

Curcuma



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Sur les tablettes](#)
- [Références](#)

Nom commun : curcuma.

Noms botaniques : *Curcuma longa*. On utilise également d'autres espèces de curcuma, telles que *C. domestica*, *C. aromatica*, *C. xanthorrhiza*, etc., famille des zingibéracées.

Nom anglais : *Turmeric*.

Nom chinois : *Jianghuang*.

Indications

- ★ Prévenir ou combattre le cancer, traiter les ulcères gastriques, réduire l'inflammation.
- 🌿 Traiter les troubles digestifs.
- 🌿 Traiter les ulcères gastriques, soulager l'arthrite rhumatoïde, les troubles menstruels.
- 🌿 *Usage externe* - Traiter les maladies de la peau.

[Voir la signification des symboles et les critères de classification utilisés](#)

Posologie

Troubles digestifs

- **Rhizome séché en poudre.** Prendre de 1,5 g à 3 g par jour, ce qui correspond à environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes. (Cette quantité équivaut à peu près à ce qu'un Indien moyen consomme dans une journée par le biais de l'incontournable curry, soit de 2 g à 2,5 g.)
- **Infusion.** Infuser de 1 g à 1,5 g de poudre de rhizome dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Boire deux tasses par jour.
- **Extrait fluide (1:1).** Prendre de 1,5 ml à 3 ml par jour.
- **Teinture (1:5).** Prendre 10 ml par jour.

Inflammation

- **Extrait normalisé en curcuminoïdes.** Prendre l'équivalent de 200 mg à 400 mg de curcuminoïdes, trois fois par jour. Pour arriver à ces dosages, qui dépassent de beaucoup ceux que peut fournir une consommation normale de curcuma, on a généralement recours à des extraits normalisés à 95 % de curcuminoïdes.


Historique

En sanscrit, le curcuma se nomme *haridra*. C'est un des principaux ingrédients du curry, mélange d'épices omniprésent dans la cuisine indienne. En Asie, on a depuis longtemps découvert qu'ajouté aux aliments, le rhizome réduit en poudre permettait d'en conserver la fraîcheur, la saveur et la valeur nutritive. Ainsi, bien avant l'époque des conservateurs synthétiques, le curcuma jouait un rôle primordial comme additif alimentaire. Son nom chinois, *Jianghuang*, signifie « gingembre jaune », une allusion au fait qu'il est de la même famille botanique que le gingembre et à la remarquable couleur de son rhizome qu'on a utilisé comme colorant et teinture.

En médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde), de même que dans les médecines traditionnelles de la Chine, du Japon, de la Thaïlande et de l'Indonésie, le curcuma est considéré comme un tonique du système digestif et un remède contre les troubles de la digestion. En fait, ces propriétés sont pour ainsi dire universellement reconnues, si bien que le rhizome est commercialisé dans le monde entier.

Au cours des dernières décennies, on a isolé dans les rhizomes du curcuma des substances auxquelles on a donné le nom de [curcuminoïdes](#) (la curcumine constitue environ 90 % de ces composés). Il s'agit d'antioxydants très puissants, ce qui pourrait expliquer un certain nombre des indications médicinales traditionnelles de cette plante, notamment pour le traitement de divers troubles inflammatoires : soulagement des douleurs arthritiques, rhumatismales ou menstruelles, traitement de diverses inflammations cutanées ou ophtalmologiques, etc.

Recherches

 **Troubles digestifs.** La [Commission E](#) et l'[Organisation mondiale de la Santé](#) reconnaissent l'efficacité des rhizomes du curcuma pour traiter la dyspepsie, c'est-à-dire des troubles digestifs comme les maux d'estomac, les nausées, la perte d'appétit ou les sensations de surcharge.

Au cours d'un essai à double insu sur 116 sujets souffrant de dyspepsie, le curcuma a été nettement plus efficace qu'un placebo pour soulager les symptômes des participants¹. La tradition européenne veut que la dyspepsie soit souvent causée par un dysfonctionnement biliaire. Le curcuma pourrait également agir sur ce plan, selon les résultats d'un essai clinique avec placebo mené auprès de 76 sujets souffrant de coliques biliaires traités avec une préparation de chélidoine et de curcuma².

★ **Ulcères gastroduodénaux.** Des études in vitro et sur des animaux indiquent que le curcuma aurait des effets protecteurs sur la muqueuse gastrique, ce qui tend à confirmer cet usage traditionnel. Au cours d'une étude sans placebo, des chercheurs ont observé une régression complète des ulcères d'estomac chez 75 % des 25 sujets après la consommation de 3 g de curcuma par jour durant 12 semaines (voir la section Précautions)³. Cependant, les résultats d'autres essais (178 sujets en tout) ont été non concluants^{13,14}.

★ **Inflammation.** Plusieurs essais préliminaires ont tenté d'évaluer l'efficacité du curcuma (seul ou en combinaison avec d'autres substances⁵) pour soulager l'inflammation, avec des résultats souvent prometteurs^{4,5,21,22}. Par exemple, au cours d'un essai comparatif croisé publié en 1980 et portant sur 18 sujets souffrant d'**arthrite rhumatoïde**, la prise de 1 200 mg de curcumine par jour durant deux semaines a réduit les symptômes des participants (par exemple les raideurs matinales), mais la phénylbutazone (300 mg par jour), un anti-inflammatoire de synthèse, a été plus efficace²¹. En 1986, au cours d'un essai clinique sur 45 sujets, la curcumine (1 200 mg par jour) a été aussi efficace que la phénylbutazone pour soulager les **douleurs postopératoires**⁴.

Par ailleurs, des chercheurs indiens se sont intéressés aux effets thérapeutiques de la curcumine sur l'inflammation oculaire^{6,7}. Bien que positifs, les résultats de ces études doivent être interprétés avec prudence, à cause d'un haut taux d'abandon (40 %)⁶ et de l'absence d'un groupe témoin^{6,7}.

★ **Cancer.** Les données d'études épidémiologiques indiquent que la prévalence du cancer du côlon est nettement moins élevée dans les pays asiatiques où l'on consomme beaucoup de curcuma^{8,16}. Des dizaines d'études in vitro et sur des animaux démontrent que la curcumine possède une activité anticancéreuse (côlon, estomac, bouche, peau, sein, prostate, leucémie), bien qu'on n'en connaisse pas encore tous les mécanismes^{15,17}. En inhibant la production de cytokines (molécules à l'origine du processus inflammatoire), la curcumine pourrait possiblement freiner la croissance des tumeurs cancéreuses⁹.

Un essai préliminaire (16 sujets) laisse penser que la consommation de curcuma pourrait être associée à une baisse de production des mutagènes (risque de cancer) chez les fumeurs¹⁰. Diverses autres études préliminaires (observations cliniques, essais de petite envergure) soutiennent l'hypothèse d'un effet protecteur, voire curatif, du curcuma contre le cancer, notamment le cancer colorectal (à raison de 3,6 g de curcumine par jour)²³⁻²⁵.

Le curcuma pourrait également se révéler utile dans le traitement des lésions cutanées cancéreuses¹¹ et des brûlures causées par la radiothérapie^{18,19}. Un essai a été mené sur 25 sujets souffrant de diverses lésions précancéreuses et cancéreuses. Les résultats sont prometteurs au chapitre du potentiel anticancéreux de la curcumine, mais difficiles à interpréter vus le petit nombre de sujets et l'absence d'un groupe témoin²⁶.

Maladie d'Alzheimer. Des observations in vitro et in vivo indiquent que certains composés du curcuma, dont la curcumine, pourraient contrer la maladie d'Alzheimer²⁷⁻²⁹. Des études cliniques sont présentement en cours³⁰.

Précautions

Attention

- **Ulcères gastriques.** Certains auteurs mettent en garde contre l'usage de curcuma en cas d'ulcère gastrique. En effet, un essai mené sur des rats a démontré que les curcuminoïdes pouvaient avoir, à hautes doses, un effet irritant sur l'estomac¹². Pourtant, selon certaines médecines traditionnelles, le curcuma pourrait avoir, au contraire, un effet protecteur. Les résultats des recherches cliniques menées à ce chapitre se contredisent.
- **Grossesse.** Bien qu'on ne signale aucun cas d'effet indésirable lié à la consommation de curcuma ou de curcuminoïdes durant la grossesse, 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 ou de curcuminoïdes.

Contre-indications

- **Obstructions et calculs biliaires.** Si une lésion ou un calcul obstrue les voies biliaires, il est impératif de consulter un médecin avant d'entreprendre un traitement au curcuma.

Effets indésirables

- Aucun connu.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments


- Théoriquement, les effets du curcuma pourraient s'ajouter à ceux d'autres plantes ou aliments ayant une action antiplaquettaire ou anticoagulante.

Avec des médicaments

- Théoriquement, les effets du curcuma pourraient s'ajouter à ceux des médicaments ayant une action antiplaquettaire ou anticoagulante.
- Théoriquement, la curcumine pourrait interagir avec des agents de chimiothérapie tels que la vincristine³¹.

Sur les tablettes

Curcuma et broméline. Les résultats d'essais sur des animaux ont démontré que les curcuminoïdes n'étaient pas entièrement absorbés par l'organisme, le taux d'absorption variant de 15 % à 60 %³². Pour cette raison, des fabricants associent de la broméline à la curcumine, car cette enzyme digestive peut améliorer l'absorption de plusieurs substances. Les suppléments de curcuma offerts dans une base grasse (huile de poisson, lécithine, acides gras essentiels, etc.) seraient aussi mieux absorbés²⁰. La pipérine, l'ingrédient piquant du poivre, améliore également l'absorption des curcuminoïdes, tant chez les animaux que chez les humains³³.

 Révision scientifique coordonnée par la **Réviseur :**
Shannon Binns, Ph.D., professeure adjointe, Science des plantes, Centre de recherche sur les plantes, Université de la Colombie-Britannique.

Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, avec la collaboration de Jean-Yves Dionne, pharmacien.

Mise à jour : 12 avril 2006

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J (Ed). *Expanded Commission E Monographs*, American Botanical Council, publié en collaboration avec Integrative Medicine Communications, États-Unis, 2000.

Ernst E (Dir). *The Desktop Guide to Complementary and Alternative Medicine*. Harcourt Publishers Limited, Angleterre, 2001.

National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 21 mars 2006].

www.ncbi.nlm.nih.gov

Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Turmeric, *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 11 novembre 2005]. www.naturalstandard.com

Organisation mondiale de la santé. *WHO monographs on selected medicinal plants*, vol. 1, Suisse, 1999.

Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, États-Unis, 1999.

The Natural Pharmacist (Ed). Natural Products Encyclopedia, Herbs & Supplements - Turmeric, *ConsumerLab.com*. [Consulté le 11 novembre 2005]. www.consumerlab.com
Therapeutic Research Faculty (Ed). Turmeric, *Natural Medicines Comprehensive Database*. [Consulté le 11 novembre 2005]. www.naturaldatabase.com

Notes

1. Thamlikitkul V, Bunyaphrathatsara N, *et al.* [Randomized double blind study of Curcuma domestica Val. for dyspepsia.](#) *J Med Assoc Thai* 1989 Nov;72(11):613-20.
2. Niederau C, Gopfert E. [\[The effect of chelidonium- and turmeric root extract on upper abdominal pain due to functional disorders of the biliary system. Results from a placebo-controlled double-blind study\].](#) [Article en allemand, résumé en anglais]. *Med Klin* 1999 Aug 15;94(8):425-30.
3. Prucksunand C, Indrasukhsri B, *et al.* [Phase II clinical trial on effect of the long turmeric \(Curcuma longa Linn\) on healing of peptic ulcer.](#) *Southeast Asian J Trop Med Public Health* 2001 Mar;32(1):208-15.
4. Satoskar RR, Shah SJ, Shenoy SG. [Evaluation of anti-inflammatory property of curcumin \(diferuloyl methane\) in patients with postoperative inflammation.](#) *Int J Clin Pharmacol Ther Toxicol* 1986 Dec;24(12):651-4.
5. Kulkarni RR, Patki PS, *et al.* [Treatment of osteoarthritis with a herbomineral formulation: a double-blind, placebo-controlled, cross-over study.](#) *J Ethnopharmacol* 1991 May-Jun;33(1-2):91-5.
6. Lal B, Kapoor AK, Asthana OP, *et al.* [Efficacy of curcumin in the management of chronic anterior uveitis.](#) *Phytother Res* 1999 Jun;13(4):318-22.
7. f. Lal B, Kapoor AK, Agrawal PK, *et al.* [Role of curcumin in idiopathic inflammatory orbital pseudotumours.](#) *Phytother Res.* 2000 Sep;14(6):443-7.
8. Chauhan DP. [Chemotherapeutic potential of curcumin for colorectal cancer.](#) *Curr Pharm Des* 2002;8(19):1695-706.
9. Hidaka H, Ishiko T, Furuhashi T, Kamohara H *et al.* [Curcumin inhibits interleukin 8 production and enhances interleukin 8 receptor expression on the cell surface: impact on human pancreatic carcinoma cell growth by autocrine regulation.](#) *Cancer* 2002 Sep 15;95(6):1206-14.
10. Polasa K, Raghuram TC, Krishna TP, Krishnaswamy K. [Effect of turmeric on urinary mutagens in smokers.](#) *Mutagenesis* 1992 Mar;7(2):107-9.
11. Kuttan R, Sudheeran PC, Josph CD. [Turmeric and curcumin as topical agents in cancer therapy.](#) *Tumori* 1987 Feb 28;73(1):29-31.
12. Mukhopadhyay A, Basu N, Ghatak N, Gujral PK. [Anti-inflammatory and irritant activities of curcumin analogues in rats.](#) *Agents Actions* 1982 Oct;12(4):508-15.
13. Kositchaiwat C, Kositchaiwat S, Havanondha J. [Curcuma longa Linn. in the treatment of gastric ulcer comparison to liquid antacid: a controlled clinical trial.](#) *J Med Assoc Thai.* 1993 Nov;76(11):601-5. No abstract available. Étude mentionnée par : Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Turmeric, *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 21 mars 2003]. www.naturalstandard.com
14. Van Dau N, Ngoc Ham N, *et al.* The effects of a traditional drug, turmeric (*Curcuma longa*), and placebo on the healing of duodenal ulcer. *Phytomedicine.* 1998;5:29-34. Étude mentionnée par : Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements - Turmeric, *Nature*

- Medicine Quality Standard*. [Consulté le 21 mars 2006]. www.naturalstandard.com
15. Duvoix A, Blasius R, Delhalle S *et al*. Chemopreventive and therapeutic effects of curcumin. *Cancer Lett*. 2005 Jun 8;223(2):181-90. Review.
 16. Moss Ralph. *Curry in a Hurry*. The Moss Reports, October 16, 2002.
 17. Li JK, Lin-Shia SY. [Mechanisms of cancer chemoprevention by curcumin](#). *Proc Natl Sci Counc Repub China B*. 2001 Apr;25(2):59-66. Review.
 18. Moss Ralph. *Curries and Cancer Rates*. The Moss Reports, October 23, 2002. <http://cancerdecisions.com> [Consulté le 28 mars 2006]
 19. Une épice protégerait la peau pendant la radiothérapie. *L'Actualité Médicale*, vol 24, n°11, 19 mars 2003, p.54.
 20. Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, États-Unis, 1999, p. 692.
 21. Deodhar SD, Sethi R, Srimal RC. [Preliminary study on antirheumatic activity of curcumin \(diferuloyl methane\)](#). *Indian J Med Res*. 1980 Apr;71:632-4. No abstract available. Étude mentionnée dans la synthèse de la note 22, ci-dessous.
 22. Chainani-Wu N. [Safety and Anti-Inflammatory Activity of Curcumin: A Component of Tumeric \(Curcuma longa\)](#). *J Altern Complement Med*. 2003 Feb;9(1):161-8.
 23. Sharma RA, Euden SA, Platton SL, *et al*. [Phase I clinical trial of oral curcumin: biomarkers of systemic activity and compliance](#). *Clin Cancer Res*. 2004 Oct 15;10(20):6847-54.
 24. Garcea G, Berry DP, Jones DJ *et al*. [Consumption of the putative chemopreventive agent curcumin by cancer patients: assessment of curcumin levels in the colorectum and their pharmacodynamic consequences](#). *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2005 Jan;14(1):120-5. Texte intégral : <http://cebp.aacrjournals.org>
 25. Garcea G, Jones DJ, Singh R. *et al*. [Detection of curcumin and its metabolites in hepatic tissue and portal blood of patients following oral administration](#). *Br J Cancer*. 2004 Mar 8;90(5):1011-5.
 26. Cheng AL, Hsu CH, Lin JK *et al*. [Phase I clinical trial of curcumin, a chemopreventive agent, in patients with high-risk or pre-malignant lesions](#). *Anticancer Res*. 2001 Jul-Aug;21(4B):2895-900.
 27. Ono K, Hasegawa K, Naiki H, Yamada M. [Curcumin has potent anti-amyloidogenic effects for Alzheimer's beta-amyloid fibrils in vitro](#). *J Neurosci Res*. 2004 Mar 15;75(6):742-50.
 28. Yang F, Lim GP, Begum AN, Ubeda OJ *et al*. [Curcumin inhibits formation of amyloid beta oligomers and fibrils, binds plaques, and reduces amyloid in vivo](#). *J Biol Chem*. 2005 Feb 18;280(7):5892-901.
 29. Park SY, Kim DS. [Discovery of natural products from Curcuma longa that protect cells from beta-amyloid insult: a drug discovery effort against Alzheimer's disease](#). *J Nat Prod*. 2002 Sep;65(9):1227-31.
 30. Ringman JM, Frautschy SA, Cole GM *et al*. [A potential role of the curry spice curcumin in Alzheimer's disease](#). *Curr Alzheimer Res*. 2005 Apr;2(2):131-6.
 31. Zhou S, Lim LY, Chowbay B. [Herbal modulation of P-glycoprotein](#). *Drug Metab Rev*. 2004 Feb;36(1):57-104.
 32. Sharma RA, Gescher AJ, Steward WP. [Curcumin: the story so far](#). *Eur J Cancer*. 2005 Sep;41(13):1955-68.
 33. Shoba G, Joy D, Joseph T, Majeed M *et al*. [Influence of piperine on the](#)

[pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers](#). *Planta Med.* 1998
May;64(4):353-6.

*Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut
remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*