



Suppléments de gingembre et HbA1c dans le diabète de type 2 : ce que montre la méta-analyse de 2024

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

¹ Nutrition Biologist, Latina, Italy

² Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

La revue de 2024 a évalué si la prise orale de gingembre pouvait améliorer la glycémie à jeun et l'hémoglobine glyquée chez les personnes atteintes de diabète de type 2. En regroupant cinq essais cliniques, les auteurs n'ont pas constaté d'effet global statistiquement significatif, malgré certains résultats favorables dans des études individuelles. Le diabète de type 2 entraîne une augmentation persistante du glucose dans le sang. Pour en évaluer le contrôle, les études observent souvent la glycémie à jeun, c'est-à-dire la valeur mesurée après quelques heures sans manger, et l'HbA1c ou hémoglobine glyquée, qui reflète l'exposition moyenne au glucose des mois précédents. Schumacher et ses collègues ont examiné des études randomisées, c'est-à-dire des essais dans lesquels l'attribution au produit ou au groupe témoin se fait de manière aléatoire, portant sur le gingembre en gélules ou en poudre pris par voie orale. Les doses variaient de 1,2 à 2 grammes par jour et les traitements duraient de 4 à 12 semaines. Cinq études ont été incluses dans la synthèse quantitative. Lorsque les résultats ont été combinés, aucune réduction statistiquement significative n'est apparue, ni pour la glycémie à jeun ni pour l'HbA1c. Deux études, considérées séparément, avaient toutefois relevé une diminution de la glycémie à jeun. La portée pratique doit être interprétée avec prudence : certaines données suggèrent un signal métabolique possible, mais l'ensemble des preuves analysées ne démontre pas un bénéfice stable et reproductible. Les différences dans les formulations, la durée, les valeurs initiales et les groupes étudiés peuvent contribuer à la variabilité observée.

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

integratori di zenzero e HbA1c nel diabete tipo 2
zenzero riduce HbA1c davvero
zenzero e glicemia a digiuno funziona davvero
zenzero e diabete tipo 2 studi clinici
controllo glicemico
trial clinici

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 Schumacher et ses collègues de 2024 a examiné si le gingembre pris sous forme de complément alimentaire pouvait aider à contrôler la glycémie dans le diabète de type 2. Les auteurs ont recherché des essais cliniques randomisés dans les bases de données PubMed, Scopus et Web of Science jusqu'en janvier 2022. Ils ont identifié 6 063 enregistrements initiaux et inclus cinq études éligibles. La comparaison portait sur le gingembre par voie orale et un groupe témoin, souvent un placebo. Les principaux critères de jugement étaient la glycémie à jeun et l'HbA1c. La première décrit la quantité de glucose à un moment précis ; la seconde indique la tendance moyenne de la glycémie au cours des mois précédents. Les auteurs ont également évalué le risque de biais méthodologiques avec RoB 2.0, un outil qui vérifie dans quelle mesure la conception d'une étude peut en altérer les conclusions. C'est de là que découle l'analyse des résultats combinés.

3. QUELS RÉSULTATS RESSORTENT DE L'ÉTUDE

Le message principal est que les études disponibles n'ont pas fourni de preuve statistique d'un effet global du gingembre seul sur la glycémie à jeun et l'HbA1c. En termes simples, en additionnant les données des cinq études, la différence entre ceux qui prenaient du gingembre et ceux qui recevaient le traitement comparatif n'était pas suffisamment cohérente pour exclure raisonnablement le hasard. Les doses étaient comprises entre 1,2 et 2 g par jour et la durée entre quatre et douze semaines. Deux études individuelles ont rapporté une diminution significative de la glycémie à jeun, mais cela n'a pas suffi à rendre significatif le résultat de la synthèse. Cette donnée suggère une variabilité de la réponse, et non une absence absolue d'effet. Elle ne démontre cependant pas que le gingembre abaisse la glycémie chez toutes les personnes ou qu'il réduit les complications du diabète. Pour l'interpréter, il convient donc de prendre en compte le contexte clinique et méthodologique.

4. POURQUOI CETTE ÉTUDE EST PERTINENTE

Cette publication est pertinente car elle distingue l'impression produite par certains résultats positifs de la conclusion que l'on peut tirer lorsque plusieurs essais sont évalués ensemble. Une amélioration observée dans une petite étude peut être réelle, fortuite ou liée aux caractéristiques spécifiques des participants, au régime alimentaire, aux traitements concomitants ou au produit utilisé. La revue distingue donc un signal biologique possible d'une preuve clinique suffisante pour affirmer un bénéfice constant. Pour une personne atteinte de diabète de type 2, la glycémie et l'HbA1c restent des indicateurs importants, mais leur éventuelle modification après la prise d'un complément ne signifie pas automatiquement une diminution de la probabilité de complications. L'étude de Schumacher et ses collègues de 2024 soutient l'intérêt de la recherche sur le gingembre, mais n'en modifie pas le rôle : un soutien à étudier, et non un substitut aux thérapies prescrites.

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

La limite principale réside dans le nombre restreint d'essais disponibles. Cinq études ne permettent pas de déterminer avec précision quelles personnes pourraient éventuellement mieux répondre au traitement, quelle préparation est la plus adaptée ou si l'effet persiste au-delà de quelques semaines. Les gélules n'étaient pas toutes identiques et la quantité de composés actifs du gingembre n'est pas standardisée de manière uniforme. Les différences entre les doses, la durée et les participants rendent la comparaison moins directe. De plus, la recherche a mesuré des marqueurs de laboratoire et non des événements cliniques tels que les hospitalisations, les complications microvasculaires ou la qualité de vie. Elle ne démontre pas d'effet causal sur les complications du diabète, n'identifie pas de dose universelle et ne permet pas de remplacer les médicaments, une alimentation personnalisée, l'activité physique ou le suivi médical. Le résultat nul de la synthèse ne prouve pas non plus que chaque formulation est inefficace : il indique que les preuves examinées n'étaient pas suffisamment uniformes pour aboutir à une conclusion positive solide.



6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

Une synthèse actualisée de 13 articles randomisés a révélé des réductions moyennes de la glycémie à jeun et de l'HbA1c, mais avec une hétérogénéité très élevée : I^2 de 86,39 % et de 92,09 %. L^2 indique quelle part des différences entre les travaux scientifiques semble dépendre de variations réelles entre les recherches plutôt que du seul hasard. Les auteurs ont par ailleurs jugé les effets d'une importance clinique limitée. Ce passage confirme surtout la prudence de l'étude de Schumacher : il existe un signal moyen favorable, mais non uniforme [1]. Une méta-analyse précédente de dix études randomisées, menée exclusivement sur le diabète de type 2, a observé une réduction moyenne de la glycémie à jeun de 18,81 mg/dL et de l'HbA1c de 0,57 point de pourcentage. Ici aussi, cependant, l'hétérogénéité était élevée, avec un $I^2=77,4$ % respectivement. Le rapport avec la revue de 2024 est direct : elle soutient l'hypothèse d'un effet possible, mais montre que les estimations changent sensiblement selon les études incluses et les méthodes d'analyse [2]. Une troisième méta-analyse a inclus neuf expérimentations dans des populations différentes, dont quatre avec des patients atteints de diabète de type 2. Elle a rapporté une variation moyenne de la glycémie à jeun de -1,35 mg/dL et de l'HbA1c de -1,01, avec des intervalles de confiance qui ne traversaient pas zéro. Comme elle ne concernait pas exclusivement le diabète de type 2, la confirmation est indirecte. De plus, les échantillons variaient de 10 à 88 participants et le contexte clinique était hétérogène [3].

7. PREUVES DISCORDANTES

Certaines publications aboutissent à des conclusions plus favorables que le résultat global nul de la revue de 2024. Daily et ses collègues ont regroupé cinq essais randomisés et ont constaté une diminution significative de la glycémie à jeun et de l'HbA1c. En revanche, ils n'ont pas observé de réduction statistiquement significative de l'insuline à jeun ou de l'HOMA-IR, un indice qui estime l'insulinorésistance. Cette différence suggère que les variations éventuelles de la glycémie n'identifient pas à elles seules le mécanisme impliqué [4]. Dans un essai en double aveugle contre placebo, Arablou et ses collègues ont impliqué 70 personnes atteintes de diabète de type 2 : 1

600 mg de gingembre par jour pendant 12 semaines ont été associés à des réductions significatives de la glycémie à jeun, de l'HbA1c, de l'insuline et de l'HOMA par rapport au placebo. Cette donnée contraste avec la synthèse nulle de Schumacher, mais ne l'invalide pas : il s'agit d'une étude isolée, de courte durée, avec une dose et une population spécifiques. Dans le même essai, aucune différence significative n'est apparue pour le cholestérol HDL, LDL et le TNF-alpha, un marqueur inflammatoire [5].



8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Les publications indépendantes montrent un signal potentiellement favorable, mais aussi des différences importantes entre les estimations, les populations et la qualité des preuves.

Quadro comparativo

Publication	Conception et modèle	Résultat principal	Rapport avec l'étude de 2024
Chen et coll., 2026 [1]	Méta-analyse de 13 articles randomisés chez des personnes atteintes de diabète de type 2	Réductions moyennes de la glycémie à jeun et de l'HbA1c, avec une hétérogénéité très élevée	Confirme qu'un signal moyen peut coexister avec des résultats peu uniformes et d'une pertinence clinique limitée
Ebrahimzadeh et coll., 2022 [2]	Méta-analyse de 10 études randomisées sur le diabète de type 2	Réduction moyenne de la glycémie à jeun et de l'HbA1c, mais hétérogénéité élevée	Soutient un effet possible, sans résoudre la variabilité entre les études
Mazidi et coll., 2016 [3]	Méta-analyse de 9 essais sur des populations cliniques mixtes	Améliorations moyennes de la glycémie et de l'HbA1c ; seules quatre études concernaient le diabète de type 2	Confirmation indirecte du signal métabolique, avec une généralisabilité limitée
Daily et coll., 2015 [4]	Méta-analyse de 5 essais randomisés	Réduction significative de la glycémie à jeun et de l'HbA1c, mais pas de l'insuline ou du HOMA-IR	Conclusion plus favorable que la synthèse nulle de 2024
Arablou et coll., 2014 [5]	Essai randomisé, en double aveugle, contre placebo ; 70 participants	Réductions significatives de la glycémie, de l'HbA1c, de l'insuline et du HOMA après 12 semaines	Résultat positif individuel qui ne démontre ni uniformité ni durabilité de l'effet

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSION EDITORIALE

La revue de Schumacher et ses collègues de 2024 a examiné cinq essais randomisés sur la supplémentation orale en gingembre dans le diabète de type 2. Les formulations et les durées de prise étaient différentes, avec des doses allant de 1,2 à 2 grammes par jour pendant quatre à douze semaines. Deux études individuelles ont montré une réduction de la glycémie à jeun, mais la synthèse globale n'a révélé aucun effet statistiquement significatif, ni sur la glycémie à jeun, ni sur l'HbA1c. D'autres méta-analyses rapportent en revanche des réductions moyennes favorables, souvent accompagnées d'une grande hétérogénéité, c'est-à-dire des résultats très disparates entre les études. Cette divergence ne prouve pas qu'une publication soit correcte et les autres erronées : elle souligne l'incertitude due à la petite taille des échantillons, aux préparations non uniformes et aux

durées brèves. Le gingembre reste un sujet de recherche nutritionnelle intéressant, mais les preuves ne démontrent pas un bénéfice constant ni la prévention des complications. Il ne remplace ni les traitements, ni le suivi clinique, ni l'alimentation personnalisée, ni l'activité physique.

Aggiornato al 21/10/2026. 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] **Meta-analysis of the effects of ginger supplementation on glycemic control, blood pressure and lipid profile in patients with type 2 diabetes**
Chen et al., 2026
Systematic Reviews
DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-026-03251-5>
- [2] **The effect of ginger supplementation on metabolic profiles in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Ebrahimzadeh et al., 2022
Complementary Therapies in Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102802>
- [3] **The effect of ginger supplementation on serum C-reactive protein, lipid profile and glycaemia: a systematic review and meta-analysis**
Mazidi et al., 2016
Food & Nutrition Research
DOI: <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32613>
- [4] **Efficacy of ginger for treating Type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials**
Daily et al., 2015
Journal of Ethnic Foods
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.02.007>
- [5] **The effect of ginger consumption on glycemic status, lipid profile and some inflammatory markers in patients with type 2 diabetes mellitus**
Arablou et al., 2014
International Journal of Food Sciences and Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.3109/09637486.2014.880671>