

# La cannelle

## Contre le diabète de type 2

Très appréciée pour sa saveur parfumée, elle est également riche en antioxydants bénéfiques pour la santé des diabétiques.



### Principes actifs et propriétés

La cannelle est classée au quatrième rang mondial parmi les 50 aliments renfermant le plus d'antioxydants.

Il faut toutefois garder à l'esprit qu'une portion de cannelle est habituellement une cuillère à thé, ce qui équivaut seulement à 2 g. La cannelle est assez concentrée en antioxydants pour que même une petite portion puisse apporter une certaine contribution au quotidien. Mais cela reste un apport faible.

**Proanthocyanidines.** Selon une vaste banque de données américaine, la cannelle est l'aliment qui contient le plus de proanthocyanidines, après la fève de cacao. En effet, la cannelle en contient plus de 8 100 mg, soit presque 20 fois plus que la canneberge, et presque 25 fois plus que 100 g de myrtilles sauvages<sup>1</sup>. Les proanthocyanidines ont démontré certaines propriétés antioxydantes chez l'humain, en protégeant par exemple les globules et les lipides sanguins contre le stress oxydatif<sup>2</sup>.

**Cinnamaldéhyde** (ou aldéhyde de cinnamyle). La cannelle est très riche en ce composé phénolique volatil, au pouvoir antioxydant, avec une quantité pouvant dépasser 17 000 mg par 100 g de matière sèche<sup>3</sup>. Une étude in vitro sur des échantillons de sang humain a démontré que la cinnamaldéhyde avait la capacité de diminuer l'activité de la 5-lipoxygénase, un enzyme associé à l'apparition de réactions inflammatoi-

res ou allergiques (comme l'asthme, la rhinite allergique, le psoriasis)<sup>4</sup>. La cinnamaldéhyde ferait également partie des composés procurant à la cannelle des propriétés antimicrobiennes<sup>5</sup>. En effet, depuis des lustres, des épices comme la cannelle sont utilisées pour prolonger la conservation des aliments. Des études sur des extraits de cannelle démontrent aujourd'hui qu'elle peut aider à diminuer la multiplication de plusieurs micro-organismes<sup>6-10</sup>. L'utilisation d'épices à cette fin ne dispense toutefois pas de respecter de saines mesures d'hygiène et de salubrité alimentaire.

### Diabète de type 2

Des études récentes considèrent le diabète de type 2 comme une cascade de phénomènes oxydants des sucres (glycation), le pancréas souffrirait de ces attaques, au point d'entamer une pathologie de dégénérescence.

Plusieurs études in vitro chez l'homme et chez l'animal indiquent que la cannelle renferme des composés antioxydants aux propriétés ressemblant à l'insuline pour lutter contre le diabète<sup>6-7</sup>. Chez des personnes diabétiques de type 2, la consommation quotidienne de 1 g à 6 g de cannelle moulue pendant 40 jours<sup>8</sup> ou d'un extrait de cannelle (correspondant à environ 3 g de cannelle en poudre par jour) pendant quatre mois<sup>9</sup> a entraîné une diminution significative du glucose sanguin<sup>8,9</sup> et de certains lipides sanguins (cholestérol total, triglycérides, cholestérol LDL)<sup>8</sup>. Certes pour la cannelle épice, ce sont des quantités diffi-

ciles à avaler au quotidien, il est alors préférable de prendre pour des raisons pratiques des extraits standardisés de cannelle.

Si la cannelle apparaît ainsi comme un aliment prometteur pour le contrôle du diabète, il ne faut pas pour autant négliger son hygiène de vie, et surtout son alimentation.

**D'autres plantes comme le fenugrec et l'acérola, ainsi que d'autres ingrédients comme le chrome, le zinc et les vitamines du groupe B, pourraient contribuer à une amélioration globale chez les personnes présentant un diabète de type 2.**

 Voir carnet d'adresses page 2

Glucio-Nut® chez Dplantes

Bibliographie

- 1-. USDA. USDA database for the proanthocyanidin content of selected foods. 2004.
- 2-. Prior RL, Gu L. Occurrence and biological significance of proanthocyanidins in the American diet. *Phytochemistry* 2005 September;66(18):2264-80.
- 3-. Shan B, Cai YZ, et al. Antioxidant capacity of 26 spice extracts and characterization of their phenolic constituents. *J Agric Food Chem* 2005 October 5;53(20):7749-59.
- 4-. Prasad NS, Raghavendra R, et al. Spice phenolics inhibit human PMNL 5-lipoxygenase. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2004 June;70(6):521-8.
- 5-. Lai PK, Roy J. Antimicrobial and chemopreventive properties of herbs and spices. *Curr Med Chem* 2004 June;11(11):1451-60.
- 6-. Broadhurst CL, Polansky MM, Anderson RA. Insulin-like biological activity of culinary and medicinal plant aqueous extracts in vitro. *J Agric Food Chem* 2000 March;48(3):849-52.
- 7-. Qin B, Nagasaki M, et al. Cinnamon extract prevents the insulin resistance induced by a high-fructose diet. *Horm Metab Res* 2004 February;36(2):119-25.
- 8-. Khan A, Safdar M, et al. Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2003 December;26(12):3215-8.
- 9-. Mang B, Wolters M, et al. Effects of a cinnamon extract on plasma glucose, HbA<sub>1c</sub>, and serum lipids in diabetes mellitus type 2. *Eur J Clin Invest* 2006 May;36(5):340-4.
10. Nielsen PV, Rios R. Inhibition of fungal growth on bread by volatile components from spices and herbs, and the possible application in active packaging, with special emphasis on mustard essential