



Roselle et syndrome métabolique

Etude

Yusni Y et al., Action mecanism of Roselle (Hibiscus sabdariffa) used to treat metabolic syndrome in elderly women. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine, 2020 September 14.

Résumé

La roselle (*Hibiscus sabdariffa*) aurait des effets bénéfiques sur différents paramètres du syndrome métabolique.

On parle généralement de syndrome métabolique lorsque trois des critères suivants sont présents :

- tour de taille supérieur à 80 cm pour les femmes et à 94 cm pour les hommes, l'augmentation du tour de taille étant la conséquence de l'accumulation de graisse abdominale.
- tension artérielle supérieure à 130/85.
- glycémie élevée mesurée à jeun et supérieure à 1 gramme par litre.
- taux de triglycérides sanguins supérieur à 1,5 gramme par litre.
- taux de HDL cholestérol inférieur à 0,4 g / L chez les hommes et à 0,5 g/L chez les femmes.

La roselle, oseille de Guinée, appartient au genre hibiscus et pousse dans les zones tropicales des deux hémisphères. En Afrique de l'ouest, ses fleurs rouges sont couramment consommées sous forme de boisson rafraîchissante.

Des décoctions de ses fleurs sont utilisées depuis des siècles pour renforcer la santé de la vessie et des reins, mais aussi pour faire baisser une pression sanguine élevée. La médecine traditionnelle africaine utilise le calice de l'hibiscus (l'enveloppe verte du bouton de la fleur) pour acidifier et désodoriser les urines ainsi que pour prévenir les infections urinaires et la formation de calculs rénaux. La roselle aurait également des propriétés antiasthéniques, anti-inflammatoires et serait légèrement laxative.

Le calice et la fleur de la roselle contiennent notamment des flavonoïdes et, plus particulièrement, des anthocyanines. Des tisanes de roselle ont déjà montré des effets bénéfiques sur certains paramètres du syndrome métabolique.

Une nouvelle étude a évalué sur un petit nombre de femmes âgées, les effets de la consommation, matin et soir, d'une tisane de roselle pendant 21 jours. Chaque tisane contenait 200 g de roselle équivalents à 5 calices de la fleur.

Les résultats indiquent que la tisane de roselle a induit une baisse significative du poids corporel, des pressions sanguines systolique et diastolique, de la glycémie à jeun et amélioré le profil lipidique. Les concentrations d'oxyde nitrique ont augmenté et celles du cortisol diminué.

D'autres études sur un plus vaste échantillon de personnes devront confirmer ces résultats prometteurs.