



Baies d'argousier et réponse insulínique

Etude

Nunes S et al. Resveratrol and inflammatory bowel disease : the evidence so far. Nutrition Research Review, 2017 : 1-13

Résumé

Chez des hommes obèses ou en surpoids, la consommation de baies d'argousier retarderait et diminuerait la réponse à l'insuline après un repas.

Le resvératrol, composé polyphénolique de la classe des flavonoïdes, est connu pour son activité antioxydante. Il est présent au cours de la fermentation des vins rouges mais pas de celle des vins blancs. Seuls les vins rouges en contiennent des quantités significatives. Le resvératrol a également des propriétés anti-inflammatoires.

« Maladies inflammatoires de l'intestin » est un terme générique pour décrire un groupe de maladies chroniques caractérisées par une inflammation incontrôlée de la muqueuse intestinale, d'origine inconnue. Leur progression est influencée par des facteurs génétiques, une dérégulation des réponses immunitaires, un dysfonctionnement de la barrière mucoale et une perte de tolérance immunitaire de la flore entérique. Ces facteurs pris ensemble induisent la production de médiateurs de l'inflammation tels que des espèces réactives de l'oxygène et de l'azote, des prostaglandines et des cytokines contribuant à l'apparition d'une réponse inflammatoire incontrôlée et qui, à terme, aboutira à des lésions tissulaires irréversibles.

Des travaux *in vitro* et *in vivo* montrent que le resvératrol peut améliorer les maladies inflammatoires de l'intestin en diminuant l'inflammation mucoale. Une revue des données publiées couvre trois aspects spécifiques du resvératrol dans le cadre de l'inflammation :

- sa teneur dans les aliments,
- son absorption intestinal et son métabolisme,
- ses effets anti-inflammatoires dans la muqueuse intestinale *in vitro* et dans de rares études *in vivo*.

Les effets bénéfiques du resvératrol seraient attribués à toute une variété de mécanismes aboutissant à l'inhibition de plusieurs composantes de la cascade inflammatoire.

En fait, si quelques études ont montré que le resvératrol pourrait réguler à la baisse des médiateurs de l'immunité intestinale, seulement deux groupes de chercheurs ont réalisés des études d'intervention chez des sujets humains en utilisant du resvératrol comme agent pour améliorer des maladies inflammatoires de l'intestin. Ainsi, chez des sujets atteints de colite, la prise de 0,5 g par jour de resvératrol pendant six semaines a réduit les niveaux plasmatiques de marqueurs de l'inflammation et amélioré leur qualité de vie.

Les effets du resvératrol chez des sujets présentant une maladie inflammatoire des intestins devront faire l'objet d'autres études cliniques bien conçues pour qu'ils soient confirmés.