



Le curcuma : quels sont ses bienfaits sur la santé ?

Le curcuma : quels sont ses bienfaits sur la santé ? Racine de la famille des zingibéracées, le curcuma est un cousin du gingembre. Cette épice d'or fait partie des ingrédients essentiels à un bon curry mais elle est aussi parée de plusieurs vertus pour la santé, manifestement active contre un certain nombre de maux. Originaire d'Inde et de Malaisie, le curcuma est un rhizome à la belle couleur jaune orangé qui porte également le nom de « safran des Indes ». Utilisée essentiellement sous forme de poudre dans de nombreux plats (riz, sauces...), qu'elle colore et parfume, cette épice possède aussi d'innombrables vertus reconnues pour la santé. Le curcuma, ses bienfaits sur la santé

« Depuis des millénaires, cette racine est employée dans la médecine ayurvédique indienne », rappelle Laurence Benedetti, médecin nutritionniste. Et pour cause ! Son goût très fin n'est pas son seul atout. Elle est porteuse de nombreux bienfaits pour la santé grâce à un principe actif aux mille vertus : la curcumine. Le curcuma exerce une action de détoxifiant hépatique, c'est-à-dire qu'il facilite la sécrétion et l'évacuation de la bile. Sa consommation facilite la digestion, notamment celle des graisses. « Il ne faut pas hésiter à en mettre dans un plat de fêtes ou à en consommer le lendemain d'un repas très copieux. Vous lutterez ainsi contre l'indigestion », conseille Laurence Benedetti. Cette épice-racine est un formidable antioxydant, elle neutralise les radicaux libres. En d'autres termes, elle agit comme une sorte d'« antirouille cellulaire », explique-t-elle. Le curcuma évite à la cellule de vieillir prématurément, « des actions antioxydantes d'autant plus



efficaces que le curcuma sera associé à un corps gras, comme l'huile d'olive, à du poivre noir ainsi qu'à du gingembre », dit-elle. Il est aussi reconnu pour son effet anticancer. Le curcuma a également une action anti-inflammatoire, notamment au niveau des articulations, et protège le système cardiovasculaire en freinant les dépôts de graisses dans les artères. Et enfin, ses propriétés antibactériennes alliées à celles anti-inflammatoires et antioxydantes en font un ingrédient de base pour divers soins de la peau (exfoliant, contre l'acné, masque, etc.). La curcumine présente dans le curcuma est mieux absorbée par l'organisme si elle est accompagnée de la pipérine contenue dans le poivre noir. © galitskaya, Fotolia

Le curcuma, usages et consommation

Le curcuma peut se consommer cru, râpé, mixé, en cataplasme ou en décoction. Il peut également être séché et réduit en poudre. On le retrouve aussi sous forme d'huile essentielle. Cette dernière peut permettre une application cutanée (bain, compresse froide, massage), une application par voie respiratoire (diffusion, inhalation, olfaction), ou par voie interne (orale, rectale, vaginale). À noter Attention, la consommation régulière de curcuma est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes sous traitement anticoagulant (effet antiplaquettaire, fluidifiant sanguin) ou souffrant d'ulcère gastrique. Source web Par le futura sciences