



La curcumine, le principal pigment du curcuma, semble présenter des propriétés intéressantes contre la douleur associée à l'arthrose du genou (gonarthrose), avec aussi un effet positif sur la fonction physique.

L'arthrose est caractérisée par une usure progressive du cartilage, le tissu protecteur situé aux extrémités des os et qui joue un rôle clé dans la fluidité du mouvement de l'articulation. Mais il ne s'agit pas seulement d'une « maladie de l'usure », et il semble de plus en plus évident que parmi d'autres mécanismes, un processus inflammatoire intervient dans le développement de l'arthrose.

Des alternatives naturelles aux médicaments

La douleur arthrosique est habituellement traitée par l'administration d'antalgiques et d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (Ains) ou par l'injection dans l'articulation de corticoïdes ou d'acide hyaluronique. Comme pour tous les médicaments, des effets secondaires sont notifiés. Dans ce contexte, s'interroge cette équipe américaine (université de Miami), des alternatives « naturelles » peuvent-elles être envisagées ?

Ainsi que l'explique le Journal international de médecine (JIM), les chercheurs ont voulu déterminer si les suppléments de curcumine (le pigment principal du curcuma) pouvaient agir

sur la douleur et sur la fonction physique. Le curcuma est qualifié de nutraceutique, c'est-à-dire un aliment présenté sous forme de complément dont on met en avant les effets positifs sur la santé, ici en particulier pour ses propriétés anti-inflammatoires. Certaines recherches in vitro (« en éprouvette ») ont montré qu'il pouvait moduler la réponse immunitaire de la même manière que les Ains.

Douleur et fonction physique

La méta-analyse a porté sur une dizaine d'études dont la qualité méthodologique est considérée comme bonne à élevée. La synthèse des résultats met en évidence une amélioration de la douleur et de la fonction physique avec un traitement au curcuma, dans des proportions similaires à celle obtenue avec les Ains et sans effets indésirables significatifs. Le JIM poursuit : « Le curcuma semble donc apporter un bénéfice par rapport au placebo. Les variables comme le dosage, la fréquence et la formulation ne sont pas complètement définies actuellement. Il est établi que la biodisponibilité du curcuma est faible et que cela nécessite des doses adaptées pour un effet thérapeutique optimal. Ceci étant, ces données soutiennent l'utilisation du curcuma chez les patients souffrant de gonarthrose ».

Source: BMJ Open Sport & Exercise Medicine
