



Cannelle et Diabète de type 2

Etude

Zare R et al., *Efficacy of cinnamon in patients with type II diabetes mellitus : a randomized controlled clinical trial. Clin Nutr 2019 April ; 38(2) : 549-556.*

Résumé

La cannelle améliore les paramètres anthropométriques, la glycémie et le profil lipidique de personnes présentant un diabète de type II.

La cannelle, substance aromatique, provient de l'écorce interne du cannelier, dont l'utilisation est citée dans les écrits chinois, sanskrits et égyptiens parmi les plus anciens.

La découverte des effets de la cannelle sur le glucose sanguin a été faite presque par hasard, en testant l'action de différents aliments dont une tarte aux pommes à la cannelle. La consommation de cette tarte, au lieu de provoquer une augmentation de la glycémie, a abaissé le niveau de sucre dans le sang.

Trois pro-anthocyanidines, de puissants antioxydants, isolés de la cannelle, ont montré, *in vitro*, une activité biologique capable de potentialiser pratiquement par vingt le métabolisme du glucose dépendant de l'insuline. Ils agissent en régulant l'expression de gènes impliqués dans l'activation des récepteurs à insuline des membranes cellulaires. Ils augmentent également la quantité de protéines impliquées dans la signalisation de l'insuline et le transport du glucose. Sur des adipocytes isolés ou en culture pour étudier le métabolisme insuline/glucose, une action mimétique de celle de l'insuline a pu être démontrée. Ces pro-anthocyanidines imitent les effets physiologiques de l'insuline et agissent également de façon synergique avec elle.

Plusieurs études cliniques évaluant les effets d'une supplémentation avec des extraits de cannelle sur la glycémie, les triglycérides, le cholestérol total et le cholestérol-LDL sur des sujets diabétiques ont donné des résultats divergents. Des différences dans l'indice de masse corporelle des sujets pourraient expliquer les différences observées dans ces résultats.

Cette étude évalue l'effet d'une supplémentation en cannelle sur les paramètres anthropométriques, la gestion de la glycémie et le profil lipidique de personnes présentant un diabète de type II. Cent-quarante personnes composent cette étude randomisée, en triple aveugle, contre placebo. Elles ont été réparties en deux groupes, IMC supérieur ou égale à 27 ou IMC inférieur ou égal à 27, puis en quatre sous-groupes pour recevoir pendant trois mois deux fois par jour 400 mg de cannelle ou un placebo.

Les résultats montrent que la prise de cannelle améliore tous les paramètres anthropométriques (IMC, graisse corporelle, graisse viscérale), la glycémie (glycémie à jeun, glycémie postprandiale, hémoglobine glyquée, insuline à jeun, insulino-résistance), ainsi que le profil lipidique (cholestérol total, LDL-cholestérol et HDL-cholestérol-HDL). Toutes ces améliorations étaient plus marquées chez les personnes ayant, au début de l'étude un IMC supérieur ou égal à 27, sauf pour le cholestérol-LDL et le cholestérol total.