

SUBSTANCES PHYTOBIOLOGIQUES (Phytobiologicals) 4ème partie: La curcumine

Les substances phytobiologiques sont des extraits de plantes, qui sont généralement classés parmi les "substances végétales secondaires". Cependant, le terme "secondaire", souvent utilisé dans le jargon scientifique, ne signifie nullement qu'elles jouent un rôle "de second plan". Etant donné que ces substances végétales secondaires possèdent une multitude de principes actifs extrêmement efficaces pour la santé et le bien-être, cette dénomination ne peut pas leur être appliquée.

L'appellation "substances végétales secondaires" découle de leur rôle dans le métabolisme des plantes. Le métabolisme primaire est impliqué dans la croissance des végétaux et procure à l'homme les glucides, les lipides et les protéines, qui lui sont nécessaires.

Le métabolisme secondaire est à l'origine de la synthèse de substances végétales qui, entre autres, aident les plantes à se protéger contre les parasites et les maladies ou qui, grâce à leurs propriétés attractives et odorantes, attirent les animaux, afin que ceux-ci disséminent leurs graines. En tant que composantes d'une alimentation végétale, elles rendent également aux hommes de précieux services.

Il existe des milliers de substances végétales ; celles-ci sont elles-mêmes constituées d'une multitude de diverses autres composantes. Leur nombre total n'est pas connu, mais on l'estime à plusieurs dizaines de milliers ; jusqu'à présent, seule une infime partie de ces substances, inestimables pour notre bien-être, a fait l'objet de recherches.

Dans cette lettre d'information sur la Santé, nous allons nous concentrer sur une substance végétale biologiquement active (substance phytobiologique), qui est utilisée depuis plus de 5000 ans et que la plupart des Européens connaissent en tant que simple épice ou préparation d'épices : la curcumine ou "safran des Indes".

La curcumine fait partie de la famille des flavonoïdes. C'est un composant de l'épice curcuma longa (curcuma) ; en tant que principale composante du curry, elle est avant tout utilisée comme épice. Mais elle est également employée en tant que colorant et substance aromatisante ; de nombreux plats cuisinés lui doivent leur couleur jaune. La curcumine n'est pas seulement utilisée dans la cuisine indienne, mais également, depuis déjà bien longtemps, dans la médecine traditionnelle chinoise, où elle sert à traiter de nombreuses maladies. La recherche médicale s'intéresse également à cette substance naturelle précieuse, dont l'application, entre autres, contre le cancer, la démence à un stade avancé en cas de maladie d'Alzheimer, ainsi que d'autres affections, suscite une grande attention. En Inde, où les gens consomment, en comparaison à d'autres pays, beaucoup de curcumine, on a constaté des faits intéressants : le

nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer est beaucoup moins important qu'en Europe et des cancers, comme celui de l'intestin, n'existent pratiquement pas.

Les propriétés de la curcumine en détails :**Effet anti-oxydant de la curcumine**

- La curcumine a de nombreuses propriétés protectrices. Elle a fait l'objet de nombreux travaux, dont un récapitulatif a été publié dans un journal scientifique ; ceux-ci avaient pour but de démontrer le haut potentiel anti-inflammatoire dans le cas de plusieurs types d'inflammation, telle que l'arthrite et la pancréatite.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19594223>

- Certains processus inflammatoires sont à l'origine de nombreuses inflammations chroniques. La curcumine intervient dans différents mécanismes responsables d'une inflammation et les régule. Elle peut, de ce fait, permettre de contrecarrer une évolution néfaste.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18662800>

- La curcumine et la quercétine sont des anti-oxydants qui inhibent les processus inflammatoires en cas d'arthrite. Ceci est le résultat d'une étude publiée en 2006 et dont la conclusion est que ces substances naturelles possèdent un gros potentiel thérapeutique pour traiter différentes formes de cette maladie.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16807698>

- La curcumine joue un rôle préventif, protecteur et anti-inflammatoire en cas de colite ulcéreuse (Colitis ulcerosa) et de maladie de Crohn.

(Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, July 2003)

- L'étude mentionnée ci-dessous avait pour but de montrer l'efficacité et la sécurité d'emploi de la curcumine chez des patients souffrant d'arthrose du genou. Les résultats ont permis de conclure que la curcumine semble être aussi efficace que la plupart des antalgiques conventionnels pour atténuer la douleur et améliorer les capacités fonctionnelles.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19678780>

- Les propriétés anti-inflammatoires de la curcumine font l'objet d'un grand nombre d'études et de rapports scientifiques. La publication évoquée ci-après fait état d'une propriété, selon laquelle la curcumine empêche la libération d'acide arachidonique, qui favorise l'inflammation, de même que d'autres facteurs qui la stimule.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2556903>

La curcumine protège contre le cancer

- La curcumine retient beaucoup l'attention en matière de lutte naturelle contre le cancer. Le récapitulatif mentionné ci-dessous décrit la curcumine comme étant une substance efficace contre la prolifération anormale des cellules (anti-proliférative) : elle bloque l'angiogenèse et améliore les processus de l'apoptose.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941470>

- La curcumine inhibe la synthèse de l'interleukine 8, qui contribue à la croissance des tumeurs. Ceci est le résultat d'une étude, au cours de laquelle on a recherché les effets de la curcumine sur la croissance des cellules d'un carcinome de pancréas humain.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12216086>

- La curcumine inhibe la croissance de trois lignées différentes de cellules de mélanome et stimule leur apoptose. Elle inhibe le mécanisme de protection qui empêche les cellules cancéreuses de mourir.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16007726>

- Le développement et la diffusion de tumeurs malignes – parmi lesquelles le cancer du gros intestin – résultent de l'activation de plusieurs "signaux". L'inhibition naturelle de ces derniers est une voie logique. La curcumine et le resvératrol agissent en synergie et bloquent la croissance des cellules cancéreuses de l'intestin, ainsi que d'autres étapes de leur développement.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19838927>

La curcumine protège le système cardio-vasculaire

- La curcumine peut se révéler importante et utile dans le traitement des maladies du système cardio-vasculaire, lorsque celles-ci sont dues à l'athérosclérose. Ceci est le résultat d'une étude qui a montré que la curcumine empêche l'oxydation du cholestérol LDL et qu'elle a une influence sur les taux de cholestérol et de triglycérides.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10559523>

- Déjà en 1986, la "recherche médicamenteuse" a fait état de bienfaits dus à la curcumine. Cet extrait végétal est donc recommandé aux patients, qui sont susceptibles de faire des thromboses. La curcumine empêche l'agglutination des plaquettes et, de ce fait, joue un rôle anti-thrombotique.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3521617>

La curcumine : un anti-oxydant

- La curcumine, en tant qu'extrait végétal pris seul, est très efficace et a de multiples applications. La combinaison de curcumine avec du resvératrol et d'autres flavonoïdes a des effets synergiques, auxquels on attribue des propriétés anti-inflammatoires et protectrices pour les cellules et l'ADN.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19903510>

- La curcumine fait l'objet de recherches intensives en raison de ses propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires. La preuve de ces deux particularités et de leurs modes d'action a été faite à maintes reprises. Du fait de ces propriétés, la curcumine présente un intérêt thérapeutique contre différentes maladies, dont, entre autres, les maladies neurodégénératives.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569207>

- En raison de ses propriétés anti-oxydantes, la curcumine a une influence sur l'oxydation du cholestérol LDL. Du fait de cette particularité, un apport supplémentaire en curcumine peut être une bonne stratégie pour empêcher l'oxydation du LDL et la formation de plaques d'athérome.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19549571>

Le potentiel des principes actifs évoqués ici et attestés par des études et des rapports n'est qu'un extrait de douzaines de travaux relatifs aux bienfaits de la curcumine pour la santé. La liste, malgré tout déjà exhaustive, des applications possibles de cette substance végétale biologiquement active peut, en raison des études scientifiques, s'allonger et concerner, par exemple, la maladie d'Alzheimer, les infections microbiennes et la protection du foie. La poursuite de la recherche sur les substances phytobiologiques va permettre de recueillir de plus en plus de connaissances, dont pourra tirer profit la santé humaine.

Cette lettre d'information est la quatrième d'une série de cinq documents consacrés exclusivement au thème important et passionnant des substances phytobiologiques. Si vous ne disposez pas des trois premières parties de cette série, vous pouvez les télécharger à partir de la rubrique "Infothèque" sur notre site : www.alliance-du-dr-rath-pour-la-sante.org

En cas de contact téléphonique, veuillez préciser le nom de la personne qui vous a donné cette lettre d'information sur la Santé (cf. cachet ci-dessous)