



PHOTO ADOBE STOCK

# Le **curcuma** réduit la douleur causée par l'arthrose du genou

Une étude clinique randomisée rapporte que la prise d'extraits de curcuma provoque une réduction significative de l'intensité des douleurs ressenties par les personnes atteintes d'arthrose du genou.

L'ostéoarthrite (aussi appelée arthrose) est caractérisée par une dégradation progressive du cartilage articulaire qui protège l'os. Ces atteintes osseuses sont souvent très douloureuses et incapacitantes et peuvent donc provoquer une détérioration très importante de la qualité de vie.

C'est le genou qui est la principale articulation touchée par l'arthrose (80 % des cas) et le nombre de personnes touchées par cette forme d'ostéoarthrite a plus que doublé au cours des 50 dernières années, en raison de la sédentarité et de la mauvaise alimentation<sup>(1)</sup>.

L'inflammation joue un rôle central dans le développement de l'arthrose. D'une part, les études montrent que les cytokines proinflammatoires comme les interleukines-1 $\beta$  et -6 et le tumor necrosis factor — contribuent activement à la perte du cartilage.

D'autre part, l'excès de liquide synovial et l'inflammation de la capsule articulaire (membrane synoviale) créent également une inflammation localisée dans l'articulation du genou. Réduire ces processus inflammatoires peut donc entraîner des bénéfices cliniques considérables pour les personnes atteintes d'arthrose.

## CURCUMA ANTI-INFLAMMATOIRE

Un candidat intéressant en ce sens est l'épice indienne curcuma, obtenue par le broyage des racines de *Curcuma longa*, une plante de la famille du gingembre.

Plusieurs études réalisées au cours des dernières années ont montré que cette épice contient quelque 235 composés phytochimiques distincts possédant des propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Par exemple, une de ces molécules, la curcumine, possède la propriété de bloquer spécifiquement la protéine NF $\kappa$ B, un régulateur clé de la réponse inflammatoire, et est considérée comme une des molécules possédant la plus forte action anti-inflammatoire du règne végétal.

Le potentiel thérapeutique du curcuma contre l'arthrose vient d'être évalué par des chercheurs australiens dans le cadre d'une étude clinique randomisée à double-aveugle<sup>(2)</sup>.

Ce type d'essai est considéré comme le standard d'excellence de la recherche clinique, car ni les patients ni les chercheurs ne sont informés du traitement reçu par les participants.

Dans cette étude, 70 patients arthrosiques ont été séparés au ha-

sard en 2 groupes distincts : 1) un traitement pendant une période de 12 semaines avec 2 capsules par jour d'un extrait de curcuma contenant 20 % de curcuminoïdes (curcumine et molécules apparentées) et 80 % de turmérosaccharides (polymères de glucose présents dans la racine) ; 2) un traitement de même durée, mais avec 2 capsules d'un placebo, ne contenant aucun ingrédient actif.

## DIMINUTION DE LA DOULEUR

Pendant la durée du traitement, les chercheurs ont rencontré les participants à intervalles réguliers et les ont invités à auto-évaluer l'intensité de leur douleur au genou en utilisant une échelle visuelle analogique.

Dans cette méthode, la douleur ressentie est évaluée en déplaçant un curseur sur une règle graduée de 0 à 100 mm (0 étant l'absence de douleur et 100 une douleur insoutenable).

Les résultats obtenus sont prometteurs : en moyenne, les patients ayant reçu les extraits de curcuma ont rapporté une diminution de la douleur de -23,8 mm sur l'échelle visuelle, comparativement à -14,6 mm pour le groupe placebo.

La différence de -9,1 mm entre les deux groupes est statistiquement significative et de beaucoup supérieure à celle observée dans d'autres études pour l'acétaminophène (-3,7 mm), le traitement standard pour traiter ces douleurs.

Ces résultats sont en accord avec une méta-analyse de

7 études cliniques randomisées réalisées en Asie montrant que des extraits de curcuma entraînent une réduction substantielle de la douleur et une amélioration de la qualité de vie chez les patients atteints d'arthrose du genou<sup>(3)</sup>.

Ces résultats sont intéressants, car les traitements actuels de l'arthrose (acétaminophène ou anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'aspirine ou l'ibuprofène) n'ont pas une grande efficacité et peuvent être associés à des effets secondaires potentiellement graves lorsque consommés sur une longue période.

La réduction de la douleur par le curcuma observée dans l'étude, combinée à l'absence d'effets secondaires découlant de la consommation de ces extraits, pourrait donc représenter une nouvelle avenue pour le traitement des douleurs arthrosiques.

(1) Wallace IJ et coll. *Knee osteoarthritis has doubled in prevalence since the mid-20th century. Proc. Natl Acad. Sci. USA* 2017; 114: 9332-9336.

(2) Wang Z et coll. *Effectiveness of Curcuma longa extract for the treatment of symptoms and effusion-synovitis of knee osteoarthritis: A randomized trial. Ann. Intern. Med.*, publié le 15 septembre 2015.

(3) Onakpoya IJ et coll. *Effectiveness of curcuminoids in the treatment of knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. Int. J. Rheum. Dis.* 2017; 20: 420-433.

**Richard Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

