LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH

Effets de la cannelle sur la pression artérielle et le profil métabolique : une étude en double aveugle, randomisée et contrôlée par placebo chez des patients souffrant d'hypertension de stade 1 - Revue des preuves

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biologiste nutritionniste, Italy

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 11, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140547

1. ABSTRACT

L'étude analysée a évalué si 1 500 mg de cannelle par jour, pris pendant 90 jours, pouvaient modifier la pression artérielle et certains indicateurs métaboliques chez des personnes souffrant d'hypertension de stade 1. L'essai, randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo, a rapporté une réduction statistiquement significative de la pression systolique moyenne sur 24 heures et de la pression systolique diurne dans le groupe traité, ainsi qu'une augmentation du HDL et une réduction du LDL par rapport au placebo. La glycémie à jeun est restée pratiquement inchangée.Dans le récit de « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi, la publication contribue au passage selon lequel la cannelle peut offrir un soutien complémentaire sur le plan vasculaire et lipidique chez les sujets souffrant d'hypertension légère. Des méta-analyses indépendantes d'essais randomisés indiquent une modeste réduction moyenne de la pression artérielle et, dans les populations souffrant de troubles métaboliques, des améliorations moyennes de certains lipides. Cependant, une précédente méta-analyse n'a pas relevé d'effets statistiquement significatifs sur le LDL et le HDL. Dans l'ensemble, le lien est modérément soutenu, mais ne démontre pas que la cannelle puisse remplacer les thérapies antihypertensives ou hypolipémiantes établies.

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.

2. ÉTUDE ANALYSÉE

Titre original : *Cinnamon effects on blood pressure and metabolic profile: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial in patients with stage 1 hypertension.*Auteurs : Shirzad F, Morovatdar N, Rezaee R, Tsarouhas K, Abdollahi Moghadam A. Revue : *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 2021;11(1):91-100. DOI : 10.22038/ajp.2020.16138. PMID : 33628723. PMCID : PMC7885002.La question de recherche était de savoir si une supplémentation quotidienne en cannelle pouvait réduire la pression artérielle mesurée lors des activités quotidiennes normales et améliorer la glycémie ainsi que les lipides sanguins chez des personnes souffrant d'hypertension de stade 1. L'hypothèse évaluée était donc clinique : vérifier si une intervention nutraceutique, c'est-à-dire basée sur une substance d'origine alimentaire utilisée comme complément, produisait des changements mesurables par rapport à un placebo.La pertinence par rapport au paragraphe 30.2 est spécifique. La publication a été citée pour le segment de la narration décrivant une réduction de la pression systolique moyenne sur 24 heures et en journée, accompagnée d'une augmentation du cholestérol HDL et d'une réduction du cholestérol LDL après 90 jours de prise de cannelle. L'étude peut documenter des différences observées au sein de son propre échantillon et sur sa propre période de traitement ; elle ne peut pas établir d'effets à long terme sur l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral, la mortalité, ni remplacer le traitement de l'hypertension.

3. MATÉRIELS ET MÉTHODES DE L'ÉTUDE ORIGINALE

L'étude était un essai clinique randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo. « Randomisé » signifie que les participants ont été assignés au hasard aux différents groupes ; « double aveugle » signifie que ni les participants ni les chercheurs ne savaient qui recevait de la cannelle ou un placebo pendant l'étude. Le recrutement a eu lieu à Mashhad, en Iran, entre juin et octobre 2019.L'inclusion nécessitait un diagnostic d'hypertension de stade 1 confirmé par une mesure ambulatoire de la pression artérielle sur 24 heures. Cette technique enregistre la tension artérielle au cours de la vie quotidienne et distingue les valeurs diurnes des valeurs nocturnes. Les participants ont reçu soit des gélules de cannelle, à raison de 1 500 mg par jour, soit un placebo pendant 90 jours.Au début de l'étude et au 90e jour, la pression artérielle systolique et diastolique sur 24 heures, la pression artérielle diurne et nocturne, le bilan lipidique et la glycémie à jeun ont été mesurés. La taille totale de l'échantillon, les critères d'exclusion détaillés, la composition des gélules, les procédures de randomisation, la gestion des éventuels traitements concomitants et le plan statistique complet ne sont pas mentionnés dans le matériel disponible, qui se limite au seul résumé.

4. RÉSULTATS

Au début de l'étude, les deux groupes ne présentaient pas de différence statistiquement significative en ce qui concerne les facteurs de risque vasculaire, le niveau d'éducation, les lipides et la pression artérielle, à une exception près : le groupe assigné à la cannelle avait un taux de cholestérol HDL plus bas que le groupe placebo, avec une valeur P=0,03. Le cholestérol HDL est la fraction de cholestérol qui transporte le cholestérol des tissus vers le foie ; cependant, sa valeur isolée ne définit pas à elle seule le risque cardiovasculaire individuel.Après 90 jours, le résumé indique qu'il n'y avait pas de différence statistiquement significative entre les groupes pour le profil lipidique global et pour la pression artérielle mesurée au 90e jour. Parallèlement, dans le groupe cannelle, une réduction statistiquement significative de la pression systolique moyenne sur 24 heures et de la pression systolique moyenne diurne a été observée par rapport aux valeurs initiales. La comparaison entre les groupes a montré une réduction significativement plus importante de la variation de la pression systolique diurne avec la cannelle par rapport au placebo.Dans le groupe placebo, en revanche, la pression systolique nocturne moyenne et la pression diastolique nocturne moyenne ont diminué de manière significative. Cette donnée montre pourquoi il est important de comparer directement les variations entre les deux groupes et de ne pas considérer uniquement ce qui change au sein de chaque groupe.Pour les indicateurs métaboliques, la glycémie à jeun est restée pratiquement inchangée. Par rapport au placebo, dans le groupe cannelle, le cholestérol HDL a augmenté de 5,8 unités, avec P=0,01, tandis que le cholestérol LDL a diminué de 17,7 unités, avec P=0,009. Le résumé ne précise pas l'unité de

mesure de ces changements et ne fournit pas les intervalles de confiance. Les auteurs ont qualifié la réduction de la pression systolique ambulatoire de statistiquement significative, mais cliniquement modérée.

5. INTERPRÉTATION

En termes simples, l'étude suggère que la cannelle pourrait contribuer à une légère réduction de la pression systolique, c'est-à-dire la valeur la plus élevée de la tension artérielle, ainsi qu'à des variations favorables de deux fractions du cholestérol chez les personnes souffrant d'hypertension légère. Ce résultat est cohérent avec le passage du paragraphe consacré à l'effet vasculaire et lipidique, et non avec un effet glycémique significatif au sein de cette population, qui n'est pas décrite comme diabétique.Le segment effectivement documenté par la publication est le suivant : supplémentation en cannelle pendant 90 jours réduction de la variation de la pression systolique diurne et réduction de la pression systolique moyenne sur 24 heures augmentation du HDL et réduction du LDL par rapport au placebo. Aucune amélioration significative de la glycémie à jeun n'a été documentée.La prudence est de mise dans l'interprétation. Le matériel disponible décrit l'étude comme étant un projet pilote et ne mentionne ni la taille de l'échantillon, ni les intervalles de confiance, ni les caractéristiques détaillées des participants, ni les résultats cliniques majeurs. De plus, la présence de changements nocturnes significatifs dans le groupe placebo et l'absence de différence finale significative entre les groupes pour l'ensemble des paramètres tensionnels et lipidiques rendent inapproprié le fait de transformer ces données en une démonstration d'efficacité thérapeutique générale.

6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

Une revue systématique avec méta-analyse de neuf essais randomisés, portant sur un total de 641 adultes, a évalué l'effet de la cannelle sur la pression artérielle. En moyenne, la supplémentation a été associée à une réduction de la pression systolique de 6,23 mmHg et de la pression diastolique de 3,93 mmHg par rapport aux groupes témoins. Les effets sur la pression systolique étaient plus marqués dans les études utilisant des doses allant jusqu'à 2 g par jour et une durée d'au moins 12 semaines. Ce résultat confirme directement la tendance de l'effet sur la tension artérielle décrite dans l'étude analysée, bien qu'il provienne de populations non limitées aux seuls sujets souffrant d'hypertension de stade 1 [1].Une seconde méta-analyse de 35 essais cliniques menés chez des personnes atteintes de maladies métaboliques a révélé une réduction moyenne de la pression systolique de 3,95 mmHg et de la pression diastolique de 3,36 mmHg. Elle a également observé des réductions moyennes du cholestérol total, des triglycérides et du cholestérol LDL, accompagnées d'une légère augmentation du cholestérol HDL. Cette synthèse soutient la chaîne vasculaire et lipidique évoquée dans le paragraphe du livre, mais son applicabilité à l'hypertension légère sans diabète est indirecte, car les populations incluses présentaient des conditions métaboliques différentes [2].Les deux méta-analyses ne démontrent pas que toutes les personnes obtiennent le même bénéfice. Elles résument des études utilisant des espèces de cannelle, des préparations, des doses, des durées et des conditions cliniques différentes. Toutefois, la convergence sur la réduction moyenne de la pression artérielle rend l'observation de l'étude originale biologiquement et cliniquement cohérente.

7. PREUVES DISCORDANTES

En ce qui concerne le profil lipidique, les résultats ne sont pas totalement concordants. Une méta-analyse précédente portant sur 13 essais randomisés et 750 participants n'a pas révélé de réduction statistiquement significative du cholestérol LDL, ni d'augmentation statistiquement significative du cholestérol HDL. Elle a en revanche observé des réductions des triglycérides et du cholestérol total [3].Ces données ne contredisent pas directement la réduction de la pression artérielle observée dans l'étude analysée, mais elles limitent la certitude quant à la composante lipidique du récit. Les différences peuvent dépendre de populations atteintes de diabète ou d'autres troubles métaboliques, de la dose et de la durée de la supplémentation, de l'espèce végétale utilisée et de la variabilité des protocoles. Aucune preuve directement discordante suffisamment pertinente n'a été identifiée concernant la réduction de la pression artérielle chez les sujets souffrant d'hypertension de stade 1 ; cela ne démontre pas l'absence de résultats contraires.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Le tableau distingue l'étude faisant l'objet de la revue des preuves des publications indépendantes utilisées pour confirmer ou contextualiser le passage du paragraphe.

Quadro comparativo

Référence	Type d'étude	Population ou modèle	Résultat principal	Direction de la preuve	Force de la preuve
Étude originale	Essai randomisé, en double aveugle, contrôlé par placebo ; matériel disponible : résumé uniquement	Personnes souffrant d'hypertension de stade 1 ; effectif non rapporté dans le matériel disponible	Cannelle 1 500 mg/jour pendant 90 jours : réduction significative de la pression systolique moyenne sur 24 heures et diurne ; HDL augmenté de 5,8 unités et LDL réduit de 17,7 unités par rapport au placebo	preuve biologiquement cohérente	modérée
[1]	Revue systématique et méta-analyse d'essais randomisés contrôlés (ERC)	641 adultes dans 9 essais randomisés	Réduction moyenne de la pression systolique de 6,23 mmHg et de la pression diastolique de 3,93 mmHg	confirmation directe	modérée
[2]	Revue systématique et méta-analyse dose-réponse d'ERC	35 essais cliniques chez des personnes atteintes de maladies métaboliques	Réduction moyenne de la pression systolique, de la pression diastolique, du cholestérol LDL, du cholestérol total et des triglycérides ; légère augmentation moyenne du cholestérol HDL	confirmation indirecte	modérée
[3]	Revue systématique et méta-analyse d'ERC	750 participants dans 13 essais randomisés	Aucun effet statistiquement significatif sur le cholestérol LDL et le cholestérol HDL ; réduction des triglycérides et du cholestérol total	preuve discordante	modérée

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONS

L'étude analysée soutient directement le passage du paragraphe consacré à la cannelle chez les adultes souffrant d'hypertension de stade 1 : après 90 jours de supplémentation, une réduction de la pression systolique ambulatoire et des variations favorables du HDL et du LDL ont été observées par rapport au placebo. Les preuves indépendantes rendent l'hypothèse d'un effet modeste sur la pression artérielle assez bien étayée. Le bénéfice sur le HDL et le LDL reste en revanche modérément soutenu et dépendant du contexte expérimental. Des études plus vastes, plus longues et menées spécifiquement auprès de personnes souffrant d'hypertension légère sont nécessaires, avec des résultats cliniques et une sécurité évalués de manière complète.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Historique de l'article.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Anti-hypertensive effects of cinnamon supplementation in adults: A systematic review and dose-response Meta-analysis of randomized controlled trials**
Mousavi et al., 2020
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1678012

[2] **The beneficial effects of cinnamon among patients with metabolic diseases: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized-controlled trials**
Kutbi et al., 2022
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1896473

[3] **The effects of cinnamon supplementation on blood lipid concentrations: A systematic review and meta-analysis**
Maierean et al., 2017
Journal of Clinical Lipidology
DOI: https://doi.org/10.1016/j.jacl.2017.08.004