



Curcuma et microbiote intestinal

Etude

Peterson CT et al., Effects of turmeric and curcumin dietary supplementation on human gut ; a double-blind, randomized, placebo-controlled pilot study. Journal of evidence based integrative medicine, 2018 ; 23 : 1-8.

Résumé

Chez certaines personnes, la consommation de curcuma comme celle de curcumine, induit des modifications dans la répartition et le nombre des bactéries du microbiote intestinal.

Le curcuma est utilisé depuis de longues années par les médecines traditionnelles, notamment en Inde, pour traiter toute une variété d'indispositions incluant problèmes gastro-intestinaux, inflammation, maux de tête, infections et rhumes, contient plus d'une douzaine de composés phénoliques appelés curcuminoïdes qui sont de puissants antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires. La curcumine est le plus abondant de ces composés et le plus étudié.

Les effets du curcuma et de la curcumine sur le microbiote intestinal sont déjà démontrés sur les animaux : le curcuma affecte la diversité des bactéries intestinales. Ainsi, chez des rats nourris avec une alimentation riche en graisses, une supplémentation en curcumine modifie la structure de la population du microbiote vers un phénotype associé à la minceur, améliore l'inflammation intestinale et l'endotoxémie métabolique induites par cette alimentation.

En dépit de leur faible absorption, le curcuma et la curcumine pourraient promouvoir des effets bénéfiques pour la santé en modulant le fonctionnement de la barrière intestinale. La curcumine, en modulant le fonctionnement de la barrière intestinale réduirait l'inflammation et le niveau de lipopolysaccharides bactériens circulants et, ainsi, exercerait des effets bénéfiques pour la santé.

Le curcuma contient 2 à 6 % de curcuminoïdes dont 80 % de curcumine. Le microbiote intestinal de l'homme utilise différents procédés pour transformer la curcumine et produire des métabolites actifs, qui seraient alors susceptibles d'exercer des effets locaux voire systémiques.

Dans cette étude pilote, des sujets en bonne santé reçoivent des comprimés de curcuma avec de la biopérine, des comprimés de curcumine avec de la biopérine ou un placebo. La biopérine, extrait de poivre noir, augmente la biodisponibilité du curcuma et de la curcumine. Au début et à la fin de la supplémentation, le profil bactérien du microbiote intestinal est évalué.

Trente-neuf sujets âgés de 19 à 58 ans ont pris pendant huit semaines, chaque jour 6000 mg de curcuma + 1,25 mg de biopérine ou 6000 mg de curcumine + 1,25 mg de biopérine ou un placebo. Les prises sont réparties entre les deux principaux repas.

Pendant la durée de l'étude, le microbiote de tous les participants a présenté des variations significatives et des réponses individualisées au traitement. Le microbiote des participants sous traitement était différent de celui des sujets sous placebo. En effet, de multiples espèces appartenant à un genre donné ont présenté des modifications concordantes dans les deux groupes de traitement mais pas dans celui sous placebo. Chez différents sujets, les réponses au traitement par le curcuma et par la curcumine étaient très similaires. Dans le groupe placebo, le nombre d'espèces de bactéries présentes dans le microbiote a diminué de 15 % alors que la prise de curcuma provoque une augmentation de ce nombre de 7 % et celle de curcumine une augmentation de 69 %.

D'autres études devront être entreprises pour valider et approfondir ces résultats et mettre en évidence les souches bénéfiques induites par ces traitements.