

## Curcuma

*Bonjour, dans cette vidéo nous allons parler d'une plante puissante aux multiples vertus. C'est **une** épice qui a été utilisée pendant des millénaires en médecine ayurvédique, et qui a été introduite relativement tard dans nos pays occidentaux. Ces dernières années, étude après étude, les recherches ont confirmé qu'elle a un pouvoir anti-inflammatoire et anti-oxydant assez étonnant. Le docteur Servan Schreiber en parlait comme l'une des meilleures plantes anti-cancer que nous ayons, je parle bien sûr du curcuma.*

Le curcuma, de nom scientifique *Curcuma longa*, est une plante vivace de la famille des Zingibéracées, c'est-à-dire que c'est un cousin du gingembre, ce qui ne nous étonne pas vu son petit goût épicé. Il est originaire du sud de l'Asie et développe au cours de sa vie de nombreux rhizomes aromatiques de couleur orangée. Il demande de l'eau, de la chaleur et un sol très riche. Il est particulièrement adapté aux régions qui subissent la mousson comme l'Inde ou la Thaïlande. On peut en fait le faire pousser chez nous, il ne donnera pas une grosse récolte mais cela peut être une expérience intéressante si vous aimez le jardinage. Vous achetez un rhizome frais dans votre magasin bio en mars ou avril et vous repérez les yeux, c'est-à-dire les petits ronds qui désignent l'endroit où les pousses vont apparaître. Coupez le rhizome en morceau de telle manière à ce que chaque morceau ait un œil. Puis plantez les morceaux dans un pot rempli de bon terreau à environ 3 cm de profondeur, arrosez de temps en temps, mais pas trop non plus sinon le rhizome pourrait pourrir. Une fois que les pousses apparaissent, arrosez fréquemment pendant la période de croissance et n'hésitez pas à humidifier les feuilles à l'aide d'un brumisateuse. Les parties aériennes vont jaunir à l'automne puis disparaître, c'est normal. Il apprécie des températures douces et une exposition mi-ombre mi-soleil en particulier pendant l'été. Il ne supporte pas les températures froides, il faut donc l'hiverner. Vous pouvez commencer à récolter les rhizomes au printemps de sa deuxième année. Si vous le laissez en pot, mieux vaudra choisir un pot assez gros pour que les rhizomes aient la place de se développer.

Plusieurs formes sont utilisées en phytothérapie. Tout d'abord, le rhizome sec et pulvérisé. C'est la forme traditionnellement utilisée en médecine ayurvédique. Assurez-vous de trouver une poudre de bonne qualité avec une belle couleur orange et un goût bien prononcé. Vous trouverez en principe du curcuma en poudre de qualité dans les herboristeries.

Le rhizome frais peut être utilisé, mais il contient beaucoup d'eau, et obtenir la quantité nécessaire pour un effet thérapeutique revient un peu cher. De plus, nous n'avons pas vraiment de recul sur quelle quantité de rhizome frais utiliser car la forme traditionnelle et celle utilisée dans de nombreuses études est la forme sèche en poudre. Je dirais qu'en prévention, si vous désirez utiliser le curcuma comme protecteur contre les maladies dégénératives, la racine fraîche est un bon outil, passée à l'extracteur de jus en particulier et consommée d'une manière régulière. Mais pour calmer une condition inflammatoire, nous allons parler de la forme pour laquelle nous avons le plus d'expérience, c'est-à-dire la poudre.

Nous avons ensuite les formes standardisées en curcumine, qui est le composant actif du curcuma. Ou disons l'un des composants actifs. Ce sont des formes qui sont apparues sur le marché ces dernières années basées sur une série d'études montrant que la curcumine seule avait un effet thérapeutique marqué. On a aussi remarqué que la curcumine était mieux absorbée lorsqu'elle était accompagnée de pipérine, qui est un alcaloïde du poivre. Ces formes standardisées sont donc souvent accompagnées de poivre sous différentes formes.

On s'est aussi aperçu que la curcumine était liposoluble, c'est-à-dire qu'elle est mieux absorbée lorsqu'elle est accompagnée de lipides. C'est pour cela qu'on va trouver des formes appelées « liposomales », qui encapsulent la curcumine dans de microgouttelettes de lipides.

De nombreuses formes concentrées sont efficaces, et je vous en donne plusieurs dans le PDF de la vidéo. De plus, la prise est facile car le volume de curcuma est réduit, c'est une forme concentrée qui se trouve soit en gélules soit sous forme liquide. Donc pas besoin de manipuler des quantités de poudres. Mais ce sont aussi des formes chères comparées au curcuma en poudre. Et les experts actuels en médecines ayurvédiques, comme Karta Purkh Khalsa, auteur de plusieurs livres aux Etats-Unis et surtout fort de plus de 40 ans de pratique clinique, nous dit de revenir à la forme traditionnelle. Chez lui en Inde, on l'appelle « Haldi Baba », qui signifie « papa curcuma » tellement il connaît et utilise la plante. Voici ce qu'il nous dit :

*« La curcumine est le composant responsable de la couleur orangée du curcuma. C'est le constituant le plus recherché de la plante, celui qui est principalement responsable des propriétés anti-inflammatoires. Par contre, il est peu probable que la curcumine soit la seule responsable. De nombreux phytothérapeutes ont remarqué que les résultats sont meilleurs lorsque la plante entière est utilisée plutôt que la curcumine seule. »*

Donc si vous arrivez à prendre la poudre brute dans les bonnes quantités, privilégiez cette forme entière. Elle fonctionne, nous avons des siècles d'utilisation qui nous le confirment. Mais si vous avez du mal avec les quantités ou le goût, et si votre porte monnaie vous le permet, vous pouvez passer aux formes concentrées, qui s'avèreront bien pratiques.

Côté dosage, tout dépend de la forme que vous allez prendre ainsi que du contexte. Si vous consommez la poudre brute, mélangez-la à du poivre moulu et du gingembre si vous tolérez l'effet un peu chaud du gingembre. D'ailleurs, dans la vidéo sur les douleurs articulaires, je vous explique comment préparer ce mélange, et comment le mettre en gélules vous-même. D'après Simon Mills et Kery Bone, deux experts en phytothérapie reconnus dans les pays anglophones, les doses traditionnelles sont les suivantes : une cuillère à café bien pleine de curcuma en poudre, c'est-à-dire environ 4 g, de 1 à 2 fois par jour. Si vous l'utilisez en prévention, 4 g par jour suffisent. Si vous avez un problème inflammatoire aigu, il faudra probablement monter vers les 8 à 10 g par jour, divisé en 2 ou 3 prises. Certains experts comme le professeur Mouyssset qui est oncologue à Aix-en-Provence recommandent des doses plus élevées : soit 300 à 600 mg de curcumine par jour pour les produits concentrés, soit 1 à 2 cuillères à soupe de curcuma associée au poivre noir.

Passons maintenant aux propriétés du curcuma.

La propriété principale, celle qui l'a fait connaître dans nos pays occidentaux, c'est une action anti-inflammatoire puissante. De très nombreuses études ont été faites à son sujet, et je ne vais vous en citer que quelques unes.

C'est une propriété qui a été signalée dans une première étude faite en 1971, suivie par une étude faite en 1973, toutes deux parues dans des publications médicales indiennes. Les conclusions de ces études sont que la curcumine a un effet anti-inflammatoire aussi puissant que les anti-inflammatoires non-stéroïdiens, et presque aussi puissant que la cortisone. A partir de là, de nombreuses études ont été réalisées.

Commençons par les douleurs articulaires. Dans une étude publiée en 2012, des patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde prirent soit 500 mg de curcumine, soit 50 mg de diclofénac, un anti-inflammatoire non stéroïdien. Dans cette étude, les améliorations apportées par la curcumine furent supérieures à celles constatées avec le diclofénac.

Dans une étude publiée en 2014 et faite sur 367 patients souffrant d'ostéoarthrite du genou, les patients prirent un extrait de curcuma dosé à 1500 mg par jour, ce qui fut comparé à 1200 mg d'ibuprofène pendant 4 semaines. Les améliorations furent aussi bonnes avec le curcuma qu'avec l'ibuprofène.

Bref, si vous souffrez d'arthrose, d'arthrite ou de polyarthrite rhumatoïde, pensez au curcuma. Pensez aussi à lui pour d'autres types de maladies auto-immunes de type sclérose en plaques ou fibromyalgie. Les maladies auto-immunes sont toujours accompagnées d'inflammation, et le curcuma peut faire baisser les niveaux de marqueurs inflammatoires qui circulent dans votre système.

Plusieurs études ont démontré que le curcuma peut faire baisser les taux de cholestérol total ainsi que les taux de triglycérides. Certaines études ont noté une diminution des lipides peroxydés, c'est à dire des lipides sanguins qui sont endommagés par le stress oxydatif. Et c'est une observation intéressante car l'une des théories sur les taux de cholestérol trop élevés est la suivante : le LDL, qui est le transporteur du cholestérol est endommagé par le stress oxydatif. D'où provient ce stress ? Et bien de la vie moderne, des taux de glycémie trop élevés, de la pollution, du manque d'antioxydants alimentaires qui proviennent des légumes et des fruits. Bref, cette molécule de LDL s'oxyde, et le cholestérol n'arrive jamais à destination afin de réparer nos cellules ou de remplir d'autres fonctions critiques. De plus, ce LDL oxydé se dépose sur nos artères et participe au problème d'athérosclérose. Dit autrement, le LDL est le taxi qui est sensé amener le cholestérol aux cellules, et le taxi a un accident. Le foie va donc fabriquer plus de cholestérol afin qu'une quantité suffisante arrive aux cellules. Le curcuma est un antioxydant puissant. Il va donc capturer les radicaux libres responsables du stress oxydatif, et le LDL va pouvoir faire son travail sans accident. C'est une des hypothèses qui expliquerait l'effet positif du curcuma sur les taux de cholestérol.

Le curcuma est bénéfique pour le système digestif. Les études montrent qu'il peut améliorer les symptômes d'une mauvaise digestion : douleurs abdominales, ballonnements et gaz, et

éructations, à des doses de 2 g par jour de curcuma. Le curcuma peut aussi soulager les personnes souffrant de colopathie fonctionnelle d'après une étude publiée en 2004, à des doses de 1,8 g par jour prises pendant 8 semaines. D'autres études ont été réalisées sur les problèmes inflammatoires allant de la maladie de Crohn à la proctite ulcéreuse. Bref, dès qu'il y a inflammation ou ulcération de la muqueuse digestive, pensez au curcuma. Et dans ces situations inflammatoires, il vaudra mieux éviter l'ajout de poivre qui peut aggraver l'irritation.

Des études épidémiologiques réalisées en Inde montrent une corrélation entre consommation de curry, qui contient du curcuma, et une incidence réduite de maladie d'alzheimer. Alors, ces études épidémiologiques ne montrent pas un lien de causation, elles sont réalisées à grande échelle afin de nous permettre de comprendre certains phénomènes globaux. Mais elles nous donnent des pistes. Et à l'heure actuelle, basé sur ce que l'on sait du curcuma, en consommer régulièrement ne peut être que bénéfique pour nous protéger contre ces maladies dégénératives.

De la même manière, comme nous l'a si bien expliqué le docteur Servan-Schreiber, le curcuma a un effet anti-cancer reconnu aujourd'hui. Le professeur Mouysset, oncologue qui utilise le curcuma, confirme cet effet. Il le conseille en accompagnement des thérapies classiques contre le cancer. Mouysset le recommande aussi pour réduire les inflammations et les lésions de la peau et au cours des radiothérapies, ainsi que pour la régénération des cellules du foie dans les cas d'alcoolisme ou de polluants hépatiques.

Côté contraindications et précautions d'emploi, faites attention dans les situations suivantes :

- Si vous souffrez d'obstructions des voies biliaires, en particulier si vous avez des calculs dans la vésicule biliaire, car le curcuma peut provoquer une relâche plus importante de bile et aggraver la condition
- Mills et Bone recommandent de ne pas dépasser les 15 g pour une prise au long terme, ou si pris avec des anticoagulants ou antiagrégants plaquetaires. Le professeur Mouysset donne des doses légèrement différentes : ne pas dépasser 300 mg de curcumine, soit 1 cuillère à soupe de curcuma tous les deux jours pour éviter le cumul d'action antithrombotique et éviter le risque d'hémorragies.
- Le professeur Mouysset nous dit aussi qu'en l'absence d'éléments suggérant une synergie d'action avec la chimiothérapie, il est recommandé de prendre le curcuma en dehors de la période d'action thérapeutique de la chimiothérapie, et d'en informer votre oncologue pour discuter de la période optimale de prise du curcuma.

Voilà qui met fin à cette présentation d'une plante assez extraordinaire dans sa capacité à nous protéger contre les agressions de la vie moderne. Je suis convaincu que les études à venir vont continuer de confirmer son potentiel incroyable pour les différentes maladies du siècle. C'est le meilleur anti-inflammatoire que nous possédons dans le monde végétal. Utilisez-le à bon escient pour la prévention ou l'accompagnement des maladies inflammatoires et dégénératives. Il est peu coûteux, il est facile d'en acheter de bonne qualité dans de nombreux magasins, on trouve des formes concentrées pour ceux qui n'apprécient pas le goût - bref il a tout pour plaire. Il suffit juste de lui faire une place dans votre herboristerie familiale.

---

## References

Srimal RC, Khanna KM, Dhawan BN. A preliminary report on anti inflammatory activity of curcumin. *Ind. J. Pharmacol* 1971; 3: 10.

Srimal RC, Dhawan BN. Pharmacology of diferuloyl methane (curcumin), a non-steroidal anti-inflammatory agent. *The Journal of Pharmacy and Pharmacology*. 1973;25(6):447-452.

**Polyarthrite :**

Chandran B, Goel A. A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis. *Phytother Res.* 2012 Nov;26(11):1719-25.

**Ostéoarthrite :**

Kuptniratsaikul V, Dajpratham P, Taechaarpornkul W, Buntragulpoontawee M, Lukkanapichonchut P, Chootip C, Saengsuwan J, Tantayakom K, Laongpech S. Efficacy and safety of *Curcuma domestica* extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study. *Clin Interv Aging.* 2014 Mar 20;9:451-8.

**Lipidémie:**

Mills and Bone, *Principles and Practice of Phytotherapy*, 2<sup>e</sup> edition

**Digestif :**

Thamlikitkul V, Bunyapraphatsara N, Dechatiwongse T, Theerapong S, Chantrakul C, Thanaveerasuwan T, Nimitnon S, Boonroj P, Punkrut W, Gingsungneon V, et al. Randomized double blind study of *Curcuma domestica* Val. for dyspepsia. *J Med Assoc Thai.* 1989 Nov;72(11):613-20.

**Colopathie :**

Bundy, Walker, Middleton, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2004 ;1(6) :1015-1018

**Epidémiologie alzheimer**

Ringman, Frautschy, Cole, *Curr Alzheimer Research*, 2005 ;2(2) :131-136