

Curcuma

Curcuma longa L.

Zingiberaceae

Principaux synonymes : *Curcuma domestica* Valetton, *Curcuma tinctoria* Guibourt

NOMENCLATURE

Français : curcuma, safran des Indes

Brezhoneg : kurkuma

English : turmeric

Español : curcuma

BOTANIQUE

Le curcuma est une herbacée vivace pouvant mesurer jusqu'à 1 m de hauteur. Son rhizome noueux, brun clair, renferme une chair très aromatique orange vif. Ses longues feuilles veinées, oblongues, sont alternes. Ses fleurs jaunes, entourées de bractées vertes, blanches ou roses, sont groupées en épis.

Le curcuma est originaire du Sud-Est asiatique et cultivé sous tous les tropiques.

Deux espèces proches sont à signaler : *Curcuma xanthorrhiza* Roxb. et *Curcuma zedoaria* (Christm.) Roscoe.

ETHNOBOTANIQUE

Le rhizome de curcuma est utilisé depuis des millénaires en Inde et en Chine. Il fait partie des plantes sacrées favorisant l'énergie et apaisant les douleurs.

Il était employé dans l'Antiquité européenne en médecine et en teinturerie.

Nommé kourkoum dans les traités de médecine arabe, on y préconise son emploi pour le soin de bien des maux, comme les maladies du foie, les vers intestinaux, les pertes de mémoire ou les problèmes de peau.

Le curcuma, dont le nom vient du sanscrit *kunkuma*, entre dans la composition des caris et currys, en mélange avec d'autres épices selon les traditions familiales et les pays d'origine.

Les mots cari ou curry sont d'origine tamoul, où kari signifie ragoût, plat mijoté.

Au nord de l'Inde, on emploie le mot massala.

La poudre de rhizome de curcuma est un colorant jaune vif puissant très recherché pour teindre les vêtements, notamment ceux des moines bouddhistes. La curcumine, molécule responsable des propriétés colorantes de la poudre de curcuma, fait partie des colorants alimentaires sous le numéro E 100.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome de curcuma contient des polysaccharides, de l'amidon, une huile essentielle (3 à 5 % zingibérène, turmérone), des stérols, des polyphénols, des quinones et des curcuminoïdes (3 à 5 % curcumine).

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le rhizome est anti-inflammatoire, protecteur du foie, cholérétique, antibactérien, antifongique, antiulcéreux, antalgique, anticoagulant, hypocholestérolémiant, fluidifiant sanguin, vulnéraire et cicatrisant.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le rhizome de curcuma est utile pour le soin des ulcères et de l'acidité gastrique, des affections du foie, de l'hypertension, d'excès de cholestérol, de rhumatismes, d'arthrite, de douleurs articulaires, de foulures, de contusions, de blessures et de dermatoses.

Infusion à 20 à 30 grammes de rhizome par litre.

De 1 à 3 g de poudre par jour.

Décoction d'une cuillerée à café par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour avant les repas.

Cataplasmes de rhizome frais en usage externe.

TOXICITÉ

Le curcuma n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Il est déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et en cas d'obstruction biliaire.

En utilisation prolongée et à fortes doses, le curcuma peut provoquer des irritations gastriques.

