

Un produit prometteur

Le curcuma et la curcumine à toutes les sauces

Le curcuma (*Curcuma longa*) épice consommée particulièrement en Inde et en Asie, seule ou dans le fameux curry, fait à nouveau parler de lui!

Les chercheurs après avoir isolé dans le rhizome «curcuminoïde», de puissantes propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et neuroprotectrices ont pu mettre en lumière d'autres propriétés remarquables: anti cancer et anti Alzheimer. Car les données épidémiologiques ont de quoi nous interpeller: les Indiens sont 8 fois moins touchés par le cancer du poumon, 9 fois par le cancer du sein, 10 fois par celui du rein que les occidentaux.

Dans les pays gros consommateurs de curcuma, les cancers du côlon, de la prostate, les leucémies sont moins fréquentes que dans les pays peu consommateurs.

Plusieurs données confirment que dans une tranche d'âge entre 70 et 80 ans les indiens sont 4,5 fois moins touchés par le fléau de la maladie d'Alzheimer que dans les pays occidentaux. Il semble que la curcumine, principe actif du curcuma, aurait la capacité de franchir la barrière hémato encéphalique. Ce qui expliquerait son action au niveau du système nerveux.

Dans le cas de la maladie d'Alzheimer la curcumine serait capable d'inhiber ou de ralentir le dépôt de plaques d'agrégats protéiques anormaux qui caractérise cette maladie tout en prévenant leur formation⁽¹⁾.

Des pistes contre Alzheimer

Une chercheuse Sally A. Frautschy, du Centre de recherche sur la maladie d'Alzheimer de l'université de Californie Los Angeles (UCLA) et au Veterans Administration Medical Center déclare:

«Mon laboratoire mène des recherches visant à mieux comprendre les mécanismes cellulaires, biochimiques et génétiques



Pourquoi et comment utiliser le curcuma ?

- En cas de maladies dites dégénératives
- Réduire l'inflammation.
- Pour soulager les troubles inflammatoires (arthrite rhumatoïde, troubles menstruels).
- Traiter les ulcères gastriques.
- Traiter les troubles digestifs et hépatiques.
- Usage externe - Traiter les inflammations de la peau et les blessures.

Le curcuma épice peut s'utiliser en prévention et comme complément alimentaire en phase d'attaque. Dans ce cas, utiliser de préférence un concentré à 95% de curcumine.

L'absorption au niveau de l'intestin étant faible la prise doit se faire au cours d'un repas en présence de corps gras ou de Bromélaïne, enzyme protéolytique extraite de la tige d'ananas. En préventif utilisez l'épice de préférence en Bio, ou bien 1 à 2 gélules de curcuma à 95% par jour.

Les doses quotidiennes en phase d'attaque sont de 1600 mg au minimum pour le curcuma et de 750mg pour la Bromélaïne dosées à 1200 GDU. Ces doses peuvent être augmentées selon les besoins, en demandant conseil à votre praticien.

qui perturbent les fonctions cognitives des malades d'Alzheimer. Nous nous intéressons en particulier à tester des composés courants connus pour leur innocuité.

En fait, la curcumine a de multiples modes d'action. Elle bloque l'accumulation et l'agrégation des protéines amyloïdes, elle corrige les dégâts causés par l'inflammation, elle bloque la peroxydation des lipides qui accélère normalement la disparition des connexions neuronales... Pour toutes ces raisons, nous la considérons comme la molécule la plus prometteuse parmi toutes celles qui sont développées pour lutter contre la maladie d'Alzheimer.» (*)

D'autres propriétés

Les propriétés anti inflammatoires de la curcumine, à l'origine de l'intérêt des scientifiques pour cette substance, inhibent notamment la production de certaines cytokines impliquées dans les processus inflammatoires. Ce phénomène est générateur de douleurs articulaires, intestinales (le syndrome de l'intestin irritable, maladie de Crohn).

Une étude récente ajoute encore un bonus à ses nombreuses vertus: la capacité de la curcumine à réduire l'hypertrophie du cœur⁽²⁾. Pour parvenir à cette conclusion une première équipe de chercheurs canadiens a donné de la curcumine à un groupe de souris souffrant d'hypertrophie cardiaque, un facteur de risque d'infarctus important. Bilan: la curcumine a permis de

réduire l'hypertrophie du cœur, diminuant ainsi le risque d'infarctus. Si les résultats sont en attente de confirmation sur des groupes humains les chercheurs ont bon espoir de reproduire des résultats comparables.

Vittoria Siegel

(1) *Journal of Inorganic Biochemistry*, fév. 2004.
 (2) Hong-Liang Li, C. Liu, G. de Couto, M. Ouzounian, M. Sun, A.-B. Wang, Y. Huang, C.-W. He, Y. Shi, X. Chen, M.P. Nghiem, Y. Liu, M. Chen, F. Dawood, M. Fukuoka, Y. Maekawa, L. Zhang, A. Leask, A.K. Ghosh, L.A. Kirshenbaum, P.P. Liu » Curcumin prevents and reverses murine cardiac hypertrophy » *Journal of Clinical Investigation* Available online, Free Access, doi: 10.1172/JCI32865
 (*) source : La nutrition.fr