

Arthrose : ces plantes ressoudent vos articulations et soulagent vos douleurs

Rémy Le Jeune

Les anti-inflammatoires ne sont pas la seule issue à vos douleurs articulaires : certaines associations de plantes pourraient clairement faire de l'ombre aux médicaments ! Grâce à une approche globale, notre phytothérapeute propose ici deux axes de prise en charge. Par voie cutanée, pour soulager rapidement vos douleurs, et par voie orale pour redonner de la souplesse à vos articulations grâce aux nutriments adaptés.

En France, l'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Elle est aussi la plus commune dans le monde. Elle constitue d'ailleurs le premier motif de consultation médicale après les maladies cardiovasculaires. Elle touche environ 17 % de la population française, soit 10 à 12 millions de personnes, dont 65 % des plus de 65 ans. 80 % des personnes atteintes d'arthrose sont limitées dans leurs différentes activités quotidiennes (s'habiller, se déplacer, faire leurs courses ou leurs activités ménagères). C'est la cause la plus fréquente d'invalidité chez les personnes âgées.

Identifier l'arthrose : pas si simple !

L'arthrose est une maladie articulaire qui se caractérise par « une dégradation progressive (destruction) du cartilage » qui s'étend à toutes les

structures de l'articulation, notamment à l'os et au tissu synovial.

Les formes d'arthrose les plus fréquentes sont l'arthrose du cou, du dos, des doigts, de la hanche et du genou. Toutes les autres articulations peuvent être aussi concernées, bien que l'épaule, le coude, le poignet et la cheville soient plus rarement atteints.

Les principaux symptômes causés par la maladie sont des douleurs chroniques aux articulations, des raideurs articulaires, une déformation des articulations et un bruit articulaire. D'autres symptômes « associés » – qui ne touchent pas les articulations – peuvent accompagner la maladie, tels qu'une perturbation du sommeil ou de l'humeur (avec des troubles nerveux comme la dépression et l'anxiété) plus courante chez les personnes souffrant de douleur chronique, une fatigue importante et omniprésente chez les personnes

vivant continuellement avec des douleurs intenses, une sensibilisation à la douleur amplifiée. Ces sensations de douleur peuvent s'étendre à l'extérieur de l'articulation et se généraliser, engendrant une qualité de vie personnelle dégradée.

Beaucoup de médecins ont essentiellement une approche « symptomatique », avec la délivrance de médicaments à visée antalgique et/ou anti-inflammatoire, administrés par voie orale, cutanée, ou intra-articulaire, aux effets secondaires potentiellement graves. Pourtant, il existe bien des solutions naturelles plus douces et moins invasives, avec une approche « globale » non médicamenteuse de l'arthrose, une médecine « alternative » pour soigner l'arthrose grâce à la phytothérapie. Réduire les douleurs articulaires invalidantes et régénérer le cartilage articulaire perdu sont des pistes formidables.

Douleur articulaire invalidante : faites coup double

Dans notre trousse à pharmacie « verte », nous trouvons des plantes aux propriétés antalgiques

et anti-inflammatoires fort réputées, telles que le cassis (feuille), la consoude (racine), le curcuma (rhizome), le frêne (feuille), la griffe de chat (la plante), l'harpagophytum (racine), la prêle (tige stérile), et la reine des prés (sommité fleurie).

Fait intéressant, les plus récents travaux de la recherche clinique « indépendante » nous font (re) découvrir d'autres plantes antidouleur exceptionnelles. Plusieurs d'entre elles sont aussi efficaces que les médicaments chimiques couramment prescrits (antalgiques, antidépresseurs voire antiépileptiques), et sans leurs effets secondaires marquants.

Des associations de plantes qui font de l'ombre aux médicaments

Par voie orale, plusieurs études sont claires : certains composés de plantes, associés les uns aux autres, peuvent être tout aussi prometteurs que des traitements allopathiques.

L'association curcuma-gingembre-poivre noir est aussi efficace que les AINS. Avec une efficacité similaire à un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS), cette association est idéale contre la mauvaise « prostaglandine E2 » qui favorise les douleurs et détruit le cartilage¹.

Ladite prostaglandine est surexprimée dans la plupart des maladies rhumatismales. Chez des personnes qui souffrent d'arthrose, elle est fortement sécrétée. Elle joue un rôle majeur dans le développement de l'inflammation et la destruction du cartilage articulaire. Récemment, on s'est également aperçu qu'elle favorisait les douleurs articulaires et leur progression en agissant sur la formation de nouveaux vaisseaux sanguins (l'angiogenèse) et l'innervation de neurones « sensoriels » présents dans l'os sous-chondral.

Des chercheurs iraniens ont dévoilé les bienfaits d'une association

Troquez votre cachet d'aspirine pour le saule blanc (antirhumatismes)

Depuis des siècles, l'écorce de saule blanc (*Salix alba*) est utilisée pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires afin de soulager les rhumatismes. Celles-ci sont dues en grande partie à ses composants salicylés – à l'origine du premier médicament d'hémisynthèse bien connu sous le nom d'aspirine ! Quelques chercheurs allemands² viennent de conforter ses propriétés exceptionnelles.

Conseil phyto : prenez 1 cuillerée à soupe d'écorce de saule blanc bio pour ¼ de litre d'eau froide ; faites bouillir 2 minutes et laissez infuser 10 minutes (en couvrant la casserole, pour ne pas faire échapper les composants actifs).

Buvez 2 à 3 tasses par jour avant les repas, chaudes et sucrées au miel, par cure de 3 semaines/mois pendant 3 mois (à renouveler).

originale « antiprostaglandine E2 », à base des trois plantes suivantes : le curcuma (*Curcuma longa*), le gingembre (*Zingiber officinale*) et le poivre noir (*Piper nigrum*). Cette association a diminué le taux élevé de prostaglandine de façon comparable à un médicament anti-inflammatoire non stéroïdien de référence. Fort intéressante, cette association peut donc remplacer le médicament aux nombreux effets secondaires.

Conseil phyto : choisissez un complément nutritionnel bio à base d'extraits de curcuma, de gingembre, et de poivre noir – très riche en leurs composants respectifs, la curcumine, les gingérols et la pipérine –, et prenez soit une 1 ampoule/jour, soit 2 ou 3 gélules/jour, dans un grand verre d'eau et au moment du repas, soit par cure de 3 semaines (à renouveler).

Mieux que la glucosamine : l'association « pin maritime-lithothamne »

Dans le monde entier, la glucosamine est utilisée de manière courante pour soulager les douleurs articulaires de l'arthrose. Celle-ci est synthétisée en laboratoire à partir de la chitine extraite de la carapace des crustacés. Elle se présente généralement sous la forme de sulfate de glucosamine, mais on en trouve également

sous la forme de chlorhydrate de glucosamine.

Lors d'une étude faite sur 358 personnes souffrant d'arthrose du genou³, une association originale à base de deux plantes a été comparée à la glucosamine par une équipe de chercheurs de l'Université Collège de Dublin (Irlande). Il s'agit d'un extrait d'écorce de pin maritime (*Pinus pinaster*) associé à du lithothamne (*Lithothamnium sp.*), une petite algue rouge très riche en vitamines et en minéraux.

Après un traitement de douze semaines, les différents symptômes causés par l'arthrose ont diminué, bien mieux qu'avec la glucosamine. De plus, cette association a réduit l'analgésie, c'est-à-dire cette grande sensibilité à la douleur de plus de 70 % par rapport à la glucosamine. Celle-ci a également permis de réduire la consommation des médicaments analgésiques – aux nombreux effets pervers indésirables, dès les premiers stades de l'arthrose du genou.

Conseil phyto : contre l'arthrose en général, prenez 1 ou 2 capsules/jour de Pycnogenol®, dosées à 100 mg d'extrait d'écorce de pin maritime et très riches en procyanidines (70 % à 95 %), correspondant à 140 mg/190 mg de proanthocyanidines pour 2 gélules, dans un grand

verre d'eau et au moment du repas, par cure de 3 semaines/mois et pendant 3 mois (à renouveler).

Et 2 ou 3 cuillerées à café par jour de poudre de lithothamne 100 % pure, avec un grand verre d'eau au cours des repas.

Les feuilles de cette baie rosée apaisent les genoux douloureux

Quel délice, les petits fruits rouges du framboisier (*Rubus idaeus*) dont les feuilles sont gorgées de polyphénols ! À ce titre, les feuilles peuvent soulager la douleur de personnes souffrant d'arthrose du genou, avec beaucoup d'efficacité et une très bonne tolérance. Cet excellent résultat a été évalué par une récente étude clinique européenne⁴ (France, Belgique, Irlande) réalisée chez près de 200 personnes atteintes d'arthrose fémoro-tibiale (du genou).

Après trois mois de traitement, un extrait alcoolique à base de feuilles de framboisier a réduit significativement leur douleur, et bien mieux qu'un placebo.

Conseil phyto : prenez une 1 capsule/j dosée à 400 mg d'extrait de feuilles de framboisier bio, et riche en polyphénols (flavonoïdes, tanins), avec un grand verre d'eau au cours du repas, par cure de 3 semaines/mois, pendant 3 mois (à renouveler).

Massage, cataplasme... faites-vous du bien !

Si la prise orale vous aide à régénérer vos articulations « de l'intérieur », la combiner avec une approche externe (par voie cutanée) décuple les résultats.

Pour soulager les douleurs aux mains : un cataplasme de graines de lin

En usage externe, un cataplasme préparé avec des graines de lin (*Linum usitatissimum*) peut soulager les douleurs de l'arthrose des mains et leur redonner leur fonctionnalité. Quelques chercheurs (Turquie)

l'ont observé à partir d'une étude clinique sur de l'arthrose des mains⁵. Le cataplasme a permis de réduire significativement la douleur, à raison d'une application, 1 fois par jour, pendant 7 jours consécutifs. Celui-ci a également permis d'améliorer les différentes fonctions de la main, comme effectuer des tâches de motricité fine avec précision.

Conseil phyto : afin de préparer des cataplasmes chauds (comme autrefois), délayez dans de l'eau froide la quantité voulue de farine de lin jusqu'à consistance d'une pâte molle, puis chauffez à feu doux en remuant constamment, versez entre deux toiles de coton type « mousseline », et appliquez sur les zones douloureuses de la main, de 15 à 20 minutes, 1 fois/jour et répétez au besoin, pendant 1 semaine (à renouveler).

Un massage aromatique avec la « grande panacée méditerranéenne »

L'huile essentielle de lavande fine ou vraie (*Lavandula angustifolia*) est une véritable panacée méditerranéenne fort réputée pour ses propriétés antalgiques, anti-inflammatoires et antispasmodiques puissantes. Quelques chercheurs l'ont retenue afin de réaliser un essai⁶ contre l'arthrose du genou. Un massage avec cette merveilleuse huile essentielle a permis de soulager la douleur

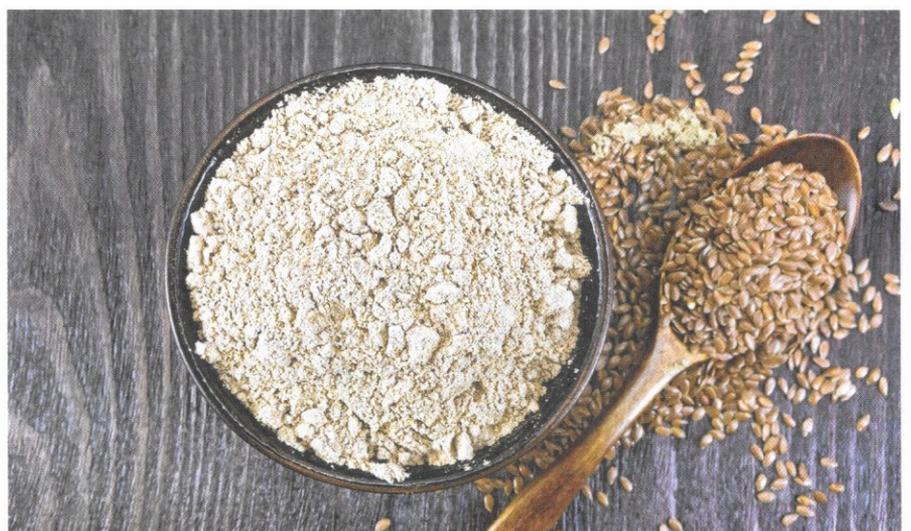
arthrosique. Elle a agi sur l'intensité de la douleur arthrosique avec beaucoup d'efficacité, immédiatement et sur la semaine, bien mieux qu'un massage avec uniquement de l'huile végétale d'amande douce (faisant office de placebo).

Conseil phyto-aroma : prenez une belle huile essentielle de lavande fine, très riche en linalol et/ou acétate de linalyle bio et appliquez quelques gouttes « pures » sur les zones douloureuses du genou (ou d'autres articulations) plusieurs fois/jour, pendant 3 semaines (à renouveler).

Le piqui « huile » vos articulations rouillées !

Le piqui ou péqui (*Caryocar coriaceum*) ou « *Pequi vem do tupi-guarani* » est un arbre exotique. Au Brésil, l'huile végétale extraite à partir de la pulpe des fruits est utilisée en médecine traditionnelle. Très récemment, des chercheurs de l'Université fédérale de Sergipe (Brésil) se sont intéressés à cette huile produite localement pour atténuer les symptômes de femmes souffrant d'arthrose du genou⁷.

La préparation a réduit l'instabilité, la douleur à la pression, le gonflement et le blocage de leur genou. Elle a également entraîné une augmentation de la force musculaire de leur genou, autant les muscles fléchisseurs ischio-jambiers, que



Tentez des cataplasmes à base de farine de lin contre les douleurs des mains.

les muscles extenseurs « muscle quadriceps ». Elle a amélioré l'amplitude de mouvement complète. Ainsi, elle a procuré une meilleure qualité de vie aux personnes.

Conseil phyto : choisissez une belle huile végétale pure de piqui obtenue à partir de la pulpe du fruit selon une méthode artisanale et de première pression à froid, et appliquez sur les zones douloureuses du genou plusieurs fois/jour, pendant 3 semaines (à renouveler).

Sachez que d'autres plantes médicinales possèdent des propriétés antidouleur validées par la science, telles que l'armoise annuelle, l'encens indien, le gingembre ou le sésame (liste non exhaustive).

Ressoudez vos articulations et préservez votre cartilage

Pour une action vraiment globale, je vous livre ici trois autres pistes à envisager.

« Détox de l'arthrose » : faites appel à la grande dame !

La grande bardane (*Arctium lappa*) possède des propriétés dépuratives, antioxydantes et anti-inflammatoires. Elle combat le stress oxydatif et l'état inflammatoire, particulièrement chez les seniors qui souffrent d'arthrose du genou. Sa racine est déjà réputée pour ses propriétés dépuratives du sang.

Des chercheurs ont montré⁹ qu'elle diminue aussi les taux sanguins (sériques) anormalement élevés de plusieurs marqueurs biologiques oxydants et inflammatoires – typiques de l'arthrose – qui entretiennent l'inflammation (l'interleukine-6 (IL-6), la protéine C-réactive à haute sensibilité (hs-CRP), le malondialdéhyde). Elle augmente aussi la capacité antioxydante totale

Le guggul : un drôle de nom pourtant utile pour le cartilage de vos articulations !

Dans notre trousse à pharmacie verte, nous trouvons également des plantes riches en silice qui stimulent la production de collagène et reminéralisent les os, telles que les vraies orties (brûlante ou dioïque), la prêle des champs, le bambou, la renouée des oiseaux, la pulmonaire officinale ou la salicorne.

Mais surtout, une étude « expérimentale » indienne nous dévoile les vertus régénératrices du cartilage articulaire d'une plante ayurvédique incontournable : la gomme-résine de myrrhe des Indes appelée guggul !

Parmi les différentes espèces de myrrhe, le guggul ou « Guggulu » (*Commiphora wrightii*) est utilisé en médecine traditionnelle ayurvédique depuis des millénaires. Sa gomme-résine est obtenue à partir d'incisions du tronc.

En 2016, des chercheurs⁸ ont évalué les bienfaits de cette

gomme-résine sur des lésions cartilagineuses et des changements dans l'os sous-chondral d'animaux de laboratoire souffrant d'arthrose du genou. L'extrait de gomme-résine soulage les douleurs arthrosiques, régénère la matrice cartilagineuse et augmente la richesse en composants osseux. Une analyse tissulaire a même révélé que le cartilage était plus épais dans l'articulation, avec une teneur totale en protéines et en collagène plus importante. La densité minérale osseuse était également plus élevée dans l'os sous-chondral, autant de facteurs nécessaires pour réduire la douleur.

Conseil phyto : prenez 1 gélule d'extrait de guggul bio, dosée à 450 mg et riche en guggulstérones, 2 fois par jour avant ou pendant le repas, à avaler avec un grand verre d'eau pendant 1 mois (à renouveler).

(CAT) et les activités d'une enzyme antioxydante appelée superoxyde dismutase (SOD).

Conseil phyto : faites une infusion ou une décoction à partir de plantes fraîches, soit 40 à 60 g par litre d'eau, et boire 2 ou 3 tasses/jour.

L'extrait naturel de pin maritime : un anti-arthrosique inégalé !

Il est dit « chondro-protecteur », autrement dit il inhibe l'expression de gènes responsables de la dégradation des cellules du cartilage. Également anti-arthrosique, cet extrait élimine les taux élevés de plusieurs marqueurs biologiques responsables de l'arthrose (présents dans le sérum sanguin et le liquide synovial).

L'extrait naturel issu de l'écorce du pin maritime (*Pinus pinaster*) est

réputé améliorer les symptômes des personnes souffrant de formes modérées d'arthrose du genou.

D'après une étude¹⁰, cet extrait serait d'autant plus intéressant chez des personnes souffrant de formes sévères d'arthrose et devant subir une arthroplastie du genou (c'est-à-dire une intervention chirurgicale afin de remplacer tout ou partie de l'articulation malade).

L'extrait naturel de pin semble inhiber l'expression de gènes responsables de la dégradation des chondrocytes – ces cellules composantes (résidentes) du cartilage. Ainsi il réduit au silence les gènes qui provoquent la destruction du cartilage. L'extrait de pin diminue aussi la synthèse de molécules impliquées dans le processus arthrosique, la destruction cartilagineuse, l'altération de

l'os sous-chondral et l'inflammation synoviale.

Conseil phyto : prenez 1 ou 2 capsules/jour de Pycnogenol®, dosées à 100 mg d'extrait d'écorce de pin maritime et très riches en procyanidines (70 % à 95 %) – correspondant à 140/190 mg de proanthocyanidines pour 2 gélules, dans un grand verre d'eau et au moment du repas, pendant 3 semaines/mois (à renouveler).

Les feuilles de mûrier blanc pour entretenir votre précieux cartilage

Elles réduisent les lésions du cartilage et diminuent les taux sanguins de plusieurs marqueurs biologiques (responsables d'inflammation ou de dégradation du cartilage).

De nos jours, les feuilles de mûrier blanc (*Morus blanc*) sont utilisées en médecine traditionnelle, pour combattre le diabète et l'obésité. Une récente étude « expérimentale » coréenne¹¹ nous révèle que l'extrait aqueux possède aussi des propriétés anti-arthrosiques intéressantes contre l'inflammation et la dégradation du cartilage. Tout d'abord, l'extrait atténue les lésions causées au cartilage articulaire.

De plus, il améliore les taux de plusieurs marqueurs biologiques dans le sérum sanguin. Il diminue la production de cytokines pro-inflammatoires. Cet extrait agit aussi sur le taux d'un des fragments du collagène des os, appelé « C-télopeptides du collagène de type II », qui est associé à une destruction de l'os. Plus son taux dans le sang est élevé, plus la résorption osseuse est importante.

Conseil phyto : pour une tasse de 30 cl, versez une eau chaude à environ 90°C. Placez ensuite le filtre rempli de 2 g de feuilles de mûrier blanc, ce qui équivaut à environ 4 cuillerées à café. Couvrir et laisser infuser 3 à 5 minutes, puis filtrer et déguster idéalement après le repas.

Votre protocole arom'Arthrose !

Voici donc une synthèse pour une approche globale de l'arthrose grâce à la phytothérapie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, qui combinent leurs forces pour soulager vos douleurs. Autrement dit, en plus des conseils présentés plus haut, je vous donne quelques pistes complémentaires.

En phytothérapie : deux tisanes incontournables à déguster !

Voici une sélection « phyto » tout aussi importante pour la prise en charge globale de l'arthrose, avec un objectif antalgique, anti-inflammatoire, aux vertus protectrices et régénératrices du cartilage.

Tisane dépurative du sang : la « détox » anti-arthrosique

Elle élimine les marqueurs biologiques responsables d'inflammation et de dégradation du cartilage. Voici ma recette :

- 30 g de racine de bardane (*Arctium lappa*) ;
- 30 g de racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) ;
- 30 g de tige de douce-amère concassée (*Solanum dulcamara*).

Conseil phyto : prenez 1 ou 2 cuillerées à café par tasse d'eau bouillante, couvrez et laissez infuser 20 minutes. Puis filtrez, et buvez 2 à 4 tasses/jour en dehors des repas (0,5 à 1 litre/jour).

« Tisane des centenaires » : antalgique, antirhumatismale et diurétique

Une fois de plus, une recette simple qui, associée aux massages, cataplasmes et conseils suscités, pourra vous soulager. On compte :

- 20g de feuilles de cassis (*Ribes nigrum*) ;
- 25 g de feuilles de frêne (*Fraxinus excelsior*) ;

- 25 g de sommités fleuries de reine des prés (*Spirea ulmaria*).

Conseil phyto : prendre 3 cuillerées à soupe par litre d'eau frémissante, couvrir et laisser macérer plusieurs heures, puis filtrer et boire 1 tasse, 20 à 30 minutes avant chaque repas. Ou prenez une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante, couvrez et laissez infuser 15 minutes, buvez 2 ou 3 tasses/jour, entre les repas.

Quelques flacons à avoir dans votre placard

Les huiles essentielles sont un incontournable pour les douleurs articulaires, à tel point que de nombreux instituts hospitaliers les intègrent progressivement à leurs protocoles de soins.

Préparation « cortisone-like » : anti-inflammatoire (garantie sans dépendance !)

Préparez un mélange « cortisone-like » à base des 2 huiles essentielles suivantes, à quantités égales, diluées à 10 % dans de l'huile végétale de macadamia :

- HE de pin sylvestre ;
- HE d'épinette noire (ou HE d'épinette bleue ou HE d'épinette blanche).

Ainsi, pour un flacon de 30 ml, versez 40 gouttes (env. 1,5 ml) de chaque HE et complétez par l'huile végétale.

Conseil aroma : appliquez 10 à 15 gouttes de cette préparation, tôt le matin (entre 6 h et 9 h), en onctions sur la zone surrénalienne (au-dessus des reins) pendant 10 jours.

La préparation que les sportifs chérissent (vos articulations vont l'adorer)

Préparez un mélange « antidouleurs » à base des 3 huiles essentielles suivantes, diluées à 25 % dans un macérât huileux d'arnica :

- HE de gaulthérie odorante (*Gaultheria fragrantissima*) ou sapin baumier (*Abies balsamea*) : 2,5 ml ;

- Riche en salicylate de méthyle ou acétate de bornyle (esters monoterpéniques) ;

- HE de genévrier commun (*Juniperus communis*) : 2,5 ml ;
- Riche en alpha-pinène (carbures monoterpéniques) ;
- HE de verveine exotique ou litsée citronnée (*Litsea citrata*) : 2,5 ml ;
- Riche en citrals – néral, géraniol (monoterpénols) ;
- Macérât huileux d'arnica qsp 1 flacon de 30 ml (22,5 ml).

Conseil aroma : prenez 10 gouttes de la préparation synergique, à base des trois huiles essentielles diluées dans l'huile végétale, et appliquez au niveau des zones douloureuses, 2 ou 3 fois par jour (en fonction de l'intensité des douleurs).

Préparation florale contre vos douleurs neuropathiques

En effet, jusqu'à 50 % de personnes souffrant d'arthrose du genou présentent des douleurs neuropathiques. Préparez un mélange

antidouleurs à base des 3 huiles essentielles suivantes, diluées à 30 % dans de l'huile de noyau d'abricot :

- HE de lavande fine (*Lavandula angustifolia*) : 7,5 ml ;
- Riche en linalol (monoterpénols) ;
- HE de bergamote (*Citrus X aurantium* subsp. *Bergamia*) : 4,5 ml ;
- Riche en acétate de linalyle (esters monoterpéniques) ;
- HE de menthe verte (*Mentha spicata* ou *viridis*) : 3 ml ;
- Riche en carvone (cétones monoterpéniques) ;
- HV de noyau d'abricot qsp 1 flacon de 50 ml (35 ml).

Conseil aroma : appliquez quelques ml de la préparation synergique, à base des trois huiles essentielles diluées dans l'huile végétale, au niveau des zones douloureuses,

plusieurs fois/jour (en fonction de l'intensité des douleurs).

Ces quatre bourgeons qui vous veulent du bien

Pour la prise en charge globale de l'arthrose (antalgique, protectrice du cartilage, reminéralisante), plusieurs bourgeons peuvent s'intégrer dans vos flacons :

- BG de vigne rouge (*Vitis vinifera*) ;
- BG de cassis (*Ribes nigrum*) ;
- BG de pin des montagnes/pin à crochets (*Pinus montana*).

Conseil aroma : prenez 10 gouttes chaque jour, diluées dans un peu d'eau de source, par cure de 3 semaines/mois, et pendant 3 mois (à renouveler).



Rémy Le Jeune *Diplômé de l'université Paris XIII en phytothérapie et aromathérapie, il partage depuis plus de 25 ans ses connaissances à travers des formations dans toute la France (centres hospitaliers, universités, grandes écoles, lycées, organismes de formation).*

Actualités

➔ Maladie du cœur : la « méthode IG » fait perdre 9 cm de tour de taille

Les aliments à index glycémique (IG) faible pourraient aider les patients atteints de maladies cardiovasculaires (MCV) à perdre du poids, et donc à terme réduire les risques liés à leur pathologie. Voilà la conclusion d'une récente étude présentée lors d'un congrès de la Société européenne de cardiologie¹.

L'IG indique la vitesse à laquelle les glucides affectent la glycémie. Ainsi, les chercheurs ont voulu estimer ici l'intérêt potentiel d'un régime à IG bas pour diminuer l'IMC, ou encore le tour de taille des patients atteints de MCV. Le groupe test a suivi un régime alimentaire avec des aliments à faible IG (légumineuses, grains entiers comme le riz brun), excluant par ailleurs des aliments avec un IG élevé, tout en conservant leur consommation habituelle de

graisses et de protéines. Le groupe contrôle a, lui, suivi un « régime de routine » consistant à limiter les graisses et certaines protéines telles que le lait et le fromage, sans attention particulière à la notion d'IG pour les glucides.

Sur les 160 participants, tous montraient une amélioration, mais les changements étaient plus visibles dans le groupe test. Ceux qui ont adopté le régime à « IG bas » ont diminué leur IMC de façon trois fois plus importante pour le groupe test par rapport au groupe contrôle, et le tour de taille a diminué de 9 cm dans le groupe à faible IG contre 3,3 cm dans le groupe « régime de routine ». Une bonne nouvelle qui montre que les glucides sont toujours autorisés, même en cas de MCV, à condition de choisir ceux avec un index glycémique bas !

1. « Influence of diet with low glycemic index on anthropometric parameters in patients with atherosclerotic coronary artery disease. », D.D Payziev et al., *European Journal of Cardiovascular Nursing*, juin 2022, <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvac060.023>