

LE CURCUMA

De la cuisine à l'hôpital ou comment et pourquoi une épice est devenue l'un des actifs les plus prometteurs et les plus étudiés de part le monde !

Le curcuma est une plante herbacée rhizomateuse vivace qui appartient à la famille des zingibéracées. Elle est originaire du Sud Est de l'Asie. En Inde, cette épice sacrée, obtenue à partir de rhizomes broyés, est employée pour ses nombreuses vertus depuis plus de 4.000 ans.

Son actif est la curcumine ou diféruloylméthane, pigment jaune orangé, qui lui donne sa couleur caractéristique. Le curcuma entre dans la composition du curry.

Des nombreux chercheurs travaillent sur ses activités et son mode de fonctionnement. Début mai 2017, dans le temple de la science « Pubmed », le mot curcuma est cité dans 2.893 articles et « curcumin » à 10.166 reprises.

- Les propriétés de la curcumine sont très nombreuses. Elle a un potentiel anti-inflammatoire puissant, et ce au sein de tous les tissus de l'organisme (PAN & al, 2000).

En effet, elle bloque le NF-kB qui reste ancré dans le cytoplasme et ne peut plus exercer sa fonction de transcription dans le noyau cellulaire. De cette manière, elle inhibe la formation des produits pro-inflammatoires génétiques régulés par la NF-kB comme PGE2, COX-2, TNF, 5-LOX, IL-1, IL-6, IL-8 et pas moins de 24 autres facteurs pro-inflammatoires (AGGARWAL & al, 2009; SGORLON & al, 2016).

C'est aussi un antioxydant efficace ; elle augmente l'activité de la glutathion peroxydase, la glutathion réductase et la catalase. Elle inhibe la peroxydation lipidique et neutralise l'oxygène produit par les macrophages (RAMSEWAK & al, 2000; SOMPARN & al, 2007).

- Des études épidémiologiques de grandes envergures démontrent que les populations humaines consommant de grandes quantités de curcumine ont moins de cancer du sein, de la prostate, du poumon et du colon (CHAUHAN, 2002; LOPEZ-LAZARO & al, 2008). Ses propriétés anticancéreuses sont prises très au sérieux. La curcumine seule ou en association avec la chimiothérapie stabilise les patients souffrant d'un cancer du pancréas ou colorectal. La curcumine augmente les effets thérapeutiques de la radiothérapie et de la chimiothérapie en rendant les cellules cancéreuses plus sensibles aux traitements. Elle diminue aussi les effets secondaires associés à ces traitements (SHARMA & al, 2001; DHILLON & al, 2008; EPELBAUM & al, 2010; PADHYE & al, 2010).
- C'est un actif très sécurisant parce que une prise journalière de 12 g de curcumine pendant 3 mois n'a aucun effet secondaire.
- De nombreuses études (GOEL & al, 2008) démontrent que la curcumine est un agent antiprolifératif, antiangiogénèse. Chez des patients à risque, on observe une diminution des lésions précancéreuses (CHENG & al, 2001; REUTER & al, 2008).
- Par ailleurs, elle possède des activités hépatoprotectrices et néphroprotectrices. Elle diminue l'incidence des thromboses et des infarctus du myocarde. Elle présente aussi des propriétés hypoglycémiantes (NISHIYAMA & al, 2005; LIU & al, 2006).
- Sa faible solubilité dans l'eau et sa mauvaise biodisponibilité sous la forme native ont poussé les chercheurs à développer des supers curcumines : complexes de systèmes micellaires ou phospholipidiques qui améliorent son efficacité (ANAND & al, 2008).

La curcumine a encore bien des secrets à livrer. D'ores et déjà, ne vous privez pas de ces nombreux effets bénéfiques !

En route vers la « cure-cumine » avec LA Spice of Life !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

