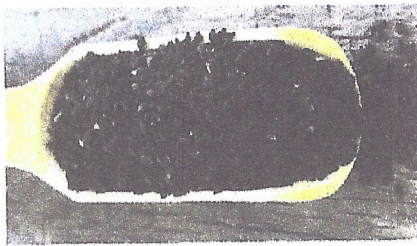


Extrait de Plantes d Bien Etre  
n° 35 Avril 2017  
P. M.



### Asthmatiques, pensez au cumin noir !

Le cumin noir, également appelé nigelle, est utilisé depuis des millénaires à des fins thérapeutiques, notamment par la médecine arabe. La science a depuis vérifié ses propriétés anti-inflammatoire et antiallergique.

L'asthme étant une maladie inflammatoire chronique, une équipe de chercheurs d'Arabie Saoudite\* a entrepris de mesurer son intérêt sur 80 personnes asthmatiques, dont 60 sont allées au bout de l'étude.

Durant un mois, la moitié du groupe a reçu 500 mg d'huile de cumin noir 2 fois par jour, tandis que l'autre moitié s'est vu administrer un placebo. En fin d'expérience, les symptômes du groupe nigelle avaient significativement diminué. En parallèle, une mesure des taux de polynucléaires éosinophiles était effectuée. Ces cellules de l'inflammation se trouvent en nombre élevé dans le sang en cas d'asthme et entraînent des conséquences néfastes sur les tissus respiratoires. Entre le début et la fin de l'étude ces biomarqueurs de l'inflammation sont passés de 50 à 15 cellules par microlitre. Un potentiel prometteur, surtout lorsqu'on prend en compte les propriétés en tant que bronchodilatateur de la nigelle qui ont été démontrées lors de précédentes études.

\*Koshak A et al., *Nigella sativa* supplementation improves asthma control and biomarkers. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytotherapy research*. 2017, January 17. doi: 10.1002/ptr.5761.