



Curcuma longa (vertus médicinales)

Curcuma longa L.

■ Plantes médicinales

Plante médicinale

■ Médicinales communes



Identité

Nom scientifique

***Curcuma longa* L.**

Famille

Zingiberaceae

Statut Biogéographique

Plante introduite cultivée

Origine géographique

Asie du Sud

Distribution géographique

--

Noms Kanak

kari

Autres noms communs

--

Milieu naturel d'origine

--

Statut IUCN

--

Description

Type de plante

--

Hauteur à maturité

--

Couleur des feuilles

--

Couleur des fleurs

--

Type et préparations

Type de plante médicinale

--

Type de préparations

--

Type de médecine

--

Partie utilisées

--

Propriétés

-

-

Usages médicaux

-

-

Saisonnalité

Floraison

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Fruits

Taille



Estelle VIDAL

Lincks

05/01/2021

<https://www.lincks.nc/>





Généralités

Le curcuma (*Curcuma longa* L.), également appelé curry, carry ou safran des îles, est une plante herbacée vivace de la famille des **Zingibéracées**, comme le gingembre. Employé depuis des siècles comme plante médicinale, épice et colorant, le curcuma occupe une place importante dans les médecines traditionnelles indienne et chinoise. (Fuloria et al., 2022 ; Wardini & Prakoso, 1999)

Probablement originaire d'Asie du Sud, et plus particulièrement d'Inde, il a été **introduit dans les îles du Pacifique dans les temps anciens**, notamment en Nouvelle-Calédonie et au Vanuatu. La plante s'y est naturalisée localement et peut être rencontrée dans des zones dégradées, à proximité d'anciennes zones de culture et le long des chemins menant aux plantations (Fuloria et al., 2022 ; Guillaumin, 1942 ; Lormée et al., 2011 ; Walter & Lebot, 2003).

En Nouvelle-Calédonie, le curcuma entre notamment dans la préparation du *Hnahnerec*, fortifiant traditionnel kanak donné aux enfants. Il est également connu sous différents noms locaux, dont **kari** dans plusieurs langues kanak, terme qui désigne aussi la couleur jaune, par exemple en nyelâyu, nêlêmwa, nixumwak, jawe, cêmuhi, drehu et fagauvea. (Lormée et al., 2011; APPAM-NC, 2026).

Principales vertus médicinales

Les principales propriétés médicinales traditionnellement attribuées au curcuma et/ou étudiées scientifiquement sont :

- **Digestive** : aide à faciliter la digestion et à soulager certains troubles digestifs, notamment les ballonnements, les flatulences et la diarrhée ;
- **Anti-inflammatoire** : contribue à limiter les réactions inflammatoires ; cette propriété est l'une des plus étudiées du curcuma et de la curcumine ;
- **Antioxydante** : contribue à protéger les cellules contre les effets du stress oxydatif ;
- **Cicatrisante** : utilisé pour favoriser la cicatrisation des plaies et des lésions cutanées ;
- **Antalgique** : utilisé pour soulager certaines douleurs, notamment les maux de tête, les douleurs dentaires et certaines douleurs physiques ;
- **Diurétique** : utilisé pour favoriser l'élimination urinaire et soulager certains troubles urinaires.

Précautions d'usages

Avant tout usage de plante médicinale, **lisez attentivement la fiche Ag ripédia "Précautions d'usage des plantes médicinales"**, car certaines plantes sont toxiques, même à faible dose et un mauvais usage pourrait mettre votre santé en danger.

Le curcuma consommé aux **quantités habituellement utilisées dans l'alimentation** est généralement bien toléré. Une consommation importante ou l'utilisation de préparations concentrées nécessite toutefois certaines précautions :



Le rhizome de curcuma est utilisé depuis des siècles pour ses propriétés médicinales © O. Yastremskal / Stock



- L'utilisation de remèdes à base de curcuma **ne se substitue aucunement à un avis médical**, ni aux conseils d'un **guérisseur traditionnel (tradithérapeute)**.
- En cas de symptômes persistants ou anormaux, **consultez un professionnel de santé**.
- N'utilisez pas la plante si vous avez un **doute sur son identification botanique**. Demandez conseil à une personne compétente : botaniste, tradithérapeute, herboriste ou pharmacien.
- Par précaution, les **femmes enceintes ou allaitantes et les enfants** doivent demander l'avis d'un professionnel de santé avant tout usage médicinal. À fortes doses, le curcuma pourrait notamment stimuler les contractions utérines.
- La prudence est recommandée chez les personnes présentant des **troubles de la coagulation ou prenant des traitements anticoagulants**.
- En cas de **troubles de la vésicule biliaire**, demandez l'avis d'un professionnel de santé avant toute utilisation médicinale du curcuma.
- Une consommation importante de curcuma pourrait **réduire l'absorption du fer** ; la prudence est donc recommandée chez les personnes présentant une carence en fer. (Fuloria et al., 2022)

Substances naturelles et propriétés

Parmi les plantes médicinales, le curcuma est parfois présenté comme une véritable « **panacée** », tant les usages qui lui sont attribués et les propriétés pharmacologiques étudiées sont nombreux. Son rhizome contient de nombreux composés naturels, notamment :

- des **huiles essentielles** ;
- des **curcuminoïdes**, pigments responsables de sa couleur jaune orangé, dont la **curcumine**, qui est le composé du curcuma ayant fait l'objet du plus grand nombre d'études pharmacologiques.

De nombreuses recherches ***in vitro***, chez l'animal et, pour certaines applications, des **essais cliniques chez l'être humain**, ont étudié les effets du curcuma et de ses composants. Le niveau de preuve varie toutefois fortement selon les propriétés et les applications étudiées. (Fuloria et al., 2022)

Propriétés anti-inflammatoires

Les propriétés **anti-inflammatoires** du curcuma et de la curcumine sont parmi les mieux documentées. Les études expérimentales montrent que la curcumine agit sur plusieurs voies impliquées dans la réponse inflammatoire et peut moduler la production de différents médiateurs de l'inflammation.

Ces propriétés ont conduit à étudier le curcuma et la curcumine dans de nombreuses affections impliquant des processus inflammatoires, notamment **l'arthrose et l'arthrite**, certaines **maladies métaboliques et cardiovasculaires**, les **maladies inflammatoires chroniques de l'intestin** ou encore le **psoriasis**. Des essais cliniques ont été menés pour certaines de ces applications, avec des résultats encourageants, mais variables selon les pathologies, les doses et les formulations utilisées. (Fuloria et al., 2022 ; Hewlings & Kalman, 2017)

Propriétés anti-oxydantes

Le curcuma possède également une importante **activité antioxydante**. Des extraits de *C. longa* et la curcumine ont montré leur capacité à limiter certains dommages liés au **stress oxydatif** et à renforcer l'activité de plusieurs systèmes antioxydants de l'organisme.



Les propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes pourraient ainsi contribuer à plusieurs des effets biologiques attribués au curcuma. (Fuloria et al., 2022 ; Kocaadam & Şanlıer, 2017)

Autres propriétés étudiées

Les recherches menées sur *Curcuma longa* et la curcumine mettent en évidence un très large éventail d'activités biologiques :

- des effets **gastroprotecteurs, hépatoprotecteurs, neuroprotecteurs et immunomodulateurs** ont notamment été étudiés ;
- des **effets antidépresseurs** de la curcumine ont également été observés dans différentes études ;
- des effets sur le **métabolisme du glucose**, la **sensibilité à l'insuline** et différents facteurs impliqués dans la **santé cardiovasculaire** ont été observés, notamment dans des études expérimentales ;
- des effets sur certains mécanismes impliqués dans les **affections respiratoires, allergiques et immunitaires** ont également été étudiés ;
- l'huile essentielle et différents extraits de *C. longa* présentent une **activité antimicrobienne** contre diverses bactéries, champignons pathogènes et parasites, principalement mise en évidence dans des études expérimentales ;
- la curcumine fait enfin l'objet de nombreuses recherches pour ses **propriétés anticancéreuses**. Des études expérimentales montrent qu'elle peut agir sur plusieurs mécanismes impliqués dans le développement et la multiplication des cellules cancéreuses. Ces résultats ne signifient cependant pas que le curcuma ou la curcumine

constituent un traitement contre le cancer : une grande partie des données provient d'études réalisées sur des cellules ou chez l'animal et leur efficacité clinique reste à établir pour de nombreuses applications.

(Fuloria et al., 2022)

Une biodisponibilité limitée

Malgré ses nombreuses activités biologiques observées expérimentalement, la **curcumine est peu soluble dans l'eau et faiblement absorbée par l'organisme lorsqu'elle est consommée par voie orale**.

Cette faible biodisponibilité constitue l'une des principales limites à son utilisation thérapeutique. Différentes formulations sont aujourd'hui étudiées pour améliorer son absorption et sa disponibilité dans l'organisme. (Fuloria et al., 2022 ; Hewlings & Kalman, 2017)

RHIZOME : vertus et usages traditionnels

Le **rhizome de curcuma** est utilisé depuis longtemps dans différentes médecines traditionnelles à travers le monde. Frais ou séché et réduit en poudre, il peut être consommé directement, préparé en infusion ou en décoction, ou encore appliqué sur la peau sous forme de pâte ou de cataplasme.

Troubles digestifs

- Le curcuma est traditionnellement employé pour **faciliter la digestion et soulager différents troubles digestifs**, notamment l'**indigestion, l'acidité, les ballonnements et les flatulences**. Il est également utilisé traditionnellement contre les ulcères.
- Dans le Pacifique, le rhizome frais peut être consommé cru ou son jus mélangé à de l'eau ou du lait de coco. Une à deux pincées de rhizome sec diluées dans un verre d'eau de coco légèrement sucrée sont



notamment utilisées pour **apaiser les ballonnements et les flatulences** après un repas riche en féculents.

- En cas de **diarrhée ou d'intoxication alimentaire**, le rhizome frais est traditionnellement mâché et son jus avalé.

(Bourret, 1980 ; Limousin & Bessières, 2006 ; Fuloria et al., 2022)

Plaies, affections cutanées et brûlures

L'usage externe du curcuma est répandu dans de nombreuses médecines traditionnelles.

- Le rhizome frais écrasé ou réduit en pâte et la poudre délayée dans de l'eau ou de l'huile sont notamment employés pour **favoriser la cicatrisation et soulager différentes affections de la peau**.
- Dans plusieurs îles du Pacifique, le curcuma est ainsi utilisé traditionnellement sur les **plaies, les irritations et les éruptions cutanées**.
- En Polynésie, la poudre de rhizome délayée dans l'eau est appliquée **en cataplasme** sur certaines lésions cutanées.
- Les rhizomes frais râpés ou la poudre peuvent également être macérés dans de l'huile de coco pour être appliqués sur les **coups de soleil et les brûlures superficielles**.

(Limousin & Bessières, 2006 ; Fuloria et al., 2022)

Troubles urinaires

- Dans différentes pharmacopées du Pacifique, le curcuma est utilisé pour ses **propriétés diurétiques** et contre certains **troubles urinaires**.

- Aux îles Cook, la poudre de rhizome est préparée en infusion, tandis qu'à Fidji différentes préparations traditionnelles sont employées contre les **troubles de la vessie, les difficultés à uriner et les cystites**.

(Bourret, 1980 ; Limousin & Bessières, 2006)

Autres usages traditionnels

Les usages médicinaux traditionnels du curcuma sont extrêmement nombreux et varient selon les régions.

- Le rhizome est notamment employé pour soulager les **douleurs physiques, les douleurs dentaires, les maux de tête, les inflammations des sinus, les ophtalmies et les maux d'oreille**, ainsi que pour différents **troubles hépatiques**.
- Dans certaines îles du Pacifique, des préparations à base de curcuma sont également utilisées traditionnellement par les femmes **au moment de l'accouchement ou pour favoriser la montée de lait**.

(Limousin & Bessières, 2006 ; Fuloria et al., 2022)

FEUILLES : vertus et usages traditionnels

Les feuilles de curcuma, préparées en infusion et utilisées en inhalation, sont traditionnellement employées pour **soulager les rhinites et les maux de tête associés aux états grippaux**.

(Bourret, 1980 ; Limousin & Bessières, 2006)

Autres usages

Vétérinaire

soigner la diarrhée chez les bovins



Cosmétique

les femmes : pâte de rhizome fraîche pour **traiter les infections cutanées** et améliorer leur teint.

Le rhizome de *C. longa* est également consommé sous forme d'infusion avec un gin de fabrication traditionnelle appelé « ogogoro » par les populations autochtones de l'État du Delta, au Nigeria, qui lui attribuent des vertus curatives pour **diverses affections**. Il est utilisé pour conserver et aromatiser les aliments et sert également de condiment au Nigeria.

Autres usages

Les feuilles jaunissantes froissées dégagent une odeur pénétrante. Au moment de la récolte des ignames elles constituaient jadis une des parures végétales des danseurs de fête.

Râpé dans de la noix de coco râpée, le rhizome de Curry concourait, par ses propriétés antiseptiques, à l'hygiène corporelle. Le mélange était façonné en boule et utilisé comme un savon. Cette onction laissait la peau brillante, souple, saine et parfumée.



Estelle VIDAL

Lincks

05/01/2021

<https://www.lincks.nc/>

