

## **Vous les attendiez, voici mes réponses à vos questions récurrentes sur la curcumine !**

Chère lectrice, cher lecteur,

Je voudrais tous vous remercier pour l'engouement de ces derniers jours autour de mes travaux sur la curcumine. J'ai reçu des milliers de commentaires, voire des dizaines de milliers.

Je vous mentirais si je vous disais que j'ai tout lu. C'est trop pour un seul homme... mais avec l'aide de mon équipe, j'ai couvert au moins la moitié de vos messages.

C'est l'objet de ma lettre d'aujourd'hui : je vais répondre aux questions qui reviennent souvent, et qui semblent vous préoccuper.

### **« *Quelle est la différence entre curcumine et curcuma ?* »**

Le curcuma est une plante originaire d'Inde, alors que la curcumine est un principe actif, c'est-à-dire une substance présente dans la plante, qui a des effets sur l'organisme.

### **« *Le curcuma en poudre est-il efficace et comment le consommer pour bénéficier de la curcumine qu'il contient ?* »**

Le curcuma en poudre n'est pas plus efficace que le curcuma sous forme de rhizome (sa forme naturelle) : le problème est que le curcuma contient de la curcumine, mais pas autant qu'un complément alimentaire à base de curcuma. En fait, ajouter du curcuma en poudre à vos plats n'aura pratiquement aucun effet.

En plus d'être présent en petites quantités dans les rhizomes de curcuma, la curcumine toute seule n'a pratiquement aucune chance d'être bien assimilée par votre organisme.

### **« *Les rhizomes rouge vif sont-ils plus chargés en curcumine que les orange clair ?* »**

Pas nécessairement. La teneur en curcumine dépend surtout des différents **cultivars** du curcuma, c'est-à-dire de la variété. Globalement, la teneur en curcumine oscille entre 4 et 8% du rhizome – et, comme dit précédemment, elle sera de toutes façons très mal absorbée si elle ne bénéficie pas d'un ingrédient qui augmenterait sa **biodisponibilité**.

### **« *La curcumine est-elle anticancéreuse ?* »**

À l'heure actuelle, en 2019, **il n'y a aucune preuve que la curcumine pourrait jouer un rôle dans la lutte contre le cancer.**

Cette rumeur a été largement répandue par le Pr Aggarwal, de l'Université du Texas, reconnu coupable d'avoir truqué de nombreuses études... parce qu'il vendait lui-même des compléments alimentaires à base de curcumine.

### **« *Quel effet pour les articulations ?* »**

La curcumine est utile pour tous ceux qui souffrent de gênes ou de troubles articulaires. J'ai reçu beaucoup de commentaires de lecteurs qui validaient son action contre les douleurs

articulaires. Elle augmente la mobilité et la flexibilité articulaire, ce qui offre davantage de liberté et d'autonomie à ceux qui ont mal aux articulations.

### **La synthèse de mes recherches, accessible tout de suite !**

Si j'ai tenu à répondre à ces questions en particulier, c'est que les autres questions qu'on m'a posées sont, pour la majorité, traitées dans la **conclusion de mon enquête sur la curcumine**.

Cette conclusion est immédiatement accessible pour vous, sous la forme d'une **conférence vidéo** présentée par ma collègue et amie Caroline Lebrun et mon ami le naturopathe Nicolas Wirth.

La conférence dure environ 30 minutes et aborde les sujets suivants :

- Les bienfaits réels et prouvés de la curcumine, et les mensonges qui circulent
- Le principal problème de la curcumine qu'on trouve dans le commerce (et comment le résoudre)
- Les ingrédients à éviter dans un complément alimentaire
- Comment choisir une curcumine de qualité grâce aux 6 critères des pros
- Comment une découverte récente a bouleversé ce qu'on savait sur la curcumine

Bien sûr, beaucoup de vos questions trouveront leur réponse dans cette conférence... Mais ce n'est pas tout.

Elle contient une **surprise**, qui fait beaucoup parler tous ceux qui l'ont déjà vue. Mais je ne vous en dis pas plus...

Vous pouvez [cliquer ici](#) ou sur l'image ci-dessous pour accéder **gratuitement** à la rediffusion de la conférence « **Curcumine : la révolution de 2019** ».

Amicalement,

Florent Cavalier