



Le gingembre dans la stéatose hépatique associée au diabète de type 2 : ce que montre un essai clinique

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

Une étude clinique a évalué si trois mois de supplémentation en gingembre sous forme de gélules pouvaient modifier les paramètres métaboliques et hépatiques chez des personnes atteintes de diabète de type 2 et de stéatose hépatique non alcoolique. Certains changements métaboliques ont été observés, mais aucune amélioration documentée de la quantité de graisse dans le foie n'a été constatée. La synthèse des auteurs décrit une étude randomisée, en double aveugle et contrôlée par placebo. La randomisation attribue les participants aux groupes de manière aléatoire ; le double aveugle évite que les participants et les chercheurs ne sachent quel traitement est administré. Soixante-seize personnes atteintes de diabète de type 2 et de stéatose hépatique non alcoolique, c'est-à-dire une accumulation de graisse dans le foie non attribuée à la consommation d'alcool, ont reçu 1 000 mg de gingembre deux fois par jour ou un placebo pendant trois mois. Les mesures ont porté sur les circonférences corporelles, la tension artérielle, les analyses sanguines et le FibroScan, un examen non invasif qui estime la graisse et la rigidité du foie. Dans les deux groupes, l'indice de masse corporelle, les circonférences et les transaminases, des enzymes qui peuvent augmenter lorsque le foie est sous stress, ont diminué. Dans le groupe ayant reçu du gingembre, l'insuline et l'HOMA-IR, indice estimé de résistance à l'insuline, ont diminué, et le cholestérol HDL a augmenté. La pression artérielle systolique et diastolique s'est également améliorée. En revanche, aucune variation significative des marqueurs inflammatoires ni des indices FibroScan relatifs à la stéatose et à l'atténuation contrôlée n'a été observée. Les travaux suggèrent donc un signal métabolique possible à court terme, mais ne démontrent pas que le gingembre réduit la graisse hépatique ou modifie l'évolution de la maladie.

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 22, 2026

Revised: October 22, 2026

Accepted: October 22, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

zenzero steatosi epatica nel diabete tipo 2
zenzero metabolismo lipidico fegato
zenzero e insulino-resistenza
steatosi epatica
HOMA-IR
supporto nutrizionale diabete

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. CE QUE CETTE RECHERCHE A ANALYSÉ

L'étude de Ghoreishi et ses collègues de 2024 a évalué si le gingembre pouvait compléter le contrôle métabolique chez des personnes présentant à la fois un diabète de type 2 et une stéatose hépatique non alcoolique. Les 76 participants ont été répartis aléatoirement pour recevoir du gingembre ou un placebo pendant trois mois. Le dosage était de 2 g par jour. Les chercheurs ont évalué le poids et les circonférences, la pression artérielle, la glycémie, les lipides, l'insuline et l'HOMA-IR, un calcul qui estime la résistance à l'insuline. Ils ont également mesuré les transaminases, les marqueurs inflammatoires et le FibroScan. Ce dernier n'observe pas directement les cellules hépatiques, mais fournit des estimations non invasives de la graisse et de la rigidité du foie. La conception contrôlée réduit certains risques de biais, mais la signification des données dépend surtout de la comparaison entre les groupes. Une réduction observée uniquement par rapport à la valeur initiale peut en effet dépendre également de changements communs aux participants, et non nécessairement du complément.

3. QUELS RÉSULTATS RESSORTENT DE L'ÉTUDE

Le résultat pratique le plus clair concerne certains indicateurs métaboliques, et non une réduction démontrée de la graisse hépatique. Dans le groupe ayant consommé du gingembre, l'insuline et l'HOMA-IR ont diminué par rapport à la valeur initiale, avec des valeurs P de 0,002 et 0,004 respectivement. Une valeur P indique dans quelle mesure un résultat est compatible avec l'hypothèse d'une absence de différence statistique ; elle ne mesure pas à elle seule l'utilité clinique de l'effet. Dans ce même groupe, le cholestérol HDL, souvent appelé cholestérol « bon », ainsi que la pression artérielle systolique et diastolique se sont améliorés. Les valeurs P rapportées étaient de 0,01 pour le HDL, 0,02 pour la pression systolique et inférieures à 0,0001 pour la diastolique. Cependant, le groupe gingembre comme le groupe placebo ont montré des réductions de l'indice de masse corporelle, des circonférences et des transaminases. De plus, les marqueurs inflammatoires et les estimations FibroScan de la stéatose n'ont pas changé de manière significative. L'étude ne rapporte

pas de preuve de régression de la stéatose hépatique.

4. POURQUOI CETTE ÉTUDE EST PERTINENTE

Cette recherche est pertinente car elle porte sur une population présentant deux pathologies souvent associées : le diabète de type 2 et l'accumulation de graisse dans le foie. L'insulinorésistance signifie que les muscles, le foie et le tissu adipeux répondent moins efficacement à l'insuline ; une amélioration estimée de ce phénomène pourrait être cohérente avec un profil métabolique plus favorable. La valeur de l'étude reste toutefois limitée. Le gingembre a été évalué en tant que complément et non en remplacement de l'alimentation, de l'activité physique, des médicaments ou du suivi clinique. L'absence de changement des indices hépatiques instrumentaux rappelle qu'un signal positif sur l'insuline ou la tension artérielle n'équivaut pas automatiquement à un bénéfice structurel pour le foie.

5. LIMITES DE L'ÉTUDE ET CE QU'ELLE NE DÉMONTRE PAS

Trois mois constituent une période courte pour déterminer si un changement métabolique persiste ou modifie l'évolution de la maladie hépatique. L'échantillon de 76 personnes limite également la précision des estimations et la possibilité de les généraliser à toutes les personnes atteintes de diabète de type 2. L'étude ne démontre pas que le gingembre guérit la stéatose hépatique, ni qu'il prévient la fibrose, la cirrhose ou les événements cardiovasculaires. Elle ne prouve pas non plus que les variations observées dépendent d'un composé spécifique du gingembre ou que le même schéma soit approprié en dehors du contexte expérimental. Le FibroScan est utile pour un suivi non invasif, mais il ne remplace pas toutes les informations pouvant être obtenues par l'évaluation clinique et, lorsqu'elle est indiquée, histologique. L'absence de variations des indices FibroScan impose donc une lecture prudente.

6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

Une méta-analyse de Zhou et ses collègues a regroupé quatre essais randomisés portant sur 177 adultes atteints de stéatose hépatique non alcoolique. Le résultat global a montré une amélioration de l'alanine



aminotransférase, du cholestérol total, du cholestérol LDL et de l'indice HOMA-IR par rapport au placebo [1]. Cela renforce le lien dans la chaîne reliant le gingembre aux indicateurs métaboliques et de stress hépatique, en cohérence avec les signaux sur l'insuline observés par Ghoreishi. La confirmation est de niveau modéré à faible : les études incluses étaient peu nombreuses, brèves et utilisaient des préparations différentes ; de plus, la synthèse ne prouve pas d'effet sur la fibrose ou les résultats cliniques. Un essai de Kamari et ses collègues a impliqué 160 enfants souffrant d'obésité et de stéatose hépatique, répartis en quatre groupes pendant 12 semaines. L'association du gingembre et d'une alimentation anti-inflammatoire a été corrélée à des améliorations de la glycémie, des enzymes hépatiques, des lipides, de l'inflammation et de l'estimation de la stéatose [2]. Cela soutient indirectement l'hypothèse selon laquelle une intervention nutritionnelle à base de gingembre peut agir sur plusieurs indicateurs métaboliques. Cependant, cela ne confirme pas l'effet isolé chez les adultes diabétiques : l'âge, le contexte clinique et le co-intervention diététique diffèrent.

7. PREUVES DISCORDANTES

Un essai randomisé mené par Rafie et ses collègues auprès de 46 adultes atteints de stéatose hépatique non alcoolique pendant 12 semaines a révélé des réductions de la glycémie à jeun, de l'indice HOMA-IR, de l'alanine aminotransférase et de certains marqueurs dans le groupe ayant consommé du gingembre. Cependant, aucune différence significative n'a été observée entre les groupes concernant le degré de stéatose, l'indice de stéatose hépatique, la tension artérielle, le cholestérol HDL, les triglycérides, l'aspartate aminotransférase et divers marqueurs inflammatoires [3]. Ce résultat est directement pertinent : il confirme que certains signaux métaboliques peuvent évoluer, mais indique que les effets ne sont pas uniformes et que l'amélioration des analyses sanguines ne prouve pas une réduction de la graisse dans le foie. L'échantillon était restreint et tous les participants recevaient des conseils en matière de régime alimentaire et d'activité physique, des facteurs susceptibles d'atténuer les différences. Aucune preuve directement discordante suffisamment pertinente n'a été identifiée au-delà de ces résultats hétérogènes ; cela ne démontre pas

l'absence de résultats contraires.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Les publications disponibles montrent des signaux métaboliques potentiellement favorables, mais des résultats inconstants sur les indicateurs directs de stéatose hépatique.

Quadro comparativo

Publication	Modèle et intervention	Résultat principal	Rapport avec l'étude de Ghoreishi
Zhou et al., 2023 [1]	Méta-analyse de 4 essais, 177 adultes atteints de stéatose hépatique non alcoolique	Améliorations globales de l'ALT, des lipides et de l'HOMA-IR	Confirmation indirecte des signaux métaboliques ; ne démontre pas de régression hépatique
Kamari et al., 2023 [2]	Essai randomisé, 160 enfants souffrant d'obésité et de stéatose ; gingembre avec ou sans régime anti-inflammatoire	La combinaison avec le régime a amélioré davantage d'indicateurs métaboliques et hépatiques	Confirmation indirecte, limitée par l'âge et la co-intervention diététique
Rafie et al., 2020 [3]	Essai randomisé, 46 adultes atteints de stéatose ; 1,5 g/jour pendant 12 semaines	Certains marqueurs métaboliques améliorés, mais aucune différence dans la sévérité de la stéatose	Met en évidence des résultats non uniformes sur les issues hépatiques

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSION EDITORIALE

L'essai de Ghoreishi et ses collègues a exploré le gingembre en tant que soutien nutritionnel chez des personnes atteintes de diabète de type 2 et de stéatose hépatique non alcoolique. En trois mois, le groupe traité a montré des changements favorables au niveau de l'insuline, de l'HOMA-IR, du cholestérol HDL et de la pression artérielle. Ces résultats suggèrent un effet possible sur certains aspects du métabolisme, mais ne suffisent pas à affirmer un bénéfice clinique général. Les indices obtenus par FibroScan et les marqueurs inflammatoires n'ont pas changé de manière significative. Ce point est central : une amélioration de certains examens sanguins ne revient pas à démontrer que la graisse dans le foie a diminué ou que les lésions hépatiques ont régressé. Les autres recherches disponibles montrent une direction en partie cohérente concernant l'insulinorésistance et les transaminases, mais aussi des résultats nuls sur plusieurs autres critères. Dans l'ensemble, les preuves justifient des recherches supplémentaires, et non l'utilisation du gingembre comme traitement autonome de la stéatose hépatique ou du diabète.

Aggiornato al 22/10/2026. 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'Histoire de l'article.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] **Ginger supplementation for the treatment of non-alcoholic fatty liver disease: a meta-analysis of randomized controlled trials**
Zhou et al., 2023
African Health Sciences
DOI: <https://doi.org/10.4314/ahs.v23i1.65>



- [2] Combination of the effect of ginger and anti inflammatory diet on children with obesity with nonalcoholic fatty liver disease: A randomized clinical trial

Kamari et al., 2023

Food Science & Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1002/fsn3.3218>

- [3] <p>Effect of Ginger Powder Supplementation in Patients with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Randomized Clinical Trial</p>

Rafie et al., 2020

Clinical and Experimental Gastroenterology

DOI: <https://doi.org/10.2147/CEG.S234698>