

Le curcuma en prévention du cancer et en accompagnement du traitement

Posté le 16/11/2009 par [Dr Jean Loup Mouysset](#) [Envoyer par mail](#)

Mot-clés: [Curcuma](#)



Le « Curcuma Longa », racine jaune de la famille du gingembre, fait partie des plantes protectrices mentionnées dans des traités de santé gravés sur des tablettes de pierre datant d'environ 3000 ans avant JC. Il est extrait du rhizome (la racine) d'une plante qui donne une très belle fleur rose (que l'on trouve chez les fleuristes !) Il est très utilisé en Inde, pour la préparation de mets à base de curry, où il se trouve traditionnellement associé au poivre.

La curcumine (une des molécules du curcuma la plus active biologiquement) est une substance aux propriétés anti-oxydantes, anti-carcinogènes (c'est-à-dire avec effets protecteurs anti-pollution), anti-inflammatoires et anti-cancéreuses, notamment remarquées pour les cancers du colon, du système digestif et d'autres cancers (en cours d'études).

Son utilisation a été conseillée en outre dans les cas suivants :

- Arthrite rhumatoïde, inflammations articulaires et troubles auto immunitaires
- Prévention des inflammations cardio-vasculaires et en cas de prédisposition aux thromboses
- Troubles gastro-intestinaux, (Crohn, colites, dyspepsie, ...)
- Sclérose en plaques (S.E.P)
- Démence, prévention d'Alzheimer
- Réductions des inflammations et lésions de la peau et au cours des radiothérapies
- Réductions des inflammations du poumon, asthme
- Régénération des cellules hépatiques (alcool, polluants hépatiques, etc.)
- Obésité (dégradation des molécules des graisses et du cholestérol)
- Lutte contre les infections virales et les inflammations générales

Ces conseils d'utilisation que nous apportons s'appuient sur une recherche scientifique récente et encore à compléter, mais crédible. Des mises à jour seront nécessaires avec l'avancée des connaissances. Toutefois, des recommandations sont déjà nécessaires pour donner des repères à chacun et éviter des prises inutiles voire une réduction d'efficacité des traitements anti-cancéreux par une utilisation non orientée.

En matière de cancers on peut distinguer l'utilisation en prévention et l'utilisation associée aux traitements.

Utilisation du curcuma en prévention des cancers

En prévention simple pour tout un chacun, l'apport d'une cuillère à café par jour (avec du poivre pour améliorer son absorption intestinale) semble suffisant.

En cas d'antécédent personnel de cancer, ou d'antécédents familiaux, ou encore en cas de situations à risque de cancer (tabagie, alcoolémie ou exposition à une pollution importante), 1 cuillère à soupe (avec poivre) ou 1 gélule d'extrait de curcumine + pipérine est recommandée. On obtient des doses de 300 à 600 mg de curcumine par jour. Cet apport est potentialisé par la prise alimentaire de brocolis ou de choux (présence de sulfuraphane notamment ayant un effet neutralisant de certains polluants *)

Utilisation du curcuma comme anti-inflammatoire pendant les traitements

En accompagnement des traitements, les doses sont augmentées :

1 cuillère à soupe, qui correspond à environ 300 mg de curcumine, à mélanger à du poivre noir (qui représentera 1% environ de la quantité dans la cuillère à soupe)
à ... 4 cuillères à soupe dans les inflammations aiguës (= 1200 mg environ de curcumine), selon l'effet constaté. Inutile d'aller au delà en terme de quantité.

Utilisation du curcuma associé avec la chimiothérapie

On peut associer le curcuma avec certaines chimiothérapies pour lesquelles nous avons des éléments expérimentaux de synergie d'action / potentialisation de l'efficacité de la chimiothérapie, à savoir :

- GEMCITABINE (Gemzar®)
- PACLITAXEL (Taxol®)
- DOCETAXEL (Taxotère®)
- OXALIPLATINE (Eloxatine®)

En dehors de ces 4 chimiothérapies, en l'absence à ce jour d'éléments suggérant une synergie d'action du curcuma avec la chimiothérapie, il est recommandé de prendre le curcuma en dehors de la période d'action thérapeutique de la chimiothérapie. Il paraît notamment souhaitable d'éviter la prise de curcuma le jour des chimiothérapies, et le ou les jours suivants, selon la durée d'action recherchée de la chimiothérapie. Il existe un risque d'inhibition partielle de l'efficacité des chimiothérapies suivantes :

- CAMPTOCHÉCINE (Campto®)
- DOXORUBICINE (Adriamycine®)
- MÉCHLORÉTHAMINE et CYCLOPHOSPHAMIDE (Endoxan®)

- VINCRISTINE (Oncovin®)

Il est donc nécessaire d'obtenir l'aide de son oncologue chimiothérapeute pour définir la période de prise du curcuma, s'il est pris à des doses élevées (au delà d'une cuillère café par jour).

Utilisation du curcuma associé avec la radiothérapie

Des études montrent une potentialisation de l'action anticancéreuse de la radiothérapie par le curcuma, ainsi qu'une action protectrice des effets secondaires. Mais il n'y a pas à ce jour d'études cliniques chez l'homme l'intégrant dans une pratique quotidienne. Ainsi, il est recommandé d'en discuter avec son radiothérapeute car cette potentialisation pourrait ne pas être souhaitable suivant le type de cancer.

Recommandations d'usage

Selon la qualité des curcumines, seulement 5 à 60% de la curcumine prise seule est absorbée par la muqueuse intestinale et passe dans le sang pour une diffusion dans l'organisme. L'ajout de 1 % de poivre permet une meilleure assimilation. L'association de corps gras (huile de poisson, acides gras essentiels, huile d'olive, huile de colza) améliore aussi l'absorption, ainsi que la broméline (présente dans l'ananas) ou le gingembre.

Des laboratoires proposent des gélules d'extraits de curcuma qui sont alors de la curcumine (principe actif isolé), souvent associées à de la pipérine (extrait du poivre) : les doses vont varier suivant les laboratoires. Certains l'associent avec de la broméline (trouvée dans l'ananas notamment) qui améliore également l'absorption.

Recommandations particulières et précautions

Pas de recommandations particulières si la curcumine est absorbée en doses alimentaires (moins d'une cuillère à café par jour de curcuma).

En cas de prise d'anticoagulants et d'antiplaquettaires (risque d'hémorragies), ou dans les cas d'ulcères gastro-duodénaux, et de calculs biliaires, ne pas dépasser 300 mg de curcumine (soit 1 cuillère à soupe de curcuma) tous les deux jours.

Prise de fortes doses déconseillées pendant la grossesse par précaution. Bien qu'on ne signale aucun cas d'effet indésirable lié à la consommation de curcuma durant la grossesse compte tenu de leur importante consommation par les populations indiennes sans effet secondaire à ce niveau, certains auteurs estiment cependant 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 d'extrait de curcuma.

Dr Jean Loup Mouysset
oncologue médical

Aix en Provence
Président fondateur de l'association Ressource
Soutien des personnes atteintes de cancer et leur entourage
www.association-ressource.org

RESUME DES PRINCIPAUX RESULTATS DECRITS DANS LA LITTERATURE SCIENTIFIQUE

Effets répertoriés en cancérologie :

- effet antiprolifératif
- effet anti invasion tumorale (inhibition de la capacité à métastaser)
- effet anti angiogénique
- diminution de la chimio et radiorésistance
- agent préventif anti cancéreux (protection contre certains cancérogènes et radicaux libres)

Effets répertoriés en études précliniques :

- Agent protecteur de la toxicité d'agents cancérogènes ou radiations ionisantes (carcinomes coliques, duodénum, œsophage, estomac, foie, sein, leucémies, ORL, prostate, peau)
- Inhibition prolifération tumorale in vitro
- Activité anti tumorale chez l'animal, avec synergie d'action et potentialisation de l'action de chimiothérapie

Mécanismes d'actions en études cliniques :

- Tolérance chez l'Homme jusqu'à 12 g/ jour (étude phase I)
- Activité anti-inflammatoire et anti-rhumatismale (douleurs rhumatismales, et après chirurgie pour hydrocèle / hernies inguinales-scrotales : 400mg trois fois par jour de curcumine similaire à 300 mg de phénylbutazone, anti inflammatoire de synthèse)
- Action réduction de symptômes dans les tumeurs cutanées : réduction de production d'odeurs, sécrétions et douleurs ; diminution taille tumorale.
- Effets préventifs sur de multiples cancers : effet sur des lésions précancéreuses de cancer de vessie, maladie de Bowen, carcinome in situ du col de l'utérus, leucoplasie orale, métaplasie intestinale de l'estomac, infection à Helicobacter pylori (estomac). Ces études cliniques ont montré des passages à des tumeurs malignes sous traitement mais chez un nombre important de patients une régression histologique avérée.

Bibliographie :

Très récemment, (28 avril 2008) le National Cancer Institute (NCI- USA), équivalent de l'Institut National du Cancer en France (InCa), a consacré son éditorial au Curcuma, ce qui montre à quel point on s'intéresse au potentiel thérapeutique de cette épice :

Editorial journal NCI , Andrea Carter : A.Carter A. « Curry Compound Fights Cancer in the Clinic ». J Natl Cancer Inst 2008

L'article rapporte les travaux mettant à jour les mécanismes moléculaires qui permettraient d'expliquer les effets avérés du curcuma (avant tout in vitro et chez les rongeurs mais en lien avec certaines études épidémiologiques chez l'homme et plusieurs cas cliniques) et décrit notamment 2 études cliniques récentes :

Une étude de phase II, non publiée de MD Anderson : 25 patients avec un cancer du pancréas, curcuma seul (1 réponse partielle de 73% , 4 maladies stables dont une survie 2,5 ans au delà de la survie espérée)

Un essai non randomisé à la J Hopkins University, Baltimore : 60 % de réduction de la croissance de polypes du colon (malades suivi dans le cadre d'une susceptibilité génétique : le syndrome polypose familial)

- 1.« le Curcuma » Loap et alo, NAFAS-Vol 5, N°1, FEv 2007
- 2.« Curcumin as « curecumin » : from kitchen to clinic », Biochemical Pharm 75 (2008) 787-809
- 3.« les aliments contre le cancer » Béliveau et Gingras, Editions Solar, jan 2006
- 4.« curcumin sensitizes human colorectal cancer xenografts in nude mice to radiation by targeting nuclear factor B-regulated gene products » Kunnumkara et al – Cancer Therapy : cancer biol therapy. 2008 Apr 4 ;7(7)
- 5.« Immunomodulatory effects of curcumin : in vivo », Int Immunopharmacol. 2008 may ; 8(5) : 688-700.
- 6.« Multitargeted therapy by curcumin : how spicy is it ? », Goel and Aggarwal, Mol Nutr Food Res 2008 apr 2
- 7.« curcumin induces apoptosis in human neuroblastoma cells via inhibition of NFKappaB » Freudlsperger et al, Anticancer Res.2008 Jan-Fev ;28 (1A) :209-14
- 8.« effects of curcumin on bladder cancer cells and development of urothelial tumors in a rat bladder carcinogenesis model, Tian B et al, Cancer lett 2008 mars
- 9.« curcumin potentiates antitumor activity of gemcitabine in an orthotopic model of pancreatic cancer through suppression of proliferation, angiogenesis, and inhibition of NFkappaB-regulated gene products », Lunnumakkara et al, Cancer Res 200è, Apr 15 ;67(8) :3853-61
- 10.« curcumin suppresses the paclitaxel-induced NFKappaB pathway in breast cancer cells and inhibits lung metastasis of human breast cancer in nude mice » Aggarwal et al, Clin Cancer Res 2005 ;11 (20) oct 15, 2005

- 11.« chemosensitization and radiosensitization of tumors by plan polyphénols » , Antioxid Redox Signal, 2005 nov-Dec ; 7(11-12) :1630-47

* Des chercheurs de l'institut de Roswell Park (New York) ont testé plusieurs régimes sur 5 groupes de souris. Le premier groupe a eu une régime « standard ». le second groupe a été nourri avec du concentré de brocoli afin de vérifier l'innocuité du concentré. Les 3 autres groupes ont reçu de la N-butyl-N-Nitrosamine, connu provoquer des cancers de vessie. Deux de ces groupes ont également reçu du concentré de brocoli riche en sulfuraphane. Résultats : dans le groupe contrôle et le groupe nourri avec du brocoli, aucune tumeur ne s'est déclarée dans la vessie des rats. Dans le groupe recevant de la nitrosamine, 96% des rats ont eu des tumeurs. Par comparaison, seulement 38% des rats ayant reçu de la nitrosamine accompagnée de brocoli à haute dose ont développé un cancer de vessie. Pour les auteurs de l'étude, « la prévention du cancer de vessie passe par la consommation de brocoli, même à des doses inférieures à celles utilisées pour le test » . J Am Ass for Cancer Research, 2008.

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.