

Le curcuma est un paracétamol naturel sans effet secondaire

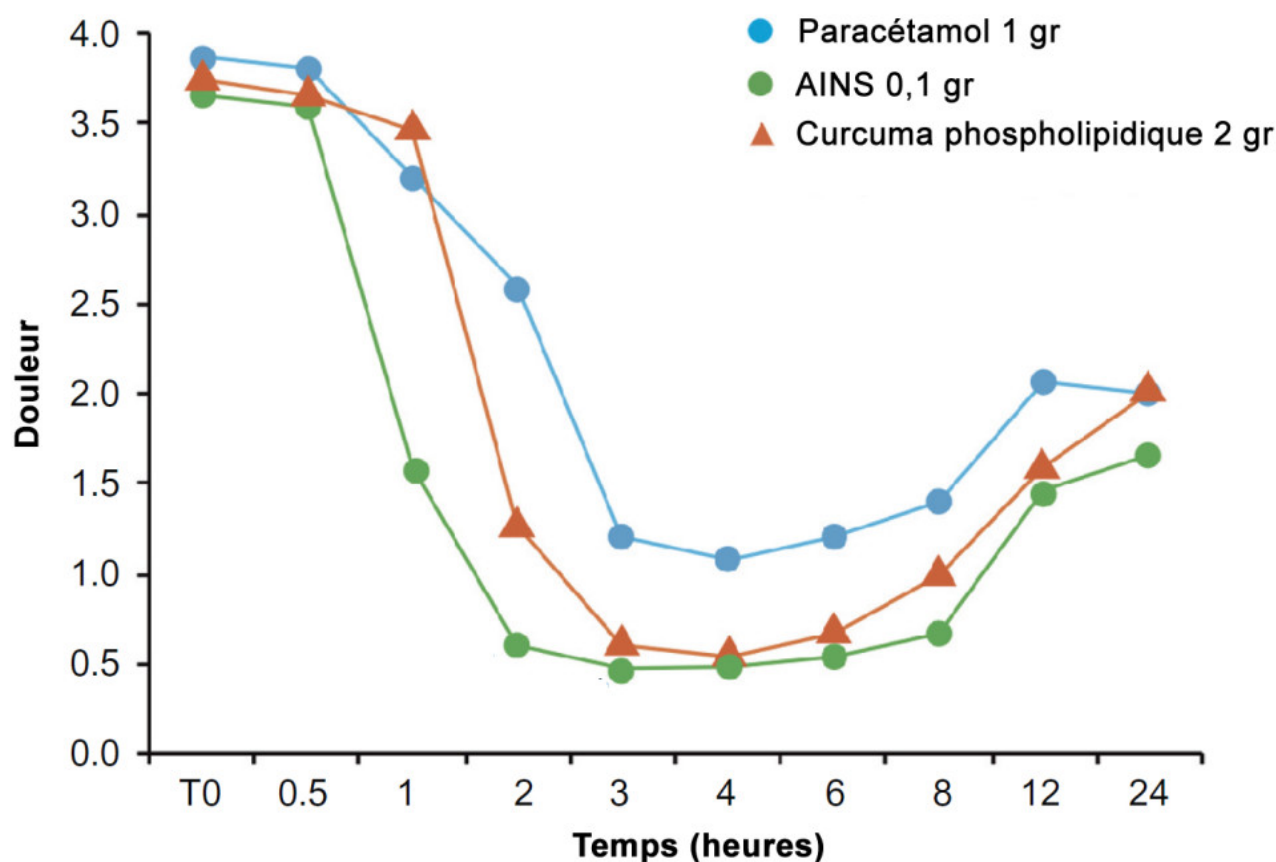
Author : Julien V.

Le curcuma sous forme de phospholipides est plus efficace que le paracétamol pour combattre les douleurs aiguës.

Comparaison entre paracétamol et curcuma

Des chercheurs italiens ont testé l'effet antidouleur du curcuma et l'ont comparé à deux médicaments : le paracétamol et un anti-inflammatoire non stéroïdien (de type ibuprofène, diclofénac). Les volontaires qui ont participé à cette étude avaient des douleurs arthrosiques (arthrose du genou ou de l'épaule), des maux de tête chroniques, de la sciatique, des douleurs musculaires (blessure sportive, contracture) ou des douleurs dentaires consécutives à une infection.

Les chercheurs ont pu mettre en évidence que 4 comprimés (2 gr) de curcuma sous forme de phospholipides étaient plus efficaces qu'1 gr de paracétamol, sans effet secondaire. Son action est légèrement inférieure à celle des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, mais il ne comporte pas d'effet secondaire. Les effets commencent à se faire sentir environ 1h30 après la prise, comme le montre le graphique suivant :



Évolution de la douleur au fil du temps après absorption de curcuma phospholipidique, paracétamol ou médicament anti-inflammatoire. Score de douleur : 0, pas de douleur; 1, douleur légèrement perceptible; 2, douleur modérée; 3, douleur sévère; 4, douleur intolérable.

Le curcuma contre les douleurs chroniques

Les phospholipides de curcuma peuvent aussi être utilisés en cas de douleurs chroniques comme l'arthrose. Dans ce cas la dose est plus faible : 3 comprimés par jour sont suffisants (1,5 gr). Dans une étude précédente, des chercheurs avaient montré que 2 gélules quotidiennes améliorent la capacité à marcher sans douleur de 245% en trois mois.

La seule chose à savoir est que le curcuma classique, en poudre, comme celui qu'on utilise en cuisine ou qu'on trouve dans la plupart des compléments alimentaires est inefficace, car son absorption au niveau de l'intestin est trop faible.

Pour en savoir plus sur l'absorption du curcuma et tirer tous les bénéfices de cette épice, [cliquez ici](#).

Références : Di Pierro F1, Rapacioli G, Di Maio EA, Appendino G, Franceschi F, Togni S. *Comparative evaluation of the pain-relieving properties of a lecithinized formulation of curcumin (Meriva®), nimesulide, and acetaminophen. J Pain Res.* 2013;6:201-5.

Belcaro G., Cesarone M. R., Dugall M., Pellegrini L., Ledda A., Grossi M. G., Togni S., Appendino G. *Product-evaluation registry of Meriva, a curcumin-phosphatidylcholine complex, for the complementary management of osteoarthritis. Panminerva Medica 2010 Giugno;52(2 Suppl 1).55-62.*