

Curcuma, curcumine et curcuminoïdes, quelle différence ?

Le curcuma est une épice indienne, qui donne sa couleur jaune au curry.

Il est utilisé en Inde depuis des milliers d'années comme épice et plante médicinale.

La science a récemment confirmé ce que les Indiens savaient depuis longtemps : elle contient des composés aux propriétés médicinales.

Ces composés sont appelés curcuminoïdes, le plus important étant la curcumine.

La curcumine est l'ingrédient actif du curcuma. Il a de puissants effets anti-inflammatoires et antioxydant.

Cependant, le curcuma ne contient pas beaucoup de curcumine, environ 3%.

Les curcuminoïdes contenus dans le curcuma sont la curcumine, la

bis-déméthoxycurcumine et la déméthoxycurcumine. Ils représentent de 2 à 6 % du rhizome.

Ce sont les curcuminoïdes qui donnent au curcuma la couleur jaune-orange de l'épice.

Voyons la curcumine de plus près

La curcumine est le curcuminoïde le plus présent dans le curcuma. La curcumine représente environs entre 2 et 5 % du rhizome.

Il se trouve que la curcumine est un antioxydant très puissant, qui augmente le niveau d'enzymes antioxydantes et diminue les dérivés réactifs de l'oxygène (en anglais les ROS reactive oxygen species dont font parties les radicaux libres)

Ses propriétés anti-inflammatoires découlent de ses propriétés antioxydantes, car elle neutralise les enzymes produites lors de la réaction inflammatoire.

Action sur l'inflammation

Comme plupart des maladies dégénératives sont provoquées par

une inflammation chronique, on comprend l'engouement pour les propriétés anti-inflammatoires de la curcumine.

Voilà comment se déclare l'inflammation au sein de la cellule :

Le facteur nucléaire kappa B (NF- κ B), est une protéine impliquée dans la réponse immunitaire.

À l'état normal, NF- κ B se trouve dans le cytoplasme de la cellule et est lié à son inhibiteur I κ B (inhibiteur de B).

Les blessures et les stimuli inflammatoires, tels que les radicaux libres, déclenchent la libération de NF- κ B de son inhibiteur I κ B

Le NF- κ B libre, passe maintenant dans le noyau de la cellule et active les gènes responsables de l'expression de la cyclooxygénase-2 (COX-2). Cela conduit à l'inflammation

L'activation de NF- κ B est un médiateur majeur de l'inflammation dans la plupart des maladies et l'inhibition de NF- κ B peut aider à prévenir et à retarder l'apparition de la maladie.

Les curcuminoïdes, les composés naturels dérivés des rhizome de curcuma inhibent la NF- κ B .

Voici les conclusions de 2 essais randomisés publiés en 2016 :

Le premier sur l'arthrose :

Les résultats de l'étude indiquent clairement qu'après une supplémentation de 6 semaines avec des curcuminoïdes (500 mg 3 x/ j) et de la pipérine (5mg 3 x/ j), une amélioration significative des biomarqueurs du stress oxydatif systémique a été constatée, ce qui valide encore les effets antioxydants des curcuminoïdes dans les maladies chroniques telles que l'arthrose.

Le second sur le syndrome métabolique :

La curcumine a amélioré les taux sériques d'adiponectine et de leptine, ainsi que le rapport leptine adiponectine chez les patients atteints de SM, ce qui a encouragé la poursuite d'études approfondies pour déterminer l'impact de la supplémentation en curcumine.

Comment choisir votre curcumine ?

Lorsque vous choisissez un supplément de curcumine, veillez à ce qu'il soit titré à 95 % de curcuminoïdes. Cela ne signifie pas que 95 % du produit est de la curcumine mais que 95 % du produit

contient
des curcuminoïdes.

Il s'agit en général de 75 à 80 % de curcumine, le reste étant les deux autres curcuminoïdes, la bis-déméthoxycurcumine et la déméthoxycurcumine.

J'espère vous avoir éclairé sur la différence entre curcuma, curcumine et curcuminoïdes. Je vous avoue que depuis que je prends de la curcumine, mes articulations se portent à merveille, et croyez-moi elles sont souvent mises à rude épreuve.

Où trouver de la curcumine ?

Sur neo-cosmo.com bien sûr ☐



Pavé de saumon, sauce au citron, salade

Préchauffer le four à 200 °, cuire le pavé de saumon au four, + ou- 20 min en fonction de la taille.

Assaisonnement sur le pavé de saumon : sel (je fais un mélange Himalaya et Guérande), poivre, curcuma, ail en poudre ou en semoule ou frais c'est encore mieux.

Salade : feuilles de chêne rouge, laitue, roquette, épinard, concombre, poivrons (jaune ou rouge pour la couleur) avocat (ou tout autre salade ou crudités)

Vinaigrette : huile d'olive, sel, poivre, curcuma, persil, ciboulette, basilic.

Sauce citron : crème de coco cuisine ou lait de coco, $\frac{1}{2}$ citron pressé, huile d'olive, vin blanc (optionnel), sel, poivre, ciboulette, basilic, persil, curcuma.



Bon appétit

Merci de laisser des commentaires sur vos déclinaisons ☐

Fuites urinaires : des solutions existent

Comprendre les fuites urinaires

Nous urinons pour évacuer certains déchets de notre corps. Les reins, responsables de cette fonction essentielle, filtrent donc le sang et produisent l'urine. En plus du cerveau qui coordonne le fonctionnement du système urinaire, les reins, l'urètre, la vessie, les sphincters, les muscles pelviens participent au bon fonctionnement de ce système urinaire.

Les fuites urinaires surviennent lorsqu'un élément de ce système est défaillant. Ainsi, l'incontinence qui se manifeste par des pertes incontrôlables et involontaires d'urine est souvent lié à un trouble physique. Dans la classification des incontinenances, on distingue plusieurs types qui font référence aux parties du système en cause (Coutu, 2018-a)

Incontinence d'effort

Dans cette incontinence, les muscles pelviens étant trop faibles pour maintenir le système convenablement fermé occasionnant des fuites.

Elle survient lors d'une quinte de toux, d'un éternuement, d'un éclat de rire, lorsqu'on soulève un objet très lourd ou

qu'on effectue un exercice intense.

Incontinence par miction impérieuse

La
personne qui souffre de miction impérieuse ressent un besoin
pressant et soudain d'uriner. *La vessie ne répond pas aux
ordres
du cerveau et tente de se vider malgré les efforts pour l'en
empêcher. La vessie hyperactive peut être à la source d'un tel
problème.*

Incontinence par regorgement

Dans
cette incontinence, la vessie ne peut se se vider
complètement. Par
conséquent, on observe une accumulation d'urine qui s'écoule
goutte à goutte toute la journée.

Incontinence fonctionnelle

Liée
aux incapacités physiques ou mentales ou à la prise de
certains
médicaments, les personnes souffrantes ont de la difficulté à

se rendre aux toilettes dans le temps requis. Il survient alors des fuites avant de pouvoir satisfaire ce besoin d'uriner dans le lieu approprié.

Les causes

Comme décrit plus haut, il existe donc une multitude de facteurs pouvant causer voire aggraver les fuites urinaires (Coutu, 2018-b) :

- Affaiblissement des muscles pelviens;
- Ménopause;
- Grossesse ou accouchement;
- Constipation;
- Usage de certains médicaments;
- Exercice physique intense;
- Infection urinaire;
- Excès de poids;
- Vieillesse;
- Certaines maladies : Alzheimer, arthrite sévère, diabète, hypertrophie de la prostate...

- Chirurgie
: hystérectomie

Mais tout d'abord, qu'est ce que le plancher pelvien?

C'est
une sorte de parachute musculaire, comparable à un trampoline,
formé
de tissus musculaires à 20 % et de tissus conjonctifs à 80 % .
Ceux-ci soutiennent la partie inférieure du bassin et
maintiennent
la vessie, l'utérus et le rectum.

Tant
les hommes que les femmes peuvent être sujets à des problèmes
de
relâchement des muscles du plancher pelvien, mais ce sont
surtout
les femmes (plus d'un tiers) qui sont touchées à cause de la
grossesse et de l'accouchement.

Les méthodes de rééducation naturelle

Exercices des muscles pelviens (Kegel)

Ce sont des exercices de renforcement des muscles pelviens en les contractant. *« ... cela s'apparente à essayer de s'arrêter d'uriner au milieu d'une miction. Les exercices de Kegel « peuvent contribuer à renforcer les muscles qui vous permettent de retenir et de contrôler le flux urinaire » et à aider à réduire les envies d'uriner.*

Comment s'y prendre?

Au début essayer de retenir le flux d'urine à la prochaine miction pour s'aider à reconnaître les muscles à contracter. Garder toujours à l'idée que les exercices doivent être faits quand la vessie est vide.

Par la suite, faire des séries de dix contractions de dix secondes (séparées de pauses de cinq à dix secondes) de trois à quatre fois par jour. Les muscles des fesses, des cuisses et du ventre ne devraient pas se contracter au cours des exercices. Absolument discrets, ces exercices peuvent se pratiquer à tout moment de la journée.

Quatre à six semaines d'exercices sont parfois nécessaires

avant d'obtenir des résultats escomptés. Et surtout n'oubliez pas de continuer de les faire même lorsque les fuites urinaires ont cessées.

Exemples d'exercices

Exercice de Kegel N°1 :

- Serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner,
- Relâchez
- **Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (serrer pendant 5 secondes, relâcher la contraction pendant 10 sec).**

Exercice de Kegel N°2

- Allongez-vous sur le dos
- Jambes repliées, le dos bien à plat
- Commencez par contracter au niveau du vagin, comme pour retenir des urines, toujours par petites séries de 10 contractions/ 10 relâchements.

Exercice de Kegel N°3

- En position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Soufflez lentement tout en contractant le périnée
- Bloquez votre respiration

- Et remontez l'air situé dans votre ventre vers votre poitrine sous les côtes.
- Ceci va creuser le ventre et gonfler la poitrine, ce qui va aider à resserrer d'avantage les muscles du périnée
- Cet exercice est expliqué plus en détail, avec plusieurs autres exercices d'ailleurs par Bernadette De Gasquet dans son livre « Périnée arrêtons le massacre ».

Exercice de Kegel N°4

- En position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Contractez le périnée en soufflant lentement
- Serrez les fesses et les cuisses pour basculer le bassin pour ensuite décoller les fesses du sol (en demi-pont) en soufflant pendant 10 secondes
- Redescendez très doucement en déroulant la colonne, vertèbre après vertèbre

Exercice de Kegel N°5

- 1^{er} étage : contractez les muscles du périnée pendant 1 seconde, puis faite une pause en relâchant la contraction
- 2^{ème} étage : contractez pendant 2 secondes, en remontant vos muscles vers le haut du corps puis relâchez
- 3^{ème} étage : contractez les muscles du périnée, en remontant un peu plus les muscles pendant 3 secondes puis relâchez
- 4^{ème} étage : contractez une dernière fois pendant 4 secondes et relâchez

Les œufs de Yoni

Héritée

de la tradition taoïste, l'œuf de Yoni est une douce pierre lisse
intromise dans le vagin pour faire travailler le périnée.

Il

s'agit pour la femme d'insérer dans son vagin un petit œuf lisse, taillé dans du quartz rose, cornaline, améthyste, œil de tigre ou nouvelle jade et de réaliser des exercices musculaires pour déplacer l'œuf de bas en haut du vagin, des lèvres jusqu'à l'utérus, sur les côtés, et ainsi non seulement de prendre intimement conscience de cette zone très méconnue mais aussi de faire marcher les différents muscles du périnée, de l'anus, et des différentes parties du vagin.



Les œufs de Yoni

L'électrostimulation périnéale

Le stimulateur pelvien est équipé à cet effet d'une sonde périnéale (vaginale ou anale) qui stimule les nerfs des muscles du périnée par de très légers courants électriques inoffensifs et indolores, pour renforcer le plancher pelvien.

L'électrostimulation périnéale peut-être pratiquée chez soi en auto-traitement, ou en cabinet chez une sage-femme ou un kinésithérapeute uro.



Electrostimulateur

Les boules de Geisha

Les boules de geisha ou smartballs sont reconnues comme un outil de **musculature du vagin et du plancher pelvien**, et sont aussi de plus en plus préconisées par les sages-femmes et les kinésithérapeutes pour la **rééducation du périnée à domicile**, en complément des séances de rééducation classique.



Boules de Geisha

Le mini trampoline

Celui-ci doit être utilisé tout en douceur, et il est déconseillé de sauter sur le trampoline mais plutôt de marcher dessus, la marche renforce le plancher pelvien. Voir aussi l'article sur les bienfaits du mini-trampoline



▪ <https://amzn.to/2FgHXRJ>



▪ <https://amzn.to/2WStPca>

Changements à apporter au mode de vie

Parmi
ces modifications au mode de vie, citons notamment :

- *Le fait d'éviter la surconsommation de liquide, surtout en soirée.*

- *À éviter aussi l'alcool et les boissons contenant de la caféine.*
- *Éviter la constipation : favoriser une alimentation riche en fibre par exemple*
- *Perdre du poids.*
- *Cesser de fumer.*

En attendant, voici des protections pour tous les jours

Pour les troubles urinaires légers à modérés, les protections recommandées pour les femmes sont appelées « Protections Féminines Légères ». DANS MA CULOTTE, vous offre des protections pour tous les jours, sous différentes forme comme : des serviettes hygiéniques lavables ou des protèges slip lavables en coton. Ces modèles sont discrets et vous pouvez les porter sous vos vêtements en toutes circonstances

Pour aller plus loin



Références :

Jean Coutu (2018-a). Fuites urinaires : pour en finir avec l'inquiétude.

<https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/fuites-urinaires-pour-en-finir-avec-l-inquietude/>

Jean

Coutu (2018-b). Prévenir les fuites urinaires.

<https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/prevenir-les-fuites-urinaires/>

Mercola

(mars 2018). Lorsqu'on a sans arrêt un besoin pressant.

<https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2018/03/14/symptomes-troubles-urinaires.aspx>

Vous me donneriez votre avis ?

Auriez-vous quelques minutes pour répondre à ce questionnaire ?

Je vous remercie d'avance de consacrer un peu de votre temps afin que je puisse mieux vous connaître et ainsi mieux répondre à vos attentes.

Merci du fond du cœur ☺

Chargement en cours...