



Nigelle et calculs rénaux

Etude

Ardakani Movaghati MR et al., Efficacy of black seed (Nigella sativa L.) on kidney stone dissolution : a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical trial. Phytother res 2019 May ; 33(5) : 1404-1412.

Résumé

La consommation de graines de nigelle montre des effets bénéfiques sur les calculs rénaux de petites tailles.

La lithiase urinaire, prévalence mondiale entre 6 à 21 %, peut évoluer sans manifestations particulières pendant de nombreuses années. Elle se traduit par la présence dans les voies urinaires d'un ou plusieurs calculs de différents types (ceux composés de sels de calcium et d'oxalate de calcium pour environ 80 % des cas).

La lithiase urinaire survient lorsque deux facteurs sont réunis : une augmentation dans les urines de la teneur en minéraux et la stagnation du flux urinaire. L'acidité de l'urine peut être aussi un facteur important : un pH urinaire inférieur à 6 favorise les calculs d'acide urique et de cystite tandis qu'un pH supérieur à 7 est propice au développement de calculs phospho-calciques.

La nigelle ou cumin noir (*Nigella sativa*) est une plante aromatique de la famille des renonculacées dont les graines noires sont comestibles et employées comme épices. Graines et huile de nigelles sont utilisées en médecines traditionnelles d'Asie et du Moyen-Orient pour traiter de nombreux problèmes de santé. La nigelle contient des terpénoïdes, dont la thymoquinone, puissant antioxydant aux propriétés anti-inflammatoires et antihistaminiques. Des études pré-cliniques ont montré que la nigelle pouvait avoir des effets bénéfiques pour la prévention et la prise en charge de calculs rénaux.

Soixante hommes et femmes, âgés de 20 à 60 ans, avec des calculs rénaux dont la taille supérieure à 5 cm a été confirmée par sonographie, sont randomisés, en triple aveugle et contrôlé contre placebo. Ils consomment deux fois par jour pendant 10 semaines 500 mg de graines de nigelle ou un placebo.

Les résultats montrent que, dans le groupe prenant des graines de nigelle, 44,4 % des participants ont excrétés leurs calculs, la taille de ces calculs est restée inchangée chez 3,7 % d'entre eux et a diminué chez 51,8 % d'entre eux. Par comparaison, dans le groupe placebo, seulement 15,3 % des participants ont excrété leurs calculs, la taille de ces calculs a augmenté chez 15,3 % et reste inchangée chez 57,6 %.

Ces résultats montrent que les graines de nigelle ont des effets bénéfiques sur l'élimination des calculs rénaux ou la réduction de leur taille.