



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Du curcuma contre la maladie d'Alzheimer



PHOTO FOTOLIA

■ En plus de son potentiel préventif, la prise régulière de curcuma améliorerait la qualité de vie des patients touchés par la maladie d'Alzheimer.

**Une étude pilote réalisée auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer révèle que la consommation de l'épice indienne curcuma améliore considérablement les symptômes de la maladie.**

Le curcuma est une épice issue du broyage des racines séchées de *Curcuma longa*, une plante de la famille du gingembre (Zingibéracées). Omniprésent dans la cuisine indienne, le curcuma contient de grandes quantités de curcumine, le pigment responsable de la saveur et de la couleur jaune éclatant qui sont caractéristiques de cette épice.

En plus de son utilisation culinaire, le curcuma joue depuis des millénaires un rôle de premier plan dans la médecine traditionnelle indienne, où il est utilisé pour traiter une très grande variété de troubles, tels que les troubles digestifs, la fièvre, les infections et l'arthrite.

Grâce aux outils de la science moderne, on sait maintenant que ce pouvoir thérapeutique du curcuma est dû aux nombreuses activités pharmacologiques de la curcumine qu'il contient, incluant des propriétés antioxydantes, anti-thrombotiques et anticancéreuses.

Toutes ces caractéristiques font du cur-

cuma l'une des composantes les plus exceptionnelles de l'alimentation humaine, une «épice-médicament» dotée d'un fort potentiel préventif et curatif contre de nombreuses maladies.

### CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Les travaux de recherche réalisés au cours des dernières années se sont surtout intéressés au fort potentiel anticancéreux du curcuma, mais plusieurs études ont aussi montré que la curcumine présente dans cette épice possède également la propriété d'empêcher la formation des plaques amyloïdes (plaques séniles) impliquées dans le développement de la maladie d'Alzheimer.

Cette activité est très intéressante et pourrait expliquer en partie pourquoi l'Inde, pays où l'on consomme la plus grande quantité de curcuma, est la région du monde où la prévalence de la maladie d'Alzheimer est la plus faible<sup>(1)</sup>. Mais en plus de ce potentiel préventif, le curcuma pourrait-il également être utile pour traiter les patients qui sont déjà aux prises avec la maladie?

### AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE

Pour répondre à cette question, une équipe de chercheurs japonais a mené une étude pilote auprès de patients âgés de 79 à 84 ans gravement atteints par la maladie d'Alzheimer. Ces personnes présentaient toutes des symptômes comportementaux et psychologiques associés à la maladie, notamment une grande irritabilité, de l'agitation, de l'anxiété et de l'apathie ainsi que des problèmes d'incontinence urinaire. En plus de la perte des fonctions cognitives, ces symptômes sont une conséquence néfaste de la maladie,

car ils diminuent considérablement la qualité de vie des patients ainsi que celles de la famille et du personnel soignant.

Pendant 12 mois, les chercheurs ont administré chaque jour un supplément contenant 764 mg de curcuma (100 mg de curcumine) et déterminé régulièrement l'évolution des symptômes comportementaux et psychologiques associés à la maladie d'Alzheimer à l'aide de tests neuropsychiatriques établis (NPI-Q). Après seulement trois mois de traitement, une amélioration remarquable de plusieurs de ces symptômes a été observée: les patients étaient moins agités et irritables, et une diminution des hallucinations, de l'anxiété et de la dépression a également été notée<sup>(2)</sup>. À plus long terme (12 mois), le traitement par le curcuma semble également provoquer une amélioration des fonctions cognitives, car les patients ont recommencé à reconnaître les membres de leur famille.

La maladie d'Alzheimer est difficile à accepter, car elle représente une atteinte directe à notre nature intime et à notre dignité. En ce sens, même si cela doit être confirmé par des études à plus grande échelle, l'amélioration remarquable de la qualité de vie des personnes touchées par cette maladie à la suite de l'administration de suppléments de curcuma pourrait représenter une étape importante vers l'élaboration de traitements qui réduisent le fardeau imposé par cette maladie sur les patients et leurs proches.

<sup>(1)</sup> Chandra V et coll. Incidence of Alzheimer's disease in a rural community in India: The Indo-US study. *Neurology*, 2001; 57:985-9

<sup>(2)</sup> Hishikawa N et coll. Effects of turmeric on Alzheimer's disease with behavioral and psychological symptoms of dementia. *Ayu*, 2012; 33:499-504.

## RECETTE ANTICANCER

### ŒUFS AU CUMIN ET AU CURCUMA À L'INDIENNE

4 portions

Voici une belle façon de réintroduire les œufs, si bons pour la santé, dans votre alimentation. Cette recette offre un magnifique contraste de couleurs et de saveurs.

	Un filet d'huile d'olive
1	gros oignon, haché
2 ou 3	gousses d'ail, hachées
1 c. à café (1 c. à thé)	de curcuma moulu
2 c. à café (2 c. à thé)	de cumin moulu
340 g (2 1/4 tasses)	de tomates à l'étuvée en conserve
	Sel et poivre du moulin
4	œufs
40 g (1/4 de tasse)	de coriandre fraîche, hachée

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient transparents.
2. Ajouter le curcuma et le cumin et remuer de 1 à 2 min.
3. Ajouter les tomates, saler et poivrer au goût. Laisser mijoter environ 20 min, jusqu'à épaississement.
4. Faire 4 «nids» dans la préparation et déposer 1 œuf dans chacun en prenant soin de ne pas crever le jaune.
5. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits.
6. Garnir de coriandre et servir.

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

DIFFICULTÉ: FACILE

DR RICHARD BÉLIVEAU

Tiré du livre :

