



## Gingembre et polyarthrite rhumatoïde

### Etude

*Aryaeian N et al., The effect of ginger supplementation on some immunity and inflammation intermediate genes in patients with active rheumatoid arthritis. Genes 2019 May 25 ; 698 : 179-185.*

### Résumé

**Chez des personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde, la consommation de gingembre a des effets bénéfiques en agissant notamment sur les mécanismes inflammatoires.**

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie inflammatoire chronique des articulations dont elle provoque une destruction progressive. Due à un dérèglement du système immunitaire, la maladie évolue par poussées inflammatoires successives de durée et d'intensité variables. La présence d'un niveau élevé de radicaux libres (dérivés actifs de l'oxygène) dans le liquide synovial, contribuerait à détruire l'articulation ainsi qu'un niveau élevé de cytokines pro-inflammatoire et des altérations de l'expression de facteurs immunitaires.

En médecines chinoise et ayurvédique, le gingembre (*Zingiber officinale*) est utilisé en outre pour combattre les inflammations de toutes natures et stimuler le système immunitaire et l'appétit. Depuis une vingtaine d'années, le gingembre est étudié par les scientifiques qui ont confirmé certaines de ses propriétés et, notamment, ses effets anti-inflammatoires et antioxydants. Les propriétés analgésiques du gingembre permettent de soulager les douleurs de la dysménorrhée et de l'arthrite ainsi que les douleurs musculosquelettiques. Plusieurs mécanismes sont impliqués dans les propriétés analgésiques du gingembre dont l'inhibition des enzymes lipoxigénase et cyclooxygénase, responsables du processus inflammatoire.

Une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo a été réalisée dans l'objectif d'évaluer l'effet du gingembre sur l'expression des gènes de différents marqueurs de l'inflammation et de l'immunité. Soixante-dix personnes âgées de 19 à 69 ans avec une polyarthrite rhumatoïde (diagnostic datant de plus de 2 ans) active sont enrôlées dans cette étude. Les patients suivent des traitements médicamenteux antirhumatismaux qui ne sont pas des AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens).

Pendant 12 semaines, les participants ont consommé quotidiennement 1500 mg de poudre de rhizome de gingembre ou un placebo. Les résultats montrent, dans le groupe ayant consommé le gingembre, une augmentation significative de l'expression du FoxP3, un régulateur de la tolérance immunitaire et une baisse de l'expression des T-bet et ROR $\gamma$ t, impliqués dans la production de cytokines pro-inflammatoires.

La prise de 1500 mg par jour de gingembre pendant 12 semaines améliore les symptômes de personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde comme cela a été démontré par l'amélioration des scores d'activité de la maladie. Cet effet a été obtenu en augmentant l'expression de gènes immuno-modulateurs et en diminuant celles de gènes pro-inflammatoires. D'autres études sur une population plus large sont nécessaires pour confirmer ces premiers résultats prometteurs.