



Curcuma et arthrose

Etude

Henrotin Y et al., Bio-optimized Curcuma long extract is efficient on knee osteoarthritis pain : a double-blind multicenter randomized placebo controlled three-arm study. Arthritis Research & Therapy. 2019 ;21 : 179..

Résumé

Un extrait bio-optimisé de *Curcuma longa* a réduit efficacement la douleur de personnes présentant une arthrose du genou.

L'arthrose, affection chronique dégénérative des articulations, est la maladie rhumatismale la plus fréquente. Maladie inflammatoire, l'inflammation chronique détruit progressivement le cartilage et toutes les structures de l'articulation incluant notamment l'os et le tissu synovial.

La douleur est l'un des principaux symptômes qui contribue à limiter la mobilité et réduit la qualité de vie. Le traitement pharmacologique de première intention est constitué par les anti-inflammatoires non stéroïdiens ou AINS qui soulage temporairement les symptômes mais son usage sur le long terme est associé à de sérieux effets secondaires.

Le curcuma est utilisé depuis de longues années par les médecines traditionnelles pour traiter toute une variété d'indispositions incluant problèmes gastro-intestinaux, inflammation, maux de tête, infections et rhumes. Le curcuma contient plus d'une douzaine de composés phénoliques appelés curcuminoïdes, puissants antioxydants avec des propriétés anti-inflammatoires. La curcumine étant le plus connu d'entre eux et le plus étudié.

Plusieurs études ont déjà montré les effets bénéfiques de différentes formes d'extraits de curcuma dans le traitement de l'arthrose, seuls ou en complément de traitements pharmacologiques conventionnels.

Un nouvel essai clinique prospectif, randomisé, en double aveugle et multi-centres a évalué l'effet d'un extrait bio-optimisé de curcuma standardisé en curcumine. Cent quarante personnes âgées de 45 à 80 ans, présentant une arthrose du genou diagnostiquée depuis au moins trois mois, ont pris part à cet essai. Pour gérer la douleur, elles prenaient du paracétamol ou des AINS et ont continué, si nécessaire, pendant la durée de l'étude.

Les participants répartis de façon aléatoire en trois groupes, ont reçu pendant trois mois, deux fois par jour 90 ou 140 mg d'un extrait bio-optimisé de rhizome de curcuma ou un placebo.

Les résultats indiquent que les concentrations sanguines de curcumine ont rapidement augmenté chez tous les participants prenant l'extrait et, au bout d'un mois, ont atteint un plateau similaire avec les deux doses. Ils montrent également une diminution de la douleur. De plus, dans le groupe prenant la plus faible dose d'extrait, une baisse de la consommation d'AINS a été observée.

D'autres études sur un plus grand nombre de personnes devront venir confirmer ces résultats.