



Curcumine

Curcumine La curcumine est un pigment de la famille des polyphénols qui donne sa couleur jaune au curcuma, une épice présente dans le curry indien. Le curcuma est aussi appelé «safran des Indes». Le *Curcuma longa* est une plante à rhizome de la même famille que le gingembre, les Zingibéracées. La curcumine est le principal polyphénol présent dans le rhizome de *Curcuma longa*; c'est aussi le colorant jaune E100 en agroalimentaire. La curcumine et ses dérivés sont des curcuminoïdes. *Curcuma* et curcumine sont commercialisés sous la forme de compléments alimentaires. Comme ils sont mal absorbés par l'organisme, ils sont souvent modifiés par les industriels. En effet, la curcumine est rapidement métabolisée et éliminée par l'organisme et doit donc être combinée avec d'autres agents pour augmenter sa biodisponibilité. Le curcuma est utilisé dans la médecine traditionnelle depuis des millénaires. La plupart de ses bénéfices sont liés à ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. On lui attribue des vertus dans de nombreux domaines : cancers, infections, troubles neurologiques... Curcumine et douleurs articulaires De nombreuses études scientifiques portent sur les effets de la curcumine. Certaines réalisées sur des animaux posent la question de leur valeur sur l'homme. De plus, la qualité du complément alimentaire a son importance. La curcumine est notamment étudiée pour ses bénéfices contre les douleurs articulaires (arthrose, arthrite...). Ainsi, un petit essai clinique sur 40 patients souffrant d'arthrose du genou a testé une complémentation en curcuminoïde (500 mg par jour) et pipérine (5



mg), comparée à un placebo. Le traitement de curcumine et pipérine a permis de réduire la douleur des participants. En 2016, une méta-analyse d'études a conclu qu'un traitement avec des extraits de curcuma contenant 1 g / jour de curcumine pendant 8 à 12 semaines « peut réduire les symptômes de l'arthrite (principalement la douleur et les symptômes liés à l'inflammation) et entraîner une amélioration des symptômes similaire à celles de l'ibuprofène et du diclofénac sodique. Par conséquent, les extraits de curcuma et de curcumine peuvent être recommandés pour soulager les symptômes de l'arthrite, en particulier de l'arthrose. » Source web par: futura sciences