

CURCUMA – CURCUMA LONGA



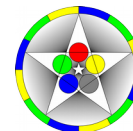
Généralités

Le curcuma, et plus particulièrement son rhizome (la partie souterraine), est utilisé non seulement comme épice alimentaire, mais encore en tant que plante médicinale depuis des temps immémoriaux en Chine et en Inde. On en retrouve trace dans des écrits sanskrits datant de 4 000 ans avant Jésus-Christ ! Le curcuma est d'ailleurs l'un des éléments essentiels de la médecine ayurvédique. Les médecines traditionnelles de Chine, de Thaïlande ou encore d'Indonésie l'utilisent également depuis des siècles pour stimuler la digestion et traiter les troubles qui y sont liés. L'arrivée du curcuma en Europe correspond à celle des currys ramenés par les Britanniques depuis leur Empire des Indes. La reconnaissance de ses propriétés médicinales est donc récente en Occident.

L'histoire du curcuma s'écrit aussi au futur puisque de nombreuses recherches scientifiques sont en cours, particulièrement sur les effets de l'un de ses principaux composants, la curcumine, dans la prévention et le traitement de certains cancers. Si l'on réduit généralement le curcuma à son rhizome, tout comme le gingembre, il s'agit d'abord d'une plante vivace à tige courte, mesurant entre 60 et 100 cm, et originaire d'Asie du sud. Le genre curcuma, proche cousin du bananier, regroupe une quarantaine de variétés qui ont en commun des feuilles lancéolées et un rhizome noueux à la chair jaune ou orange vif. Les fleurs de curcuma peuvent être de différentes couleurs, en l'occurrence jaune pâle pour celles de curcuma longa, utilisé en phytothérapie.

Descriptif

<u>Nom latin :</u>	Curcuma Longa, Curcuma Aromatica
<u>Noms communs :</u>	Curcuma, Safran des Indes, Turmerie Sauvage
<u>Parties utilisées :</u>	Le rizhome
<u>Principes actifs :</u>	Curcumine et autres curcuminoïdes, résine, composés phénoliques, principes amers, huile essentielle



Indications et Propriétés

ANTI-INFLAMMATOIRE

Grâce à la curcumine, le rhizome soigne les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, notamment d'origine auto-immune : le syndrome du côlon irritable, mais aussi la proctite ulcéreuse, la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique.

La curcumine est également efficace contre la gastrite, la pancréatite et l'arthrite rhumatoïde, et utile dans le cas d'œdèmes post-opératoires.

FLUIDIFIANT SANGUIN

Le curcuma aide à traiter les problèmes circulatoires et, en conséquence, à réduire les risques d'attaque d'apoplexie et de crise cardiaque.

CANCER

Cela s'explique par la capacité de cette molécule à lutter contre le stress oxydatif – responsable de la dégénérescence cellulaire – mais aussi contre l'inflammation qui, lorsqu'elle est chronique, entraîne des dysfonctionnements immunitaires et métaboliques en chaîne. Deux situations qui sont étroitement liées à l'apparition et au développement des tumeurs.

Ces vertus préventives fonctionneraient ainsi contre nombre de cancers, notamment contre ceux de la sphère ORL, du poumon et du sein. Il aurait aussi un effet résolument bénéfique dans la réduction de la néoplasie intra-épithéliale, un état précancéreux de la prostate.

En Chine, on l'emploie par exemple pour traiter **les premières phases du cancer du col de l'utérus**, ce qui fait l'objet de plusieurs études convergentes.

Elle aurait également un effet positif contre le cancer de la peau, notamment par un rétrécissement des lésions cancéreuses externes, mais aussi contre la polypose recto-colique familiale, les métastases hépatiques, et surtout le très répandu cancer colorectal.

DIABÈTE

Il contribue à la lutte contre le diabète, avant tout en faisant baisser la glycémie. Mais en plus, des études sur les animaux ont montré qu'il retardait l'apparition et la progression de la cataracte due au diabète chez les sujets testés.

MALADIE D'ALZHEIMER

Cette dégénérescence des facultés intellectuelles est marquée par l'inflammation neuronale et l'agrégation cérébrale de plaques amyloïdes, un ensemble de protéines gênant la transmission des informations dans le cerveau.

Or la curcumine accroît notre capacité d'élimination de la bêta-amyloïde et réduit également les fibrilles qui sont caractéristiques de la maladie d'Alzheimer. Ainsi, non seulement la curcumine nous permet de prévenir cette pathologie, mais elle permettrait aussi de contenir le processus une fois qu'il est apparu.

ULCÈRE GASTRIQUE

Une de ses propriétés recherchées est sa capacité à lutter contre une bactérie pathogène appelée Helicobacter pylori, qui vit dans l'estomac et s'y rend responsable de l'ulcère gastroduodénal. Les dernières études en attestent.

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Les personnes souffrant d'obstruction et de calculs biliaires.

EFFETS INDÉSIRABLES

Aucun

INTERACTIONS

Les effets du curcuma peuvent s'ajouter à ceux d'autres plantes, d'autres produits naturels ayant un effet anti-inflammatoire. La même chose s'applique aux médicaments. Il peut aussi avoir un effet sur les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie.