentiel.
- Contribue à préserver la santé du cartilage et des articulations.[3,4,5]
- Favorise le soutien du bien-être émotionnel.[6,7,8]
- Convient aux végétariens/végétaliens.
- Les comprimés à libération retardée permettent une absorption optimale.
- Préparé à l'aide d'un processus naturel de biofermentation qui apporte des principes plus actifs que les variantes synthétiques.
- Utile pour un grand nombre d'autres préoccupations de santé.

Comment prendre la SAMe

- La SAMe doit toujours être prise à jeun et pendant au moins de 2 semaines, après quoi ses effets devraient être remarqués.
- **Pour réguler l'humeur (adultes) :** 1 à 4 comprimés 2 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 6 semaines.
- **Pour les douleurs arthrosiques (adultes) :** 2 comprimés 3 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Ne pas dépasser 6 comprimés par jour. Consulter un praticien de la santé pour une utilisation au-delà de 12 semaines.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant de prendre de la SAMe si vous prenez des antidépresseurs, des médicaments hépatotoxiques, ou des inhibiteurs de la monoamine oxydase (MAO). La SAMe est déconseillée aux enfants. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous avez un trouble bipolaire (maladie maniaco-dépressive). Ne pas prendre de la SAMe la nuit car elle peut causer de l'anxiété, de l'agitation et de l'insomnie. Les effets secondaires possibles sont les suivants : légers malaises gastro-intestinaux (p. ex., douleurs à l'estomac, nausées, diarrhée et flatulences), anxiété, hyperactivité musculaire, insomnie et hypomanie. Lorsque ces effets secondaires se manifestent, ils s'estompent souvent avec le temps ou disparaissent avec des doses plus faibles ou à l'arrêt de l'utilisation. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Une carence en vitamines B6, B12 et autres donneurs de méthyle peut exacerber la carence en SAMe. Ne doit pas être utilisé en association avec le médicament anti-Parkinson Levodopa.[9] Consulter un professionnel de la santé pour l'utilisation de la SAMe avec des antidépresseurs tricycliques (p. ex., Anafranil) ou d'autres antidépresseurs.

Quelques conseils santé

- ☐ La thérapie cognitivo-comportementale est une approche très efficace pour la gestion de la santé mentale.[10]
- ☐ La thérapie au laser aide à soulager les douleurs articulaires en diminuant le degré d'inflammation.[11]
- ☐ Des techniques de relaxation simples, comme l'imagerie mentale guidée, aident à réduire la douleur ainsi que la quantité de médicaments utilisés pour l'arthrite.[12]
- ☐ Des études ont démontré que l'acupuncture soulage durablement la douleur, y compris la douleur causée par l'arthrose.[13]
- ☐ Suivre un régime méditerranéen peut contribuer à réduire la douleur et la raideur articulaires chez les personnes souffrant d'arthrose.[14]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9224827

Les 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. Bottiglieri, T. (2002). S-adenosyl-L-methionine (SAMe): From bench to the bedside—molecular basis of a pleiotrophic molecule. *Am J Clin Nutr, 76* (suppl), 1151S-7S.
2. Harmand, M.F., Vilamitjana, J., Maloche, E., et al. (1987). Effects of S-adenosylmethionine on human articular chondrocyte differentiation. An in vitro study. *Am J Med, 83*(5A), 48-54.
3. Müller-Fassbender, H. (1987). Double-blind clinical trial of S-adenosylmethionine versus ibuprofen in the treatment of osteoarthritis. *Am J Med, 83,* 81-3.
4. Vetter, G. (1987). Double-blind comparative clinical trial with S-adenosylmethionine and indomethacin in the treatment of osteoarthritis. *Am J Med, 83,* 78-80.
5. Caruso, I., & Pietrogrande, V. (1987). Italian double-blind multicenter study comparing S-adenosylmethionine, naproxen, and placebo in the treatment of degenerative joint disease. *Am J Med, 83,* 66-71.
6. Kagan, B.L., Sultzer, D.L., Rosenlicht, N., et al. (1990). Oral S-adenosylmethionine in depression: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Am J Psych, 147*(5), 591-5.
7. Bell, K.M., Plon, L., Bunney, W.E. Jr., et al. (1988). S-adenosylmethionine treatment of depression: A controlled clinical trial. *Am J Psych, 145,* 1110-4.
8. Williams, A.L., Girard, C., Lui, D., et al. (2005). S-adenosylmethionine (SAMe) as treatment for depression: A systematic review. *Clin Invest Med, 28*(3), 132-9.
9. Charlton, C.G., & Crowell, B. Jr. (1992). Parkinson's disease-like effects of S-adenosyl-L-methionine: Effects of L-dopa. *Pharmacol Biochem Behav, 43,* 423-31.
10. Wuthrich, V.M., & Rapee, R.M. (2013). Randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for comorbid anxiety and depression in older adults. *Behav Res Ther, 51,* 779-86.
11. Jang, H., & Lee, H. (2012). Meta-analysis of pain relief effects by laser irradiation on joint areas. *Photomed Laser Surg, 30,* 405-17.
12. Baird, C.L., Murawski, M.M., & Wu, J. (2010). Efficacy of guided imagery with relaxation for osteoarthritis symptoms and medication intake. *Pain Manag Nurs, 11,* 56-65.
13. Vickers, A.J., Vertosick, E.A., Lewith, G., et al. (2018). Acupuncture for chronic pain: Update of an individual patient data meta-analysis. *J Pain, 19*(5), 455-74.
14. Buck, A.N., Vincent, H.K., Newman, C.B., et al. (2023). Evidence-based dietary practices to improve osteoarthritis symptoms: An umbrella review. *Nutrients, 15*(13), 3050.