

La nigelle et le miel : un incroyable traitement anti-COVID !

27 décembre 2020 - 05:00 par [Infodujour](#)

L'association de la médecine traditionnelle et de la médecine scientifique donne parfois des résultats exceptionnels comme l'explique ici le Dr Jean-Michel Wendling, spécialiste Santé Travail, membre du Conseil scientifique et citoyen de la ville de Strasbourg et consultant scientifique pour [infodujour.fr](#).



les graines de cumin noir (Pixabay)



Par Jean-Michel Wendling

« Quand la médecine traditionnelle ayurvédique rencontre la médecine fondée sur les preuves, (en anglais : Evidence Based Medicine) avec un essai clinique à la fois multicentrique (impliquant plusieurs hôpitaux) et un protocole randomisé, il y a moyen de réconcilier tout le monde et d'être très optimiste pour ces fêtes de fin d'année ! »

Alors que la vitamine D semble indispensable pour armer les patients les plus vulnérables via le **système rénine angiotensine (SRA)** ([notre article IDJ](#)), des essais cliniques se multiplient et des candidats médicaments peu onéreux émergent avec des résultats incroyables. Cela semble être le cas pour une combinaison d'origine naturelle étudiée par les équipes cliniques pakistanaises.

Ainsi, ces cliniciens se sont lancés dans une initiative peu commune en proposant un traitement comportant du **miel** et une plante, la Nigelle ou ***Nigella Sativa***. Le mélange est présenté sous la dénomination **HNS (Honey – Nigella Sativa)**.

Un antiseptique

[La nigelle cultivée](#) (*Nigella Sativa* L. 1753) ou **cumin noir** est une plante de la famille des Renonculacées originaire du sud-ouest de l'Asie. Les graines sont utilisées comme remède traditionnel (en médecine ayurvédique sous le nom de upakunchikaa) ou comme épice dans de nombreux pays du monde, particulièrement dans le monde musulman. Elle est cultivée pour ses graines aromatiques dans les régions méditerranéennes, particulièrement en Turquie et Syrie, en Asie occidentale jusqu'au Pakistan et en Inde, en passant par l'Arabie saoudite, le Soudan et l'Éthiopie.

Une huile obtenue par première pression à froid est très largement utilisée depuis des siècles en applications externes comme antiseptique.

L'étude est une première mondiale avec d'incroyables résultats : 82% de réduction de mortalité

Cette étude entre dans le « gold standard de la médecine basée sur les preuves (EBM)» et comporte **un essai randomisé multicentrique**, mené dans quatre établissements de soins médicaux au Pakistan (Complexe médical post-universitaire de Shaikh Zayed, Institut des services des sciences médicales, Doctor's Lounge et Ali Clinic; tous situés à Lahore) . L'essai a été approuvé par les comités d'examen institutionnels du Complexe médical post-universitaire de Shaikh Zayed et de l'Institut des services des sciences médicales et supervisé par un comité directeur d'essai indépendant. L'essai a été mené conformément aux principes des bonnes pratiques cliniques de la Conférence internationale sur l'harmonisation.

Des résultats impressionnants

Trois cent treize patients – 210 modérés et 103 sévères – ont été inclus dans une étude randomisée du 30 avril au 29 juillet 2020. Parmi ceux-ci, 107 ont bénéficié du traitement par Nigella Sativa tandis que 103 ont eu un placebo pour les cas modérés. Pour les cas graves, 50 ont reçu le HNS et 53 ont reçu des placebos **(1)**.

Les résultats sont pour le moins impressionnants avec une réduction de 50 % pour la durée des symptômes 4 jours (traités) contre 7 jours (placebo) pour les sujets touchés par une COVID modérée et ramené à 6 jours (traités) contre 13 jours (placebo) pour les cas sévères. Le HNS a également réduit le temps de présence du virus de 4 jours dans les cas modérés (6 contre 10 jours) et sévères (8,5 contre 12 jours). Le HNS a amélioré le score clinique au jour 6 avec une reprise d'activité normale dans 63,6% contre 10,9% parmi les cas modérés et une sortie de l'hôpital dans 50% des cas contre 2,8% dans les cas graves.

Enfin, dans les cas graves, le taux de mortalité était quatre fois plus faible dans le groupe HNS que dans le groupe placebo avec une **réduction de mortalité de 82 %** (4% contre 18,87%, OR : 0,18) Aucun effet indésirable lié au HNS n'a été observé. Cette étude est dans les mains des pairs et doit être validée avant d'être définitivement publiée.

Le couteau suisse

Contrairement à d'autres antiviraux qui ciblent une structure ou une voie spécifique de l'infection par le SRAS-CoV-2, le **HNS pourrait tuer / inhiber le virus en ciblant de nombreux sites viraux ou des interactions hôte-virus via plusieurs composants.**

L'un des principes actifs de Nigella Sativa est la **Thymoquinone (TQ)**. En transitant vers les cellules infectées, [la thymoquinone peut se lier à l'enveloppe lipophile du virus SARS-CoV-2](#) en raison de sa nature hydrophobe et, ainsi, l'inhiber **(2)**. Elle a démontré des activités anti-inflammatoires, anti-oxydantes, antitumorales et antimicrobiennes. Fait intéressant, la thymoquinone et l'extrait de Nigella sativa se sont révélés efficaces contre le virus de la grippe aviaire (H9N2 AIV) et un modèle d'infection à cytomégalovirus murin. Le traitement des cellules avec de l'extrait de Nigella sativa avant l'infection par le coronavirus diminue la réplication du virus. De plus, l'analyse de l'expression génique des protéines potentielles des récepteurs transitoires (TRP) a montré une réduction des charges virales lors des traitements d'extraits, ce qui peut diminuer la survie des coronavirus à l'intérieur des cellules.**(3)** Le mélange contient également du **Zinc**, qui a établi des **propriétés antivirales contre plusieurs virus** en inhibant la réplication virale et en agissant comme un agent immunomodulateur. La [supplémentation en zinc](#) serait un traitement préventif efficace de la survenue des infections respiratoires montrée en essai contrôlé double aveugle chez l'enfant. [Plusieurs publications](#) (études rétrospectives) suggèrent que le déficit en zinc serait associé à des cas plus graves et plus de mortalité. Trente-huit essais cliniques seraient en cours pour tester l'efficacité du zinc en tant qu'agent anti-COVID-19.

Un autre constituant du HNS est **l'acide ascorbique (vitamine C), un antioxydant commun et un piègeur de radicaux libres avec des propriétés anti-inflammatoires** qui réduisent les médiateurs tels que l'IL-6 et l'endothéline-1. Il a également prouvé des propriétés antimicrobiennes et immunomodulatrices et bloque plusieurs composants clés des tempêtes de cytokines. À cette fin, quarante-cinq essais cliniques ont été identifiés par les auteurs permettant d'évaluer son utilité en thérapeutique en tant que prophylaxie et traitement médical d'appoint contre COVID-19 ([essai contrôlé double aveugle](#)).

Parmi les flavonoïdes contenus dans la plante, **la quercétine** présente un intérêt particulier, qui est étudiée dans de nombreux essais cliniques contre le COVID-19. Outre la liaison prédite de la quercétine à la jonction des protéines virales-humaines, elle est également connue pour posséder des propriétés antibactériennes en perturbant les membranes, le transport et la motilité.

La quercétine a également montré qu'elle **inhibait les réponses des cytokines pro-inflammatoires** (en réduisant la présentation de l'antigène MHC de classe II et la signalisation TLR des cellules dendritiques activées) tout en stimulant la voie T-helper 1 et cytotoxique-CD8 pour une clairance virale adéquate. La quercétine est un ionophore de zinc et [leur synergie avec la vitamine C contre le SRAS-CoV-2 est suggérée](#) se potentialisant ainsi de manière coordonnée.

Le miel réduit les symptômes comme la toux

Dans une étude en méta-analyse (14 études) publiée le 28 août 2020, les auteurs affirment que le miel a amélioré les symptômes des infections des voies respiratoires supérieures par rapport aux soins habituels, la fréquence et la sévérité de la toux. Deux études comparant le miel à un placebo montraient une amélioration des symptômes combinés. Les auteurs concluent qu'il constitue une alternative largement disponible et bon marché **(4)**. Le miel pourrait contribuer aux efforts visant à ralentir la propagation de la résistance aux antimicrobiens, mais [d'autres essais contrôlés par placebo de haute qualité sont nécessaires et en cours](#).

Le miel est principalement composé de sucres avec de petites quantités d'acides aminés, de protéines, d'enzymes, d'acides organiques, de vitamines, de minéraux, de substances volatiles et de polyphénols. Le miel a montré une efficacité équivalente [en essai randomisé](#) sur le traitement de l'herpès labial versus l'aciclovir.

Les caractéristiques antibactériennes du miel ont été attribuées à une concentration élevée en peroxyde d'hydrogène (H₂O₂) et à un pH bas avec le méthylglyoxal et le peptide antimicrobien défensine-1 des abeilles. La présence de H₂O₂ dans le miel endommagerait de façon irréversible l'ADN microbien par la génération de radicaux hydroxyles. De plus, le miel favoriserait la prolifération des lymphocytes, stimulerait la phagocytose et régulerait la production de cytokines pro-inflammatoires. Certains constituants (arabinogalactanes de type II, le méthylglyoxal et la principale protéine de gelée royale 1) provoqueraient une action **immunostimulatrice**.

D'autre part, certains composants (glucose oxydase, l'acide gluconique, **polyphénols**) présentent une **action anti-inflammatoire** via la suppression de la production de certaines molécules, comme les métalloprotéinases matricielles et les espèces réactives de l'oxygène.

Ces résultats suggèrent l'intérêt de l'utilisation du HNS **cocktail de composés** qui se complètent pour lutter contre les pathologies liées au SRAS-CoV-2, comme candidat potentiel pour combattre la COVID-19 dans le monde.

Ainsi, un travail original et des molécules disponibles peu onéreuses qui méritent qu'on s'y intéresse !

J-M. Wendling déclare n'avoir aucun lien d'intérêts avec les labos et les fabricants de produits cités dans cet article.

(1) Honey and Nigella sativa against COVID-19 in Pakistan (HNS-COVID-PK): A multi-center placebo-controlled randomized clinical trial ;Sohaib Ashraf et al. medRxiv 2020.10.30.20217364; doi: <https://doi.org/10.1101/2020.10.30.20217364>

(2) *Nigella sativa* L as a potential phytotherapy for coronavirus disease 2019: A mini review of in silico studies. Koshak DAE, Koshak PEA. *Curr Ther Res Clin Exp*. 2020;93:100602. doi: 10.1016/j.curtheres.2020.100602. Epub 2020 Aug 25. PMID: 32863400; PMCID: PMC7445151.

(3) Covid-19 and thymoquinone: Connecting the dots. Ajaz Ahmad Muneeb U. Rehman Parvaiz Ahmad Khalid M. Alkharfy *Phytotherapy Research*. 26 June 2020 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ptr.6793>

(4) Effectiveness of honey for symptomatic relief in upper respiratory tract infections: a systematic review and meta-analysis. Abuelgasim H, Albury C, Lee J. *BMJ Evid Based Med*. 2020 Aug 18: bmjebm-2020-111336. doi: 10.1136/bmjebm-2020-111336. Epub ahead of print. PMID: 32817011.



nigelle cultivée ou cumin noir (Pixabay)

La