# Curcuma longa

*Curcuma longa L.*

- Plantes médicinales
  - Médicinales communes

**Le curcuma (*Curcuma longa*) est une plante médicinale largement utilisée en Nouvelle-Calédonie et dans le monde. Découvrez dans cette fiche ses usages traditionnels, ses principales propriétés médicinales et les précautions à prendre pour son utilisation.**

## Identité

Nom scientifique
***Curcuma longa L.***

Famille
**Zingiberaceae**

Statut Biogéographique
**Plante introduite cultivée**

Origine géographique
**Asie du Sud**

Distribution géographique
**Pays tropicaux et subtropicaux**

Noms Kanak
**kari (nêlêmwa, nixumwak, cèmuhî, drehu), nrowà (nâà drubéa), nyan (caac, jawe), nyen (cèmuhî)**

Autres noms communs
**Curry, Cari, Faux safran, Safran des Indes, safran des montagnes, Turmeric (anglais)**

Milieu naturel d'origine
**Non renseigné**

Statut IUCN
**Non évalué**

## Description

Type de plante
**Herbacée**

Couleur des feuilles
**Vert**

Couleur des fleurs
**Rose**

Hauteur à maturité
**Entre 50 cm à 2 m**

## Type et préparations

Type de plante médicinale
**Commune**

Type de médecine
**Familiale courante, Traditionnelle Kanak, Traditionnelle Océanie**

Type de préparations
**Infusion, Décoction, Macération, Application externe, Mélanges, Produit frais, Cataplasme, Essence, huile, Jus**

Partie utilisées
**Racine, Feuille**

## Propriétés

**Antiseptique, Anti-inflammatoire, Analgésique, Cicatrisant, Relaxant, Antioxydant, Laxatif, Diurétique, Antibactérien, Antiviral, Antifongique, Astringent, Antidiarrhéique, Antispasmodique**

## Usages médicinaux

**Blessures, Troubles urinaires, Affections respiratoires, Affections buccales, Yeux, oreilles, Diabète, Brûlures, Piqûres, Troubles digestifs, Douleurs, Vitalité, énergie, Articulations, Peau, dermatologie, Cœur, circulation**

## Saisonnalité

| | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Floraison** | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
| **Fruits** | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
| **Taille** | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |


INSTITUT PASTEUR de Nouvelle-Calédonie

**Mariko Matsui**
**Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie**


**27/03/2023**
**https://www.institutpasteur.nc/, institutpasteur.nc**

agripédia.nc

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

## Généralités

Le curcuma (*Curcuma longa* L.)[1], également appelé curry ou faux safran, 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 est traditionnellement cultivé en brousse et les formes locales sont bien adaptées au climat et aux sols calédoniens. La culture peut être conduite sur différents types de sols, avec une irrigation d'appoint si nécessaire. La **plantation des rhizomes** s'effectue généralement vers **septembre**, pour une **récolte en avril-mai**, lorsque la partie aérienne de la plante entre en sénescence (IAC, n.d.).

Les rhizomes peuvent être utilisés **frais ou séchés et transformés en poudre**.

Pour en savoir plus sur les **usages alimentaires du curcuma**, ses exigences environnementales et son itinéraire de culture, consultez également la fiche Agripédia **« Curcuma »**, dans la rubrique *Plantes alimentaires – Plantes aromatiques et épices*.

[1] Anciennement *Curcuma domestica* Valeton

## 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 anti-inflammatoire est l'une des plus étudiées chez le curcuma et sa principale molécule active, 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 Agripédia "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 :

- 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 et avoir un effet abortif.
- La prudence est recommandée chez les personnes présentant des **troubles de la coagulation ou prenant des traitements anticoagulants**.
- En cas de **troubles hépatiques ou 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**)**

Le saviez-vous ?

Le curcuma, notamment l'utilisation de son rhizome, **est inscrit sur la List e A (Plantes médicinales utilisées traditionnellement) de la Pharmacopée française** . Il peut être commercialisé sous forme de gélules, d'extraits standardisés en curcumine ou de teintures mères (ANSM, 2026).

### 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.

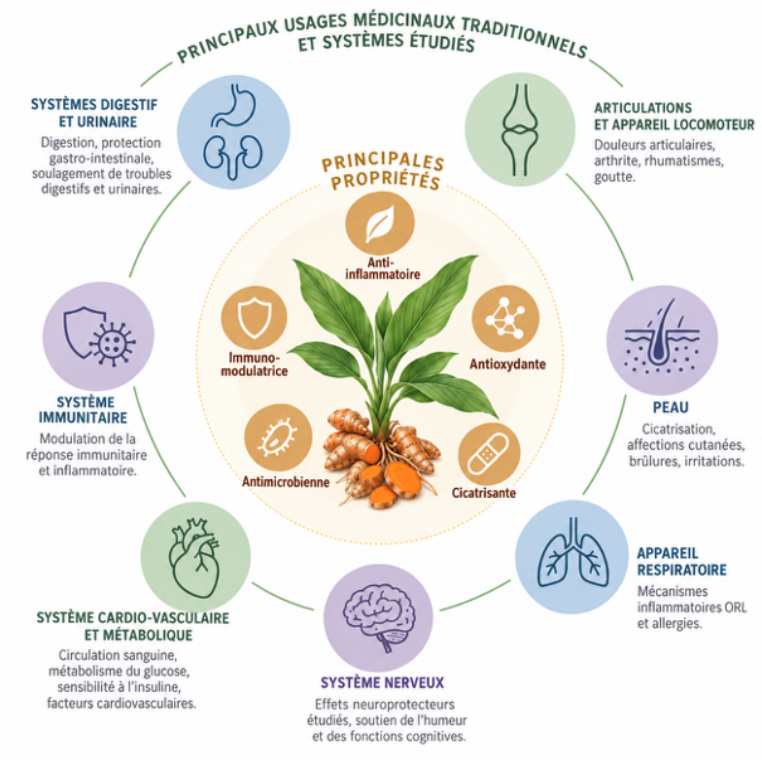
Les propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes pourraient ainsi contribuer à plusieurs des effets biologiques attribués au curcuma. (Fuloria et al., 2022 ; Kocaadam & Şanlier, 2017)

### Autres propriétés étudiées

Les recherches menées sur *Curcuma longa* et la curcumine mettent en évidence un 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)




*Principales propriétés et usages médicinaux du curcuma © Agripédia NC*

### 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 sure 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)

*Rhizomes de Curcuma longa © Franck600 / IStock*

## 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)

## Douleurs articulaires

- Le curcuma est traditionnellement utilisé pour **soulager certaines douleurs articulaires et inflammatoires**, notamment en cas de **goutte, d'arthrite, de rhumatismes ou de tendinite**.

- Une préparation traditionnelle consiste à faire infuser de la poudre de curcuma ou du rhizome frais dans de l'eau chaude avant consommation.

(Limousin & Bessières, 2006).

## Circulation sanguine

- Dans certaines médecines traditionnelles, le rhizome de curcuma est utilisé pour **favoriser la circulation sanguine** et en cas de **règles irrégulières**. Certains usages traditionnels lui attribuent également une action sur la **coagulation sanguine** (Wardini & Prakoso, 1999).

## 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**.

Les feuilles sont également utilisées dans la préparation d'un **pain médicinal** spécial au Népal et en Inde, tandis qu'en Papouasie-Nouvelle-Guinée, elles sont appliquées sur les d**ouleurs cutanées, les contusions, les irritations oculaires, le catarrhe et les rhumes**.

(Bourret, 1980 ; Wardini & Prakoso, 1999 ; Limousin & Bessières, 2006)

*Allure générale du curcuma (Curcuma longa L.), avec ses grandes feuilles dressées et son inflorescence caractéristique. © iStock / y-studio.*

## Sont impliqués dans la réalisation de cette fiche

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien financier de **l'Agence rurale** dans le cadre de son appui au développement de la filière « Plantes comestibles, fruits et légumes de diversification ».

L'Agence rurale et l'Institut agronomique néo-calédonien (IAC) ont signé en 2026 une convention de partenariat pour la réalisation et l'intégration de 25 nouvelles fiches techniques variétales dans Agripédia.

L'objectif de ce partenariat est de contribuer à l'amélioration de la couverture alimentaire de la Nouvelle-Calédonie en favorisant la diffusion de connaissances sur des productions locales adaptées aux conditions pédoclimatiques du territoire, présentant des qualités nutritionnelles et environnementales remarquables.

L'équipe d'Agripédia et l'IAC remercient chaleureusement l'Agence rurale pour son précieux soutien !

*Partenaires principaux, Agripédia 2026*

*Logos partenaires (IRD, IPNC)*

**Rédaction de la fiche**

- **Estelle Bonnet-Vidal** (Lincks)

**Relectures, expertise et amendements**

- **Mariko Matsui** (Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie)

Citation recommandée

Bonnet-Vidal, E., Matsui M., (2026). **Curcuma longa L. (vertues médicinales)**. Agripedia.nc, Institut agronomique néo-calédonien (IAC), avec le soutien financier de l'Agence rurale. Disponible sur : **https://www.agripedia.nc** [En ligne, consulté le jour/mois/année].

Voir également la FAQ : « Comment citer cette référence bibliographique ? »


(eds.), *Plant Resources of South-East Asia No. 12(1): Medicinal and Poisonous Plants 1*. PROSEA Foundation, Bogor, Indonesia. Database: **prota4u.org/prosea**

- APPAM-NC, 2026. ***Curcuma longa* L**. Association pour la Promotion des Plantes Aromatiques et Médicinales de Nouvelle-Calédonie. Consulté le 6 octobre 2026.
- IAC, n.d. **Curcuma.** Fiche technique. Institut agronomique néo-calédonien (IAC), Nouvelle-Calédonie. Document d'archives.
- ANSM, 2026. **Liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement.** Pharmacopée française, Agence nationale de sécurité
- Limousin P., Bessières É., 2006. **Curcuma longa — Carry, curcuma, safran des îles, safran de montagne**. In: *Oceania planta medica, flore de Kanaky*, vol. II – *Panacées alimentaires*, p. 192-193.
- Bourret D., 1980. **Safran ou Curry, *Curcuma longa* L.** In: *Bonnes plantes de Nouvelle-Calédonie et des Loyauté*. Éditions du Lagon, Nouméa, p. 57-59. **Consulter l'ouvrage**
- Guillaumin A., 1942. **Les plantes introduites en Nouvelle-Calédonie.** *Revue de botanique appliquée et d'agriculture coloniale*, 22(245-246), p. 40. **Consulter l'ouvrage**
- Walter A., Lebot V., 2003. **Curcuma longa, le curcuma**. *Jardins d'Océanie*. IRD Éditions, p. 264-265.
- Fuloria S. et al., 2022. **A comprehensive review on the therapeutic potential of *Curcuma longa* Linn. in relation to its major active constituent curcumin**. *Frontiers in Pharmacology*, 13:820806. DOI: 10.3389/fphar.2022.820806.
- Hewlings S.J., Kalman D.S., 2017. **Curcumin: A review of its effects on human health**. *Foods*, 6(10):92. DOI: 10.3390/foods6100092.



**Mariko Matsui**

**Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie**



**27/03/2023**

**https://www.institutpasteur.nc/, institutpasteur.nc**