

## La meilleure épice anticancer

La curcumine est, parmi tous les nutriments, celui dont les effets sur le cancer sont les mieux documentés dans la littérature scientifique.

La curcumine est un dérivé du curcuma, le pigment qui donne au curry sa couleur jaune-orangé.

C'est un composé qui a été l'objet de nombreuses études, et dont les effets sur la santé sont multiples. La conséquence est que le curcuma connaît un succès croissant en tant que complément alimentaire. 100 grammes de curcuma contiennent 3 à 5 grammes de curcumine.

Les médecines traditionnelles chinoise et indienne exploitent les vertus thérapeutiques de la curcumine depuis des milliers d'années. Elle est particulièrement connue pour ses puissantes propriétés anti-inflammatoires. Or, comme vous le savez sans doute, l'inflammation chronique est un facteur sous-jacent de nombreuses maladies chroniques, si ce n'est pas de toutes. Il a été démontré que la curcumine influence l'expression de plus de 700 gènes, ce qui pourrait expliquer en partie ses nombreux bienfaits sur la santé.

Ses effets sur le cancer ne sont donc pas, et de loin, son seul intérêt. Toutefois, c'est de son potentiel en tant qu'agent anti-cancer dont je vais vous parler aujourd'hui. A la fin de cet article, vous trouverez également une liste de mesures préventives contre le cancer à appliquer dans la vie de tous les jours.

### La curcumine efficace chez les souris contre une tumeur du cerveau mortelle

Dans un article publié dans le *Journal of Nutritional Biochemistry* du mois de juillet 2011, des chercheurs expliquent que la curcumine pourrait être la solution pour stopper un type mortel de cancer du cerveau appelé glioblastome. L'étude, réalisée sur des souris, vient appuyer des observations qui avaient déjà été faites auparavant. Les scientifiques y ont montré qu'elle réduisait la tumeur chez 9 des 11 animaux étudiés (81 %), sans montrer de signe de toxicité. (1)

Mieux encore, la curcumine n'affectait pas les cellules en bonne santé, suggérant qu'elle cible sélectivement les cellules cancéreuses. Ils ont aussi constaté qu'elle agissait en synergie avec deux médicaments utilisés en chimiothérapie, augmentant l'élimination des cellules cancéreuses.

Les auteurs déclarent :

« En résumé, les données présentées ici suggèrent que la curcumine est un agent potentiel pour les thérapies des glioblastomes. »

### Un des MEILLEURS compléments pour beaucoup de cancers

Mais les médecins connaissaient depuis de nombreuses années ce potentiel anticancer de la curcumine. Parmi tous les nutriments, c'est elle qui a fait l'objet du plus grand nombre d'articles scientifiques sur ses vertus anti-cancer.

Une étude publiée en 2008 dans la revue scientifique *Cancer Prevention Research* a observé que la curcumine inhibe la motilité (leur capacité à se déplacer) des cellules du cancer du sein et leur propagation en inhibant le fonctionnement de l'alpha-6-bêta-4 intégrine, ce qui implique qu'elle pourrait servir comme agent thérapeutique efficace dans les tumeurs qui surexpriment l'alpha-6-

bêta-4. (L'alpha-6-bêta-4 est associé au développement du cancer en contribuant à la résistance des cellules à l'apoptose et aux métastases. L'apoptose signifie la mort cellulaire programmée : les cellules cancéreuses ont la particularité de ne pas mourir quand elles le devraient, ce qui contribue au développement des tumeurs). (2)

En 2009, une étude publiée dans la revue scientifique *Molecular Pharmacology* a observé que la curcumine inhibe la croissance des cellules cancéreuses du pancréas, et accroît la sensibilité des cellules à la chimiothérapie. (3)

Une étude de 2009 a constaté que la curcumine favorise la mort cellulaire des cellules du cancer du poumon. (4)

Une étude de 2010 a conclu que la curcumine a la capacité de cibler les cellules souches cancéreuses. (5)

## **Comment la curcumine combat-elle le cancer ?**

En Inde, où le curcuma est très répandu dans la cuisine, la prévalence, c'est-à-dire la fréquence, de quatre cancers très répandus chez nous – cancer du côlon, du sein, de la prostate, du poumon – est dix fois plus faible. En fait, le cancer de la prostate, qui est le plus souvent diagnostiqué chez les hommes européens, est rare en Inde, et ce phénomène est attribué, en partie, à la consommation de curcuma. Il apparaît que la curcumine agit contre le cancer de plusieurs façons :

- Inhibe la prolifération des cellules des tumeurs ;
- Aide votre corps à détruire les cellules mutantes, afin de les empêcher de se répandre dans votre corps ;
- Inhibe la transformation de cellules normales en cellules de tumeur ;
- Diminue l'inflammation ;
- Empêche le développement des vaisseaux sanguins nourrissant la tumeur ;
- Inhibe la synthèse d'une protéine considérée comme essentielle pour la formation des tumeurs.

## **Quel est le meilleur type de curcuma ?**

Pour bénéficier de toute la puissance de la curcumine, choisissez un complément alimentaire à 100 % de curcumine, extrait de curcuma certifié biologique, contenant au moins 95 % de curcuminoïdes. La formulation ne doit contenir aucun additif ni excipient (la substance ajoutée au complément pour faciliter la fabrication ou la conservation), et le fabricant doit apporter une garantie de qualité sur toute la chaîne de production : non-pollution des sols, plantation, culture, récolte sélective, production et conditionnement du produit final.

Pour la cuisine, choisissez une poudre de curcuma pure plutôt que du « curry ». Biologique de préférence. Une étude scientifique a montré que la poudre de curry tend à contenir très peu de curcumine en comparaison avec le curcuma.

## **Conseils pour l'usage de la curcumine**

Actuellement, il n'existe pas de formulation disponible dans le commerce pour être utilisée contre le cancer, et il faut que vous sachiez que de hautes doses sont nécessaires, la curcumine n'étant pas très bien absorbée par l'organisme. La dose anti-cancer typique peut atteindre 3 grammes d'un bon extrait biodisponible de curcumine, trois à quatre fois par jour.

Pour contourner ce problème, vous pouvez faire une micro-émulsion de poudre de curcumine. Mélangez une cuillère à soupe de curcumine avec 1 ou 2 jaunes d'œufs, avec une cuillère à café ou deux d'huile de noix de coco fondue. Utilisez ensuite un mixer pour émulsifier le mélange.

Une autre stratégie qui peut aider à augmenter l'absorption de la curcumine est de mettre une cuillère à soupe de poudre de curcumine dans 12,5 cl d'eau bouillante (elle doit bouillir au moment où vous ajoutez la poudre, l'efficacité est réduite si l'eau est tiède). Après l'avoir fait bouillir 10 minutes, vous aurez créé une solution à 12 %, que vous pouvez boire une fois rafraîchie. Vous y trouverez un goût boisé. Notez bien que la concentration en curcumine va diminuer progressivement. Au bout de six heures, la solution ne sera plus qu'à 6 %, donc il est préférable de la boire dans les quatre heures.

Attention aux tâches : la curcumine est un pigment jaune très puissant. Ce liquide peut tâcher de façon indélébile non seulement les tissus, mais également certains plastiques (matériel de cuisine). A manipuler, donc, avec précaution.

## **Prévenir le cancer : 11 conseils pour diminuer votre risque d'être frappé**

Ces trente dernières années, le cancer a doublé dans le monde, et les estimations indiquent qu'il pourrait tripler d'ici 2030. Clairement, nous devons commencer à nous occuper sérieusement de *prévention du cancer*.

L'impressionnant potentiel de la curcumine pour combattre le cancer ne doit pas faire oublier qu'un mode de vie sain – et non l'absorption de quelconques quantités de compléments alimentaires – est la MEILLEURE façon d'éviter de devenir une nouvelle statistique des ravages du cancer. Ma conviction est que vous pouvez potentiellement éliminer votre risque de cancer et d'autres maladies chroniques, et améliorer radicalement vos chances d'en guérir si vous êtes actuellement touché, en suivant les stratégies suivantes de réduction du risque :

- diminuez fortement votre consommation de sucres et de féculents (aliments contenant une grande quantité d'amidon). Cela vous permettra de normaliser votre niveau d'insuline dans votre sang, une hormone qui stimule la croissance des cellules cancéreuses. C'est l'une des plus efficaces mesures que vous puissiez prendre pour diminuer votre risque de cancer, et pour ce faire, réduire votre consommation de sucre, céréales et pommes de terre est la priorité. L'élimination des aliments à index glycémiques élevés est particulièrement importante car ce sont eux qui stimulent le plus votre insuline.
- Optimisez votre niveau de vitamine D, pour le maintenir entre 50 et 70 ng/mL. Les preuves scientifiques qui témoignent du fait qu'une déficience de vitamine D joue un rôle crucial dans le développement du cancer sont écrasantes. Les chercheurs dans ce domaine ont estimé qu'environ 30 % des décès par cancer pourraient être évités chaque année en optimisant les niveaux de vitamine D de la population générale. (6) A votre niveau personnel, vous pouvez diminuer votre risque de cancer de moitié ou plus, simplement en vous exposant assez au soleil toute l'année, mais cela est rarement suffisant dans nos pays à faible niveau d'ensoleillement. L'utilisation d'un complément oral de vitamine D s'avère souvent indispensable. Si vous êtes traité pour un cancer, il est probable qu'un niveau supérieur de vitamine D (de 80 à 90 ng/ml) vous soit bénéfique.
- Faites régulièrement de l'exercice physique : il existe des signes probants que l'exercice physique diminue fortement votre risque de cancer, principalement en réduisant les niveaux d'insuline et en normalisant les hormones anabolisantes. Par exemple, les femmes qui font régulièrement de l'exercice peuvent diminuer leur risque de cancer du sein de 20 à 30 % par rapport aux inactives. L'exercice n'a pas besoin d'être intensif, au contraire, mais il doit être

fréquent et varié.

- Augmentez vos apports d'acides gras oméga-3 d'origine animale (EPA et DHA). De nombreuses recherches suggèrent qu'ils jouent un rôle dans le contrôle de l'inflammation et dans l'efficacité du système immunitaire à combattre les cellules cancéreuses (7) ;
- Mangez beaucoup de légumes, idéalement frais et bios, en privilégiant les légumes colorés et en particulier les légumes verts à feuilles ainsi que les crucifères, c'est-à-dire toutes les sortes de chou mais aussi les radis et le cresson, qui ont des propriétés anti-cancer intéressantes.
- Dotez-vous d'une technique personnelle pour diminuer vos émotions négatives qui risquent d'activer vos gènes de cancer. Le yoga, la prière, la méditation, la sophrologie font partie des moyens de rétablir un équilibre intérieur propice. Si vous êtes déjà touché par la maladie ces techniques peuvent vous aider à mieux combattre la maladie.
- Conservez votre poids idéal ;
- Dormez assez, et d'un sommeil de bonne qualité ;
- Réduisez votre exposition aux toxines environnementales, comme les pesticides, les produits chimiques ménagers, les désodorisants d'ambiance, la pollution atmosphérique et les toxines des plastiques comme le bisphénol A.
- Cuisinez en privilégiant les modes de cuisson doux : pochage, cuisson à la vapeur, ébullition, plutôt que friture. Evitez absolument la cuisson au barbecue.