



Baies de sureau et voies respiratoires

Etude

Hawkins J et al., Black elderberry (Sambucus nigra) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms : a meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. Complementary therapies in medicine, 2019 ; 42 : 361-365.

Résumé

Une supplémentation avec un extrait standardisé de baies de sureau noir réduirait significativement la sévérité et la durée des symptômes des infections respiratoires comme le rhume et la grippe.

Les baies du sureau noir (*Sambucus nigra*) sont traditionnellement utilisées pour soulager les symptômes de la grippe et du rhume. Elles montrent des activités antivirales contre certains virus dont l'incidence s'accroît pendant la période hivernale. Ces virus incluent notamment ceux responsables des rhumes et de la grippe. Cette activité antivirale a été démontrée *in vitro* et sur des modèles animaux.

Les baies du sureau noir contiennent de nombreux principes actifs et notamment des anthocyanines principalement du cyanidine 3 glucoside et du cyanidine 3-sambobioside dont les effets antiviraux et la capacité à stimuler le système immunitaire sont connus. L'ingestion par voie orale de baies de sureau noir entraîne l'apparition de niveaux détectables de ces anthocyanines dans le plasma sanguin.

La recherche clinique sur l'efficacité d'une supplémentation en extrait de baies de sureau noir sur les symptômes des infections des voies respiratoires supérieures repose sur de petits essais cliniques.

Une méta-analyse porte sur quatre essais cliniques randomisés contrôlés et un total de 180 personnes. L'analyse des données indique qu'une supplémentation en extrait de baies de sureau noir, commencée dès l'apparition des symptômes d'une infection des voies respiratoires supérieures, par rapport au placebo, réduit leur durée. Être ou non vacciné contre la grippe ne modifie pas les effets de la supplémentation en baies de sureau de façon significative. Par ailleurs, la supplémentation semble être plus efficace sur les symptômes causés par la grippe que sur ceux d'infections des voies respiratoires supérieures dues au rhume.

Le nombre de personnes incluses dans cette méta-analyse étant restreint, d'autres recherches devront venir confirmer ces résultats et se concentrer sur les symptômes liés au rhume.