

Acide alpha-lipoïque



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Description](#)
- [Historique](#)
- [Sources alimentaires](#)
- [Carence](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [L'avis de notre pharmacien](#)
- [Sur les tablettes](#)
- [Références](#)

Autres noms : acide lipoïque, acide dihydrolipoïque.

Cette fiche porte sur l'usage de l'acide alpha-lipoïque sous forme de suppléments à prendre par voie orale. L'emploi de cette substance sous forme intraveineuse en Europe se fait bien sûr sous suivi médical, mais n'est pas permis en Amérique du Nord.

Indications

- ☆ Traiter la neuropathie diabétique.
- 🌿 Traiter la neuropathie diabétique.

[Critères de classification](#)

Posologie

Par voie interne

Comme antioxydant

- Les effets bénéfiques des suppléments d'acide alpha-lipoïque ne sont pas adéquatement documentés. Les dosages suggérés varient de 20 mg à 200 mg par jour.

Neuropathie diabétique

- L'efficacité de l'acide alpha-lipoïque sous forme orale est incertaine. Au cours des essais ayant donné des résultats prometteurs, les sujets ont pris de 600 mg à 1 200 mg par jour durant au moins trois semaines.

Avvertissement. L'automédication en cas de diabète peut entraîner de graves problèmes. Lorsqu'on entreprend un traitement ayant pour effet de modifier son taux de glucose sanguin, il faut surveiller sa glycémie de très près. Il est aussi nécessaire d'avertir son médecin, afin qu'il puisse, au besoin, revoir la posologie des médicaments hypoglycémisants classiques.

Description

L'acide alpha-lipoïque (AAL) est un acide soufré présent dans toutes les cellules du corps et il joue un rôle clé dans la production de l'énergie dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner. Le corps produit naturellement l'AAL, en très petites quantités.

Doué d'un important pouvoir antioxydant, l'AAL a l'avantage d'être soluble dans l'eau (hydrosoluble) et dans les graisses (liposoluble), ce qui lui permet de neutraliser plusieurs types de [radicaux libres](#), puisqu'il peut agir dans l'un et l'autre milieu. C'est pourquoi on le qualifie parfois d'« antioxydant universel ». L'AAL a aussi la propriété de recycler partiellement d'autres [antioxydants](#), notamment la vitamine E, la vitamine C et le [glutathion](#), augmentant ainsi leur durée de vie et leur efficacité. Il a aussi la capacité de piéger les métaux toxiques comme l'arsenic, le cadmium et le mercure.

Historique

Découvert par hasard dans les années 1930, l'AAL a d'abord été considéré comme une vitamine, mais on lui a ensuite enlevé cette appellation, car on s'est rendu compte que le corps humain pouvait le synthétiser. Il a formellement été nommé « acide alpha-lipoïque » en 1957.

Il est utilisé en Allemagne pour prévenir et traiter la neuropathie diabétique par voie intraveineuse et par voie orale. Il a déjà été employé pour traiter les empoisonnements aux champignons et certaines atteintes hépatiques reliées à l'abus d'alcool, mais ces usages ont été abandonnés, car ils ne se sont pas révélés efficaces au cours d'un essai clinique contrôlé. Son fort pouvoir antioxydant en fait néanmoins un supplément très prometteur et il fait l'objet de nombreuses études.

Sources alimentaires

Les meilleures sources alimentaires d'AAL sont les viandes rouges, les abats (coeur et rognons notamment) et la levure de bière, mais ces aliments n'en fournissent que de petites quantités.

L'AAL est aussi présent, dans une moindre mesure, dans les épinards, les betteraves et les patates douces.

Pour obtenir un effet thérapeutique, il faut avoir recours à des suppléments.

Carence

Un organisme en bonne santé produit de l'AAL en quantités adéquates. Cependant, il semble qu'en cas de diabète, de cirrhose du foie ou de maladie du coeur, le taux d'AAL diminue.

Recherches

Neuropathie diabétique. L'AAL est un médicament reconnu en Allemagne pour le traitement de la [neuropathie diabétique](#). Dans ce pays, il est souvent administré par voie intraveineuse (non disponible en Amérique du Nord) et plusieurs essais cliniques ont démontré son efficacité sous cette forme.¹⁻⁴ Lorsqu'il est administré par voie orale cependant, les résultats des études sont moins concluants et parfois contradictoires.⁵⁻⁸ Néanmoins, les résultats d'une recherche à double insu avec placebo portant sur 73 patients diabétiques indiquent que la prise de 800 mg d'AAL par jour peut réduire significativement les symptômes de la [neuropathie autonome](#).⁴ Un essai clinique d'une durée de quatre ans est actuellement en cours en Amérique du Nord et en Europe (NATHAN I) et permettra d'évaluer l'efficacité à long terme de l'ALA pour traiter la [polyneuropathie](#) diabétique.¹ Fait à noter, des études suggèrent que l'AAL peut également réduire la résistance à l'insuline chez les personnes souffrant de diabète de type II; la voie intraveineuse semble cependant plus efficace à ce chapitre que la voie orale.^{7,8}

Syndrome de la bouche brûlante. Les personnes atteintes souffrent de sensations de brûlure et de démangeaisons au niveau de la bouche. Comme ces symptômes suggèrent une neuropathie, c'est à ce titre qu'une supplémentation en AAL a été testée. Une étude portant sur 30 sujets a permis de constater que la prise d'AAL peut soulager significativement les symptômes de ce syndrome.¹⁰

Troubles oculaires. Une étude clinique portant sur 76 sujets indique que l'effet antioxydant de l'AAL peut traiter le glaucome.¹¹ Des essais in vitro et sur des animaux laissent à penser que l'AAL pourrait être utile pour prévenir et traiter la cataracte.¹²

Divers. Des études préliminaires indiquent qu'une supplémentation en AAL peut être utile en cas d'hypoosmie¹³ (perte de l'odorat à la suite d'infections respiratoires) ou de perte du goût¹⁴. Des recherches indiquent également que l'AAL peut aider les personnes souffrant de VIH à mieux supporter leurs traitements, notamment en protégeant leur foie contre les effets toxiques des médicaments. On s'intéresse aussi à son possible effet sur le cancer, sur la maladie d'Alzheimer et sur le vieillissement, des conditions toutes associées, du moins en partie, à la présence d'un stress oxydatif susceptible d'être combattu par un antioxydant comme l'AAL.

Précautions

Attention

- Comme l'acide alpha-lipoïque peut aussi réduire la résistance à l'insuline et la glycémie, il est nécessaire de surveiller sa glycémie de très près et d'avertir son médecin, afin qu'il puisse, au besoin, ajuster la posologie des médicaments hypoglycémisants classiques.
- La prudence est recommandée pour les femmes enceintes et celles qui allaitent, de même que chez les personnes souffrant des maladies du foie ou des reins.
- On conseille de donner un supplément de vitamine B1 (thiamine) aux personnes alcooliques qui prennent de l'AAL.
- Il est recommandé de surveiller le taux de fer des personnes qui prennent de l'AAL, car il peut piéger le fer (effet chélateur).

Contre-indications

- Aucune connue.

Effets indésirables

- L'acide alpha-lipoïque cause peu d'effets secondaires et ils sont bénins. Des doses de plus de 600 mg par jour peuvent entraîner des maux de tête, des éruptions cutanées et des troubles gastriques.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

Avec des médicaments

- Prévoir une période de deux heures entre la prise d'antiacides et d'AAL, à cause de l'effet chélateur de ce dernier.
- Des recherches récentes indiquent une possible compétition entre l'acide alpha-lipoïque et la biotine, mais aucune conséquence clinique n'a été rapportée chez l'humain.

L'avis de notre pharmacien

[Les produits naturels ont-ils leur place dans le traitement du diabète?, par Jean-Yves Dionne](#)

Sur les tablettes

Les suppléments d'acide alpha-lipoïque sont généralement offerts en capsules de 100 mg, 200 mg, 300 mg et 400 mg.

Recherche et rédaction : Kheira Chakor, Ph.D. et Françoise Ruby

Révision : Pierre Haddad, professeur titulaire, Département de pharmacologie, Université de Montréal

Jean-Yves Dionne, pharmacien

Fiche créée le : 8 septembre 2003

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.