



n° 39

MAI-JUIN 2017

6,90 €

# PSYCHOLOGIES

**HORS-SÉRIE**

**ÉDITION ENRICHIE**

## Les clés pour...

**Se soigner  
avec les bons  
aliments**

**Mincir  
sans régime**

**Cuisiner  
vite et sain**

**Retrouver  
de l'énergie**

**DÉBAT**  
**Peut-on  
encore  
manger des  
animaux ?**

CAHIER  
PRATIQUE

**19** bons  
réflexes  
santé nutrition



**+**  
**Les  
recettes  
vegan  
d'ALAIN  
PASSARD**

# Manger mieux

**132 PAGES DE CONSEILS SAINS ET SAVOUREUX**

M 07308 - 39H - F : 6,90 € - RD





## Le bon réflexe

# Le curcuma pour les articulations

Le "Curcuma longa" est un rhizome, une tige souterraine, qui se caractérise par ses pigments jaune orangé. Colorant naturel, c'est lui qui donne leurs couleurs aux currys ou aux tajines.

### D'OÙ VIENT-IL ?

Originaire du sud de l'Asie, celui que l'on appelle « safran des Indes » ou « safran du pauvre » est aussi cultivé en Chine et en Afrique. L'ajouter aux aliments permettait de conserver leur fraîcheur et leur saveur. En médecine ayurvédique, de même qu'en médecine traditionnelle chinoise, le curcuma a longtemps été utilisé pour stimuler la digestion.

### QUE CONTIENT-IL ?

Des curcuminoïdes, dont le principal actif est la curcumine, qui dore la poudre et lui apporte son goût légèrement amer.

### À QUELLE FRÉQUENCE ?

Le plus souvent possible dans les plats cuisinés ou les vinaigrettes (une cuillerée à café rase, à moduler selon les goûts). En gélules<sup>1</sup> de 400 mg : trois fois par jour pendant le repas, en cure d'un mois, à renouveler si nécessaire. Ni toxique ni agressif pour la paroi intestinale, le curcuma peut mettre du temps à agir sur l'inflammation (trois à quatre semaines). Si vous souffrez, n'hésitez pas à prendre un anti-inflammatoire allopathique (pendant trois jours maximum) pour soulager la douleur, et commencez simultanément votre cure de curcuma.

1. Curcuma + Poivre Bio de D.Plantes ; Arkogélules Curcuma Pipérine d'Arkopharma ; Curcuma + Poivre Noir de Vitall + ; Curcuma de Solgar ; Quantavie de PhytoQuant.

### SOUS QUELLE FORME ?

Râpé ou en poudre certifiée bio dans les plats cuisinés – attention, il tache ! Sous cette forme, il renferme des huiles essentielles très anti-inflammatoires. Certaines gélules en contiennent aussi lorsqu'elles ne sont pas des extraits secs : vérifiez leur concentration en curcuminoïdes (dans l'idéal proche de 90 %). Dans tous les cas, choisissez des produits contenant de la pipérine (l'actif du poivre), car elle facilite l'absorption de la curcumine dans le sang – tout comme le gras, d'où l'intérêt de cuisiner le curcuma en tajine, curry, colombo...

### POUR QUI ?

Dans l'alimentation : pour tous, afin de prévenir l'inflammation. En complément : pour ceux qui souffrent de problèmes articulaires (tendinite, arthrose, arthrite). Il est déconseillé en cas de calculs biliaires.

### QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Le curcuma est anti-inflammatoire. À forte dose, il devient même antalgique. Il est très antioxydant. Il stimule aussi la digestion, car il augmente la sécrétion biliaire. La libération de la bile a pour effet d'émulsionner les graisses, ainsi mieux « attaquées » par les enzymes. Le curcuma augmente aussi le transit avec une action intéressante sur le cholestérol alimentaire.

Merci au Dr Danielle Roux, pharmacienne, enseignante universitaire en phytothérapie et rédactrice en chef de la revue *La Phytothérapie européenne* ([phytotherapie-europeenne.fr](http://phytotherapie-europeenne.fr)).