

Curcuma, mon amour !

Et aussi : question osée sur la méditation

Chère lectrice, cher lecteur,

*À qui viendra l'idée,
D'écrire une ode enflammée
À cette plante épicée.*

*Personne !?
Et nul qui s'en étonne...*

*Alors c'est à moi qu'il revient de réparer
D'une plume malaisée*

Cette injuste destinée.

*Curcuma mon amour,
Dont 5600 études à ce jour
Ont démontré les atours [1].*

*Curcuma mon amour,
Que vous, moi, et tous les gens autour
Ferions bien de consommer tous les jours.*

Bon, ça va, vous voyez l'idée, quoi... Je ne suis pas non plus Victor Hugo !

L'important, c'est de retenir ce chiffre : les scientifiques ont découvert 600 applications préventives et thérapeutiques pour le curcuma. Six cents !!! Tout ça grâce à ses principes actifs, les curcuminoïdes, dont le principal est la **curcumine**.

Alors maintenant trêve de poésie, tournons-nous vers la science pour comprendre comment le curcuma peut afficher une efficacité comparable – ou supérieure – aux médicaments, dans des pathologies aussi lourdes que : l'athérosclérose (durcissement et rétrécissement des artères), le diabète sucré, le risque thrombotique (caillot sanguin), le syndrome anxiodépressif, les inflammations des tissus notamment articulaires et la prévention de la maladie cancéreuse.

Je laisse pour cela la parole à mes collègues Eric Muller, de la lettre Néo-nutrition (<http://www.neo-nutrition.net>) et au Dr Joseph Mercola, (site internet mercola) qui ont chacun publié une revue d'études récentes sur le curcuma. Impressionnant !

Anti-inflammatoire

L'inflammation chronique est un facteur sous-jacent de nombreuses maladies chroniques. Il a été démontré que la curcumine influence l'expression de plus de 700 gènes [2], ce qui pourrait expliquer en partie ses nombreux bienfaits sur la santé :

- Anticancer
- Anti-inflammatoire (contre l'arthrite et la pancréatite)
- Antioxydant
- Diminuant les douleurs rhumatismales et menstruelles
- Stimulant pour la digestion
- Antimicrobien pour soigner les blessures, ulcères et eczéma.

L'explication, d'après les chercheurs :

« La curcumine vient diminuer l'activité de certaines enzymes (Cyclooxygenase-2, Lipoxygenase, « Inductible Nitric Oxyde Synthetase », etc.).

En réponse, on observe une réduction de la production des cytokines inflammatoires (TNF- α), interleukines (IL-1, IL-2, IL-6, IL-8 et IL-12), des protéines chimiotactiques de monocytes [3].»

Mais les effets anti-inflammatoires du curcuma sont loin d'être les seuls.

Curcuma contre cancer

Une étude publiée en 2008 dans la revue scientifique Cancer Prevention Research a montré que la curcumine inhibe la motilité (la capacité à se déplacer) des cellules du cancer du sein et leur propagation [4].

Un an plus tard, une étude publiée dans la revue Molecular Pharmacology a observé que la curcumine inhibe la croissance des cellules cancéreuses du pancréas, et accroît la sensibilité des cellules à la chimiothérapie [5].

Une autre étude de 2009 a constaté que la curcumine favorise la mort cellulaire des cellules du cancer du poumon [6].

En Inde, où le curcuma est très régulièrement consommé dans l'alimentation, la fréquence de 4 cancers très répandus chez nous – cancer du côlon, du sein, de la prostate, du poumon – est **10 fois plus faible**.

Il apparaît que la curcumine agit contre le cancer de plusieurs façons :

- Elle inhibe la prolifération des cellules des tumeurs
- Aide le 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
- Empêche le développement des vaisseaux sanguins nourrissant la tumeur
- Inhibe la synthèse d'une protéine considérée comme essentielle pour la formation des tumeurs.

Curcuma contre le reste du mal

En plus de la prévention des cancers, l'action anti-inflammatoire de la curcumine soulage différentes maladies inflammatoires, notamment :

- La polyarthrite rhumatoïde (inflammation des articulations) :

Une étude clinique randomisée, et en double-aveugle, a montré que la curcumine réduisait le gonflement des articulations, la raideur matinale, et facilitait la marche chez les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde [7].

Une autre étude a comparé chez 107 **patients arthrosiques** ayant des scores de douleur égaux ou supérieurs à 5, les effets de 2 g de curcuma à ceux de 800 mg d'ibuprofène par jour, sur une période de 6 semaines.

Les améliorations sur la vitesse de la marche sur 100 m, la douleur à monter une pente sont comparables dans les 2 groupes. Autrement dit, le curcuma a des effets comparables à l'ibuprofène, sans les effets secondaires (risques d'ulcères à l'estomac etc.).

- Les problèmes gastro-intestinaux, dont le syndrome du côlon irritable, l'ulcère gastrique, la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse.

207 patients atteints du syndrome du côlon irritable ont reçu des extraits standardisés de curcuma. Après 4 semaines de traitement 56 % des patients avaient vu une réduction de leur syndrome [8]. Lors d'une étude, des chercheurs ont observé que 48 % de patients ayant reçu 600 mg de curcumine 5 fois par jour avaient vu leurs **ulcères gastriques** disparaître après 4 semaines. Après 12 semaines, 76 % de cette même population n'avaient plus d'ulcères gastriques [9].

Efficace aussi contre le diabète

En Inde (encore), le curcuma est déjà employé depuis longtemps pour lutter contre le diabète.

De récentes études accèdent son emploi dans le diabète de type 1 pour stimuler la sécrétion d'insuline dans le pancréas, et même pour prévenir très efficacement le diabète de type 2 chez des individus prédisposés (état de surpoids et d'obésité par exemple).

Le curcuma se prend en poudre de rhizome séché : soit ½ cuillère à café à 1 cuillère à café par jour (environ 60 mg à 200 mg de curcuminoïdes).

En cas de résistance, les doses peuvent être majorées par l'emploi d'extrait normalisé de curcuminoïdes : soit 200 mg à 400 mg de curcuminoïdes, 3 fois par jour (extraits normalisés à 95 %).

Le Dr Curtay, rédacteur des *Dossiers Santé & Nutrition*, est pour sa part un fan absolu du curcuma, dont il a fait un compagnon de tous les jours. Voici son conseil :

« Une façon simple d'intégrer le curcuma dans son quotidien est d'acheter de la poudre de curcuma (bio) et de la saupoudrer sur vos plats salés. Personnellement, je ne vais jamais au restaurant ou en voyage sans mon flacon. Mieux, vous pouvez faire, comme moi, un mélange de poudres. Par exemple : curcuma, gingembre, ail ou ail des ours, oignon. »

Reste que par nature, la curcumine n'est pas facilement assimilable par le corps.

Une astuce est alors de prendre de la curcumine **avec des lipides** (graisses, ou cuillère d'huile), ou de l'associer avec du **poivre noir**, qui augmente considérablement et avantageusement l'absorption intestinale de curcuminoïdes. Parmi les précautions d'usage, on évitera le curcuma chez les personnes sous anticoagulants car il existe un risque théorique de favoriser le saignement.

Et pour conclure, je n'ai trouvé nulle strophe de Victor Hugo, de Lamartine ou Vigny, sur cette épice merveilleuse. Aussi c'est encore la science qui aura le dernier mot, elle qui conclut, admirative, qu'à lui tout seul le curcuma est **« aussi efficace qu'une quinzaine de médicaments »**.

Bravo l'artiste !

La méditation, c'est quoi exactement ?

Sur un tout autre sujet, j'ai reçu hier un e-mail de Martine, une lectrice qui ose poser une question qu'une sorte de gêne empêche souvent d'exposer au grand jour.

Cette question concerne la méditation.

« Bonjour Gabriel,

Partout la méditation est mentionnée comme méthode très performante pour améliorer notre santé, notre bonheur... seulement voilà : c'est quoi au juste « la méditation » ?... Seule piste trouvée : la respiration !

C'est bien maigre ! Mais peut-être méditons-nous sans le savoir, un peu comme monsieur Jourdain !!!

Pourriez-vous nous en dire plus au sujet de cette méditation... encore bien mystérieuse pour moi et sans doute pour d'autres !

D'avance merci.

Martine. »

Ah ça ! Il est vrai qu'on parle beaucoup de la méditation en ce moment. Je lisais même récemment qu'une professeure de Français d'un collège du Nord Pas de Calais avait décidé de remplacer les heures de colle par de la méditation ! [10]

On médite à l'école, on médite à la maison, on médite en prison ou au bureau. Mais on a beau méditer partout, ça ne répond pas à la question de Martine. La méditation, c'est quoi au juste ?

Et pour y répondre, je n'ai pas trouvé explication plus claire que celle de Christophe André, médecin spécialisé dans les troubles anxieux et dépressifs, et grand spécialiste de la **méditation de pleine conscience**. Voici ce qu'il en dit, dans un article paru dans la revue Cerveau & Psycho [11] :

« S'arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) et autour de soi (sons, odeurs...) »

« Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est la méditation de pleine conscience. Et c'est bien plus efficace que cela ne pourrait le paraître aux esprits pressés ou désireux de se « contrôler ».

« La pleine conscience peut être décomposée en trois attitudes fondamentales. La première est une ouverture maximale du champ attentionnel, portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant, autrement dit, tout ce qui est présent à l'esprit, minute après minute : perceptions du rythme respiratoire, des sensations corporelles, de ce que l'on voit et entend, de l'état émotionnel, des pensées qui vont et viennent. »

« La seconde attitude fondamentale est un désengagement des tendances à juger, à contrôler ou à orienter cette expérience de l'instant présent ; enfin, la pleine conscience est une conscience « non élaborative », dans laquelle on ne cherche pas à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt à observer ».

La méditation de pleine conscience se distingue ainsi de la relaxation : on ne cherche pas à éviter de ressentir des émotions douloureuses ou à les masquer, mais au contraire à les accepter sans les amplifier.

C'est en tout cas mon interprétation, mais vous avez peut-être, de votre côté, une façon *personnelle* de méditer. N'hésitez pas à la partager avec Martine et toute la communauté des lecteurs de PureSanté en commentaire de cette lettre ou sur notre page Facebook [en cliquant ici](#). Merci d'avance !

Santé !

Gabriel Combris