

Curcuma : quels sont les propriétés et les bienfaits sur la santé ?

Publié le 31/10/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Fort apprécié en cuisine pour donner de la saveur et de la couleur aux préparations, le curcuma révèle bien d'autres atouts ! En effet, cette épice couleur d'or possède de fabuleuses propriétés santé. Zoom sur son histoire et sa longue liste de bienfaits.

D'où vient le curcuma ?

Le curcuma, de son nom scientifique *Curcuma longa L.*, pousse en Inde et dans tout le sud-est asiatique. Cousine du gingembre, c'est une plante herbacée rhizomateuse vivace de la famille des Zingibéracées. Utilisée pour ses vertus médicinales, sa racine (le rhizome) est coupée en rondelles puis séchée. Elle se teinte alors d'une couleur orangée, avant d'être réduite en poudre.

Le [curcuma](#) est une des plantes couramment prescrites en médecine traditionnelle indienne et chinoise. Consommée depuis des siècles dans toute l'Asie, les populations l'ajoutaient à leurs plats pour leur permettre de conserver fraîcheur, saveur et valeur nutritives. La poudre de curcuma est une des principales épices constituant le "cari". Aujourd'hui, nous savons que ces effets s'expliquent par sa forte teneur en [antioxydants](#). Une caractéristique qui fait du curcuma un super-aliment de plus en plus populaire, au même titre que [la spiruline](#). Son utilisation est très répandue.

Les bienfaits santé du curcuma

Le curcuma doit ses nombreuses vertus santé à son principal composant actif : la curcumine, une molécule appartenant à la famille des curcuminoïdes, les molécules responsables de sa couleur orange. Attention d'ailleurs aux « fausses poudres jaunes ». Pensez à bien regarder l'origine et le titrage (le pourcentage de curcuminoïdes), deux éléments garants de la qualité du curcuma. A noter que peu d'études ont évalué les effets des traitements à base de curcuma.

Puissant actif antioxydant, il limite les effets délétères des radicaux libres produits lors d'une réaction inflammatoire. La [pollution](#), le tabac ou encore les médicaments sont autant de facteurs exacerbant la production naturelle de radicaux libres par l'organisme, favorisant ainsi une inflammation sous-jacente de faible intensité, mais chronique.

Le curcuma peut s'avérer très utile pour aider à soulager certaines douleurs, celles des [articulations](#) par exemple.

Enfin, le curcuma est une plante digestive qui booste l'activité hépatique et aiguise l'appétit. Un allié santé à consommer au quotidien !

Comment consommer le curcuma ?

Envie de goûter à cette épice exceptionnelle ? Merveilleuse idée ! La poudre de curcuma peut tout à fait se consommer en infusion. La bonne dose : ajoutez 1 à 1,5 g de poudre (l'équivalent d'une demi cuillère à café) dans 150 ml d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Nous vous recommandons d'en boire 1 à 2 tasses par jour, entre les repas.

L'utilisation du curcuma peut s'effectuer sous la forme de gélules, de poudre ou d'huile.

A noter : les propriétés du curcuma seraient optimisées lorsqu'il est associé à du poivre. En effet, la pipérine présente

dans le poivre accroît l'absorption de la curcumine par l'organisme de plus de 30%.

Vous retrouvez ce "duo santé" dans certaines solutions santé du Laboratoire LESCUYER. Les **fibres de fenugrec** permettent également d'augmenter cette absorption d'un facteur 45 dans la technologie brevetée **CurQfen** qui les associe à un extrait de *Curcuma longa*. **CURCUMA+** du Laboratoire LESCUYER contient cette association d'actifs naturels inédite. D'une très grande pureté, les différents actifs agissent en synergie pour assurer la bonne marche de l'organisme. Nous vous conseillons de prendre 2 comprimés par jour avec de l'eau au cours des repas. Par ailleurs, veillez à respecter la dose journalière indiquée.



Curcuma+
93% of 100
(126)

Technologie brevetée CurQfen associant du curcuma à des fibres de fenugrec, 100% naturelles. Haute assimilation.

Ajouter à mon panier

Quels sont les effets indésirables du curcuma ?

La consommation de curcuma ne présente normalement pas de danger sauf en cas de contre-indication.

Si vous prenez un traitement médical, demandez l'avis de votre médecin avant de débuter une cure de curcuma. En effet dans certains cas, il peut être déconseillé d'en prendre, notamment en cas de calculs biliaires ou associé à la prise d'anticoagulants.

Le dosage doit être adapté à votre besoin.

D'autres articles peuvent vous intéresser

[Préserver ses articulations et prévenir l'inconfort articulaire](#)

[Bien-être articulaire : comment renforcer mes articulations ?](#)

[Cet hiver, préservez vos articulations !](#)

[Os et articulations, les meilleurs compléments alimentaires](#)

[Comment préserver son confort articulaire ?](#)

[Protégez vos articulations grâce aux massages](#)

[Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour les articulations](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Os et articulations : les meilleurs compléments alimentaires

30/01/2022
2 minutes de lecture

Quel que soit l'âge, on peut être confronté à des gênes articulaires. Découvrez des solutions naturelles !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Préserver ses articulations et prévenir l'inconfort articulaire

16/07/2019
5 minutes de lecture

Prendre soin de vos articulations et prévenir les gênes articulaires.

[Lire la suite](#)