



## Cannelle et dysménorrhée

### Etude

*Jahangirifar M et al., The effect of cinnamon on primary dysmenorrhea. A randomized, double-blind clinical trial. Complement Ther Clin Pract. Nov 2018 ; 33 : 56-60.*

### Résumé

**La prise de cannelle pendant les premiers jours des règles pourrait atténuer les douleurs menstruelles de femmes souffrant de dysménorrhée.**

Les douleurs menstruelles ou dysménorrhée sont caractérisées par des douleurs abdominales, des crampes ou des maux de dos liés aux règles et sont les plaintes menstruelles les plus fréquentes. Des données issues d'études de population indiquent une prévalence de 60 % chez les femmes en âge de procréer. Ces douleurs menstruelles peuvent avoir un impact important sur la qualité de vie, affecter les performances scolaires, la productivité au travail ainsi que les relations sociales.

On pense que les douleurs menstruelles sont déclenchées par une hypersécrétion de prostaglandines endométriales en réponse à la chute de la progestérone au début des règles. Cela a pour conséquences d'augmenter les contractions utérines, l'hypoxie et la douleur. Le traitement par des anti-inflammatoires non stéroïdiens n'est pas dépourvu d'effets secondaires.

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

Une étude randomisée, en double aveugle et contre placebo évalue les effets de la prise de cannelle sur les symptômes de dysménorrhée. Quarante-et-une étudiantes, âgées en moyenne de 22 ans et vivant dans la résidence universitaire de l'université des sciences médicales d'Ispahan, en Iran, ont été enrôlées dans cette étude. Toutes avaient des cycles menstruels réguliers et souffraient de douleurs menstruelles légères à modérées. Elles ont été réparties de façon aléatoire en deux groupes et ont consommé trois fois par jour pendant les 72 premières heures de leurs règles, 1000 mg de cannelle ou un placebo et cela pendant deux cycles consécutifs.

Les résultats indiquent que dans le groupe ayant consommé de la cannelle, les douleurs sont passées d'un score moyen de 5,7 à 3,6 pendant le premier cycle et à 3,2 au cours du second. Dans le même temps, dans le groupe placebo, les douleurs ont diminué d'un score moyen de 5,8 à 5 pendant le premier cycle et à 4,9 pendant le second.

Les auteurs de l'étude en concluent que la cannelle réduit de façon significative la sévérité des douleurs menstruelles. Ces résultats devront être confirmés par d'autres études.