



**Le curcuma – un espoir
pour les malades
et les personnes âgées!**

Information importante

Cette brochure contient des informations sur des thèmes relatifs à la santé. Ce document a été rédigé à la suite de recherches approfondies et correspond à l'état actuel des connaissances au moment de l'impression. L'auteure et l'éditeur n'ont pas pour objectif de poser des diagnostics ou de recommander des traitements. Les informations contenues dans cette brochure servent uniquement à une information générale et ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation professionnelle ou un traitement médical. En cas de symptômes médicaux, consultez un médecin ou demandez conseil à un membre de la communauté médicale. L'auteure et l'éditeur n'endossent aucune responsabilité en cas de dommages susceptibles d'être causés par une utilisation non conforme des informations présentées.

Sommaire

	Pages
Le curcuma – L'arme secrète de l'Orient contre les maladies et le vieillissement	6 / 7
Ce n'est pas drôle de vieillir	8 / 9
Le curcuma est efficace en cas de troubles de la santé et de maladies	10 – 12
Études auprès des patients	13 – 15
Issus de la pharmacie du Bon Dieu – Domaines d'utilisation du curcuma	17 / 18
Comment rester en bonne santé?	19 – 21
Informations sur l'éditeur	22



« Le curcuma – l'arme secrète de l'Orient contre les maladies et le vieillissement »»

Le curcuma est populaire en cuisine sous forme pure ou mélangée dans du curry. L'or indien, comme il est aussi appelé, bénéficie d'un statut presque culte depuis des siècles en tant que remède. Les domaines d'utilisation de cette plante bénéfique sont si variés que l'on peut se poser la question de savoir ce que le curcuma ne peut pas faire?

Pourquoi les indiens sont-ils en meilleure santé que nous?

En Inde, le taux de mortalité est inférieur à celui en Europe. Les cancers y sont beaucoup plus rares que dans les pays industrialisés occidentaux, y compris la Suisse. Le secret d'une vie longue et en bonne santé est le suivant: le curcuma. La poudre de curcuma consommée régulièrement avec d'autres épices dans des légumes, en association avec une faible consommation de viande et de graisses et beaucoup d'exercices physiques, est à l'origine de cette différence.

Le curcuma – un espoir pour les malades et les personnes âgées

Le curcuma fait partie des zingibéracées. Cette plante herbacée vivace, qui peut atteindre un mètre de haut et dont les fleurs sont en forme d'épis, est originaire de l'Inde. Elle germe à partir d'une tige racinaire bulbeuse et forme des racines très ramifiées jaunes à orange qui développent des bulbes aux extrémités ainsi que des tiges racinaires secondaires et des racines latérales à l'origine de nouvelles plantes. La tige racinaire fraîche dégage une odeur aromatique, a un goût amer et laisse une légère brûlure dans la bouche.

Depuis des milliers d'années, le curcuma fait partie de la médecine traditionnelle asiatique et indienne. Il est surtout utilisé pour traiter les maladies liées à l'âge. Cette épice est arrivée en Europe au Moyen Âge par la route de la soie. Depuis peu de temps seulement, les propriétés bénéfiques du curcuma sont étudiées scientifiquement et médicalement, surtout dans les domaines où la médecine occidentale échoue.

Ce n'est pas drôle de vieillir

C'est ce que disait ma grand-mère, et, plus tard, ma mère. Maintenant, c'est mon tour. Un bobo ici et un là. Les articulations et le dos deviennent douloureux lorsque l'on se baisse, en dépit des exercices physiques quotidiens. Mais comment rester en forme, protéger le fonctionnement de mes organes et prévenir la maladie d'Alzheimer? Le secret: le curcuma. Son principe actif, la curcumine, protège les cellules du corps contre le vieillissement et les maladies. La curcumine qui fait partie intégrante de la fontaine de jouvence de la nature est donc l'une des clés pour rester en bonne santé.

La plus célèbre des épices est jaune

La couleur jaune-orange foncée qui apparaît lorsque l'on coupe le bulbe sec de curcuma est un signe de qualité. Cette épice bénéfique pour la santé est mal absorbée par le tube digestif. Depuis des centaines d'années, le curcuma est mélangé à d'autres épices dans le curry, car la poudre de curcuma est plus efficace en compagnie d'autres épices que lorsqu'elle est administrée seule. La proportion de curcuma dans ce mélange étant dominante, le curry est donc jaune.

Le curcuma a besoin de compagnie

Qui veut profiter des bienfaits du principe actif du curcuma, à savoir la curcumine, doit mélanger cette épice avec un peu de poivre noir et de l'huile, comme l'huile de krill, l'huile Sacha-Inchi riche en oméga, l'huile d'olive ou autre et conserver le mélange dans de bonnes conditions. La pipérine, une composante du poivre noir, permet l'absorption de jusqu'à 2000 fois plus de curcumine par le corps pour lui permettre d'agir là où elle est utile (dans les articulations, le cerveau, les tissus tumoraux, etc). Les autres épices aident donc la curcumine à être absorbée par le corps.

Le curry contient, outre la poudre de curcuma, jusqu'à 3% d'autres épices comme la coriandre, le cumin, le gingembre, l'ail, le fenouil, la cannelle, le clou de girofle, la cardamome noire, la graine de moutarde, la noix de muscade, la fleur de muscade, le paprika, le poivre de Cayenne (déterminant pour le goût épicé du curry) et le sel. Il n'existe pas de recette standard pour le curry qui contient parfois jusqu'à 36 épices différentes. Le curry prêt à l'emploi a été créé en Inde pendant la période coloniale anglaise.

Le curcuma intéresse la science

Des recherches sur le large spectre des effets de la curcumine sont menées dans le monde entier pour comprendre ses mécanismes d'action.



**«Le curcuma est efficace
en cas de troubles de la santé
et de maladies.»**

Au cours d'expériences menées hors de l'organisme, le curcuma a stimulé la circulation de la bile, protégé les cellules du foie contre des toxines, inhibé la multiplication de cellules cancéreuses en les attaquant à différents endroits (ce qui indique un effet anticancéreux), inhibé les messagers pro-inflammatoires et de destruction du cartilage (ce qui suggère un effet de protection du cartilage dans les articulations), inhibé les messagers responsables de la dépression (ce qui indique un effet antidépresseur), inhibé les messagers responsables de la coagulation (ce qui plaide en faveur d'un effet de fluidification du sang), capté les radicaux oxygénés libres nocifs dans différents modèles (ce qui suggère un effet anti-vieillesse) et protégé les cellules cérébrales contre les modifications (ce qui suggère un effet de protection cérébrale).

Au cours d'expérimentations animales, la curcumine a stimulé la circulation de la bile et protégé le foie après l'administration d'une substance vénéneuse, d'alcool ou de médicaments anticancéreux. De plus, des propriétés anti-inflammatoires et de fluidification du sang ont été démontrées. Outre l'effet anticancéreux sur plusieurs tumeurs créées expérimentalement, une augmentation de la sensibilité des tumeurs aux agents chimiothérapeutiques par la curcumine a été montrée avec des cancers expérimentaux dans l'intestin, l'estomac, la poitrine, le foie, le pancréas, le sang, les poumons, la prostate, le col de l'utérus, les ovaires, la tête et la gorge. En outre, la curcumine a augmenté la sensibilité des tumeurs à la radiothérapie en cas de cancer créé expérimentalement dans le cerveau, le col de l'utérus, la peau, la prostate et l'intestin. La curcumine a augmenté les performances cérébrales, prévenu les modifications cérébrales causées par la maladie d'Alzheimer induite expérimentalement et protégé les cellules contre un manque d'oxygène.

D'autres expérimentations animales montrent un effet hypolipémiant et une action bénéfique sur le métabolisme en cas de diabète ainsi qu'une protection de la muqueuse intestinale. La curcumine a diminué la réaction de stress dans plusieurs modèles animaux.

Chez des sujets sains, le transit intestinal a été accéléré après un repas au curry. Plus la dose de curcumine était élevée, plus la vésicule biliaire s'est vidée. Ces deux résultats expliquent l'efficacité en cas de troubles digestifs et de syndrome du côlon irritable avec constipation.

La curcumine a diminué la lipémie et augmenté la quantité de capteurs de radicaux libres dans le sang. Ainsi, les radicaux libres néfastes issus du métabolisme des aliments ou d'influences extérieures sont capturés. Les modifications sanguines indiquent un effet bénéfique en cas d'artériosclérose. La curcumine a augmenté le taux d'insuline sans toutefois influencer la glycémie. Globalement, les résultats montrent un effet positif du curcuma en cas de syndrome métabolique, à savoir un surpoids avec hypertension, dyslipidémie, diabète et artériosclérose.

Les fumeurs et les sujets ayant bu de l'alcool ont produit moins de toxines après l'ingestion d'une préparation au curcuma. Ces études suggèrent un effet protecteur de la curcumine contre le cancer.

Études auprès de patients – En 1937 déjà, l'effet de stimulation du curcuma sur la production de sucs digestifs a été rapporté dans un journal médical. Chez les patients souffrant d'une **inflammation chronique de la vésicule biliaire** traitée pendant 3 semaines par une préparation au curcuma,

les symptômes ont diminué. Une absence de symptômes a été constatée ensuite chez presque tous les patients. Une dose de curcuma correspondant à 3,2 à 4 g de racine séchée a stimulé la sécrétion de la bile (multiplication par deux) chez des patients avec une inflammation de la vésicule biliaire.

Au cours de plusieurs études, les symptômes abdominaux du **syndrome du colon irritable** se sont améliorés de manière cliniquement significative par l'administration de curcuma. En cas de côlon irritable, les patients souffrent de douleurs abdominales, de lourdeurs d'estomac, de ballonnements, de flatulences et souvent de constipation. Cependant, si ce syndrome est accompagné d'une diarrhée, il convient de renoncer au curcuma.

Pendant la prise de curcuma, une cicatrisation des **ulcères gastro-duodénaux** a été constatée.

Les résultats des études sont prometteurs en cas de **troubles du métabolisme lipidique**. Il est probable que la pipérine du poivre soit aussi nécessaire pour l'effet hypolipémiant, en plus de la curcumine. Chez les patients à risque souffrant de coronaropathie artérioscléreuse, le taux d'infarctus après des opérations de pontage a été de 30% après l'administration d'un médicament factice contre 13% après l'administration d'une préparation au curcuma. Les marqueurs de stress dans le sang avaient également diminué grâce au traitement par le curcuma.

L'effet hypoglycémiant du curcuma est connu depuis 1972. Une normalisation du métabolisme a été notée grâce au curcuma en début de diabète. Les études ont également montré que les lésions causées par le diabète au niveau des vaisseaux et des yeux ont été réduites grâce au curcuma.

Des indications suggèrent que le principe actif du curcuma **accélère la guérison des maladies inflammatoires**, par ex. les maladies intestinales (comme la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse), le rhumatisme inflammatoire, la pancréatite et les inflammations oculaires.

Le traitement externe par une crème contenant le principe actif du curcuma **a permis une amélioration des symptômes cutanés typiques du psoriasis**. La dose optimale pour le traitement interne du psoriasis reste à déterminer.

De nombreuses études indiquent une **amélioration de l'évolution de la situation en cas de cancer**. En effet, plusieurs études ont montré que le principe actif du curcuma s'accumule dans le tissu intestinal ainsi que dans la tumeur intestinale et que l'agressivité de la tumeur diminue avec la prise de curcumine. Les patients ont pris du poids et une amélioration du bien-être a été notée. Le nombre et la taille des polypes intestinaux (précurseurs du cancer des intestins) ont diminué grâce à un traitement par le curcuma. Les néoformations dans la muqueuse (précurseurs du cancer de la bouche) se sont améliorées à la suite de la mastication d'une préparation au curcuma. Une amélioration des résultats a été constatée en cas de cancer des muqueuses dans la tête et la gorge. Dans certains cas isolés, de fortes doses ont néanmoins été nécessaires. En cas de cancer du pancréas, de cancer de la moelle osseuse et de cancer de la peau également, l'effet du curcuma a été jugé positif. L'effet anticancéreux a été étayé par une amélioration des paramètres sanguins lors des analyses de laboratoire. En cas de cancer de la peau, l'odeur désagréable et les démangeaisons ont disparu chez presque tous les patients et la taille des lésions cutanées a diminué d'environ 10%. Le curcuma a réduit les effets secondaires de la chimiothérapie et de la radiothérapie comme la

diarrhée ou la constipation, les nausées, les vomissements, la perte d'appétit, les troubles de la mémoire et les lésions dans les organes comme le cœur, le foie, les reins, l'oreille interne et la moelle osseuse ainsi que les lésions cutanées dues aux radiations. En cas de rhumatismes dus à l'âge, **l'amélioration des inflammations articulaires et des douleurs** grâce au curcuma n'a pas été inférieure au traitement médical classique.

Les douleurs nerveuses et les douleurs après une opération ont aussi répondu au principe actif du curcuma. On dispose également de premières expériences dans le domaine de la **maladie d'Alzheimer** et de l'hyperplasie bénigne de la prostate, entre autres. En l'état actuel des connaissances, il n'est cependant pas possible de recommander des préparations au curcuma avec une posologie particulière pour traiter ces maladies. Il est tout de même possible de recommander la prise de préparations de curcuma pour rester en bonne santé (prévention des maladies) et soutenir le traitement des troubles et maladies présentés ci-dessus.





Issus de la pharmacie du Bon Dieu – les domaines d'utilisation du curcuma

- Troubles digestifs dus à une perturbation de la circulation de la bile
- Symptômes abdominaux avec constipation (syndrome du côlon irritable)
- Ulcères gastro-intestinaux
- Surpoids et maladies consécutives comme l'artériosclérose, le diabète ou les troubles métaboliques
- Maladies cancéreuses
- Maladies rhumatismales
- Maladies inflammatoires
- Maladies du système nerveux, y compris la maladie d'Alzheimer

Contre-indications pour le curcuma

Si vous avez de nombreux calculs biliaires, vous devez renoncer au curcuma, de même que si vous souffrez de diarrhée.

À l'aide, je suis enceinte!

Les données actuellement disponibles ne permettent pas de recommander des préparations à base de curcuma pour les femmes enceintes ou les mères qui allaitent leur enfant.

Des effets indésirables sont-ils possibles?

Chez les personnes sensibles, la prise de préparations à base de curcuma peut causer une légère nausée, des irritations gastriques et une diarrhée. La prise de fortes doses pendant de longues durées n'est pas recommandée car les éventuelles conséquences néfastes à long terme sont totalement inconnues. Jusqu'ici, aucun effet secondaire sévère n'a été rapporté lors de l'administration de curcuma.

Comment rester en bonne santé?

Bien entendu, nous savons toutes et tous qu'une alimentation saine, riche en fibres et en vitamines et pauvre en graisses (donc peu d'acides gras saturés), avec peu de sel et de sucre, est bénéfique pour la santé. La Société Suisse de Nutrition recommande 5 portions de fruits et légumes par jour (une poignée à chaque fois). Une portion peut par exemple être un jus de fruit ou de légume fraîchement pressé. En effet, les fruits et les légumes contiennent des capteurs de radicaux libres (appelés antioxydants) qui capturent les radicaux libres oxygénés dans le corps. C'est pourquoi nous vous recommandons de faire cuire les légumes à la température la plus basse possible et de les préparer avec de la poudre de curcuma ou de curry. Si vous ne cuisinez pas volontiers, prenez une préparation à base de curcuma avec extrait de poivre, par exemple 2 à 4 gélules de Curcumasane®. Remplacez les sucreries par un morceau de fruit. La viande, les saucisses et les œufs doivent être consommés avec modération, mais les produits laitiers peuvent l'être quotidiennement.

Un apport équilibré en acides gras oméga 3 est essentiel (1,5 gramme par jour) pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Les acides gras oméga 3 sont présents dans le poisson (surtout le hareng et le maquereau) et l'huile de krill, Sacha Inchi, de lin, de colza et de soja. Avec les capsules d'huile de poisson, il faut veiller à ce que la préparation ne soit pas contaminée par des métaux lourds (demander un certificat à la société). Le risque de carence en acides gras oméga 6 peut être écarté grâce à une alimentation équilibrée.

Il ne fait aucun doute que la cuisine méditerranéenne avec du poisson, des oignons, des tomates, de l'ail cru (par ex. dans les tzatziki), de l'huile d'olive et du vin rouge (entre autres) protège contre les maladies cardiovasculaires.

Il faut veiller à boire suffisamment de liquides (environ 2 litres par jour). La consommation d'une quantité excessive de calories fait grossir. Une alimentation déséquilibrée (monotone) rend plus sensible aux maladies.

Outre la nage, la randonnée et la gymnastique (aquatique), la marche nordique et le golf sont des sports adéquats pour les séniors. Le sport stimule l'appareil cardiovasculaire ainsi que la musculature corporelle. En outre, il s'agit de sports de groupe qui permettent de faire de nouvelles connaissances. De nombreux exercices physiques au grand air préviennent l'ostéoporose.

Le stress dans l'effervescence actuelle du quotidien rend également malade. Les exercices de relaxation comme le yoga, le training autogène ou la méthode Feldenkrais permettent d'apaiser le système nerveux. L'effet n'est pas immédiat et il est nécessaire de pratiquer un peu avant d'obtenir une amélioration du bien-être corporel et psychique. Structurez votre vie et évitez le surmenage ainsi que les excès (par ex. repas copieux, abus d'alcool, trop peu de sommeil).

Ne vous laissez pas aller!

Il est possible de prendre de l'âge tout en restant en bonne santé. Avec l'âge, les facteurs de risque comme le surpoids, l'hypertension, le diabète ou le tabagisme favorisent les pathologies. Prévenez donc ces troubles grâce à un style de vie sain et utilisez la pharmacie du Bon Dieu. Toutes les couleurs de la nature (jaune, rouge, vert, bleu, violet, etc.) sont des antioxydants qui capturent les radicaux oxygénés libres nocifs dans le corps. La poudre de curcuma jaune, qui a fait ses preuves pendant des siècles pour le maintien de

la santé, est une option. Le thé vert, la grenade, le sureau, l'aronia et le chocolat noir contiennent également de puissants antioxydants. Une étude expérimentale a montré que l'effet anticancéreux du curcuma pouvait être renforcé par le principe actif du thé vert.

Tout dépend de la dose

Selon la monographie de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une dose journalière allant jusqu'à 3 g de poudre de racine de curcuma séchée est recommandée. La durée d'utilisation n'est pas limitée. Au cours de la plupart des études cliniques, des doses de curcumine largement plus élevées ont été utilisées et des doses allant jusqu'à 8 grammes par jour ont été très bien tolérées.

L'autorité européenne EFSA (European Food Safety Authority) recommande comme limite journalière maximale 2 mg/kg de curcumine. Une personne de 60 kg doit donc prendre au maximum 120 mg de curcumine par jour. Pour une personne de 80 kg, la dose journalière maximale est de 160 mg.

Ne prenez donc pas n'importe quelle préparation de curcuma. Préférez celles qui sont standardisées pour la curcumine et qui contiennent en plus de l'extrait de poivre afin que la curcumine puisse être absorbée par le corps pour atteindre sa cible, comme par ex. la préparation Curcumasane® qui contient 30 mg de curcumine et 2 mg de pipérine par gélule.

Auteure

La Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, PizolCare, Bahnhofpark 2a, 7320 Sargans est médecin spécialiste en médecine générale avec une qualification supplémentaire en «naturopathie», «traitement spécial de la douleur» et «gestion de la qualité médicale». Depuis 1999: direction scientifique de la section «Phytothérapie» à l'institut de médecine légale de l'université de Fribourg-en-Brigau. Jusqu'en 2014: professeure honoraire à l'Université de Sydney en Australie.

Depuis 2008: visiting professor à l'Hebrew University Jerusalem en Israël. 2013: habilitation à l'université de Fribourg-en-Brigau. Fait partie du comité éditorial de différents journaux scientifiques, plus de 200 publications, 5 prix scientifiques.

Éditeur

L'éditeur de cette brochure est l'association Plantavita. Cette association a pour objectif de promouvoir un style de vie sain en harmonie avec la nature tout particulièrement par le biais de la rédaction, de la publication et de la diffusion d'informations sur les plantes et sur une alimentation saine.

Vous voulez en savoir plus?

Nous vous aidons volontiers! Vous trouverez plus d'informations sur le site de l'association Plantavita.

www.plantavita.ch

plantavita 

Association pour la promotion de l'information liée à la santé
www.plantavita.ch

Le curcuma fait partie intégrante de la médecine traditionnelle en Inde. Il est erroné de considérer le curcuma comme une simple épice: des effets bénéfiques sur la santé uniques en leur genre ont été attribués à cette plante orientale. Madame le Prof. Sigrun Chrubasik, experte en plantes médicinales, montre dans cette brochure de conseils rédigée sur des bases scientifiques les possibilités et les limites de cette plante médicinale et culinaire hors du commun pour différents symptômes et maladies.