



Les bienfaits du Curcuma

Le curcuma est une plante utilisée depuis des siècles en cuisine et en médecine traditionnelle. Il agit essentiellement en favorisant la production de bile par le foie et en stimulant sa sécrétion dans l'intestin. Plus récemment, ses propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses ont fait l'objet d'études scientifiques.

En savoir plus sur <https://eurekasante.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/curcuma-longa.html#Esi4jFPgAWT5kOI0.99>

Protecteur gastro-intestinal et puissant anti-inflammatoire, le curcuma révèle bien d'autres vertus que son simple usage alimentaire. Il soigne les troubles digestifs, apaise les douleurs dues aux gastrites et autres inflammations de l'intestin et joue un rôle protecteur pour l'estomac et le foie. Le curcuma pourrait bien s'avérer, de plus, très efficace dans la prévention de certains cancers. Son rhizome fait l'objet de recherches approfondies.

1. Propriétés médicinales du curcuma
2. Histoire de l'utilisation du curcuma en phytothérapie
3. Description botanique du curcuma
4. Composition du curcuma
5. Utilisation et posologie du curcuma
6. Précautions d'emploi du curcuma
7. Avis du médecin
8. La recherche sur le curcuma

Nom scientifique : *Curcuma longa* , *Curcuma aromatica*

Noms communs : safran des Indes, turmerie sauvage

Nom anglais : *turmeric*

Classification botanique : : famille des zingibéracées (*Zingiberaceae*

Formes et préparations : décoctions, infusions, extraits secs, extraits liquides, teintures

Propriétés médicinales du curcuma

Utilisation interne

- **Stimulant** : le curcuma lutte contre l'acidité gastrique en stimulant les sécrétions de mucus ; il protège l'estomac (notamment des [ulcères gastroduodénaux](#)) et le foie, diminue les nausées.
- **Anti-inflammatoire** : grâce à la curcumine, le rhizome soigne les inflammations intestinales et limite les crises douloureuses dans le cas des colites ulcéreuses. 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.
- **Antioxydant** : le curcuma est utilisé dans la prévention du vieillissement des cellules.

Utilisation externe

- **Antibactérien** et **anti-inflammatoire**, le curcuma peut être appliqué en cataplasme pour soigner des pathologies comme l'eczéma, le psoriasis ou les mycoses.

Indications thérapeutiques usuelles

- **Troubles digestifs** : dyspepsie, maux d'estomac, nausées, perte d'appétit, lourdeurs et ballonnements. Protection de l'estomac et du foie. Douleurs liées à une inflammation de l'intestin, des colites ulcéreuses, à l'[arthrite rhumatoïde](#) ou à une pancréatite.
- **Problèmes dermatologiques** : eczéma, mycoses, psoriasis.

Autres indications thérapeutiques démontrées

Prévention du vieillissement des cellules, problèmes circulatoires, douleurs menstruelles.

Histoire de l'utilisation du curcuma en phytothérapie

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. Son efficacité dans le traitement des troubles digestifs n'en est pas moins reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Commission E, commission scientifique allemande chargée de valider les propriétés médicinales des plantes. 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.

Description botanique du curcuma

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](#).

Composition du curcuma

Parties utilisées

En phytothérapie, on utilise le rhizome, c'est-à-dire la partie souterraine du curcuma. Celui-ci est repiqué par tronçons, récolté plusieurs mois après, pelé et bouilli puis réduit en poudre.

Principes actifs

Curcumine et autres curcuminoïdes, résine, composés phénoliques, principes amers, huile essentielle.

Utilisation et posologie du curcuma

Dosage

- En poudre, la consommation quotidienne de curcuma peut varier entre 1,5 et 3 g, soit environ l'équivalent d'une cuillère à thé.
- Une infusion est préparée en dix à quinze minutes avec 1,5 ou 2 g de curcuma infusés dans 150 ml d'eau bouillante. La posologie est de deux tasses chaque jour.
- En ce qui concerne la teinture, le dosage quotidien est de 10 ml.
- Un cataplasme peut être préparé en mélangeant de la poudre de curcuma avec un peu d'eau.
- En cas d' [inflammation](#), on peut absorber de l'extrait normalisé de curcuminoïdes, à raison de 300 ou 400 mg trois fois par jour.

Précautions d'emploi du curcuma

Si le curcuma n'a jamais présenté d'effets nocifs, par mesure de précaution, une consommation à hautes doses est déconseillée aux femmes enceintes. Par ailleurs, toujours à forte dose, le curcuma peut provoquer une irritation des muqueuses ; les personnes souffrant d' [ulcère gastrique](#) doivent donc l'utiliser avec précaution.

Contre-indications

Le curcuma est contre-indiqué en cas d' [obstruction des voies biliaires](#), par des calculs par exemple.

Effets indésirables

Le curcuma ne présente pas d'effets secondaires sur l'homme.

Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments

Comme tous les anti-inflammatoires, le curcuma peut voir ses effets multipliés par la prise, en même temps, d'autres plantes ayant les mêmes propriétés. Pour une meilleure absorption de la curcumine, on peut associer le [poivre](#) noir et le gingembre au curcuma.

Interactions avec des médicaments

Le curcuma peut multiplier les effets de médicaments anti-inflammatoires.

Avis du médecin

Des bienfaits reconnus

Anti-inflammatoire reconnu, le curcuma renferme un pigment polyphénolique qui a bien d'autres vertus que celle de colorer les caris et autres plats épicés. Celui-ci, la curcumine, est en effet tout à la fois hypocholestérolémiant, hépatoprotecteur et antioxydant. Les bienfaits du curcuma sont manifestes dans le traitement des troubles digestifs comme dans le soulagement de crises douloureuses dues à une inflammation de l'appareil digestif.

Avertissements

Il est recommandé de respecter les dosages, sans dépasser 2 gr de curcuma par jour, et de consulter un médecin en cas d'aggravation des symptômes

La recherche sur le curcuma

Le curcuma fait l'objet de nombreuses scientifiques. Déjà, en 1987, des essais cliniques menés en Chine ont démontré que le rhizome peut faire baisser le [taux de cholestérol](#). Mais ce qui intéresse surtout les chercheurs désormais, ce sont les bienfaits de cette plante dans la prévention comme le traitement de certains cancers, particulièrement des poumons, du sein, de la prostate et du côlon. La communauté scientifique est tout simplement partie d'un constat : les populations asiatiques sont en moyenne huit fois moins touchées par ces pathologies. Il a ensuite été démontré que la consommation de curcumine durant plusieurs mois fait régresser des lésions précancéreuses comme les polypes intestinaux. D'autres études ont démontré qu'associée à la chimiothérapie, la curcumine peut permettre la stabilisation d'un cancer colorectal ou du pancréas, à des doses quotidiennes de 8 gr. Cette substance augmenterait enfin les effets de la radiothérapie et de la chimiothérapie, tout en limitant leurs effets secondaires. Le curcuma intéresse bien d'autres spécialités médicales, telles la gastro-entérologie, la rhumatologie et la neurologie ; des études cliniques devraient être menées dans les années à venir. Les recherches concernent également la maladie d'Alzheimer.