

ARTHROSE ET CURCUMA



La prévalence de l'arthrose du genou aux États-Unis a doublé depuis 1940, d'après une [étude](#) (1) qui a analysé plus de 2.500 squelettes. Le vieillissement de la population et le surpoids ne sont pas les seuls responsables.

L'arthrose se caractérise par une détérioration du cartilage articulaire. En France, 65 % des plus de 65 ans en souffriraient d'après l'Inserm. L'arthrose du genou est une cause fréquente d'incapacité car ces atteintes osseuses sont souvent très douloureuses et peuvent donc provoquer une détérioration importante de la qualité de vie.

La sédentarité favoriserait l'arthrose du genou. En passant plus de temps assis, nos muscles et nos cartilages s'affaiblissent, ce qui provoquerait des dommages plus rapides aux articulations. Il faudrait donc maintenir une activité physique.

Une fois l'arthrose installée, comment peut-on diminuer la douleur ?

L'ostéoarthrite est caractérisée par une dégradation progressive du cartilage articulaire qui protège l'os. 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 (1).

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 β et -6 et le tumor necrosis factor α 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.

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.

Des études l'attestent

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.

En réalité, 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.

Une de ces molécules, notamment la curcumine, possède la propriété de bloquer spécifiquement la protéine NF κ 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 a notamment été évalué par des chercheurs australiens, en 2015, dans le cadre d'une étude clinique randomisée à double-aveugle (2). 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 hasard 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.

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, en 2017, 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 (3).

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.

Notons que le curcuma existe sous plusieurs formes : poudre ou complément alimentaire en gélule, [huile essentielle](#)...

(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.