



La curcumine au secours de nos articulations !

La curcumine est un **anti-inflammatoire puissant et naturel** présent dans les racines du *curcuma longa*. Plusieurs formulations à base de curcumine ont démontré leur capacité à **réduire significativement la douleur** chez des patients souffrant d'arthrose du genou.

La curcumine est très mal résorbée au niveau intestinal, ceci signifie que seule une faible proportion de la curcumine ingérée se retrouve dans le sang, condition nécessaire à l'observation d'un effet sur l'arthrose. On considère classiquement qu'il faudrait ingérer environ 10 grammes de curcumine (soit presque 200 grammes de poudre de *curcuma longa*) pour atteindre une concentration efficace de curcumine dans le sang. Pour pallier ce problème, différentes curcumines bio-optimisées ont été développées. La bio-optimisation consiste à modifier la formulation de la curcumine en vue de la rendre facilement résorbable au niveau intestinal, et donc présente en plus grande concentration dans le sang. C'est pour cette raison que les formulations ayant démontré leur efficacité dans l'arthrose utilisent systématiquement une curcumine bio-optimisée.

La curcumine peut être utilisée de manière chronique pour soulager la douleur de l'arthrose et ce, avec une grande sécurité.

Comme tous les anti-inflammatoires, la curcumine possède des effets anti-coagulants. Si elle est administrée en même temps qu'un traitement anti-coagulant, il sera important d'en aviser le médecin traitant.

Quelques conseils

- Demandez conseil à votre pharmacien avant d'acheter un complément alimentaire à base de curcumine ;
- Vérifiez qu'il s'agit de curcumine bio-optimisée et que la formulation a démontré son efficacité ;
- Pensez à envisager la posologie avec votre pharmacien car elle peut varier de manière importante suivant l'intensité des douleurs ressenties et du produit ;
- Prenez votre complément alimentaire à base de curcumine avec un grand verre d'eau et pendant les repas ;
- Si vous ne ressentez aucun effet après trois mois, arrêtez le traitement ;
- Associez la prise de curcumine à une activité physique régulière, en ce y compris des exercices recommandés par un kinésithérapeute.

La Fondation Arthrose est un représentant belge du plus grand consortium européen dédié à l'arthrose qui sera financé par la communauté européenne (COST action)

Monsieur Xavier de Leval* participe activement au développement de la Fondation Arthrose depuis sa création. Il relate ce qui l'a motivé à rejoindre la Fondation :



” L'arthrose est une pathologie douloureuse et invalidante qui touche une frange importante de la population, et pas seulement, comme on pourrait le croire, dans les plus hautes tranches d'âge. A ce jour, l'arthrose est plus prise en charge plus qu'elle n'est traitée, ceci signifie que peu de traitements dédiés lui sont consacrés. J'ai pu me rendre compte durant mes années de recherches académiques et dans l'industrie pharmaceutique que cette pathologie ne faisait pas ou peu l'objet de grandes recherches. Ma pratique de l'officine me confronte également chaque jour à ce constat : beaucoup de patients souffrent de cette pathologie et la demande de conseil associé est très importante. Mes vœux sont que cette Fondation permette la stimulation d'une recherche innovante sur l'arthrose et représente un portail d'information et de soutien de premier plan pour les trop nombreux patients atteints par cette pathologie.

*Pharmacien et Docteur en Sciences pharmaceutiques.