



## Cannelle et inflammation

### Etude

*Vallianou N et al., Effect of cinnamon (Cinnamomum zeylanicu) supplementation on serum C-reactive proteïn concentrations : a meta-analysis and systemic review. Complementary therapy in medicine 2019, 42 : 271-278.*

### Résumé

**La consommation de cannelle abaisse les concentrations sériques de la protéine C-réactive, un marqueur de l'inflammation.**

La cannelle est une substance aromatique qui provient de l'écorce interne du cannelier. C'est une épice dont l'utilisation remonte à l'aube de la civilisation, citée dans les écrits chinois, sanskrits et égyptiens parmi les plus anciens, notamment pour son utilisation lors de problèmes inflammatoires et de douleurs. La cannelle contient des polymères polyphénoliques qui sont de puissants antioxydants avec des propriétés anti-inflammatoires. En particulier, le cinnamaldéhyde a la capacité de réduire l'activité de la 5-lipoxygénase, une enzyme impliquée dans l'apparition de réactions inflammatoires.

La protéine C-réactive (CRP) est une protéine de la réaction inflammatoire, fréquemment utilisée comme marqueur de l'inflammation. Elle est associée aux premiers stades de certaines maladies chroniques incluant notamment les maladies cardiovasculaires, la polyarthrite rhumatoïde, le pré-diabète, l'obésité ou la stéatose hépatique non-alcoolique. On la retrouve également, dans des valeurs basses, au cours de l'inflammation chronique « à bas bruit », notamment dans le cas de l'athérogenèse ou de l'obésité.

Les effets d'une supplémentation en cannelle sur les niveaux de la CRP ont été examinés dans différentes études cliniques. Cependant, les données issues de ces études sont limitées et ne permettent pas de tirer de conclusions.

Une méta-analyse et revue systématique de la littérature a été réalisée pour évaluer l'efficacité de la cannelle sur la CRP sérique dans différentes maladies inflammatoires chroniques. Six études portant sur un total de 285 sujets ont été identifiées. Elles concernaient des personnes présentant une maladie du foie non-alcoolique, un diabète de type II, un syndrome métabolique, un pré-diabète ou une polyarthrite rhumatoïde.

Malgré la grande hétérogénéité de ces études, les données indiquent une amélioration des concentrations sériques de la CRP après une supplémentation avec de la cannelle. Des réductions significatives dans les niveaux sériques de CRP de -0,81 mg/dL ont été détectées après la consommation de cannelle alors qu'aucun changement n'était constaté dans le groupe témoin. Ces résultats sont importants car des niveaux inférieurs à 1 mg/dL sont associés à un risque cardiovasculaire plus faible alors que des concentrations supérieures à 3 mg/dL sont associées à une augmentation du risque de maladie coronarienne allant jusqu'à 58 %.

Les meilleurs résultats ont été obtenus avec une supplémentation de 1500 mg de cannelle par jour et pendant une durée supérieure à 12 semaines chez des personnes ayant un niveau de CRP supérieur à 3 mg/dL au début de l'étude.

Des études randomisées et contrôlées doivent cependant venir confirmer ces résultats.