



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le curcuma, une épice aux propriétés étonnantes

Le curcuma est une épice hors du commun, dotée de puissantes propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses. Des travaux récents suggèrent que ces activités pourraient être dues à la transformation du principe actif de cette épice, la curcumine, par certaines bactéries de la flore intestinale.

UNE RACINE ANTICANCÉREUSE

Le curcuma est une épice d'un jaune éclatant qui provient des racines de *Curcuma longa*, une plante tropicale de la famille du gingembre. Ces racines possèdent la particularité de contenir de grandes quantités de curcumine, un polyphénol qui est responsable de la saveur et de la couleur jaune qui sont si caractéristiques de cette épice. Même s'il demeure encore peu connu en occident, le curcuma occupe une place très importante dans la culture indienne depuis au moins 4000 ans, autant pour son omniprésence dans la cuisine (en particulier dans les currys) que pour son rôle de premier plan dans la médecine traditionnelle de ce pays, une des plus anciennes médecines au monde.

Il vaut la peine d'élargir nos horizons culinaires et d'intégrer des épices exotiques comme le curcuma dans nos habitudes alimentaires

Parmi les nombreux bénéfices associés à la consommation régulière de curcuma, de multiples études publiées dans les dernières années indiquent que cette épice pourrait jouer un rôle de premier plan dans la prévention du cancer. Les Indiens, qui sont les plus grands consommateurs de curcuma, sont beaucoup moins touchés (jusqu'à 20

fois moins) par plusieurs types de cancers (prostate, côlon et sein). Une avalanche de près de 4000 études scientifiques ont montré que la molécule active du curcuma, la curcumine, est la molécule d'origine végétale qui possède la plus grande activité anticancéreuse contre les cellules provenant d'une grande variété de tumeurs humaines.

Cette molécule possède également la plus forte activité anti-inflammatoire des molécules d'origine végétale, et pourrait participer à restreindre la progression des cellules cancéreuses qui nécessitent un environnement pro-inflammatoire pour leur développement.

TRANSFORMATION INTESTINALE

Si on connaît bien les mécanismes responsables de l'action anticancéreuse de la curcumine, les transformations de la molécule dans le corps humain demeurent mal comprises. Après ingestion, la curcumine est en partie absorbée par l'intestin, cette absorption étant grandement augmentée par la pipérine du poivre noir.



■ Le curcuma est une épice d'un jaune éclatant qui provient des racines de *Curcuma longa*, une plante tropicale de la famille du gingembre.

C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on recommande de toujours ajouter du poivre aux plats contenant du curcuma.

Des travaux récents réalisés par une équipe de chercheurs japonais apportent de nouvelles données au fait que le métabolisme de la curcumine pourrait être influencé par l'abondante flore bactérienne qui est présente dans le colon⁽¹⁾. Ces chercheurs ont réussi à déterminer que l'*Escherichia coli*, une souche bactérienne abondante dans le côlon, possède une enzyme capable de transformer la curcumine en tétrahydrocurcumine, une version plus stable du polyphénol. Cette transformation est particulièrement intéressante, car des travaux antérieurs ont montré que l'activité anti-inflammatoire et anticancéreuse de la tétrahydrocurcumine est encore plus élevée que celles de la curcumine. Autrement dit, loin de diminuer son potentiel anticancéreux, la transformation de la curcumine par certaines bactéries intestinales pourrait au contraire augmenter sa

puissance et ainsi jouer un rôle extrêmement important dans les multiples bénéfices associés à la consommation régulière de curcuma.

Pour beaucoup d'Occidentaux, assaisonner un plat signifie simplement ajouter du sel ou du poivre : avouons-le, nous sommes plutôt conservateurs dans notre utilisation des épices ! On conserve nos épices comme décoration, plutôt que de les utiliser au quotidien. Il vaut pourtant véritablement la peine d'élargir nos horizons culinaires et d'intégrer des épices exotiques comme le curcuma dans nos habitudes alimentaires. Une bonne façon de diversifier nos expériences gastronomiques et de profiter des plaisirs de la table, bien sûr, mais aussi un acte qui peut avoir des répercussions importantes sur la santé.

(1) Hassaninasab A et coll. « Discovery of the curcumin metabolic pathway involving a unique enzyme in an intestinal microorganism », Proc Natl Acad Sci USA 2011 ; 108 : 6615-6620.

RECETTE ANTICANCER

CEVICHE DE TRUITE AUX AGRUMES

Pour obtenir des suprêmes d'orange et de pamplemousse, achetez des agrumes à écorce épaisse de préférence. Pelez-les et, à l'aide d'un couteau bien affûté, retirez minutieusement la partie blanche amère qui se trouve en dessous. C'est ce que l'on appelle peler un fruit à vif. Afin de ne pas perdre le jus, faites cette opération au-dessus d'un bol. Coupez ensuite la chair en fines tranches.

250 g	(1/2 lb) de truite crue, en dés
2	oranges, en suprêmes
1	pamplemousse rose, en suprêmes
80 ml	(1/3 tasse) de jus de citron, fraîchement pressé
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé de zeste de citron vert, râpé
10 g	(1/3 tasse) de persil frais, haché
3 c. à s.	de coriandre fraîche, hachée
30 g	(1/4 tasse) de poivrons multicolores, en dés
1 c. à s.	d'oignons, hachés très finement
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
	Sel et poivre du moulin

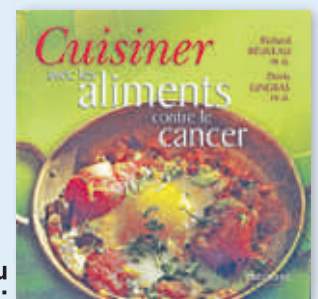
1. Dans un grand bol en verre, mélanger tous les ingrédients et assaisonner au goût.
2. Couvrir et laisser mariner six heures dans le réfrigérateur.
3. Servir dans des coupes à martini et garnir de coriandre fraîche.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

BENOÎT DUSSAULT, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :