

FICHE PLANTE : La Curcumine **L'antioxydant aux mille et une vertus**

Description

La curcumine fait partie de la famille des curcuminoïdes. On retrouve ces antioxydants puissants dans le *Curcuma longa*, plante tropicale vivace de la famille du gingembre (Zingibéracées), présente principalement en Inde et en Indonésie et pouvant atteindre 1 mètre de haut. La curcumine est le principal composé présent dans le curcuma, cette molécule étant responsable non seulement de la coloration jaune du curcuma, mais également des effets bénéfiques associés à la consommation de cette épice.

Culture

Le curcuma est une plante de sol riche, léger, bien amendé et humide. Elle se développe rapidement pendant la saison chaude afin d'accumuler suffisamment de réserves dans les rhizomes pour survivre en souche dormante pendant l'hiver.

Historique

Le curcuma est une épice sacrée en Inde où elle a toujours occupé une place importante dans la tradition sociale, culinaire et médicinale de ce peuple. Le curcuma constitue en effet l'une des principales composantes de la médecine traditionnelle indienne, la médecine ayurvédique, qui est probablement la plus vieille tradition médicinale de l'humanité. Elle faisait déjà partie des quelques 250 plantes médicinales mentionnées dans une série de traités médicaux datant d'environ 3000 ans avant J.-C. Tandis qu'en Europe où elle fut introduite par les Romains au moment de la conquête des Gaules, on l'appréciait surtout pour sa couleur, autant les Grecs qui l'utilisaient pour teindre leurs vêtements que les teinturiers du Moyen-âge qui s'en servaient pour obtenir un très beau vert en le mélangeant à l'indigo.

Partie utilisée

Le rhizome d'un magnifique jaune-orangé est séché puis broyé pour produire la poudre de curcuma contenant la curcumine (environ 5 % du poids de la racine séchée).

Propriétés

Grâce à son pouvoir antioxydant, la curcumine aide à piéger les radicaux libres avec une des meilleures efficacités jamais décrites.

La curcumine participerait également à la défense de l'organisme.

Des études récentes tendent à prouver son intérêt pour contribuer à promouvoir des mécanismes de défense internes. La curcumine contribuerait au maintien des performances intellectuelles.

Par ailleurs, ses propriétés apaisantes ont été démontrées en cas de manifestations douloureuses ressenties au niveau des articulations.

La curcumine agit d'autre part en stimulant la production et la qualité du mucus gastrique. Celui-ci va alors tapisser la paroi intestinale et participer à combattre les irritations, favorisant également une bonne rééducation du transit intestinal et participant ainsi à atténuer les douleurs abdominales.

Contre-indications

En cas de calcul biliaire ou d'obstruction biliaire, il est impératif de consulter un médecin avant toute prise de curcumine.
