

Ginger SAP

Soutien basé sur la science pour la digestion et la douleur

Ginger SAP est un extrait standardisé de *Zingiber officinale* et utilisé pour diverses conditions. Le gingembre est utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle indienne, chinoise, arabe, et tibétaine pour traiter les nausées et les vomissements induits par différents stimuli^[1]. Le gingembre a été cliniquement éprouvé pour aider à prévenir les nausées et les vomissements associés à la cinétose et au mal de mer. On l'utilise aussi pour soulager les troubles digestifs, comme la dyspepsie et les coliques venteuses, le manque d'appétit, les spasmes digestifs, et la nausée. Le gingembre peut aider à réduire les symptômes associés à la dysménorrhée primaire et à la migraine, et peut aussi agir comme expectorant et antitussif pour aider à soulager la bronchite, la toux, et le rhume.

INGRÉDIENTS ACTIFS

Chaque capsule végétale contient:

Extrait de rhizome de gingembre (<i>Zingiber officinale</i>),	
5 % de gingérol.	250 mg
Rhizome de gingembre (<i>Zingiber officinale</i>).....	50 mg

Autres ingrédients : Stéarate de magnésium végétal dans une capsule végétale composée de gomme de glucides végétale et d'eau purifiée.

Ce produit est sans OGM.

Ne contient pas: Gluten, soja, blé, œufs, produits laitiers, levure, agrumes, agents de conservation, arôme ou colorant artificiels, amidon, ou sucre.

Ginger SAP contient 60 capsules par bouteille.

DIRECTIVES D'UTILISATION

Adultes : Prendre **1 capsule par jour** ou tel qu'indiqué par votre praticien de soins de santé. Prendre une dose unique 30 minutes avant le voyage.

INDICATIONS

- **Ginger SAP** peut aider à réduire les nausées et les vomissements associés à la cinétose, à la chimiothérapie, ou à la grossesse.
- **Ginger SAP** peut aider à soulager les symptômes associés au syndrome prémenstruel (SPM) et à la dysménorrhée primaire.
- **Ginger SAP** peut soulager les symptômes digestifs comme le manque d'appétit, la dyspepsie, la nausée, les spasmes digestifs, et les coliques venteuses.
- **Ginger SAP** peut aider à la guérison des ulcères gastro-intestinaux.
- **Ginger SAP** peut être utilisé pour faciliter le traitement des cancers gastro-intestinaux.
- **Ginger SAP** peut avoir des propriétés antibactériennes contre les bactéries connues pour causer des infections des voies respiratoires supérieures.
- **Ginger SAP** peut aider à réduire la douleur associée à la migraine.

AVERTISSEMENTS

Consulter un praticien de soins de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.

PURETÉ, PROPRIÉTÉ, ET STABILITÉ

Tous les ingrédients énumérés pour chaque lot de **Ginger SAP** ont été validés par un laboratoire externe certifié ISO 17025 pour leur identité, leur puissance, et leur pureté.



Panel-conseil scientifique (PCS) : recherche nutraceutique ajoutée pour atteindre une meilleure santé



351, Rue Joseph-Carrier, Vaudreuil-Dorion (Québec), J7V 5V5
Tél. 1 866 510 3123 • Téléc. 1 866 510 3130 • nfh.ca

Le rhizome de *Zingiber officinale*, communément appelé gingembre, est utilisé depuis des siècles contre la nausée et les vomissements induits par différents stimuli^[1]. Le gingérol, principal ingrédient actif du gingembre, est probablement à l'origine de ses effets antiémétiques, mais leur mécanisme exact n'a pas encore été élucidé^[1]. Des composés phytochimiques du gingembre, dont le 6-gingérol, le 8-gingérol, le 10-gingérol, et le 6-shogaol, peuvent agir comme antagoniste de la 5-hydroxytryptamine (5-HT₂) ou de la NK1, ou comme antihistaminique, et exercent des effets prokinétiques^[1]. Certaines études ont des résultats contradictoires, mais cela peut être dû à l'instabilité des gingérols, des substances facilement oxydables^[2].

GINGEMBRE, NAUSÉE, ET VOMISSEMENTS

Une revue systématique d'études aléatoires, à double insu, et contrôlées contre placebo a examiné l'efficacité potentielle du gingembre contre la nausée et les vomissements d'origines diverses^[2]. Les chercheurs ont particulièrement étudié les effets sur la nausée et les vomissements gravidiques, et sur la nausée induite par la chimiothérapie, pour voir si le gingembre serait une alternative viable aux médicaments prokinétiques comme le dompéridone ou la métoclopramide^[2].

Le gingembre est utilisé depuis des siècles dans le monde entier pour traiter la nausée et les vomissements gravidiques (NVG)^[2]. Récemment, quatre ÉAC ont étudié l'usage spécifique du gingembre contre les NVG ont démontré que le gingembre était notablement plus efficace que le placebo pour réduire l'intensité de la nausée et la fréquence des vomissements^[2, 3]. Les effets secondaires signalés étaient généralement légers et rares. Les données indiquent donc que le gingembre est un traitement sûr et efficace contre les NVG^[2]. La comparaison du gingembre au diméthylhydrate ou à la vitamine B₆ a révélé que les trois produits ont une efficacité similaire^[2].

La nausée et les vomissements dus à la chimiothérapie peuvent décourager le patient à poursuivre le traitement. Dans une ÉAC multicentrique soutenue par le NCI, 744 patients atteints de cancer ont été répartis en quatre groupes et ont reçu un placebo, 0,5 g, 1 g, ou 1,5 g de gingembre^[2, 4]. Les patients ont commencé le traitement trois jours avant la chimiothérapie et ont continué pendant trois jours (total six jours)^[2, 4]. Les trois groupes recevant du gingembre ont eu notablement moins de nausée aiguë le premier jour de chimiothérapie que ceux recevant le placebo, la réduction la plus importante étant observée avec 0,5 g et 1,0 g^[2]. Une autre étude a examiné les effets du gingembre sur la nausée et les vomissements aigus et retardés induits par la chimiothérapie auprès de femmes souffrant d'un cancer du sein avancé^[2, 5]. Toutes les patientes ont suivi un régime antiémétique normal (granisetron plus dexaméthasone), la moitié des femmes recevant aussi 1,5 g de gingembre en doses divisées. Le traitement a été administré pendant quatre jours au début de la chimiothérapie^[2]. Dans les 6 à 24 heures après la chimiothérapie, la nausée était moindre dans le groupe recevant du gingembre. Aucun bienfait supplémentaire important n'a été noté en ce qui concerne les vomissements ou la nausée entre les deux groupes^[2].

GINGEMBRE ET MOTILITÉ GASTRIQUE

Une petite étude aléatoire à double insu contrôlée contre placebo a étudié l'effet de 100 mg d'extrait de gingembre deux fois par jour sur la motilité gastroduodénale^[2, 6]. Le groupe traité a eu une augmentation statistiquement significative de la motilité interdigestive par rapport au groupe placebo. Une autre étude aléatoire à double insu a étudié la vidange gastrique et les contractions antrales^[2, 7]. Les participants ont reçu 1 200 mg d'extrait de gingembre ou un placebo, puis une heure plus tard, 500 ml d'une soupe faible en nutriments. La surface antrale, la surface et le diamètre du fundus, et la fréquence des contractions antrales ont été mesurées aux ultrasons sur 90 minutes. Le temps de demi-vidange gastrique était plus court après la prise de gingembre qu'après la prise du placebo, et la fréquence des contractions antrales était supérieure dans le groupe ayant reçu du gingembre. Il n'y avait pas de différence significative dans la dimensions du fundus entre les deux groupes. Ces résultats expliqueraient l'effet positif du gingembre sur la dyspepsie fonctionnelle^[2].

GINGEMBRE, INFLAMMATION, ET MIGRAINES

Le gingembre est utilisé depuis longtemps pour ses propriétés anti-inflammatoires^[2]. Le gingembre contient les composés 6-shogaol et 10-gingérol, qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. L'activité anti-inflammatoire s'exerce par le biais d'une inhibition spécifique de la COX-2^[2]. L'activité inhibitrice n'est pas forte, mais elle est sélective de la COX-2 seulement, ce qui signifie qu'elle n'est pas associée aux effets secondaires gastriques potentiels communs à l'inhibition de la COX-1.

De l'extrait de gingembre a été donné à des rats Sprague-Dawley souffrant d'ulcères induits par l'acide acétique; il a réduit notablement la surface des ulcères gastriques^[8]. Le gingembre a aussi réduit les niveaux d'activité élevés de la xanthine oxydase et de la myéloperoxydase, ainsi que le niveau de malondialdéhyde dans la muqueuse ulcérée. Cela indique que l'extrait de gingembre favorise la cicatrisation des ulcères en agissant comme un antioxydant, et prévient les dommages à la muqueuse gastrique.

Dans une étude à double insu contrôlée contre placebo, les chercheurs ont comparé l'efficacité du sumatriptan et du gingembre pour traiter la migraine commune^[9]. Sur un mois, les patients ont pris 250 mg de gingembre ou 50 mg de sumatriptan au début de la migraine. Les deux traitements ont réduit la gravité des crises de migraine commune dans les deux heures suivant l'utilisation^[9]. Le gingembre et le sumatriptan ont fourni un soulagement significatif, sans différence significative entre les deux^[9].

GINGEMBRE ET CANCER GASTRO-INTESTINAL

L'incidence du cancer gastro-intestinal est très élevée dans les pays développés et représente 20 % des cancers nouvellement diagnostiqués aux États-Unis^[8]. Le 6-gingérol et le 6-shogaol exercent des activités anticancer contre le cancer gastro-intestinal^[8]. Ces activités seraient attribuées à la modulation de plusieurs molécules de signalisation : NF-κB, STAT3, MAPK, PI3K, ERK1/2, Akt, TNF-α, COX-2, cycline D1, CDK, MMP-9, survivine, XIAP, caspases Bcl-2, ainsi que d'autres protéines de régulation de la croissance cellulaire. Le 6-gingérol induit l'apoptose des cellules cancéreuses gastriques^[8]. Il facilite l'apoptose induite par le TRAIL en augmentant l'activation de la caspase 3/7. L'effet de l'apoptose du 6-gingérol a été médiée par la régulation négative de l'inhibiteur cytosolique de l'apoptose (cIAP)-1, et en inhibant l'activation du facteur nucléaire κ-B induite par TRAIL. Le 6-shogaol a exercé son effet sur les cellules de cancer gastrique en endommageant les microtubules^[8].

Les composants de gingembre sont aussi efficaces contre les cancers du foie ou du pancréas^[8]. L'épuisement du glutathion est un facteur majeur à l'arbitrage de l'apoptose des cellules Mahlavu induite par le 6-shogaol^[8]. Une étude a démontré que l'administration orale d'huile de gingembre pendant un mois a augmenté les enzymes antioxydantes SOD, GSH, et glutathion réductase dans le sang des souris et des enzymes glutathion-S-transférase, glutathion peroxydase, et SOD dans le foie des souris^[10]. L'huile de gingembre a produit une réduction significative de l'inflammation aiguë produite par l'inflammation chronique induite par la carraghénane, le dextrane, et la formaline, ce qui indique un rôle potentiel dans la prévention de la carcinogénèse du foie. Une autre étude a démontré que 6-gingérol induit l'apoptose des cellules Hep G2 humaines par l'intermédiaire de l'axe lysosomal-mitochondrial^[8].

GINGEMBRE ET SPM

Le syndrome prémenstruel (SPM) affecte des milliers de femmes, mais son étiologie est incertaine. Une étude a évalué l'efficacité du gingembre sur les symptômes du SPM^[11]. Les participantes ont été admises dans l'étude après avoir rempli un questionnaire sur leurs symptômes du SPM sur deux cycles. Elles ont ensuite été réparties au hasard dans le groupe placebo ou le traitement, chaque groupe ayant 35 personnes. Le groupe de traitement a reçu deux capsules de gingembre par jour (250 mg par capsule) de sept jours avant les règles à trois jours après, pendant trois cycles. Après les trois premiers mois, il y avait une amélioration statistiquement significative des scores moyens de SPM dans le groupe de traitement par rapport au placebo. Les chercheurs ont conclu que le gingembre peut être un traitement efficace pour réduire la gravité des symptômes physiques, comportementaux, et humoraux associés au SPM^[11].

Une récente revue systématique de 29 études a analysé l'effet du gingembre sur la dysménorrhée primaire en utilisant le score de douleur visuelle analogique comme principal résultat majeur^[12]. Des ÉAC évaluées dans l'examen, les chercheurs ont conclu que 750-2000 mg de poudre de gingembre administrée au cours des trois ou quatre premiers jours du cycle menstruel est efficace contre la dysménorrhée primaire.

PROPRIÉTÉS ANTIBACTÉRIENNES DU GINGEMBRE

Une étude a porté sur l'activité antibactérienne du *Zingiber officinale* (gingembre) sur quatre agents pathogènes des voies respiratoires^[13]. Des écouvillons ont été recueillis auprès de 333 personnes avec écoulement nasal, toux, ou catarrhe. *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus pneumoniae* et *Haemophilus influenzae* ont été isolés à partir des échantillons, et l'activité antibactérienne d'un extrait de gingembre à l'éthanol a été étudiée. Les chercheurs ont constaté que le gingembre a présenté une activité antibactérienne contre les quatre agents pathogènes; la concentration minimale inhibitrice (CMI) variait de 0,0003 à 0,7 mcg/ml, et la concentration minimale bactéricide (CMB) variait de 0,135 à 2,04 mcg/mL. Les chercheurs ont conclu que l'extrait de racine de gingembre peut contenir des composés ayant une activité thérapeutique.

RÉFÉRENCES

- Haniadka, R., et autres. « *Zingiber officinale* (ginger) as an anti-emetic in cancer chemotherapy: A review. » *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Vol. 18, N° 5 (2012): 440-444.
- Giacosa, A., et autres. « Can nausea and vomiting be treated with ginger extract? » *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. Vol. 19, N° 7 (2015): 1291-1296.
- Ding, M., M. Leach, et H. Bradley. « The effectiveness and safety of ginger for pregnancy-induced nausea and vomiting: A systematic review. » *Women and Birth*. Vol. 26, N° 1 (2013): e26-e30.
- Ryan, J.L., et autres. « Ginger (*Zingiber officinale*) reduces acute chemotherapy-induced nausea: A URCCOP study of 576 patients. » *Supportive Care in Cancer*. Vol. 20, N° 7 (2012): 1479-1489.
- Panahi, Y., et autres. « Effect of ginger on acute and delayed chemotherapy-induced nausea and vomiting: A pilot, randomized, open-label clinical trial. » *Integrative Cancer Therapies*. Vol. 11, N° 3 (2012): 204-211.
- Micklefield, G.H., et autres. « Effects of ginger on gastroduodenal motility. » *International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics*. Vol. 37, N° 7 (1999): 341-346.
- Wu, K.L., et autres. « Effects of ginger on gastric emptying and motility in healthy humans. » *European Journal of Gastroenterology & Hepatology*. Vol. 20, N° 5 (2008): 436-440.
- Prasad, S., et A.K. Tyagi. « Ginger and its constituents: Role in prevention and treatment of gastrointestinal cancer. » *Gastroenterology Research and Practice*. Vol. 2015 (2015): 142979.
- Maghbooli, M., et autres. « Comparison between the efficacy of ginger and sumatriptan in the ablation of the common migraine. » *Phytotherapy Research*. Vol. 28, N° 3 (2014): 412-415.
- Jenna, K., V.B. Liju, et R. Kuttan. « Antioxidant, anti-inflammatory and anticeptive activities of essential oil from ginger. » *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*. Vol. 57, N° 1 (2013): 51-62.
- Khaya, S., et autres. « Effect of treatment with ginger on the severity of premenstrual syndrome symptoms. » *ISRN Obstetrics and Gynecology*. Vol. 2014 (2014): 792708.
- Daily, J.W., et autres. « Efficacy of ginger for alleviating the symptoms of primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. » *Pain Medicine* 2015 Jul 14. [en ligne avant impression].
- Akoachere, J.F., et autres. « Antibacterial effect of *Zingiber officinale* and *Garcinia hola* on respiratory tract pathogens. » *East African Medical Journal*. Vol. 79, N° 11 (2002): 588-592.