

*Curcuma aromatica* syn. *C. domestica* (Zingibéracées)

**CURCUMA, TURMERIE SAUVAGE, SAFRAN DES INDES**



**CURCUMA**  
Plante vivace, à tige courte feuilles lancéolées et rhizome noueux (90 cm de haut)

Si LA COULEUR JAUNE VIF et le goût épicé du curcuma sont familiers aux amateurs de cuisine indienne, les vertus médicinales de cette plante sont moins connues. Au cours des vingt dernières années, l'efficacité du curcuma dans le traitement des troubles digestifs et hépatiques a été confirmée par les études scientifiques. Cette plante a également un effet anticoagulant, anti-inflammatoire et hypocholestérolémiant.



*Le curcuma est un remède efficace contre l'arthrite et les maladies de peau*

**HABITAT ET CULTURE**

Originaire d'Inde et d'Asie du Sud, le curcuma est cultivé dans toute l'Asie du Sud-Est. On le multiplie par bouturage de la racine sur des sols bien drainés et sous un climat humide.

**PRINCIPAUX CONSTITUANTS**

- Huile essentielle (3 à 5%), zingibérène et turmérone
- Curcummoïdes (curcumme, 5%)
- Principes amers
- Résine
- Composés phénoliques dérivés de l'acide caféique

**PRINCIPAUX EFFETS**

- Stimule les sécrétions **biliaires**
- Anti-inflammatoire
- Soulage les douleurs de l'estomac
- Antioxydant
- Antibactérien

**RECHERCHES EN COURS**

• **Regain d'intérêt pour le curcuma** Malgré son utilisation ancestrale en Inde et en Chine, on ne s'est intéressé aux effets thérapeutiques du

curcuma que depuis quelques décennies, avec la vogue des aliments aux propriétés hypocholestérolémiantes et antioxydantes

• **Anti-inflammatoire**

Le curcuma est un anti-inflammatoire puissant. Il serait même plus efficace que l'hydrocortisone.

• **Curcumine** Appliqué sur la peau et exposé au soleil,

le curcuma est un antibactérien puissant, car il contient de la curcumme. Cet antioxydant serait plus actif que la vitamine E

• **Cholestérol** En Chine, des essais cliniques datant de 1987

ont montré que le curcuma abaissait le taux de cholestérol.

• **Cancer** Le curcuma serait un traitement préventif efficace pour les personnes risquant de développer un cancer

• **Autres effets** Les recherches ont démontré l'action anticoagulante du curcuma, fluidifiant sanguin. Celui-ci augmente aussi les sécrétions biliaires et a une action protectrice sur l'estomac et le foie.

Le curcuma, **stimulant** du foie, est le remède traditionnel de la jaunisse dans les médecines ayurvédique et chinoise. C'est également un remède ancestral contre l'acidité gastrique et autres troubles digestifs, car elle stimule la sécrétion de mucus et protège ainsi l'estomac. Elle atténue aussi les nausées.

• **Arthrite et allergies**

Si le curcuma ne soulage pas les douleurs, son action anti-inflammatoire le rend néanmoins efficace en cas d'arthrite et autres affections inflammatoires comme l'asthme et l'eczéma.

• **Problèmes circulatoires**

Le curcuma est aujourd'hui présent comme anti-inflammatoire, fluidifiant du sang et hypocholestérolémiant, pour limiter les risques d'attaque d'apoplexie et de crise cardiaque.

• **Dermatologie** Appliqué sur la peau, le curcuma soigne efficacement plusieurs types d'affections dont le psoriasis et les mycoses.

**USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS**

- **Problèmes digestifs**

**9 PARTIES UTILISÉES**



**Rhizome frais**



**Rhizome séché**

*L'intérieur du rhizome frais est orange*

*Le rhizome est déterré avec précaution et coupé en morceaux. On le fait bouillir ou chauffer à la vapeur avant séchage.*

**PRÉPARATIONS ET USAGES**

ATTENTION : Le curcuma provoque parfois des réactions cutanées et des irritations gastriques à fortes doses. Éviter les expositions prolongées au soleil.



**Décoction**  
*Pour soigner les gastrites, boire 1/2 tasse 3 fois par jour*



**Cataplasme** à base de poudre  
*Contre le psoriasis, mélanger 1 c à c avec un peu d'eau et appliquer 3 fois par jour*



**La poudre** est la préparation la plus utilisée par la médecine ayurvédique.  
*En cas de gastrite, prendre 1 c à c diluée dans de l'eau 3 fois par jour*

• **TEINTURE** Contre l'eczéma, boire 1 c à c diluée dans 100 ml d'eau 3 fois par jour