**1 - EPICE DE LA SANTE** :

Il existe près de 3000 articles sur le curcuma paru de nombreuses revues scientifiques médicales, biochimiques, phytopharmaceutiques, etc, etc …..

Plus de la moitié de ces articles ont été publiés depuis 2006. Et l’intérêt des chercheurs ne diminuent pas. En 2007 et 2008, le curcuma a encore fait l’objet de plus de 800 publications de travaux de recherches.

Ce vaste corpus de connaissances, accumulé par des laboratoires nord-américains mais aussi du monde entier, montre que la curcumine « le principe actif du curcuma » présente un grand nombre de propriétés. Il a été montré par exemple que la curcumine a un effet antioxydant, anti-inflammatoire, antiviral, antibactérien, fongicide, antiparasite, anticancéreux………

So,n large panel d’action confère à cet extrait d’épice une efficacité thérapeutique potentielle contre bon nombre de maladies, disparates et souvent chroniques : l’arthrite, le diabète, l’artériosclérose la cataracte, les allergies, des maladies neuro-dégénératives, type Alzheimer ou Parkinson. Ainsi, bien sûr, que le cancer en accompagnement des traitements.

Sans pour autant être un traitement médical, le curcuma s’apparente à un véritable alicament, un aliment santé très efficace dans la prévention comme dans l’accompagnement thérapeutique.

**2 - LES EFFETS DU CURCUMA SELON
 LES FONCTIONS DE L’ORGANISME**

* **Système articulaire** : antioxydant, anti-inflammatoire, analgésique externe.
* **Système cardiovasculaire** : antioxydant, anti-inflammatoire, anti-inflammatoire, hypocholestérolémiant, fluidifiant sanguin.
* **Système digestif** : antioxydant, anti-inflammatoire, hépato-protecteur, antiviral, bactéricide, anti-tumoral, cholagogue, cholérétique, antispasmodique, carminatif, fongicide, parasiticide.
* **Système immunitaire** : antioxydant, antiviral, bactéricide, fongicide, parasiticide, anti-tumoral. .
* **Système tégumentaire** : anti-tumoral, bactéricide, fongicide, vulnéraire.

**Contre les douleurs et les réactions inflammatoires :**Depuis des millénaires, la médecine ayurvédique utilise le curcuma pour traiter les affections à caractère inflammatoire : douleur musculaire, tendinite, névralgie, rhumatisme, sciatique, arthrite, etc….. Aussi puissant que les anti-inflammatoires non stéroïdiens, l’action du curcuma est comparable à celle de la cortisone et de la phénylbutazone (utilisé dans le traitement de l’arthrite rhumatoïde).

Le curcuma serait même plus efficace que l’hydrocortisone, en réduisant les niveaux d’histamine (relâchée par les neutrophiles) et en augmentant probablement dans le sang le taux de cortisone naturelle produite par la surrénales.

Dès 1980, il a été démontré que la prise quotidienne de 1200 mg de curcumine, durant 2 semaines, réduit les symptômes des sujets souffrant d’arthrite rhumatoïde. Et ce sans les effets secondaires nocifs d’un traitement à base d’anti-inflammatoire de synthèse. Mieux, les curcumines du curcuma agiraient comme un protecteur hépatique.

Différentes études ont ensuite confirmé l’activité protectrice du curcuma et des différents composés des ellgibéracées – tel le gingérol du gingembre - à l’encontre des inflammations situées au sein de la sphère articulaire.

Le curcuma a une action similaire à celle de la cayenne, libérant la substance P impliquée dans la pruction du message de la douleur. Sans cette substance, la transmission biochimique de la douleur ne peut se fabriquer.

Il semble que le curcuma agisse en inhibant certaines enzymes impliquées dans la synthèse des substances inflammatoires, comme les prostaglandines E2 et les leucoriènes. On pense qu’il diminue la production des médiateurs chimiques par les cellules et les neutrophiles. Il pourrait également augmenter l’effet de cortisol sur les cellules, voire prolonger la demi-vie de ce dernier et/ou en diminuer sa dégradation hépatique.

Lorsque le curcuma est associé à des acides gras essentiels, leurs actions anti-inflammatoires se potentialisent mutuellement. Contrairement à certains anti-inflammatoires de synthèse , le curcuma n’inhile pas la prostacycline, qui est un important facteur de prévention des thromboses vasculaires. Ses vertus anti-oxydantes joue aussi un rôle important dans son effet anti-inflammatoire.

**3 - UN REMEDE ANTI-CANCER**

Concernant les tumeurs cancéreuses, des expériences relatent les effets du curcuma sur la mélanome. Dans des éprouvettes, des lignées de cellules de mélanome ont été traitées avec des dosages croissants de cette épice. Selon les résultats obtenus, le curcuma diminue la viabilité des cellules cancéreuses. De plus, il induit une apoptose (suicide cellulaire) en provoquant la disparition de deux protéines dont la fonction consiste à empêcher l’apoptose.

A Taiwan, des médecins ont étudié les effets d’une supplémentation en curcumine chez des patients à haut risque de cancer. Cette étude clinique , la première du genre, a duré trois ans et concerné 25 patients (13 hommes et 12 femmes), agés de 36 à 77 ans. Tous étaient malades de cancer ou en posse de le devenir.

L’analyse macroscopique de leurs tissus montrait des croissances tissulaires pré-malignes au niveau de l’intestin, de l’estomac, de la cavité buccale, de la vessies de l’utérus ou de la peau. Chacun a reçu durant 3 mois un traitement quotidien de curcumine, calibré selon les groupes à des doses de 500 mg, 1 gramme (1000 mg), 2 grammes (2000 mg) et 8 grammes (8000 mg).

Cette étude taïwanaise publiée en 2001 a fourni plusieurs éléments importants :

D’abord, l’ensemble des doses utilisées se sont révélées sans toxicité pour les participants signifiant que des doses aussi élevées que 800 mg quotidiens pendant 3 mois, étaient bien tolérées par des individus à haut risque.

Deuxièmement, l’étude a démontré a un effet chimio-protecteur contre le cancer de l’homme. A titre d’exemple : des améliorations histologiques ont été observées chez sept des vingt participants (28%), après la période des 3 mois de traitement

Enfin, c’est un fait troublant, les effets bénéfiques relevés n’étaient pas dépendants des différentes doses administrées. Les doses de 500 mg statistiquement, n’ont pas donné de résultats différents de celles à 4000 mg. Paradoxalement, c’est avec la dose la plus élevée, à 8000 mg, qu’il n’a été observé aucune amélioration chez les patients. Est-ce la faute à la dose de curcumine, trop élevée ? Au fait, qu’elle était apportée de façon isolée sans autre substance associée permettant d’obtenir une assimilation effectivement supérieure aux autres doses ? ou le trop faible nombre de patients concernés –à peine 3- difficilement significatif. Impossible de le dire sans reproduire cette étude à plus grande échelle. Ainsi que sur des tissus ou des lésions spécifiques afin de confirmer l’effet préventif et thérapeutique constaté.

**4 - LE CURCUMA EN PRATIQUE**.

**Se procurer du Curcuma**

Le curcuma peut se trouver aujourd’hui sous différentes formes : frais, en poudre, en huile essentielle…et même en gélules prêtes à consommer.

Nettement plus savoureux que la poudre, le rhizome frais se trouve rarement en Occident. Vous pouvez essayer de le trouver sur les marchés ou dans les épiceries asiatiques. Le rhizome frais se conservera deux semaines au réfrigérateur dans un sac en plastique perforé et au congélateur pour une durée plus longue bien sur. Il est possible de le consommer râpé. Méfiez-vous toutefois ! Le curcuma est une substance très tâchante, surtout frais.

La poudre de curcuma est un produit que l’on trouve facilement dans le rayon épices. L’idéal serait d’acheter la poudre en petites quantités, pour garder son arôme intact. Conserver la poudre dans un contenant hermétique au frais, au sec, et à l’abri surtout de la lumière les oxyde et leur fait perdre leurs qualités.

Des gélules de curcuma sont aujourd’hui vendues par plusieurs laboratoires alimentaires, en curcuma seul ou associé à d’autres éléments. Rappelons la nécessité d’obtenir certaines infos produits : traçabilité, pays d’origine, certification bio ou origine sauvage, et mode d’extraction garantissant l’absence d’utilisation de solvant tels qu’acétone ou autres, parfois utilisés dans les extraits de curcuma « premier prix ».

Quelle que soit la présentation achetée, gardez toujours à l’esprit qu’il faut associer du poivre au curcuma (à raison d’environ 1% de pipérine de la dose de curcumine absorbée), pour que l(organisme puisse assimiler les curcumines. (Autres substances pour l’assimilation : gingembre ou broméline de l’ananas).

Comme beaucoup d’épices, le curcuma en poudre brute simple est de plus en plus irradié en vue d’augmenter sa durée de conservation et limiter les infestations d’insectes ou de maladies durant l’entreposage.

Afin de ne pas ingérer des toxines qui nuisent à l’organisme , nous recommandons de se procurer du curcuma de l’agriculture biologique ou d’origine sauvage, ou, dont les fabricants puissent fournir des analyses confirmant l’absence d’aflatoxines, de métaux lourds, pesticides, herbicides et autres traces indésirables losque le curcuma provient de pays n’ayant pas encore mis en œuvre le cahier des charges de l’agriculture biologique. Ces produits sont désormais accessibles dans les grands magasins (section des produits bio des épices), et se trouvent également dans les boutiques de produits naturels.

Il est aussi possible de prendre du curcuma en homéopathie. Le Dr Laurent Hervieux, homéopathe et phytothérapeute, préconise de l’extrait de curcuma en granules, plutôt qu’en teinture-mère. Celle-ci plus efficace, contient malheureusement de l’alcool, nocif pour le foie.

 **LE CURCUMA : UN PUISSANT ANTIOXIDANT**

La curcumine, le principal agent actif du curcuma, se révèle très efficace contre les lésions créées par les radicaux libres. En 1995, des travaux scientifiques on confirmé qu’une alimentation contenant de la curcumine diminuait le stress oxydatif. Des chercheurs indiens ont montré que la curcumine inhibe la peroxydation lipidique et neutralise les radicaux superoxydes et hydroxyle.

Antioxydant avéré et naturel, la curcumine serait au moins 10 fois plus activai que la vitamine E. « Il s’agit d’un antioxydant exceptionnel (résume ainsi l’ethnobotaniste Philip de Jager), 3 fois plus puissant que les extraits de raisin ou d’écorce de pin, meilleur que la vitamine C, l’eugénol, la capsicaïne, et la BHT, et particulièrement actif contre les radicaux hydroxyde, les plus actifs de tous les oxydants.

Deux autres études ont été publiées en 2000.
Dans la première, les chercheurs ont observé qu’un contact prolongé de la curcumine avec les cellules endothéliales d’une aorte de bovin renforçait leur résistance cellulaire aux lésions oxydatives.

Dans la seconde, une investigation japonaise, les chercheurs ont découvert que la curcumine diminuait le stress oxydatif dû au trichloréthylène dans le foie de souris.

Ils ont en conclu que les effets bénéfiques de la curcumine semblaient dériver de sa capacité à freiner dans les cellules l’augmentation de peroxysome, un composant associé à l’utilisation de l’oxygène par les cellules.

**LA CURCUMINE contre la cataracte et les inflammations oculaires :**

L’uvéite antérieure chronique est une inflammation de la paroi vasculaire de l’œil et plus particulièrement de la région comprenant l’iris.

En 1999, 53 patients souffrant de ce type d’inflammation ont avalé 3 fois par jour, durant 12 semaines, 175 grammes de curcumine. Après les 12 semaines de traitement, les symptômes étaient améliorés chez 90% des 32 patients ayant terminé l’étude.

Dans une autre étude, 32 patients souffrant également d’uvéite antérieure chronique ont été divisés en deux groupes. L’un a reçu simplement de la curcumine, l’autre une combinaison de curcumine et d’un traitement antituberculeux. De façon étonnante, tous les patients traités avec la seule curcumine ont constaté une amélioration contre 86% de ceux ayant bénéficié du traitement combiné.

Les chercheurs ont conclu que la curcumine était aussi efficace qu’une corticothérapie, seul traitement chronique actuellement disponible pour traiter l’uvéite antérieure chronique. Ajoutant que l’absence d’effets secondaires de la curcumine était son plus grand avantage par rapport aux corticostéroïdes.

La curcumine, même à faibles doses, inhibe aussi efficacement la formation des cataractes chimiquement induites. L’étude, réalisée sur des rats et des lapins a également montré, pour la première fois, que c type de cataracte induite par l’exposition à des produits toxiques pouvant provoquer une apoptose des cellules épithéliales de l’œil et que la curcumine pourrait s’interposer à cet effet destructeur du toxique sur ces cellules dans ce cas précis.

**La curcumine au niveau du foie :**

Le curcuma protège également le foie contre un grand nombre d’agents toxiques, grâce à l’effet antioxydant provoqué par l’augmentation de certaines enzymes exprimées par les cellules du foie – en particulier le glutathion, le SGOT et le SGPT-.

Des expériences effectuées sur des animaux ont confirmé l’effet protecteur du curcuma contre les effets hépatotoxiques de certains médicaments ou d’autres substances.

La curcumine induit des enzymes de détoxication cellulaire, afin de neutraliser les polluants dans le foie et les reins. Elle contribue à réduire les lésions hépatiques et le risque d’hépatogénécité induite par des polluants (benzoapyrènes).

**LE CURCUMA, ANTI-PANCREATIQUE :**

En 2003, une équipe de l’Université de Californie a montré chez le rat, que l’absorption de 100 mg de curcuma, injecté par intraveineuse, diminuait la gravité de deux sortes de pancréatite : la pancréatite alcoolique et la pancréatite céruléenne.  Des résultats suffisants pour suggérer que la curcumine « pourrait avoir son utilité dans le traitement de pancréatite ». l’hypothèse est d’autant plus solide que des études expérimentales ont établi que l’action conjuguée de la curcumine et de la chloroquine, « un modérateur du PH » permettait d’inhiber la transcription de la protéine NF-KappaB, AP-1, et l’activation des enzymes digestives considérées comme les premiers signes d’une pancréatite aigue.

**LE CURCUMA, ANTI-ULCERE DE L’ESTOMAC :**

Des études réalisées *in vito,* et sur des animaux indiquent que le curcuma auraient des effets protecteurs sur la muqueuse de l’estomac, en augmentant son taux de mucine, une protéine protégeant les parois respiratoires et digestives, confirmant ainsi l’usage traditionnel du curcuma lors des problèmes de digestion.

Au cours d’une étude sans placebo sur 45 patients, des chercheurs ont observé une régression complète des ulcères d’estomac chez 75% des 25 sujets présentant un ulcère, après consommation de 2 gélules de 300 mg de curcuma, 5 fois par jour durant 12 semaines. Les 20 patients qui ne présentaient pas d’ulcère mais souffraient de gastrites et de dyspepsie avant l’étude, prirent également les capsules de curcuma. Ils parvinrent à réduire les douleurs abdominales et réussirent à retrouver alimentation normale en 2 semaines.

En cas d’ulcères, il est cependant recommandé de ne pas dépasser l’équivalent de 300 mg de curcumine par jour chez l’homme, c'est-à-dire, l’équivalent de 9 g de curcuma. Un essai mené sur des rats a conclu que les curcuminoïdes pouvaient avoir, à plus hautes doses, un effet irritant sur les estomacs particulièrement sensibles.