



L'OR INDIEN

Le curcuma est à la fois une épice, un colorant et une plante médicinale. Depuis quelques années, cette plante prisée depuis des millénaires dans la médecine ayurvédique est largement étudiée partout dans le monde.

Jürg Lendenmann

Même si vous n'êtes pas fan de curry indien, vous consommez le colorant qui lui donne sa couleur jaune-orangée caractéristique sous d'autres formes (voir encadré). Je parle ici de la curcumine – le composant principal du curcuma (*turmeric* en anglais), que l'on appelle aussi safran des Indes.

Le curcuma fait partie de la famille des zingibéracées (*Zingiberaceae*) originaire d'Asie du Sud-Est, qui comprend aussi le gingembre et d'autres plantes aromatiques comme le galanga et la cardamome. Vous avez sûrement déjà pu admirer sa jolie fleur, qui est également utilisée comme fleur coupée.

En Inde, le curcuma est un symbole de fécondité et de prospérité, et son épice jaune est associée au soleil et au chakra couronne. Dans les rituels hindous ou les cérémonies de mariage, il sert à dessiner un point jaune doré ou rouge sur le front. Par ailleurs, le mot curcuma vient de l'ancien indien «kunkuman» qui veut dire jaune safran.

Bien plus qu'un colorant

Le curcuma est bien plus qu'une épice, un colorant et un exhausteur de goût. Depuis des millénaires, cette plante herbacée occupe une place privilégiée dans la pharmacopée ayurvédique, la très ancienne médecine et science de la santé indienne. «Si je n'avais qu'une seule plante à laquelle me fier pour tous les besoins alimentaires et de santé possibles, je choisirais sans hésitation le curcuma», affirme le Dr David Frawley.

Si, comme épice, on recourt à diverses espèces de curcuma, seul le rhizome de l'espèce *Curcuma longa* présente un intérêt en médecine. Sur le plan médical, les composants intéressants sont l'huile essentielle, les curcuminoïdes et les substances amères.

Les substances amères aident à digérer

En médecine chinoise, l'utilisation du curcuma est attestée depuis le milieu du VII^e siècle pour les maladies les plus diverses et figure aujourd'hui parmi les médicaments officiels de la pharmacopée de la République populaire de Chine.

Curcuma longa contient des substances amères qui stimulent la sécrétion biliaire. Voilà pourquoi la racine de curcuma est utilisée traditionnellement dans l'ayurveda pour faciliter la digestion des graisses. Elle a également des propriétés décontractantes et calmantes et apaise les lourdeurs d'estomac et les ballonnements. Le curcuma est aussi utilisé en application locale pour traiter les maladies de peau et les plaies. La dose recommandée varie de 3 à 9 g par jour en décoction.

En 2015, la Prof. Dre Sigrun Chrubasik-Hausmann a résumé les autres utilisations possibles en ces termes: «Les études pré-cliniques (*in vitro* et sur modèle animal) et pharmacologiques ont mis en évidence des effets qui indiquent une utilisation judicieuse en cas de syndrome de l'intestin irritable, de dysfonctionnement de la vésicule biliaire, d'ulcère de l'estomac ou de l'intestin, dans divers cancers (surtout de l'intestin et de la bouche) et dans les maladies inflammatoires (p. ex. intestinales ou articulaires). Une autre indication possible semble être le surpoids et ses complications (artériosclérose, diabète, troubles du métabolisme des graisses et maladies cardiaques). Le curcuma pourrait également avoir une place dans le traitement de la maladie d'Alzheimer et d'autres affections neurologiques.»

Une biodisponibilité limitée

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de prendre jusqu'à 3 g par jour de curcuma en poudre obtenu à

«Si je n'avais qu'une seule plante à laquelle me fier pour tous les besoins alimentaires et de santé possibles, je choisirais sans hésitation le curcuma.»

Dr David Frawley

partir du rhizome séché. Il faut savoir que la biodisponibilité de la curcumine est très limitée. Car cette substance se dissout mal dans l'eau, n'est absorbée qu'en faibles quantités dans le tube digestif et est rapidement éliminée (dégradée par le foie). Différentes mesures contribuent à améliorer son absorption. Le curcuma est souvent associé au poivre, car la pipérine qu'il contient inhibe la dégradation de la curcumine dans le foie et augmente son absorption dans l'intestin. On obtient un effet similaire avec la lécithine ou les phospholipides, ou encore avec la micronisation. Cet effet est encore renforcé avec l'encapsulation dans la cyclodextrine ou l'intégration dans des micelles organiques. Dans la plupart des études cliniques, la curcumine était administrée à des doses plus élevées que les 2 mg par kilo de poids corporel recommandés par jour pour un usage alimentaire.

Vous trouverez en pharmacie du curcuma sous forme de rhizomes et de compléments alimentaires. N'hésitez pas à demander conseil! <

Notre dose quotidienne de curcumine

Le curcuma est notamment présent comme épice et aromate dans les currys. Très rapidement, on a aussi cultivé des espèces pour colorer les tissus, mais la curcumine à laquelle le curcuma doit sa couleur jaune-orangée est très sensible à la lumière. Dans l'industrie alimentaire, en revanche, elle s'est avérée être un colorant sûr et bien toléré: nous en ingérons ainsi environ 1 mg par kilo de poids corporel avec les aliments les plus divers. Ce colorant est déclaré sous le code E100. Il donne aux currys en poudre, sauces et vinaigrettes, produits de boulangerie et pâtes, flocons de pommes de terre, margarines, confitures et moutardes la couleur recherchée.

Ce colorant presque exclusivement d'origine synthétique est souvent utilisé comme alternative au très cher safran, par exemple dans les soupes et les plats de riz, de viande ou de poisson. C'est un colorant inoffensif mais qui peut, rarement, entraîner des réactions allergiques.

Par ailleurs, l'«or jaune» est aussi présent dans les cosmétiques sous forme d'extrait ou d'huile de *Curcuma longa*.