

Le cynorhodon n'est pas uniquement apprécié pour sa haute teneur en vitamine C. Ainsi que des chercheurs l'ont démontré, la poudre de cynorhodon possède également une action antalgique et anti-inflammatoire dans l'arthrose.

Manuel Lüthy

Cynorhodon

Contre les douleurs articulaires



En Europe, les douleurs articulaires et les maux de dos comptent parmi les motifs les plus fréquents de consultation médicale. Ces douleurs sont en général causées par l'arthrose – une destruction progressive des cartilages articulaires. Une fois détérioré, le cartilage ne peut plus se régénérer. L'âge, le surpoids, les déformations articulaires congénitales et les contraintes excessives imposées par le sport ou le travail font partie des facteurs de risque de l'arthrose.

Les premiers symptômes sont les douleurs pendant ou après l'effort, les difficultés au démarrage et le grincement des articulations. Plus tard, les douleurs apparaissent également au repos. Des poussées inflammatoires sont souvent observées. La mobilité des articulations diminue au fur et à mesure que la maladie progresse.

Le cynorhodon – un remède de tradition

Des découvertes faites sur les sites palafittes montrent que la compote de cynorhodon, source essentielle de vitamine C, en particulier pendant l'hiver, était déjà au menu de l'époque (cf. encadré).

Dès l'Antiquité, le cynorhodon est utilisé comme remède par les médecins. Hippocrate mentionne déjà la rose des chiens comme anti-inflammatoire. Au Moyen Âge, c'est également une épice appréciée pour la viande et les desserts.

L'écorce de ces faux-fruits est utilisée notamment contre les troubles rhumatologiques, les refroidissements et les affections gastro-intestinales.

C'est dans les années 1990 que le cynorhodon commença à intéresser la recherche. Atteint d'arthrose, un agriculteur danois, Eric Hansens, avait reçu de la marmelade de cynorhodon d'un ami contre ses douleurs. Étonné par son effet, il se mit à récolter des fruits, à les sécher et à en faire de la poudre qu'il offrit lui aussi à des amis et connaissances. Suite aux nombreuses réactions positives, il en débuta la production. Lorsqu'il reprit l'exploitation, son fils voulut savoir si l'effet pouvait être prouvé scientifiquement. Intéressés, des chercheurs de l'université de Copenhague étudièrent la poudre puis en vérifièrent l'efficacité dans une étude clinique randomisée en double aveugle, contrôlée par placebo. Une autre étude en double aveugle fut réalisée en Norvège.

Des effets multiples

Il s'avéra que le principe actif du cynorhodon est un galactolipide – une combinaison de galactose et d'acides gras. In vitro (en éprouvette), la poudre de cynorhodon, riche en galactolipides, empêche les globules blancs (leucocytes) de migrer vers la zone enflammée et d'endommager davantage les tissus. Un effet anti-oxydant est par ailleurs attribué à cette poudre qui neutralise les radicaux libres, stabilisant ainsi les mem-

branes cellulaires. L'inflammation articulaire est atténuée, voire même totalement supprimée.

L'étude danoise (112 patients) a donné les résultats suivants: chez les patients ayant pris 5 g de poudre par jour pendant trois mois, une amélioration significative des douleurs articulaires et de la rigidité matinale a été obtenue en comparaison avec le groupe placebo. Ces patients ont en outre utilisé moins d'antalgiques synthétiques (-44%). Dans l'étude norvégienne (100 patients), les sujets ont pris 2,5 g de poudre par jour pendant quatre mois (ou un placebo). Ici aussi, le cynorhodon a permis d'atténuer la douleur et d'améliorer la mobilité de manière significative. Sous son action, on a pu constater une baisse du taux de CRP (protéine C réactive), marqueur sanguin de l'inflammation, ainsi que du cholestérol LDL, dont le dépôt dans les vaisseaux sanguins est à l'origine de l'artériosclérose.

Un complément alimentaire précieux

La poudre de cynorhodon est vendue dans le commerce comme complément alimentaire. Les précieux constituants y sont présents en concentration plus élevée que dans les fruits frais.

«Il est recommandé d'absorber la poudre avec beaucoup de liquide (pour éviter la constipation) et ce, à distance des autres médicaments (pour éviter les troubles de résorption). La tisane (extrait aqueux) de cynorhodon n'a pas d'effet antalgique car le principe actif anti-inflammatoire est liposoluble», explique le Prof. Dr méd. Sigrun Chrubasik dans Hausarzt Praxis (2006, 5, 44 – 45). Comme pour tous les remèdes à base de plantes, il faut un peu de patience pour en ressentir les bienfaits, précise la spécialiste. Une prise pendant quatre à six semaines au minimum est donc recommandée.

Le cynorhodon – une bombe de vitamine C

La rose des chiens (*Rosa canina* L.) est une rose sauvage indigène qui a la réputation de résister parfaitement au froid et d'être bonne pour la santé.

En médecine, ce sont les faux-fruits de forme ovoïde et de couleur corail, une fois séchés, qui sont utilisés – soit en entier (avec tous les petits fruits qui y sont contenus et les sépales), soit uniquement l'écorce ou les graines. De tous les fruits de nos régions, c'est le cynorhodon qui contient le plus de vitamine C (500 mg – 100 g environ). Leur pulpe en renferme vingt fois plus que les citrons. Le cynorhodon est par ailleurs riche en acides pectiques (11%) et en flavonoïdes (jusqu'à 8,3%). Il contient de la provitamine A et des vitamines B, de nombreux sels minéraux et des oligo-éléments: manganèse, zinc et cuivre.

Ne contenant pas de vitamine C, les graines sont retirées pour la fabrication de la marmelade.