



CURCUMA

Utilisé en phytothérapie comme anti-inflammatoire pour aider à soulager la douleur articulaire et pour aider à soulager la dyspepsie flatulente.

Numéro de produit NPN 80001503
Forme posologique Capsule végétale
Quantité 90
Voie d'administration recommandée Orale
Dosage Rhizome de curcuma (*Curcuma longa*) 325 mg

Historique

Le curcuma est une plante originaire de l'Asie du Sud, dont l'usage culinaire est très répandu. L'épice issue du rhizome séché réduit en poudre est un des principaux ingrédients du curry, très utilisé en Inde notamment. Le curcuma a aussi longtemps été utilisé pour conserver les aliments avant l'apparition des conservateurs synthétiques, ainsi que comme colorant et teinture.

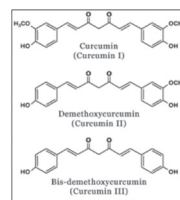
Outre ces usages, ses vertus thérapeutiques sont reconnues dans la plupart des médecines Asiatiques, notamment Ayurvédique, mais aussi Chinoise, au Japon, en Thaïlande et en Indonésie. Le curcuma était principalement employé pour le traitement des troubles digestifs, du fait de son action stimulant l'augmentation des sécrétions biliaires. Les recherches de ces dernières années se sont quant à elles largement développées autour de certains composants du curcuma, mettant en lumière les remarquables propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires de cette épice.

Propriétés anti-inflammatoires¹

On trouve parmi les composants du curcuma trois curcuminoïdes notables : la curcumine (diferulométhane, qui donne sa couleur jaune caractéristique) ; la déméthoxycurcumine et la bisdéméthoxycurcumine. Le curcuma renferme aussi des huiles volatiles (tuméron, atlantone, et zingibérone), des sucres, des protéines et des résines.

Si de nombreux travaux sur la curcumine ont étudié ses activités anti-oxydante et antimicrobienne, certaines études ont néanmoins permis d'avérer son effet anti-inflammatoire et de mieux comprendre les mécanismes mis en jeu.

Il a ainsi été observé qu'elle pouvait interagir avec de très nombreuses cibles moléculaires impliquées dans l'inflammation. La curcumine module ainsi la réaction inflammatoire en régulant négativement l'activité de la cyclo-oxygénase-2, de la lipoxigénase, et des iNOS (inducible nitric oxide synthase) ; en inhibant les cytokines inflammatoires TNF (tumor necrosis factor alpha), les interleukines IL-1, -2, -6, -8 et -12, les MCP (monocytes chemo-attractant protéines), etc. Cette activité anti-inflammatoire remarquable trouve son application dans le cadre de la polyarthrite rhumatoïde.



Indications thérapeutiques

- Utilisé en phytothérapie comme anti-inflammatoire pour aider à soulager la douleur articulaire et pour aider à soulager la dyspepsie flatulente.

POSOLOGIE RECOMMANDÉE

Adulte, 2 capsules 3 fois par jour, avec un verre d'eau.

Curcuma longa

Classification USDA¹
Règne : Plantae
Division : Magnoliophyta
Classe : Liliopsida
Ordre : Zingiberales
Famille : Zingiberaceae
Genre : Curcuma
Espèce : Curcuma longa





Ingrédient médicinal

Rhizome de curcuma (*Curcuma longa*) 325 mg

Ingrédient non-médicinal

Hypromellose

Dyspepsie flatulente

Lors du processus de digestion, les aliments sont transformés dans le tractus digestif en nutriments assimilables par l'intestin. Les nutriments traversent alors sa paroi pour être distribués via la circulation sanguine. La dyspepsie fait partie des troubles digestifs fonctionnels sans cause pathologique avérée, mais dus à un fonctionnement gênant de l'appareil digestif. Elle se traduit par des symptômes tels qu'une sensation de gêne ou de douleur dans l'abdomen, accompagnée de ballonnements et de gaz intestinaux (flatulences)². La dyspepsie concernerait 25% à 40% des adultes³. L'excès d'apport alimentaire ou une mauvaise alimentation sont la première cause d'inconfort digestif. Ainsi chez certaines personnes, la consommation d'aliments tels que le café, des boissons gazeuses, de l'alcool ou des plats épicés peut irriter le système digestif et provoquer des douleurs. Les composés actifs cités précédemment (notamment les huiles volatiles comme le zingibérone, et les curcuminoïdes) stimuleraient la formation et la sécrétion de bile (cholérétique), promouvraient les contractions de la vésicule biliaire (cholagogue), et l'huile volatile agirait en tant que carminatif pour améliorer la digestion.⁴ L'usage du curcuma comme hépatoprotecteur est reconnu par Santé Canada.

L'efficacité des rhizomes de curcuma pour traiter la dyspepsie est également reconnue par Santé Canada, ainsi que par la Commission E et l'Organisation Mondiale de la Santé. Au cours d'un essai clinique, il a été démontré un effet nettement plus efficace du curcuma, en comparaison avec un placebo, pour soulager les problèmes digestifs des participants, à une dose de 500 mg 4 fois par jour.⁴

Les nombreuses vertus du curcuma, incluant notamment ses effets antioxydants et anti-inflammatoires, expliquent l'intérêt grandissant qu'il a connu au cours des dernières années dans les milieux de la recherche et de la santé, et en ont fait un ingrédient remarquable au sein des produits de santé naturels aujourd'hui.

Riche en antioxydants

Les antioxydants sont reconnus pour leur potentiel de promotion d'une bonne santé et de la diminution de risque de certaines maladies. L'intérêt grandissant pour les antioxydants naturels extraits de plantes est dû à l'inquiétude des consommateurs et professionnels de santé concernant l'utilisation d'antioxydants synthétiques dans l'alimentation humaine⁵.

Les extraits aqueux et liposolubles de curcuma et de sa curcumine présentent une très forte activité antioxydante, comparable à celles des vitamines C et E. En 2000, il a été démontré lors d'une étude in vitro que cette activité se traduisait notamment par une augmentation de la résistance cellulaire face aux dommages oxydatifs⁶. La curcumine est ainsi aujourd'hui reconnue pour son effet protecteur des biomembranes.

Précautions et mises en garde

- Consulter un praticien de santé avant d'en faire l'usage si vous avez des calculs biliaires ou une obstruction du canal biliaire.
- Consulter un praticien de santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte.
- Consulter un praticien de santé avant d'en faire l'usage si vous souffrez d'ulcères de l'estomac ou d'un excès d'acide gastrique.
- Consulter un praticien de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent.

RÉFÉRENCES

- ¹ Jurenka JS. **Anti-Inflammatory Properties of Curcumin, a Major Constituent of Curcuma longa: a Review of Preclinical and Clinical Research.** *Altern Med Review*, 14(2):141-153. 2009
- ² Saad RJ, Chey WD. **Review Article: Current and Emerging Therapies for Functional Dyspepsia.** *Aliment Pharmacol Ther.* 24(3):475-92. 2006
- ³ Ford AC, Moayyedi P. **Managing Dyspepsia.** *Curr Gastroenterol Rep.* 11(4):288-94. 2009
- Menon VP, Sudheer AR. **Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties of Curcumin.** *Advances Exp Med Biol*, 595:105-125. 2007 Engels G. **Turmeric.** *HerbalGram*, 84:1-3. 2009
- ⁴ Thamlikitkul V, et al. **Randomized Double Blind Study of Curcuma domestica Val. For Dyspepsia.** *J Med Assoc Thai.* 72(11):613-20. 1989
- ⁵ Maizura M, Aminah A, Wan Aida WM. **Total Phenolic Content and Antioxidant Activity of Kesum (*Polygonum minus*), Ginger (*Zingiber officinale*) and Turmeric (*Curcuma longa*) Extract.** *International Food Research Journal*, 17:45-53. 2010
- ⁶ Mortellini R, Foresti R, Bassi R, Green CJ. **Curcumin, an antioxidant and anti-inflammatory agent, induces heme oxygenase-1 and protects endothelial cells against oxidative stress.** *Free Radic Biol Med*, 28:1303-1312. 2000

 **Léo Désilets**
Maître herboriste

Léo Désilets maître herboriste inc. est une entreprise de produits naturels **entièrement québécoise** établie à Scotstown, en Estrie. Ses activités ont débuté en 1974, où le fondateur a commercialisé son produit par excellence : la gomme de sapin.

Nos méthodes de production respectent les **exigences de bonnes pratiques de fabrication (BPF)** mentionnées dans la réglementation de Santé Canada.

Nous fabriquons un large éventail de **produits de santé naturels** et de **soins de la peau**, qui sont disponibles par le biais de notre site web et dans la plupart des magasins de produits naturels et quelques pharmacies.

Notre mission; vous offrir des produits de santé naturels et soins de la peau haut de gamme pour vous aider à soigner votre santé de façon naturelle.

