

# Curcuma et Alzheimer : l'exception indienne

Extrait de soignez-vous.com  
Date: Mardi 22 avril 2008



Traditionnellement recommandé contre les **lourdeurs digestives**, les **problèmes de peau** et divers **troubles inflammatoires**, le curcuma possède, on le découvre à peine de **puissantes propriétés thérapeutiques**. La recherche contre le **cancer** et la recherche contre la **maladie d'Alzheimer** s'y intéressent aujourd'hui de très près.

► Le « safran du pauvre » pourrait bien devenir l'un des grands médicaments du XXIe siècle. Selon une équipe de chercheurs américains, **le curcuma est en effet le traitement le plus efficace jamais testé contre l'Alzheimer**. Une découverte corroborée par la faible présence de la maladie en Inde.

Dédaigné par les fins gourmets, le curcuma pourrait bien être une épice beaucoup plus précieuse que le safran. Une série d'expériences (in vitro et in vivo) conduites à l'université de Californie vient en effet de mettre en évidence une double activité protectrice et thérapeutique du curcuma sur le cerveau : il détruit les plaques de protéines responsables de la dégénérescence de certaines cellules cérébrales dans la **maladie d'Alzheimer**, tout en prévenant leur formation.

## Les Indiens protégés par le curcuma

Alors que les scientifiques cherchent à élaborer depuis des années un vaccin ou un médicament susceptible d'inhiber voire de prévenir la formation de ces plaques, la découverte suscite l'enthousiasme des chercheurs. « **Le curcuma est plus efficace que tous les traitements jamais testés**, affirme le neurologue américain Gregory Cole, l'un des auteurs de l'étude. Il pourrait être employé à la fois en prévention et en traitement de la maladie. »

En Inde, où le curcuma est très largement utilisé comme ingrédient gustatif, colorant et conservateur, le nombre de malades d'Alzheimer est l'un des plus bas au monde. En croissance exponentielle, le pays le plus peuplé de la planète (1 080 264 388 d'habitants ! soit plus d'1/6e) est pourtant aujourd'hui ravagé par la concentration urbaine, la pollution et la malnutrition. Autant dire que rien dans les habitudes alimentaires ou culturelles locales ne saurait expliquer cette « exception indienne »... si ce n'est l'emploi massif du curcuma.

## Ignoré des tradipraticiens

Initialement, c'est parce qu'ils étaient intrigués par la faible incidence de **cancer du côlon** dans les pays asiatiques que les chercheurs se sont penchés de plus près sur cette épice. Ils vont, depuis, de découverte en découverte. Traditionnellement utilisé contre certains **troubles inflammatoires et intestinaux**, le curcuma n'a pourtant jamais été considéré comme un remède digne d'un réel intérêt en Asie. Que ce soit en Inde, en Chine ou à la Réunion, la pharmacopée l'avait cantonné au traitement des petits bobos : **mal de dent, toux, irritations cutanées, mauvaise digestion...**

Or, si son efficacité dans le traitement de la digestion difficile est aujourd'hui reconnue par l'OMS, c'est la moindre de ses vertus thérapeutiques. Les chercheurs ont isolé dans le rhizome «curcuminoïde», de **puissantes propriétés anti-oxydantes** et **anti-inflammatoires**. Ils ont découvert que la curcumine inhibe notamment la production de cytokines, les molécules qui déclenchent les processus inflammatoires au niveau cellulaire. Cette capacité pourrait conférer indirectement à l'épice une activité anticancéreuse.

## Une action anticancéreuse

Une chose est certaine : l'incidence du **cancer du côlon** est moins élevée dans les pays asiatiques consommateurs de *curcuma*. Une particularité qui a suscité des dizaines d'essais cliniques, lesquels ont tous conclu à la réalité de l'**action anticancéreuse** de l'épice, sans réussir pour autant à en identifier précisément le mécanisme. Une équipe de l'université du Texas, qui a étudié les effets du *curcuma* sur le **cancer de la peau**, a peut-être élucidé le mystère : selon elle, le *curcuma* possède la **double faculté d'inhiber la croissance et de précipiter la mort des cellules cancéreuses**.



Notez que la **POUDRE de CURCUMA**, l'**EXTRAIT DE CURCUMA** ou la **PUREE DE CURCUMA** sont disponibles selon saison.

Pour en savoir plus (Martinique) : contactez Monsieur **Gérard SAINTE-ROSE** au **0696 30 37 46**