

LES BIENFAITS DU CURCUMA

Originnaire d'Asie, *Curcuma longa* est un antioxydant et un anti-inflammatoire reconnu, mais c'est aussi une épice à **fort potentiel anticancéreux**. En effet, en bloquant la formation des vaisseaux sanguins qui nourrissent les tumeurs, le curcuma en poudre permet de limiter la prolifération des cellules cancéreuses dans l'organisme

BIOACTIF PROTECTEUR

Les aliments végétaux colorés sont bons pour la santé, grâce à leurs pigments végétaux, et le curcuma ne fait pas exception à la règle. Une grande partie de la publicité faite autour de cette épice est due à la curcumine, le principal composant actif qui représente environ 3 % du poids de la racine. Bien qu'il s'agisse d'un composant impressionnant, la curcumine n'est qu'un des centaines de composés bioactifs présents dans le curcuma.

ANTYOXYDANT

L'intérêt des composés protecteurs comme la curcumine est qu'ils aident l'organisme à lutter contre les effets néfastes de l'oxydation des cellules. Avec le temps, ce processus peut conduire à une inflammation chronique et, par conséquent, à des affections liées à l'âge telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer.

L'intégration d'aliments antioxydants protecteurs dans notre régime alimentaire permet à notre organisme de mieux faire face au vieillissement et à l'inflammation qui y est associée. Cela permet également de lutter contre l'inflammation et les douleurs musculaires induites par l'exercice physique.

CONTRE L'ARTHRITE

Des études comparant les propriétés anti-inflammatoires du

curcuma à celles des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) se sont révélées très prometteuses. Les études animales explorant le potentiel thérapeutique de la curcumine dans le traitement de l'arthrite sont également encourageantes.

Néanmoins, nous avons besoin de plus d'essais cliniques bien conçus pour déterminer l'efficacité de la curcumine pour les patients souffrant d'arthrite, en particulier ceux qui dépendent des AINS pour gérer leur maladie.

CONTRE L'ALZHEIMER

La turmérone est un autre ingrédient actif du curcuma. Bien que l'on sache peu de choses sur la turmérone, des études suggèrent qu'elle pourrait être utile pour traiter des affections telles que les accidents vasculaires cérébraux et la maladie d'Alzheimer, car elle aide à déclencher la réparation cellulaire et peut potentiellement contribuer à la récupération des fonctions cérébrales.

Toutefois, ces études ne portent généralement que sur des modèles animaux et cellulaires, et comme les composants actifs du curcuma sont souvent mal absorbés par l'homme, des recherches supplémentaires sont nécessaires avant de pouvoir déterminer les effets bénéfiques de la turmérone.

MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

Des études suggèrent que les effets antioxydants et anti-inflammatoires de la curcumine peuvent protéger contre certaines des étapes inhérentes au développement des maladies cardiaques, notamment en aidant à équilibrer le taux de cholestérol.

SYSTEME IMMUNITAIRE

Selon des études, la curcumine peut agir comme un modulateur du système immunitaire, en influençant d'importantes cellules immunitaires, notamment les cellules T, les cellules B et les

cellules tueuses naturelles. En outre, la curcumine semble réduire la régulation des cytokines pro-inflammatoires, des composés dont l'activité prolongée peut entraîner des dommages causés par l'inflammation.

Lorsqu'elle est consommée à faible dose, la curcumine peut également renforcer nos réponses anticorps, ce qui nous aide à lutter contre les infections. Des études animales suggèrent qu'elle pourrait même jouer un rôle dans le contrôle des affections allergiques telles que le rhume des foins.

PREVENTION CANCER

La curcumine semble également entraîner un certain nombre de modifications cellulaires susceptibles de contribuer à la lutte contre le cancer. Active à différents stades du développement du cancer, des études suggèrent que la curcumine peut contribuer à limiter la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, à réduire la propagation du cancer et à contribuer à la mort des cellules cancéreuses.

HUMEUR

Une fois de plus, c'est la curcumine qui peut aider l'épice à améliorer notre humeur et à atténuer certains symptômes de la dépression. Une étude portant sur ses effets antidépresseurs a révélé que la curcumine était aussi efficace que le Prozac.

Il semblerait également que la curcumine stimule les substances chimiques cérébrales qui procurent un sentiment de bien-être, notamment les neurotransmetteurs que sont la sérotonine et la dopamine.

MEMOIRE

Des études animales suggèrent que la curcumine augmente les niveaux d'une hormone cérébrale appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF). Cette hormone favorise la vie des cellules nerveuses et joue un rôle important dans la mémoire

et l'apprentissage.

D'autres études sur l'homme sont nécessaires pour étudier pleinement ces avantages, mais les premiers résultats semblent prometteurs.

ANTI AGE

La curcumine peut contribuer à ralentir le processus de vieillissement en activant certaines protéines et en protégeant les cellules contre les dommages. Elle peut donc retarder la progression des affections liées à l'âge et atténuer les symptômes qui y sont associés.

SPORTIFS

L'exercice intense peut induire des dommages musculaires et des phénomènes inflammatoires. Leur degré dépend de la durée, de l'intensité et du type d'exercice. Les efforts excentriques soutenus et importants (course en descente, dénivelé négatif important sur des ultra-trails par exemple, les efforts type force, pliométrie en musculation) entraînent le plus de dommages.

Un apport culinaire en curcuma lors des repas d'avant ou d'après course mais aussi complémentaire (titré en curcuminoïdes) lors de tels exercices est très intéressant car il contribue à diminuer les dommages musculaires pendant l'effort et optimiser les processus de récupération. Cette épice est aussi intéressante puisqu'elle module les éventuels troubles digestives.

Posologie

Il est intéressant d'apporter un minimum de 200 à 300 mg de curcuminoïdes par jour

Contre-indication

Le curcuma ne doit pas être utilisé au cours d'un traitement chimiothérapique, car son action sur les vaisseaux sanguins limite également l'action de celui-ci. On l'utilise donc en cure préventive. Il est également déconseillé aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de calculs biliaire

Le curcuma est contre-indiqué chez les personnes qui :

- Ont des problèmes de foie
- Souffrent d'obstruction des voies biliaires (calculs par exemple)
- Ont un ulcère de l'estomac.

Et bien entendu, il est contre-indiqué pour toutes les personnes qui en sont allergiques tout en sachant que **je vous conseille la consommation de curcuma durant les repas pour une meilleure tolérance digestive.**