



## Humeur,mémoire et curcumine

### Etude

*Cox K.H.M et al., Further evidence of benefits on mood and working memory from lipidated curcumin in healthy older people : a 12-week, double-blind, placebo-controlled, partial replication study. Nutrients, 2020, 12, 1678.*

### Résumé

Chez des personnes âgées en bonne santé, la curcumine améliore différents aspects de l'humeur et de la mémoire de travail.

Face au vieillissement de la population, de plus en plus de scientifiques s'intéressent à la recherche de stratégies susceptibles de s'opposer au déclin cognitif lié à l'âge, de réduire le risque de démence et/ou de retarder son apparition. Dans ce contexte, un certain nombre d'éléments du style de vie, comme les composants de l'alimentation, sont identifiés comme candidats potentiels à l'amélioration du fonctionnement cognitif. Ils incluent des habitudes alimentaires comme le régime méditerranéen et certains composants des aliments tels que les flavonoïdes.

La curcumine, flavonoïde présent dans le rhizome du curcuma, a de solides propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. En Inde, la faible prévalence de la maladie d'Alzheimer et les bonnes performances cognitives des personnes âgées seraient dues, en partie, à la consommation importante de curcuma. Celui-ci pourrait exercer ses effets bénéfiques notamment en réduisant l'inflammation. Quelques études ont évalué l'effet de la consommation de curcumine sur le déclin cognitif avec des résultats quelque peu contradictoires.

La curcumine, dans sa forme native, a une faible biodisponibilité et risque d'avoir peu d'efficacité à moins qu'elle ne soit consommée quotidiennement en très grande quantité. Différentes méthodes ont été utilisées pour essayer d'améliorer sa biodisponibilité. Elles incluent, entre autres, l'administration concomitante de pipérine ou sa modification avec des lipides.

Une formulation de curcumine lipidée a montré, sur des primates, qu'elle avait un effet protecteur contre le déclin cognitif. Une étude clinique a montré que la consommation quotidienne pendant quatre semaines de 400 mg de cette forme lipidée de curcumine améliorerait de façon significative certaines mesures de la mémoire de travail.

Quatre-vingt personnes en bonne santé, âgées de 50 à 80 ans, ont été enrôlées dans cette étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo. Après avoir été répartis en deux groupes de façon aléatoire, elles ont consommé quotidiennement pendant douze semaines 400 mg d'une formulation lipidée apportant 80 mg de curcumine.

Les résultats montrent que la curcumine, comme dans le précédent essai clinique, a significativement amélioré la mémoire de travail des participants et réduit leur fatigue. Elle semble également avoir renforcé les capacités d'apprentissage des participants. Par contre, elle n'a pas eu d'impact sur la réponse au stress.