



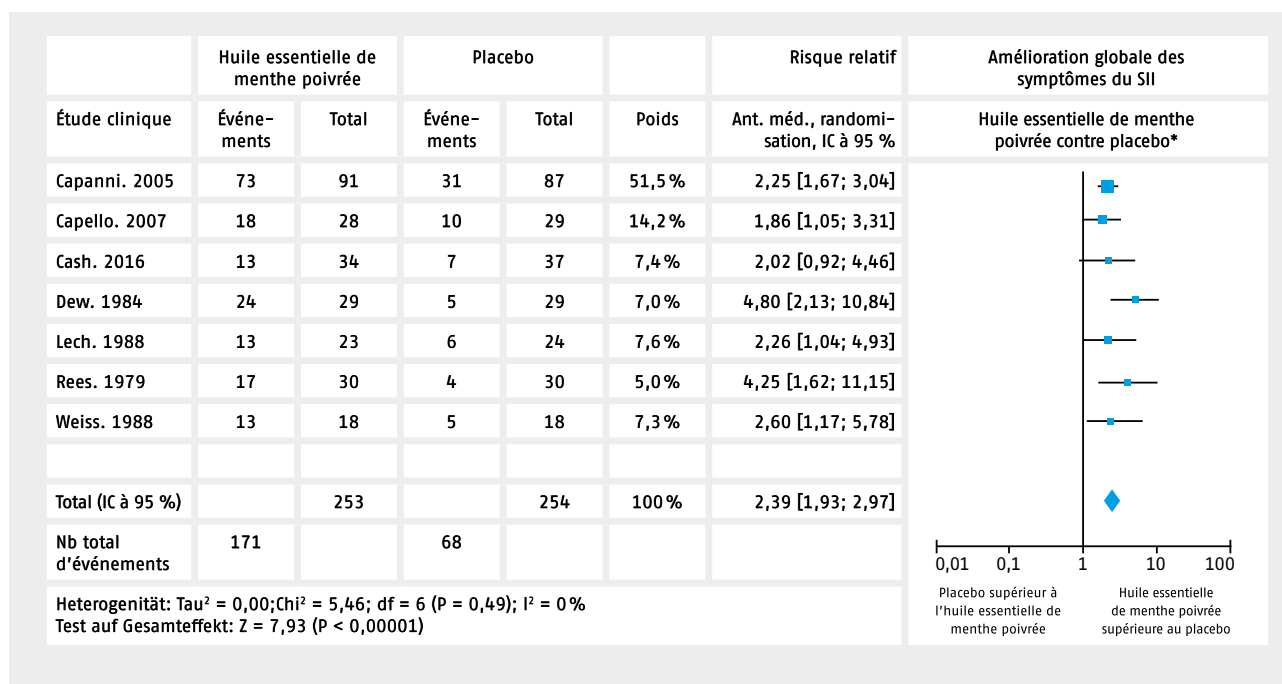
## Récente méta-analyse sur l'efficacité de l'huile essentielle de menthe poivrée dans le syndrome de l'intestin irritable

Harald Weigmann, PhD

La méta-analyse a montré que l'huile essentielle de menthe poivrée est un médicament efficace et sûr pour le traitement des symptômes du syndrome de l'intestin irritable. Dans sept études cliniques, l'huile essentielle de menthe poivrée était clairement supérieure au placebo en termes d'amélioration des symptômes généraux du syndrome de l'intestin irritable. En ce qui concerne les effets indésirables, aucune différence statistiquement significative n'a pu être observée entre l'huile essentielle de menthe poivrée et le placebo.

Les patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable présentent souvent des symptômes fluctuants, tels que des douleurs abdominales, une diarrhée, une constipation ou des ballonnements. Ces manifestations peuvent avoir un impact

majeur sur la qualité de vie des personnes concernées. Il existe désormais une préparation à base de plantes pour le syndrome de l'intestin irritable, sous forme d'huile essentielle de menthe poivrée [1]. Une récente méta-analyse a synthétisé les données

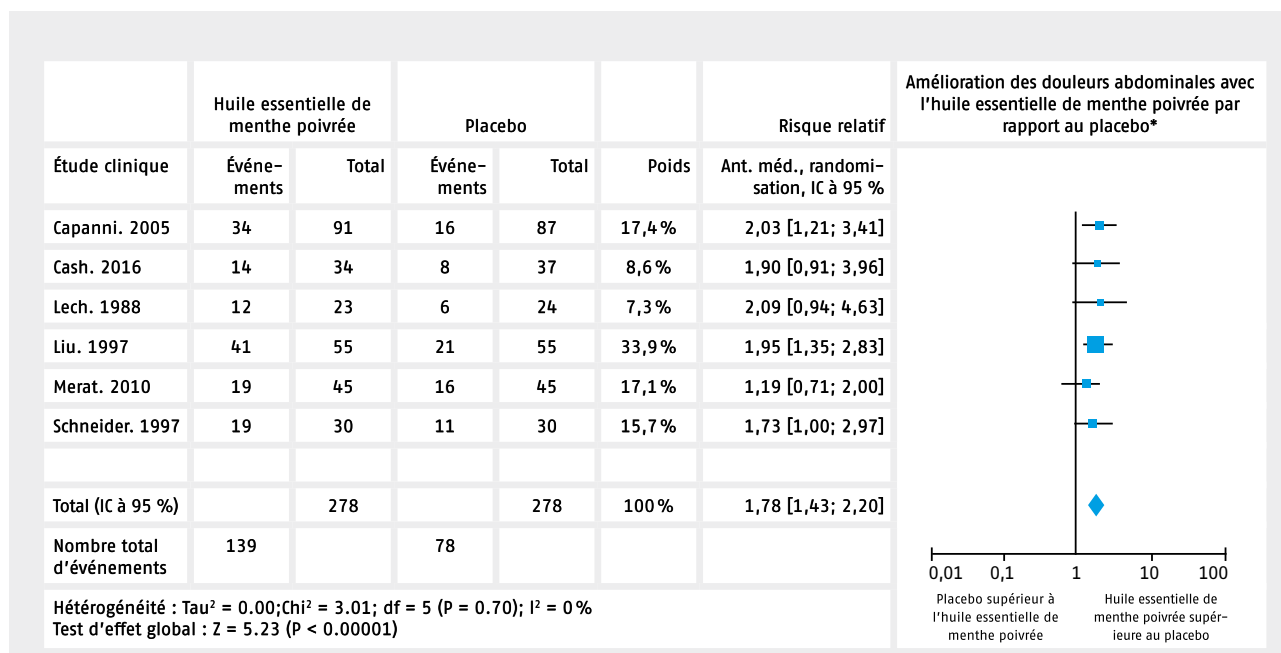


III. 1 : Amélioration globale des symptômes du syndrome de l'intestin irritable avec l'huile essentielle de menthe poivrée par rapport au placebo

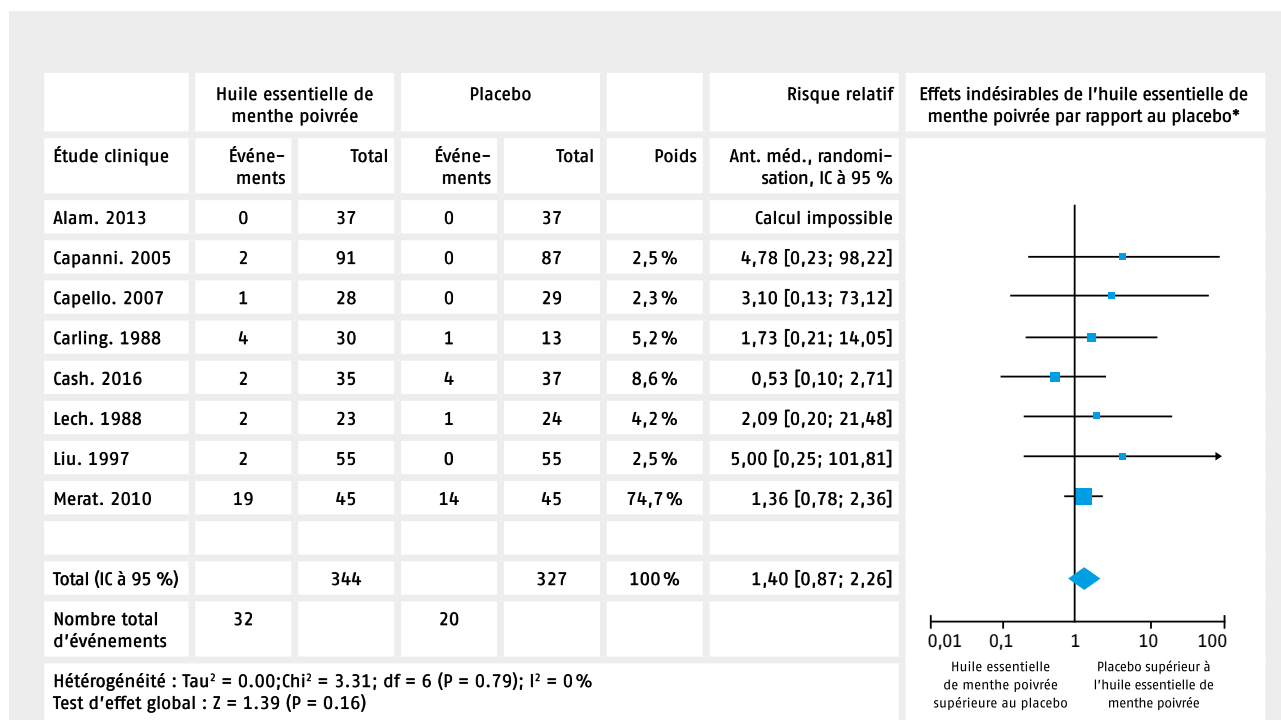
Forest plot d'une méta-analyse de sept études cliniques randomisées et contrôlées par placebo comparant les capsules gastro-résistantes d'huile essentielle de menthe poivrée à un placebo. En termes d'amélioration globale des symptômes du syndrome de l'intestin irritable, l'huile essentielle de menthe poivrée a été significativement plus efficace que le placebo. \*Adapté de [1]

Evid Self Med 2021;1:210149 | <https://doi.org/10.52778/efsm.21.0149>

Affiliation/Coordonnées de l'interlocuteur : Harald Weigmann, PhD, Consumer Healthcare Medical Affairs, Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Industriepark Hoechst, 65026 Frankfurt am Main, Germany (harald.weigmann@sanofi.com)



III. 2 : Amélioration des douleurs abdominales avec l'huile essentielle de menthe poivrée par rapport au placebo  
 Forest plot d'une méta-analyse de six études cliniques randomisées et contrôlées par placebo comparant les capsules gastro-résistantes d'huile essentielle de menthe poivrée à un placebo. L'huile essentielle de menthe poivrée a été significativement plus efficace que le placebo concernant les douleurs abdominales. \* Adapté de [1]



III. 3 : Effets indésirables de l'huile essentielle de menthe poivrée par rapport à un placebo  
 Forest plot d'une méta-analyse de huit études cliniques randomisées et contrôlées par placebo comparant les capsules gastro-résistantes d'huile essentielle de menthe poivrée à un placebo. Aucune différence significative n'a pu être démontrée entre l'huile essentielle de menthe poivrée et le placebo en termes d'effets indésirables. \* Adapté de [1]

cliniques relatives à l'huile essentielle de menthe poivrée, qui confirment son efficacité en cas de syndrome de l'intestin irritable et la possibilité de l'utiliser en automédication factuelle.

Le syndrome de l'intestin irritable est un trouble fonctionnel

chronique de l'intestin, qui se manifeste par des douleurs abdominales et des ballonnements très récurrents. Des symptômes tels que la diarrhée et/ou la constipation sont également présents. Cela nuit à la qualité de vie des personnes concernées, nécessite des consultations fréquentes chez le médecin et entraîne des absences au travail dues à la maladie.

On estime que le syndrome de l'intestin irritable touche entre 5 et 15 % de la population occidentale [2], majoritairement des femmes [3].

Il existe aujourd'hui une préparation à base de plantes pour le syndrome de l'intestin irritable, sous forme d'huile essentielle de menthe poivrée. Les monoterpènes qui la composent peuvent avoir un effet positif sur la pathophysiologie du syndrome de l'intestin irritable. Le L-menthol, quant à lui, bloque les canaux calciques dans le muscle lisse et produit ainsi des effets antispasmodiques/spasmodiques dans le tractus gastro-intestinal. L'huile essentielle de menthe poivrée présente par ailleurs des propriétés antimicrobiennes, antioxydantes, immunomodulatrices et anesthésiques locales qui pourraient aussi s'avérer intéressantes dans le traitement du syndrome de l'intestin irritable.

### Une récente méta-analyse confirme l'efficacité et l'innocuité

Les données cliniques disponibles concernant l'huile essentielle de menthe poivrée dans le syndrome de l'intestin irritable ont été regroupées et analysées dans une récente méta-analyse dont le but était de confirmer son efficacité par rapport à un placebo chez des patients atteints du syndrome de l'intestin irritable et de consigner les effets indésirables possibles. Toutes les études randomisées et contrôlées par placebo ayant utilisé des capsules gastro-résistantes d'huile essentielle de menthe poivrée pendant une durée de traitement d'au moins deux semaines ont été incluses. Les patients devaient souffrir d'un syndrome de l'intestin irritable diagnostiqué selon des critères reconnus ; les maladies organiques ont donc dû être exclues.

Au final, 12 études cliniques randomisées portant sur 835 patients au total ont été analysées. Dans sept d'entre elles, l'huile essentielle de menthe poivrée était clairement supérieure au placebo en termes d'amélioration globale des symptômes du syndrome de l'intestin irritable (SII) (rapport de risque : 2,39 – cf. **III. 1**). Dans six études cliniques, l'huile essentielle de menthe poivrée a également été plus efficace que le placebo concernant les douleurs abdominales (rapport de risque : 1,78 – cf. **III. 2**). Au niveau des effets indésirables, il n'y a pas eu de différence significative entre l'huile essentielle de menthe poivrée et le placebo, comme l'indiquent les données de huit études cliniques (**III. 3**).

### Importance en pharmacie

La méta-analyse la plus complète publiée à ce jour sur l'efficacité de l'huile essentielle de menthe poivrée dans le syndrome de l'intestin irritable a montré qu'il s'agit d'un médicament efficace et sûr pour le traitement des symptômes de cette affection. Cela s'applique aussi bien à la symptomatique générale qu'au soulagement des douleurs abdominales. Les taux d'effets indésirables avoisinaient ceux du placebo. L'huile essentielle de menthe poivrée peut par conséquent être conseillée en pharmacie, en automédication factuelle pour le syndrome de l'intestin irritable. Cette conclusion apparaît également dans le document « S3 Guideline » (Directive S3) allemand relatif au syndrome de l'intestin irritable [4].

### Références bibliographiques

1. Alammari N et al. The impact of peppermint oil on the irritable bowel syndrome: a meta-analysis of the pooled clinical data. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2019;19:21, <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2409-0>.
2. Choung RS & Locke GR 3rd. Epidemiology of IBS. *Gastroenterol Clin N Am* 2011;40(1):1–10.
3. Lovell RM & Ford AC. Global prevalence of and risk factors for irritable bowel syndrome: a meta-analysis. *Clin Gastroenterol Hepatol* 2012;10(7):712–21.e4
4. Leyer P et al. S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. *Z Gastroenterol* 2011;49:237–93.

Conflit d'intérêts: H. Weigmann est employé chez Sanofi.

Divulgations: Rédaction médicale et publication financées par Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

### Information sur le manuscrit

Soumis le : 22.12.2020

Accepté le : 02.01.2021

Publié le : 30.08.2021