

CURCUMA: BIEN PLUS QU'UNE ÉPICE

Le curcuma, l'or jaune d'Asie, fait partie de la cuisine indienne et de l'ayurvéda. Jusqu'à présent, la mauvaise biodisponibilité des principes actifs faisait obstacle à son utilisation comme médicament, ce qui pourrait changer grâce à de nouveaux développements galéniques.

Texte: Jürg Lendenmann



Photo: © Adilson Pangchai, de.123rf.com

«On appelle le curcuma l'or jaune d'Asie», a déclaré le biologiste Andreas Biller dans son discours lors de la 31^e conférence annuelle suisse de phytothérapie le 10 novembre 2016 sur le sujet «Phytothérapie et alimentation végétale: partenaires ou opposés?» Le curcuma, cette épice indienne, fait partie de l'espèce *Curcuma longa* L. rhizoma depuis 2009. Seul une posologie basée sur une utilisation traditionnelle en cas de problèmes digestifs y est toutefois décrite. Biller: «Le curcuma contient des substances amères qui stimulent la sécrétion de bile. Les graisses sont alors mieux digérées, les ballonnements et flatulences réduits, avec en plus une action décontractante et apaisante.»

Un rhizome avec du potentiel

«Le rhizome du curcuma ressemble au gingembre, sauf qu'il est jaune vif. Il existe une monographie du Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC) pour le *Curcuma longa* L. rhizoma depuis 2009.» Seule une posologie basée sur une utilisation traditionnelle en cas de problèmes digestifs y est toutefois décrite. Biller: «Le curcuma contient des substances amères qui stimulent la sécrétion de bile. Les graisses sont alors mieux digérées, les ballonnements et flatulences réduits, avec en plus une action décontractante et apaisante.»

La curcumine, ingrédient principal, y est décrite comme non mutagène, non carcinogène et non hépatotoxique. L'European Food Safety Authority EFSA a homologué la curcumine comme colorant alimentaire (E 100). «Il y a plus de 4000 publications scientifiques de qualité variable sur la curcumine», a expliqué le biologiste. «Elle a une efficacité prouvée contre les inflammations chroniques et les maladies dégénératives, comme l'arthrose et l'arthrite, ainsi que sur les maladies intestinales comme la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse.» L'action anti-inflammatoire de la curcumine réside dans l'induction de mécanismes antioxydatifs et de systèmes de phase II.

Chez les patients souffrant de prédiabète, une étude aléatoire, contrôlée par placebo (Chungsamarn S., et al. 2012, doi: 10.2337/dc12-0116) montre que dans le groupe placé sous traitement (2 x 1,5 g curcuminoïde), le diabète ne s'est pas déclenché dans un délai de 12 mois, alors qu'il a été diagnostiqué sur 11 personnes après 6 mois et 19 personnes après 12 mois dans le groupe placebo.

La curcumine est également utilisée en traitement complémentaire du cancer. Des études

sur des animaux montrent que le curcuma bloque la formation de plaques d'amyloïde dans le cerveau et réussit même à les détruire. Le communiqué du WHA indiquant que la maladie d'Alzheimer est plus rare en Inde qu'ailleurs dans le monde semble le prouver.

Problème: la mauvaise biodisponibilité

«L'utilisation prophylactique de la curcumine était jusqu'à présent fortement limitée par sa mauvaise biodisponibilité, solubilité dans l'eau, absorption et son élimination difficile par le foie», a expliqué M. Biller. «Les patients devaient prendre des extraits ou de la poudre dans des dosages de l'ordre du gramme.» Les chercheurs ont donc essayé d'améliorer la biodisponibilité par différentes méthodes. Ainsi, en l'associant avec de la pipéridine, l'alkaloïde du poivre noir, on diminue la résorption dans l'intestin par 20, la dégradation dans le foie étant bloquée. Divers développements galéniques ont été brevetés pour améliorer la biodisponibilité des curcuminoïdes. Ainsi, le fait de l'envelopper dans de la cyclodextrine augmente par exemple la biodisponibilité par 45.

Une biodisponibilité multipliée par 185 a été obtenue par une technologie micellaire brevetée (Schiborr C., et al. 2014, doi: 10.1002/mnfr.201300724). «Le processus simule la résorption de graisse par l'organisme», selon M. Biller. La molécule de curcumine hydrophobe contenue dans les extraits liquides de curcuma est liée avec des micelles de polysorbate 80, un émulsifiant homologué en tant qu'additif alimentaire. Grâce à leur surface hydrophile, les micelles passent la paroi intestinale.

M. Biller a terminé son discours par une phrase de David Frawley: «Si je devais dépendre d'une seule plante pour tous mes besoins en santé et en alimentation, alors je choisirais l'épice indienne, le curcuma. Il s'agit d'une épice que tout le monde devrait connaître et utiliser.» //