

La réglisse : entre plaisir et dangers

Qui dit été dit boissons anisées... Certes, mais la réglisse *Glycyrrhiza glabra* se glisse dans bien d'autres mets et boissons, et parfois, même, son goût si typique passe inaperçu. Or, la consommation régulière de réglisse peut être dangereuse.

Intox

Selon l'Anses¹, la consommation excessive et régulière d'aliments contenant de la réglisse est responsable d'au moins une demi-douzaine d'intoxications graves nécessitant des soins d'urgence chaque année en France. Mais l'Agence soupçonne, en plus, l'existence de nombreux autres cas moins sévères passant sous les radars des centres antipoison.

Une revue de la littérature² compilant 402 articles scientifiques a montré que la réglisse était responsable de plus de 12 % des effets indésirables liés à la consommation de compléments alimentaires végétaux ou de produits traditionnels à base de plantes.



Réglisse - Thinkstock ©

Info

Un excès de réglisse, s'il est chronique, et notamment chez les sujets déjà hypertendus ou qui prennent des diurétiques, peut être à l'origine d'un pseudo-hyperaldostérionisme qui se traduit par une hypertension artérielle et une hypokaliémie³.

Or, aucune limitation de quantité ou de fréquence n'a été précisée, car il y a une grande sensibilité inter-individuelle.

L'étude des cas graves signalés ces dernières années montre clairement que l'excès de réglisse peut provoquer des symptômes d'intoxication chez des personnes sans hypertension ou ne prenant pas de diurétiques. La mise en garde inscrite sur les emballages des produits contenant de la réglisse cible les personnes souffrant d'hypertension artérielle, mais elle devrait être élargie à tous les consommateurs, même sans risque particulier identifié.

Récemment, une surveillance « Vigilance des toxines naturelles », a publié une analyse de dix années de signalements d'intoxications graves aux centres antipoison (CAP) et au dispositif de Nutrivigilance⁴. Elle précise ainsi la réalité de la toxicité de la réglisse et communique des informations importantes pour la prévenir.

La réglisse se glisse un peu partout

La réglisse ne fait pas que donner du goût : oui, elle est dans les confiseries et les boissons anisées, alcoolisées ou non (pastis et pastis sans alcool, Antésite, tisanes « digestives »).

Mais la réglisse a d'autres propriétés bien intéressantes : son fort pouvoir sucrant est utilisé dans les produits sucrés (snacks, produits de boulangerie, glaces et sorbets) pour renforcer le pouvoir sucrant, dans des produits salés pour atténuer la salinité,

ainsi que dans ceux à base de cacao comme exhausteur de goût permettant de diminuer la quantité de cacao utilisée. Dans la bière, la réglisse est alors un agent moussant, pour atténuer l'amertume, ou pour aromatiser et colorer les bières brunes.

Elle est aussi dans certains compléments alimentaires, comme aromatisant dans des dentifrices ou des médicaments, ou comme agent de goût dans le tabac.



Antésite (France) - Concentré désaltérant réglisse-anis - Knabber Kram (Allemagne) - Snack Mix with licorice - Ego (Taiwan) - Prunes séchées avec réglisse - Baisuijing (Chine) - Haricots noirs au vinaigre et réglisse - Terrafertil (Mexique) - Infusion Menthe poivrée, camomille, fenouil et réglisse - DR

¹Effets indésirables induits par la réglisse consommée dans le cadre alimentaire. Étude des cas enregistrés par les centres antipoison (de janvier 2012 à décembre 2021) - Rapport d'étude de toxicovigilance. Anses, octobre 2022

²Di Lorenzo C, Ceschi A, Kupferschmidt H et al. Adverse effects of plant food supplements and botanical preparations: a systematic review with critical evaluation of causality. Br J Clin Pharmacol, 2015; (79):4: 578-92

³ANSES 2022 ibidem

⁴Boissons, bonbons et autres aliments à base de réglisse : à consommer avec modération. Vigil'Anses n° 18, novembre 2022

CONSULTATION NUTRITION

Produit	Concentration en glycyrrhizine	Quantité maximale théorique journalière pour une dose de glycyrrhizine ingérée < 100 mg/j
Antésite avec réglisse	23 000 mg/L	4,3 mL (5,7 doses de 15 gouttes)
Pastis sans alcool	57-1 270 mg/L	3,9 - 57,7 doses de 2 cL
Sirop de réglisse	411 mg/L	12,2 doses de 2 cL
Pastis avec alcool	70-200 mg/L	25 - 71,5 doses de 2 cL
Tisanes	2-450 mg/L	1 à 225 tasses
Confiseries de réglisse pur	18-28 mg/g	3,6 - 5,6 g
Confiseries avec réglisse	0,29-7,9 mg/g	12,7 - 344 g

Source : Anses

Comment la réglisse agit-elle sur la pression artérielle ?

Les saponines triterpéniques sont les principaux constituants de la réglisse et sont responsables de son goût sucré, la glycyrrhizine est la plus abondante. Après ingestion, elle est hydrolysée en acide 3beta-monoglucuronyl-18beta-glycyrrhétinique (A3MG) par des beta-glucuronidases du microbiote intestinal. L'A3MG est rapidement absorbé au niveau de l'intestin et induit un pseudo-hyperaldostéronisme par inhibition dose-dépendante de l'enzyme qui catalyse la transformation des 11-cortico-stéroïdes (cortisol et corticostérone) en 11-oxo-stéroïdes (cortisone et 11-déhydrocorticostérone).

La concentration de cortisol sanguin augmente et conduit, au niveau des reins, à un pseudo-hyperaldostéronisme : élimination rénale de potassium, rétention hydrosodée, élévation de la pression artérielle, ralentissement du système rénine-angiotensine-aldostérone. De plus, dans les cellules musculaires lisses vasculaires, l'activation des récepteurs des minéralocorticoïdes augmente la résistance vasculaire systémique aggravant ainsi l'élévation de la pression artérielle.

En raison d'un cycle entéro-hépatique dans le métabolisme de l'A3MG, la clairance plasmatique nécessite plusieurs jours pour être complète. Après arrêt, l'inhibition de l'activité de l'enzyme de catalyse des 11-corticostéroïdes persiste environ deux semaines et la normalisation de l'axe rénine-angiotensine-aldostérone nécessite deux à six mois ! À noter, l'activité de l'enzyme de catalyse diminue avec l'âge et le risque de pseudo-hyperaldostéronisme lié à la réglisse augmente donc avec l'âge, sans différence de profil de toxicité entre les hommes et les femmes.

Étiquetage

Dans l'Union européenne, la mention « **contient de la réglisse** » doit être ajoutée pour les confiseries ou boissons contenant de la glycyrrhizine à une concentration supérieure à 100 mg/kg ou 10 mg/L, sauf si le terme « réglisse » figure déjà dans la liste des ingrédients ou dans la dénomination de la denrée alimentaire. De plus, la mention « **contient de la réglisse / les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter toute consommation excessive** » doit être ajoutée pour les confiseries à des concentrations supérieures à 4 mg/g et pour les boissons à des

concentrations supérieures à 50 mg/L (ou 300 mg/L pour les boissons contenant plus de 1,2 % en volume d'alcool).

Pour les compléments alimentaires en France, la portion journalière recommandée de produits à base de réglisse ne doit pas conduire à une ingestion de glycyrrhizine supérieure à 100 mg et l'étiquetage doit comporter un avertissement « ne pas utiliser pendant plus de six semaines sans avis médical » et un autre **déconseillant l'emploi chez les enfants**.

Conclusion

Ouvrez l'œil, dès l'apéro !



Bel été

¹Störmer FC, Reistad R & Alexander J. Glycyrrhizic acid in liquorice - Evaluation of health hazard. Food Chem Toxicol, 1993; 31: 303-312.

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Antésite - Baisuijing - Ego - Knabber Kram - NutriMarketing - Terrafertil - Thinkstock - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°139 - Juillet 2023

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621