

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-B est un médiateur majeur de l'inflammation dans la plupart des maladies et l'inhibition de NF-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 ☐

