



# LE CURCUMA : L'ANTI-INFLAMMATOIRE NATUREL LE PLUS PUISSANT CONNU A CE JOUR

## LE CURCUMA, qu'est-ce que c'est ?

Nous parlons du **rhizome** (tige souterraine) d'une jolie plante vivace, proche cousine du gingembre, cultivée en Asie, en Afrique et aux Antilles. Les anglo-saxons la nomme "**Turmeric**". Ce rhizome, de couleur orange, est cuit, desséché puis épluché avant d'être broyé en fine poudre. Il entre dans la composition de différents mélanges d'épices comme **curry, massala, colombo et ras-el-hanout**. Il colore la moutarde, le beurre, des confitures, des liqueurs, des fromages, des potages, des charcuteries, des pâtes à crêpe, des gaufres et certaines sauces. Vous l'identifierez sur les étiquettes sous le doux nom de **E100**.

En Asie, il est utilisé également pour conserver **la fraîcheur, la saveur et la valeur nutritive des aliments**. Les moines bouddhistes s'en servent pour teindre leur costume de **couleur safran** et les hindous pour se marquer le **front**.

C'est aussi un très bon **répulsif contre les insectes**.

En Inde, on le désigne sous le nom de "**safran des Indes**" et on en consomme **1,5 à 2 grammes par jour** dans des plats de riz, de pommes de terre, de lentilles, de légumes. Il entre dans la composition de tous leurs curries et chutneys. Il faut savoir, qu'à 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 cancers du sein et 10 fois moins de cancers du rein et, cela, malgré une exposition à de multiples cancérogènes présents dans l'environnement, sur une échelle probablement **pire qu'en Occident...**

Dans l'île d'**Okinawa**, au Japon, les habitants consomment les **feuilles** de cette plante et lui prêtent des vertus similaires à celles retrouvées dans le rhizome.

## SES PROPRIÉTÉS

En **médecine ayurvédique** (médecine traditionnelle de l'Inde), de même que dans les médecines traditionnelles de Chine, Japon, Thaïlande et d'Indonésie, le curcuma est utilisé pour **stimuler la digestion**, notamment parce qu'il **augmente la sécrétion biliaire** et pour ses **propriétés anti-inflammatoires**.

Pour ceux qui s'intéressent à la médecine traditionnelle chinoise, le nom chinois du

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage

Le bon médecin trouve les causes et guérit

Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



curcuma veut dire "gingembre jaune". Il est classifié en saveur **piquante et amère** et son énergie est **rafraîchissante**. Pour cette médecine la racine de curcuma "**stimule le sang**" et fait "**circuler le Qi**" (énergie).

Il contient des **vitamines B6 et C** et des minéraux comme le **fer**, le **manganèse**, le **potassium** et des **flavonoïdes**.

Le curcuma est actuellement l'objet de nombreuses recherches à travers le monde. Ces études tendent à démontrer que son activité **anti-inflammatoire est comparable à celle de la cortisone et de l'aspirine**. Il contient de nombreux composés actifs aux propriétés **antioxydantes**, au premier rang desquels se trouve un pigment jaune : **la curcumine**. Cette curcumine protège notre organisme contre l'**inflammation** et les multiples dommages provoqués par le **stress oxydatif**.

L'inflammation est une **réaction naturelle de défense de notre organisme** contre une menace ou une agression. Le problème commence quand cette inflammation devient chronique car elle produit des **radicaux libres** en grande quantité. Ceux-ci vont s'attaquer à nos propres cellules et entraînent un "**stress oxydatif**". Il faut savoir que ce stress oxydatif est impliqué dans la plupart des **pathologies du vieillissement**.

Son champs d'application permet de révéler son utilité dans deux directions : **thérapeutique et préventive**.

### **POUR QUELS TROUBLES PEUT-ON UTILISER LE CURCUMA ?**

- **Les douleurs et les réactions inflammatoires** : **douleur musculaire, tendinite, névralgie, rhumatisme, sciatique, arthrite...** Le curcuma serait même plus efficace que l'hydrocortisone. Lorsque le curcuma est associé à des acides gras essentiels (bonnes huiles), leurs actions anti-inflammatoires se potentialisent.

- **Certains problèmes oculaires** : **cataracte chimiquement induite, infections, inflammations et dégénérescences ophtalmiques**. Le curcuma existe en gouttes pour certains de ces usages. Parlez-en à votre thérapeute.

- **Les troubles digestifs et la "crise de foie"** : **maux d'estomac, nausées, perte d'appétit, sensations de surcharges, inflammations digestives, dysfonctionnement biliaire** dans laquelle il augmente la synthèse de la bile ainsi que sa circulation (cholérétique et cholagogue). Par ce biais il prévient la formation de **calculs**. Il protège également le foie contre un grand nombre de **produits toxiques** (médicaments, polluants, aflatoxines, alcool...). Il agit également sur le "**syndrome du côlon irritable**" en favorisant également une bonne rééducation du transit intestinal et une atténuation des douleurs.

- **Les ulcères gastroduodénaux** : des études indiquent que le curcuma a des **effets protecteurs sur la muqueuse gastrique** et qu'il peut détruire ou inhiber la bactérie *Helicobacter Pylori*, qui est responsable de la plupart des ulcères gastriques et duodénaux.

- **Les problèmes cardiovasculaires** : le curcuma peut abaisser le taux de

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage

Le bon médecin trouve les causes et guérit

Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



**mauvais cholestérol** et augmente la **fluidité du sang** en ralentissant l'agrégation plaquettaire. Il protège donc le système cardiovasculaire diminuant ainsi les risques de **phlébite** et surtout d'**athérosclérose** (encrassement des artères). Il aurait même un rôle protecteur contre l'**insuffisance cardiaque**.

**- Les maladies dégénératives du cerveau** : la curcumine est le plus puissant inducteur de certaines protéines qui sont impliquées dans la défense des neurones, elle empêche la **diminution de la fonction cognitive** et présente à ce titre une voie thérapeutique innovante contre la **maladie d'Alzheimer**.

**- Les plaies et les maladies de peau** : **mycose, irritations cutanées, plaies, ulcères...** Dans ce cas, il devra être appliqué sur la peau sous la forme d'huile infusée, d'emplâtre, de teinture...Le curcuma pourrait également se révéler utile dans le traitement des **lésions cutanées cancéreuses** et des **brûlures** causées par les rayonnements et la **radiothérapie**.

**- Les baisses de l'immunité** : Il augmenterait le nombre de **globules blancs, d'anticorps et de plaquettes dans le sang**. Des travaux de recherche sont actuellement menés sur le virus du VIH (sida).

**- Les infections bactériennes et parasitaires** : vous pouvez saupoudrez un peu de curcuma sur les **petites plaies ou égratignures** après les avoir bien nettoyées. Il combat également les **parasites intestinaux** et est utilisé de façon traditionnelle contre la **dysenterie**.

**- Les pollutions environnementales** : il protégerait nos cellules des divers polluants environnementaux les agressant. Très intéressant dans la prévention du **cancer**. Il protégerait également des **ondes électromagnétiques**.

**- La cancérogénèse** : le stress **oxydatif** est clairement impliqué à tous les stades de cette maladie. Dans ce domaine la recherche est très active car les chercheurs pensent que les effets antioxydants et anti-inflammatoire de la curcumine pourraient être des atouts importants dans la **prévention et le traitement du cancer**.

## A SUIVRE :

D'autres études en cours (à confirmer) seraient en faveur d'une action efficace du curcuma contre des pathologies telles que le **diabète de type 2** puisque le curcuma **ferait baisser la glycémie**.

## EN PRATIQUE

*"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage*

*Le bon médecin trouve les causes et guérit*

*Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"*



Des **cures régulières** de curcuma dans l'alimentation pour son **côté préventif** ou en **complément alimentaire** comme **adjuvant des thérapies** pour les vrais pathologies, encadré par une vie saine, tant sur le plan de l'**activité physique** que de l'**alimentation équilibrée**, ne peuvent être que de sages attitudes pour conserver notre bien le plus précieux : **la santé**.

Sa **saveur** est poivrée, piquante et plutôt amère et il apporte aux mets une **teinte jaune d'or**. Le consommer dans le curry ne suffit pas car celui-ci en contient des **quantités très variables**.

Attention comme beaucoup d'épices, la poudre curcuma est de plus en plus **irradiée** en

vue d'augmenter sa **durée de conservation** et limiter les **infestations d'insectes** ou de **maladies** durant l'entreposage. Choisissez-la **certifiée biologique**, dans des **contenants en verre** et stocker-le à l'**abri de l'air** et de la **lumière** pour lui conserver au maximum ses propriétés.

Il est préférable d'acheter le **rhizome entier**, il sera d'ailleurs **bien plus savoureux**. Vous le trouverez dans les magasins orientaux ou dans quelques boutiques bio. Dans ce cas conservez-le, emballé, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, 3 semaines maximum. Épluchez-le et râpez-le au dernier moment.

Plusieurs façons simples de le consommer : **soupes, riz, plats en sauce, poisson, vinaigrette, mayonnaise...** Vous pouvez aussi en ajouter dans vos **gâteaux, biscuits, pâtes à tarte** ou même dans une **salade de fruits**, où il sera ajouté en début de préparation et en toute petite quantité, ou dans les **flocons de céréales** du petit déjeuner en début de cuisson.

L'**huile essentielle de curcuma** est aussi un **puissant anti-inflammatoire**. Elle est préconisée pour le **système digestif, les inflammations intestinales, les douleurs, les ballonnements**. Elle **active la fonction hépatique** sans violence car elle **aide à l'évacuation de la bile**. Attention l'usage de cette huile essentielle doit se faire **avec précaution** : prenez conseil d'un thérapeute.

**A titre préventif**, dans votre alimentation, cette

curcumine doit être associée à de la **pipérine** (poivre noir) à raison de 1 % et à une **huile végétale** de qualité pour pouvoir passer la barrière intestinale. Le poivre multiplie par 2000 l'absorption du curcuma par l'organisme. D'autres substances comme la **broméline de l'ananas** ou le **gingembre** favorise son assimilation. La sagesse indienne a largement devancé la science dans la découverte des **synergies naturelles entre les aliments** puisque les indiens mélangeaient traditionnellement ces ingrédients dans leurs plats.

Les doses recommandées en prévention sont de **300 à 600 mg de curcumine par jour**, soit 1 à 2 cuillères à soupe de curcuma.

"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage

Le bon médecin trouve les causes et guérit

Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"



**Si vous avez des problèmes de santé** le curcuma devra être pris sous forme de **gélules** pour obtenir des **concentrations plus fortes en curcumine**. Parlez-en à votre thérapeute car il existe certaines contre-indications avec des médicaments.

Plusieurs fabricants de compléments alimentaires commercialisent des produits à base de curcuma seul ou associé à d'autres éléments. Il faut absolument vous renseigner sur la **traçabilité, le pays d'origine, la certification biologique ou l'origine sauvage** et sur le **mode d'extraction** garantissant l'absence d'utilisation de **solvants** tels qu'**acétone** ou autres parfois utilisés dans les extraits de curcuma premier prix. Un exemple de bon produit le **dolupérine** du laboratoire **HOLISTICA** : ce sont des petites gélules associant des extraits de **curcuma**, de **poivre** (pipérine) et de **gingembre** (gingérol).

**Attention la prise de fortes doses de curcuma est déconseillé pendant la grossesse ainsi qu'avec des anticoagulants (risque d'hémorragies), dans les cas d'ulcères gastro-duodénaux, et de calculs biliaires. Dans ces cas particuliers ne pas dépasser 1 cuillère à soupe par jour (300 mg de curcumine).**

**Voici deux recettes tirées du livre "Cuisiner avec les aliments contre le cancer" des docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras.**

### **CRÈME DE CHOU-FLEUR AU CURCUMA**

**Pour 4 personnes:**

**1 cuillère à soupe d'huile végétale**

**1 oignon haché**

**200g de céleri-rave émincé**

**1 cuillère soupe de curcuma**

**2 cuillères à soupe de farine**

**750 ml de bouillon de poulet ou de légumes**

**600 g de bouquets de chou-fleurs**

**Sel, poivre**

Dans une casserole, faire revenir doucement les oignons et le céleri dans l'huile. Ajouter le curcuma et cuire 1 mn.

Ajouter la farine et remuer. Verser lentement le bouillon, ajouter les choux-fleurs et porter à ébullition.

Saler et poivrer. Laisser mijoter 25 minutes.

*"Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage*

*Le bon médecin trouve les causes et guérit*

*Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie"*



Réduire en crème à l'aide du mixer et servir.

### **RIZ PILAF AUX PETITS POIS ET AUX AMANDES**

**Pour 4 personnes :**

**200 g de riz basmati**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**1 gros oignon émincé**

**15 graines de cardamome (l'intérieur de 2 ou 3 gousses)**

**1/2 cuillère à café de grains de poivre noir**

**3 clous de girofle entiers**

**3/4 de cuillère à café de cumin**

**2 bâtons de cannelle**

**3/4 de cuillère à café de curcuma**

**500 ml de bouillon de poulet chaud**

**50 g de raisins de Smyrne (raisins secs dorés)**

**50 g de petits pois surgelés**

**2 cuillères à soupe d'amandes effilées, grillées**

Lavez le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire et bien égoutter.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Y cuire les oignons et les épices environ une minute. Ajouter le riz et remuer pour bien enduire les grains de matière grasse.

Versez le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser frémir 15 minutes à couvert. Retirer du feu. Ajouter les raisins secs, les petits pois congelés et les amandes. Laisser reposer 15 minutes, à couvert, avant de servir.