



Graines de lin et ovaires polykystiques

Etude

Haidari F et al., The effects of flaxseed supplementation on metabolic status in women with polycystic ovary syndrome : a randomized open-labeled controlled clinical trial. Nutritional Journal, 2020 ; 19 :8.

Résumé

Associée à des modifications du style de vie, une supplémentation avec des graines de lin a des effets bénéfiques chez des femmes présentant un syndrome des ovaires polykystiques.

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOP) se manifeste par un ensemble de signes provoqués par un déséquilibre hormonal. Il touche 5 à 10 % des femmes et se caractérise par une augmentation anormale de la production d'androgènes, hormones mâles, par les ovaires. Le diagnostic est confirmé lorsque deux des critères suivants sont présents :

- acné, hirsutisme (développement excessif, chez une femme du système pileux).
- concentration sanguine trop élevée d'hormones mâles et, notamment, de testostérone et d'androstènedione.
- dysovulation ou une anovulation : des cycles menstruels irréguliers, plutôt longs ou une absence totale d'ovulation.
- aspect multifolliculaire des ovaires observé à l'échographie : les ovaires légèrement plus gros que la normale, contenant plus de 19 petits follicules dont la croissance s'arrête vers 8 mm.

Dans la plupart des cas, ces symptômes apparaissent à la puberté mais ils peuvent également survenir plus tard à la suite d'une prise de poids. Des problèmes métaboliques sont également associés à ce syndrome. Une insulino-résistance, concentration élevée d'insuline, une dyslipidémie ainsi qu'un surpoids ou une obésité peuvent ainsi être présents. Les femmes présentant un SOP semble également avoir un risque plus élevé de stéatose hépatique non alcoolique (NASH, accumulation de lipides dans le foie).

Les graines de lin sont riches en différents composants biologiquement actifs tels que l'acide alpha-linolénique, des lignanes et des fibres alimentaires. De précédentes études ont montré que des aliments riches en lignanes augmentent l'excrétion de testostérone. Les lignanes pourraient également réduire la biodisponibilité de la testostérone libre en accroissant les niveaux de leur protéine de transport, la SHBG.

Une étude évalue les effets d'une poudre de graines de lin sur les caractéristiques métaboliques et anthropométriques de femmes présentant un SOP. Quarante et une femmes suivent des modifications de leur style de vie associées ou non à la consommation quotidienne de 30 grammes de poudre de graines de lin pendant 12 semaines.

Les résultats montrent que la consommation des graines de lin induit une réduction du poids corporel, des concentrations d'insuline, du paramètre d'évaluation de la résistance à l'insuline, des triglycérides, de la protéine réactive-C, un indicateur de l'inflammation. L'index de sensibilité à l'insuline et le cholestérol HDL sont augmentés significativement.