



Le curcuma une épice exceptionnelle

■ Par Roger Castell

Le curcuma est une épice qui jouit en ce moment d'une très grande renommée. Quelles sont ses vertus réelles et comment peut-on la consommer pour en tirer le meilleur bénéfice pour la santé ?



En Asie, on sait depuis longtemps que le curcuma permet de conserver la fraîcheur.

Origine et propriétés de la plante

Les épices sont des substances aromatiques utilisées pour assaisonner les mets. Le curcuma entre dans cette famille, très appréciée par les gourmets, dans laquelle on trouve : les clous de girofle, la noix de muscade, le gingembre...

Le curcuma (*Curcuma longa*) originaire du sud de l'Asie, est une plante herbacée vivace à tige pouvant atteindre un mètre de haut. Cette plante requiert un grand ensoleillement, peu d'eau mais un sol très fertile. Proche cousin du bananier, le curcuma regroupe une quarantaine de variétés, qui ont des feuilles lancéolées, des fleurs jaune pâle et un rhizome noueux à la chair orange vif. Son rhizome séché et réduit en poudre est une épice très populaire contenue dans le curry, un mélange d'épices utilisé dans la cuisine indienne. En Asie, on sait depuis longtemps que le curcuma permet de conserver la fraîcheur, la saveur et la valeur nutritive des aliments. Cette épice a donc joué un rôle primordial d'**additif alimentaire**, bien avant l'époque des conservateurs synthétiques.

En médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde), de même que dans les autres médecines traditionnelles d'Asie (Chine, Japon, Thaïlande, Indonésie), le curcuma est utilisé pour éliminer de nombreux problèmes de santé (digestion, circulation, inflammation).

Au cours des 20 dernières années, des substances appelées curcuminoïdes ont été isolées dans les rhizomes du curcuma. Il s'agit d'antioxydants puissants, qui pourraient expliquer les nombreuses indications médicinales traditionnelles de cette plante. Elle est utilisée dans le traitement des troubles inflammatoires (douleurs rhumatismales ou menstruelles) et pour

accélérer la guérison des lésions de la peau (ulcères, blessures, gale, eczéma). Enfin, le curcuma est particulièrement populaire au Japon dans l'île d'Okinawa, où les habitants attribuent au curcuma la raison principale de leur **longévité** exceptionnelle.

Valeur thérapeutique de la plante

Les études sur les vertus thérapeutiques du curcuma sont très nombreuses, mais elles découlent toutes de ses propriétés exceptionnelles d'**antioxydant et de fluidifiant sanguin**. Elle peut donc être un produit très efficace contre les inflammations et les maladies de dégénérescence qui sont toutes des maladies d'oxydation. Voici quelques brèves conclusions pour plusieurs maladies.

Le curcuma pourrait protéger du cancer, car les données épidémiologiques montrent que plusieurs cancers (côlon, sein, pancréas, prostate, poumon, estomac, œsophage, lymphome, leucémie) sont peu nombreux en Asie. A un âge égal, les Indiens ont 8 fois moins de cancers du poumon que les Occidentaux, 9 fois moins de cancers du côlon, 5 fois moins de cancer du sein et jusqu'à 10 fois moins de cancers du rein. Les Indiens ne sont pas moins exposés que les Occidentaux aux « cancérogènes » présents dans l'environnement. Leur protection proviendrait du curcuma dont la consommation élevée est environ de 1 à 2 g par jour (équivalent d'un quart à une demi-cuillère à café).

Il pourrait également participer au traitement du cancer, guérir les ulcères de l'estomac, réduire l'hyperlipidémie et diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Il pourrait enfin, soulager les maladies inflammatoires (arthrite rhu-

matoïde, gingivite...) et même les scléroses en plaque. Des chercheurs s'intéressent également aux effets bénéfiques potentiels de la curcumine sur la maladie d'Alzheimer.

Son rôle pour améliorer **la digestion** est unanimement reconnu. En stimulant le foie, il favorise l'excrétion de la bile et c'est pourquoi, il entre comme composant principal dans l'Hépatoum®, précieux rééquilibrant après les excès de table. En régulant l'hyperacidité, le curcuma protège aussi les parois de l'estomac contre les brûlures gastriques. Sa présence dans le curry est donc justifiée, car il réduit l'acidité apportée par les épices « chaudes ». Enfin, il agit avec les enzymes du foie responsables de la détoxification, pour faciliter l'élimination de certains toxiques comme l'arsenic et ceux liés à la prise de médicament.

Mesures bioélectroniques

Les mesures bioélectroniques (voir tableau ci-dessous) confirment la grande valeur de cette épice pour participer au maintien des normes de la bonne santé.

La poudre de curcuma a un très bon potentiel énergétique qui en fait un produit conseillé pour un usage quotidien⁽¹⁾. Les gélules Curcumisan Plus sont **excellentes** pour préserver la santé en cures périodiques⁽²⁾. Hépatoum peut apporter une aide ponctuelle appréciable en cas de troubles digestifs⁽³⁾. La qualité de ces produits est **nettement améliorée** en ajoutant quelques gouttes de citron.

Précautions d'emploi

Il n'existe pas d'effets indésirables connus du curcuma. Cependant certains auteurs estiment qu'en raison de son emploi traditionnel pour traiter l'aménorrhée (absence de menstruations), les femmes enceintes devraient éviter de prendre de fortes doses de curcuma. La seule contre-indication concerne la présence d'un calcul biliaire qui pourrait s'évacuer trop vite. Par prudence, on conseille dans ce cas de ne pas prendre de curcuma.

Les posologies généralement conseillées sont de deux types.

Pour traiter les troubles digestifs, utilisez du rhizome séché en poudre. Prenez de 1,5 g à 3 g (1 à 2 c à c) par jour dans vos crudités ou en infusion, mettez 1,5 g de poudre (1 c à c) dans 150 ml d'eau frémissante et laissez infuser 12 minutes. Buvez 2 tasses par jour.

Contre les inflammations, utilisez de l'extrait normalisé à 95 % en curcuminoïdes, en prenant l'équivalent de 200 à 400 mg, 3 fois par jour. Choisissez les extraits contenant de la pipérine (venant du poivre), pour améliorer l'absorption de la curcumine.

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.

Pour augmenter la longévité active

En raison de ses nombreuses qualités et de son absence d'inconvénient, le curcuma devrait figurer tous les jours dans toutes les assiettes, pour accompagner les crudités aussi bien que les plats cuits. Vous pouvez répandre une demi à une cuillerée à café de curcuma en poudre sur vos crudités de fruits du matin ou vos salades composées (midi et soir). Vous pouvez aussi mettre un morceau de **rhizome de curcuma** à votre choix de racines (carotte, radis noir, navet). Vous devrez les pulvériser au mixer pour augmenter, le potentiel antioxydant de ce plat richement vitaminé. Il est possible également de prendre le curcuma en **gélules**, comme complément alimentaire ou lors des voyages par exemple⁽²⁾. Mais pensez que pour être bien assimilé, le curcuma doit être associé à du citron, de l'huile (1^{re} pression), du poivre (blanc ou noir) ou à des fruits (ananas, kiwi, poire...).

Finalement, cette épice a tellement de vertus, qu'elle devrait être consommée tous les jours, pour augmenter les chances de la **longévité** vraiment active que nous souhaitons tous. ■

Son rôle pour améliorer la digestion est unanimement reconnu.

Mesures bioélectroniques (avec le Consort C3050)

Curcuma	pH	rH ₂	rô	E (mV)	W (µW)	Commentaires
Poudre (Cook)	5,50	13,2	251	65	16,8	Energétique et minéralisant
Gélule Curcumisan	5,30	11,8	228	35,7	5,6	Très vitalisant et très minéralisant
Hépatoum	6,7	24,2	180	320	568	Epurateur périodique

1- Poudre de curcuma achetée en Biocoop, de la marque Cook, en flacon de 35 g ou de 80 g.

2- Gélules Curcumisan Plus (avec grenade, olive, nigelle noir), du laboratoire Phytomisan. Site : www.phytomisan.com

3- Hépatoum®, flacon de 550 ml acheté en pharmacie (9 €).