

Précieux curcuma

Description

Le curcuma (*Curcuma longa*) est une plante vivace qui peut atteindre 90 cm de hauteur, mais c'est son **rhizome** que l'on consomme, c'est-à-dire la partie souterraine de la plante. Celui-ci est souvent séché et réduit en poudre. Sa saveur est poivrée, chaude et amère. Il est de la famille des **zingibéracées**, comme le gingembre.

Originaire d'Asie, il est beaucoup utilisé dans la **cuisine indienne** en particulier. Le curcuma est l'une des épices qui entrent dans la composition de condiments tels que le **curry**, le chutney ou le colombo. Il est également utilisé pour garder la fraîcheur des aliments cuisinés. C'est un conservateur alimentaire naturel, et également un puissant colorant comestible (E100).



Principaux constituants

Le curcuma contient des curcuminoïdes (curcumine, déméthoxycurcumine et bisdéméthoxycurcumine) qui sont de **puissants antioxydants**. Ce sont des pigments jaune-orangé très peu solubles dans l'eau. La racine de curcuma est également riche en fer, en vitamines B6 et C, en manganèse et en potassium. Elle contient 80% d'eau. 2 g de poudre de curcuma équivalent donc à 10 g de racine.

Propriétés

Vertus antioxydantes et anti-inflammatoires

Le curcuma est surtout connu pour ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires**. L'inflammation joue un rôle important dans le développement des maladies chroniques telles que les affections cardio-vasculaires, neurodégénératives, néoplasiques, etc. La curcumine a pour vertu de diminuer l'inflammation en interagissant avec plusieurs processus inflammatoires majeurs. Ainsi, **l'une des caractéristiques des curcuminoïdes est de freiner le processus d'altération et de destruction neuronale**.¹

Prévention du cancer et action anti-tumorale

A long terme, le curcuma participerait à prévenir l'apparition du cancer. En effet, dans les pays asiatiques où le curcuma est utilisé quotidiennement dans la cuisine, les cancers du poumon, du côlon, du sein et de la prostate sont plus rares que dans nos pays. Des études scientifiques en laboratoire ont aussi montré que **le curcuma stoppe la progression tumorale** dans l'organisme.²

Digestion

D'autre part, le curcuma **favorise la sécrétion de bile par le foie** et stimule sa sécrétion dans l'intestin. Il augmente également l'activité de certaines **enzymes pancréatiques** et par conséquent peut **améliorer la digestion** et l'absorption des graisses et des sucres.



¹ «Les facteurs de la transcription CREB et **NF-kappaB** règlent la sensibilité de l'excitotoxicité et la tension oxydative qui cause la mort de neurones de la cellule.» Source : [Site ALS.be](#). (Le *nuclear factor-kappa B* est une protéine des facteurs de transcription impliquée dans la réponse immunitaire et la réponse au stress cellulaire.)

² Site internet [NCBI – National Center for Biotechnology Information - PubMed](#), *Potential anticancer activity of turmeric (Curcuma longa)*, 29 novembre 1985. // Site internet [NCBI – National Center for Biotechnology Information - PubMed](#), *Cancer chemoprevention - selected molecular mechanisms*, 2 mars 2017.

Rhumatismes

Comme le rhumatisme est causé par une inflammation des articulations, l'**effet anti-inflammatoire** du curcuma va **apaiser les douleurs rhumatismales**.

Autres propriétés

La liste des propriétés bienfaites du curcuma est encore longue. On peut y ajouter qu'il soulage les contractions musculaires, est utile contre la maladie de Crohn, la dépression, la tendinite, la sciatique, le lumbago. Il augmente la rapidité de rémission après une lésion au niveau des os, des muscles ou des tendons. Il a une action sur la constipation chronique, les douleurs digestives et est recommandé en cas d'intoxication alimentaire ou d'ulcère gastro-duodéal. Il est également antiseptique, purifiant et astringent (qui a la propriété de resserrer les tissus vivants).



Compléments alimentaires

Facteurs d'efficacité

Il est important de tenir compte des éléments suivants : la curcumine (substance active) est très peu assimilable par notre tube digestif, qu'elle soit prise en complément alimentaire ou utilisée en cuisine. D'autre part, certains complexes à base de curcuma ne contiennent que très peu de curcumine. Enfin, dans certains compléments, la curcumine est isolée, alors qu'**un principe actif a besoin de différents éléments complémentaires pour pouvoir agir sur l'organisme**.

Absorption de la curcumine

Afin de pallier ces inconvénients, de nombreux compléments alimentaires de curcumine sont additionnés de poivre noir afin d'en augmenter l'absorption. Celle-ci est multipliée par vingt si on ajoute 20 mg de pipérine (extrait de poivre noir) à 2 g de curcumine. L'amélioration de l'absorption est due au fait que le poivre augmente la perméabilité intestinale mais, pour cette même raison, il ne faudrait pas en consommer en trop grande quantité.

Il semblerait également que les principes actifs du **gingembre** interagissent avec ceux du curcuma et du poivre pour multiplier leurs effets respectifs.



Voici pour indication les dosages contenus dans une gélule d'un complément alimentaire disponible dans différentes pharmacies et drogueries de Suisse : 250 mg de poudre de curcuma, 50 mg de poudre de gingembre, et 20 mg de poudre de poivre. (Prise recommandée par jour : 1 à 2 gélules).

Nanoparticules et phospholipides

De nouvelles particules ont également été développées afin d'augmenter l'absorption de la curcumine : des nanoparticules et des phospholipides de curcuma. Comparativement à du curcuma simple, les nanoparticules multiplient par dix l'absorption de la curcumine et les phospholipides par vingt-neuf.³

Des études sur les phospholipides de curcuma ont été faites sur différents malades. De bons résultats ont été observés sur des patients souffrant d'arthrose, d'uvéïte, de rétinopathie diabétique ainsi que pour soulager la douleur.

³ L'émission *Tout compte fait* du 22.10.16 sur France 2 «Curcuma, la nouvelle panacée?» a mis à l'honneur le complément alimentaire de curcumine et phospholipides [Curcumactif2 du laboratoire Nutrixeal](#), dont une gélule contient 500 mg de curcumine active.

Conseils d'utilisation

Il est conseillé de choisir un curcuma de qualité, le taux de curcumine pouvant varier en fonction de la partie utilisée et des origines de la plante. Privilégiez une poudre bien orange, si possible issue de la partie centrale du curcuma plutôt que des racines latérales, celles-ci étant moins concentrées en principes actifs.

L'idéal serait d'utiliser la racine régulièrement – de préférence crue – **dans l'alimentation de tous les jours, en association avec d'autres épices**. En règle générale, il est toujours préférable de ne pas isoler un élément, mais de l'associer à une alimentation saine et équilibrée et d'avoir une bonne hygiène de vie. Cela contribuera au maintien du **bon fonctionnement de l'organisme (prévention)**.

Deux éléments sont particulièrement importants pour augmenter l'absorption du curcuma. Tout d'abord, comme nous l'avons vu, l'**ajout de poivre noir** et, d'autre part, l'addition d'**une graisse telle que : coco, huile d'olive, de lin**, etc. qui protégera le curcuma des acides gastriques.

Quelques façons de le consommer

Le D^r David Servan-Schreiber, dans son livre *Anticancer*⁴, propose le **mélange** suivant : ½ c. c. de poudre de **curcuma**, 1 c. c. d'**huile d'olive**, une pincée ou pointe de couteau de **poivre noir** et un filet de sirop d'agave (pour le goût). On peut également y ajouter du gingembre en poudre, à raison de la moitié ou quantité égale au curcuma. Cette mixtion peut être ajoutée aux légumes, aux soupes ou aux vinaigrettes...



On peut aussi préparer une **infusion** à base de curcuma, gingembre et poivre, additionnée de jus de citron (pour 2 dl d'eau, compter environ ½ c. à moka de poudre de curcuma, autant de poudre de gingembre et un tour de moulin de poivre). Il est recommandé de placer les épices dans une passoire ou un sachet à thé.

On obtient une délicieuse **boisson chaude** en ajoutant aux trois éléments de base dans les mêmes proportions : 200 à 250 ml de lait d'amande dans une casserole, 2 c. s. de crème de coco ainsi que du miel ou du sirop d'érable selon ses goûts. Faire chauffer à basse température jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Dans les cas spécifiques suivants, on peut l'associer avec de l'*harpagophytum* ou du gingembre, en cas de douleurs articulaires, avec de la spiruline pour renforcer l'immunité, avec de l'artichaut ou du chardon marie pour une protection hépatique, ou avec du ginseng pour augmenter la vigueur.

Si l'on utilise la racine de curcuma, attention à la coloration jaune qui peut tacher les doigts pendant plusieurs jours.



⁴ David Servan-Schreiber, *Anticancer - Les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit*, Robert Laffont, Paris, 2007.

Contre-indications du curcuma en général

En cas d'obstruction des voies biliaires, il est déconseillé de prendre du curcuma à haute dose.

Le curcuma resensibilise également les cellules à l'insuline. Par conséquent, en cas de prise de curcuma à haute dose avec injections d'insuline en parallèle, il faudra être attentif à ne pas faire d'hypoglycémie. En grande quantité, le curcuma fluidifie le sang. Il ne faut donc pas le consommer avant une opération, et en parler à votre médecin en cas de prise d'anticoagulants (Sintrom, etc.)

En dehors de ces cas, aucune réaction nocive n'a été observée, même à un dosage élevé de 8 à 10 g de poudre d'épice par jour – ce qui correspond à 200 g de racine de curcuma.

Huile essentielle

Il existe également de l'huile essentielle de curcuma. Voici quelques-unes de ses propriétés : Elle stimule la digestion, répare et protège le système digestif. Elle est utile contre les inflammations, les remontées acides et les ulcérations. En application locale, elle est efficace contre les aphtes.



Elle s'emploie normalement par voie digestive : Mettre 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de curcuma dans 1 c. c. d'huile végétale alimentaire. Prendre en début de repas avec un verre d'eau. En cas de trop grande réactivité à l'ingestion, appliquer en massage sur le ventre 1 c. c. de ce mélange.

Recette d'aromathérapie pour le traitement des ulcères variqueux (mélange à 10%) : Mélanger 10 gouttes d'huile essentielle de curcuma, 10 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie dans 9 ml d'huile de cumin noir (*Nigella sativa*). Appliquer le mélange sur l'ulcère.

Contre-indications de l'huile essentielle

Cette huile essentielle contient une grande proportion de cétones. Cette substance est abortive et neurotoxique. C'est pourquoi elle est contre-indiquée pour une femme enceinte ou qui allaite. Les enfants en dessous de 7 ans, les épileptiques et les personnes avec antécédents cérébraux ou troubles neurologiques doivent également s'en abstenir.

Les effets secondaires sont moins importants si l'huile essentielle de curcuma est administrée par voie cutanée. Dans tous les cas, elle doit être utilisée à faible dose et durant un court laps de temps.

Produits de beauté

Dans certaines cultures, le curcuma est également utilisé depuis longtemps pour les soins du corps. En Asie du Sud on s'en servait pour que les jeunes époux aient un teint et un regard lumineux le jour de leur mariage. Il aide en effet à unifier le teint. Cette épice est aussi efficace contre l'acné, l'eczéma, l'inflammation et les rougeurs cutanées telles que la rosacée⁵. Comme le curcuma est antioxydant, il est utilisé pour rajeunir la peau, prévenir les rides et adoucir les traits du visage.



Il existe plusieurs recettes de produits de beauté à base de curcuma. En voici une pour un masque du visage : Mélanger 1 c. c. de curcuma, 1 c. c. de miel biologique et 1 c. c. de lait ou yaourt. Appliquer la mixture avec un pinceau sur le visage. Laisser agir pendant vingt minutes puis rincer à l'eau froide. Attention, le curcuma tache les vêtements!

⁵ Affection cutanée du visage se traduisant par une rougeur, une couperose et des pustules. Dictionnaire Larousse.

Principales sources consultées et références thématiques :

(Nous ne nous identifions pas nécessairement à l'intégralité de l'orientation des sources suivantes. Tous les sites ont été consultés le 26.07.2017.)

- D^r Daniel Wuyts, *Propriétés diététiques et médicinales de nos aliments et épices*, Tome 1, SATAS, Bruxelles, 2008.
- Walter Fürer, *Médecine naturelle en bref*, Editions Sanamin, Maxeville, 2009.
- David Servan-Schreiber, [*Anticancer - Les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit*](#), Robert Laffont, Paris, 2007.
- Anne-Claire Gagnon & Co, *Le guide des plantes qui soignent, la phytothérapie à l'épreuve de la science*, Vidal, Issy-les-Moulineaux, 2010.
- Site internet [Curcuma & Curcumine santé](#), *Curcuminoïdes aux mille vertus*.
- Site internet [consoGlobe – consommer mieux - vivre mieux](#), *Le curcuma, l'épice de longue vie*, 10 février 2017.
- Site internet [Santé Nature Innovation](#), *Une nouvelle curcumine, 185 fois plus puissante*, 2 mars 2017.
- Site internet [Bio info – Le magazine du mieux-vivre](#), *L'huile essentielle de curcuma frais*, 3 juin 2013.
- Site internet [Aroma Zone – Expert naturel en soins & beauté](#), *Huile essentielle de curcuma bio*.
- Site internet [NCBI – National Center for Biotechnology Information - PubMed](#), *Curcumin Alters Neural Plasticity and Viability of Intact Hippocampal Circuits and Attenuates Behavioral Despair and COX-2 Expression in Chronically Stressed Rats*, 11 janvier 2017.
- Site internet [NCBI – National Center for Biotechnology Information - PubMed](#), *Potential anticancer activity of turmeric (Curcuma longa)*, 29 novembre 1985.
- Site internet [NCBI – National Center for Biotechnology Information - PubMed](#), *Cancer chemoprevention - selected molecular mechanisms*, 2 mars 2017.
- Site internet [NCBI – National Center for Biotechnology Information - PubMed](#), *Phosphorylation of NF-kappaB and IkappaB proteins : implications in cancer and inflammation*, 30 janvier 2005.
- En Suisse romande, les [drogueries Roggen](#) ont élaboré un complexe à base de curcuma, gingembre et poivre.
- Site internet [Nutrixeal](#), complément alimentaire de curcumine et phospholipides Curcumactif2, 30.10.2017.



Angélique Thévoz & collectif
Recherche, compilation, rédaction et mise en forme : APV
Date de parution sur www.apv.org : 21.08.17 / Mis à jour le 30.10.17