



## Gingembre et diabète gestationnel

### Etude

*Hajimoosayi F et al., Effect of ginger on blood glucose level of women with gestational diabetes mellitus (GDM) : a randomized double-blind placebo-controlled trial. BMC Complementary Medicine and Therapies. 2020, 20 : 116.*

### Résumé

**Chez des femmes présentant un diabète gestationnel, le gingembre aide à réduire la glycémie.**

Le diabète gestationnel est, selon la définition de l'OMS, un trouble de la tolérance au glucose conduisant à une hyperglycémie plus ou moins importante. Le diabète gestationnel peut durer uniquement le temps de la grossesse ou être révélateur de la présence d'un diabète antérieur.

Le diabète gestationnel est associé à des risques pour l'enfant comme pour la mère. Le glucose en excès est ainsi transmis au fœtus ; le poids et la croissance de l'enfant à naître sont alors excessifs. D'autres complications, telles que détresse respiratoire, hypoglycémie néonatale et le risque de développer ultérieurement un diabète de type II, sont également possibles pour l'enfant. Chez la mère, la complication la plus grave est une pré éclampsie qui peut associer prise de poids, œdèmes et hypertension artérielle auxquels s'ajoute le risque d'accouchement prématuré ou par césarienne et le risque de développer un diabète de type II après l'accouchement.

Le gingembre, *Zingiber officinale Roscoe*, plante vivace utilisée comme épice, est une plante médicinale de la médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique indien. Il est notamment employé dans le traitement des maux d'estomac, de l'arthrose, de la maladie du foie gras non alcoolique NASH, des nausées causées par la grossesse ou la chimiothérapie. Des études récentes suggèrent que le gingembre pourrait également être un traitement prometteur pour le diabète de type II et le syndrome métabolique.

Une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo évalue l'efficacité du gingembre sur la glycémie de femmes présentant un diabète gestationnel. Soixante-dix femmes à 24 à 28 semaines de grossesse reçoivent pendant six semaines 1500 mg de gingembre répartis en trois doses prises avec les principaux repas ou un placebo.

Par rapport au placebo, le gingembre a significativement réduit la glycémie à jeun, l'insuline sérique ainsi que l'index de HOMA (calculé de l'insulino-résistance). Par contre, la glycémie postprandiale a diminué de façon similaire dans les deux groupes probablement en raison du régime alimentaire que les participantes ont suivi.

D'autres essais cliniques seront réalisés sur un plus grand nombre de participantes ainsi qu'un suivi plus prolongé.