

Les noces chimiques de la glucosamine et du curcuma

Claude Gagnon



Février 2005

Les noces chimiques de la glucosamine et du curcuma

C'est en 1954 que tout a commencé, lorsque le médecin Denham Harman proposa la théorie des radicaux libres pour expliquer le vieillissement («*Free Radical Theory*»). Cette théorie constitue aujourd'hui l'horizon qui englobe toutes nos actions et nos prescriptions de santé. En effet, avant cette théorie, personne ne mettait en rapport le vieillissement et le combat entre les agents dégénérateurs provenant de l'extérieur et certains des nutriments constitutifs de notre alimentation.

C'est la raison pour laquelle la théorie du docteur Harman est considérée d'importance majeure dans l'histoire récente de la médecine. À un point tel que l'on compare sa théorie des radicaux libres au télescope de Galilée et aux théories des Newton et Einstein. Sur la santé en général, et la longévité de la vie en particulier, la théorie de Harman a donné non seulement une explication nouvelle mais a aussi permis de franchir un pas de plus vers le bien-être pour toute l'humanité.

La loi de base de sa théorie est la suivante: la déficience immunitaire reliée à l'âge est causée par les radicaux libres et peut être renversée par les antioxydants¹. Ainsi, c'est notre fonction nutritive qui devient le moyen avec lequel nous allons combattre la déficience immunitaire progressive avec le vieillissement du corps.

Depuis cette date, les multiples optimiseurs entrèrent évidemment dans une nouvelle ère de consommation. La loi de Harman ayant connu une immédiate et totale célébrité, chacun pouvait désormais essayer de combattre l'un des multiples symptômes de la vieillesse et y remédier avec une substance propre à combattre l'envahisseur. La glucosamine contre l'arthrite fut l'un des premiers fronts de cette guerre chimique que la pharmacie moderne nous permettait désormais de faire à la vieillesse et aux autres agents polluants de notre environnement contemporain.

La recherche scientifique qui suivit la consommation massive de glucosamine a permis, dans les récentes décennies, de certifier d'une part les bienfaits de celle-ci pour les douleurs reliées aux articulations et, d'autre part, de repérer et préciser avec le temps certaines contre-indications.

Les vertus de la glucosamine

Le consensus scientifique sur les réels bienfaits de la glucosamine réside dans le soulagement des douleurs arthritiques (ostéoarthrite) et la réparation des cartilages. Il semble que l'organisme humain qui synthétise lui-même la glucosamine le fasse de plus en plus difficilement à partir d'un certain âge tournant autour de la cinquantaine. Le sulfate de glucosamine, dont la forme la plus élémentaire est extraite des coquillages de crustacés, est un nutriment dont l'efficacité ne fait plus aucun doute. Plusieurs études ont démontré l'efficacité de la glucosamine pour préserver la santé des cartilages

¹ Traduction libre de : « age-related immune deficiency is caused by free radicals and can be reversed by antioxidants ».

articulatoires et permettre l'aisance des différents mouvements du corps. D'autres expériences ont démontré que la glucosamine absorbée par voie orale pénètre parfaitement les tissus, les os et les cartilages comme tels². Par exemple, en 1998, les résultats d'une étude sur la glucosamine furent présentés au 12^e Congrès de Rhumatologie à Montréal, au Canada. Le Dr Joseph Houpt de l'Hôpital Mount Sinai, de l'Université de Toronto, en coopération avec le Dr Allan Russel de Brampton en Ontario, a réalisé une étude clinique sur 47 personnes souffrant d'ostéoarthrite. On leur administra 500 mg 3 fois par jour pendant huit semaines. Les résultats furent comparés à un groupe ayant pris un placebo. Les conclusions de l'étude furent que 45% des participants dans le groupe prenant la glucosamine connurent une amélioration³.

La glucosamine est un sucre. Il était prévisible qu'elle ne soit pas recommandée aux grands diabétiques. Mais il s'agit là de l'une des rares contre-indications, avec les phases de grossesses et d'allaitement, qui n'empêchent aucunement le double bienfait que la glucosamine peut apporter à presque toutes les personnes d'âge mur par le soulagement et la réparation des cartilages⁴. Car la glucosamine est un précurseur bien réel de la biosynthèse du cartilage et elle stimule aussi réellement la production de l'acide hyaluronique responsable des propriétés lubrifiantes de l'articulation. En bref, la présence de suppléments de sulfate de glucosamine dans l'organisme aide définitivement et de façon multiple à préserver la possibilité d'accomplir les différents mouvements articulatoires et déambulatoires sans douleur et même avec une certaine souplesse. Mais il y a, hélas, un obstacle naturel qui se dresse contre l'insémination du supplément: il s'agit de l'inflammation des tissus provoquées par les os qui frottent sur les cartilages desséchés. Il faudrait, pour bien faire, éliminer préalablement l'inflammation à l'insémination de la glucosamine.

Le curcuma: «épice de la vie»

Le curcuma est un rhizome appartenant au genre du gingembre (*curcuma longa zingiberaceae*). On trouve cette plante dans toute l'Asie tropicale (Chine, Indes, Sri Lanka, Indonésie). Son usage médical remonte notamment à la lointaine civilisation ayurvédique. Ses propriétés médicales sont multiples: anti-inflammatoire, anti-ulcéreux, anti-asthmatique, anti-spasmodique et désormais anti-cancéreux pour la médecine moderne⁵. On comprend qu'on le surnomma depuis la plus haute Antiquité «l'épice de la vie».

Dans les curry, le curcuma contrebalance les aliments forts (tels les piments) dans l'estomac. C'est un grand régulateur pour les troubles génitaux féminins. La vertu anti-inflammatoire de la curcumine qu'il contient est mal expliquée mais son efficacité n'est

² Site Usana.

³ Site bio-santé.

⁴ Site Essaim.

⁵ «Au nombre de ces aliments dits fonctionnels (contre le cancer) on compte le thé vert, bien sûr, mais aussi le bleuet, le chou, le brocoli, le chocolat, le poivre noir et, champion toutes catégories, le curcuma», dit Richard Béliveau, directeur du laboratoire de médecine moléculaire de l'UQAM (site: <http://lcn.canoe.com/sciencesetmedecine/sciences/archives/2004/05/20040514-165721.html>).

pas moins assurée dans les deux types d'inflammations: l'aiguë et la chronique (longue durée).

Cette même curcumine protège aussi contre les ulcères d'estomac causés par le stress et contribue grandement à la restauration de la muqueuse gastrique s'il y a eu formation de l'ulcère. Plus, le curcuma favorise l'activité du foie et stimule l'excrétion biliaire. Sa substance couleur rouge orangé est stable, sans saveur (certains notent une amertume) et aucunement toxique. Enfin, «le curcuma est un stimulant de l'appétit et un très bon reconstituant général qui peut être utilisé dans les convalescences post-opératoires»⁶.

Or tout récemment, on rapporte des expériences scientifiques qui auraient permis de constater un effet bénéfique du curcuma sur deux maladies majeures de notre temps : l'Alzheimer et le Parkinson⁷. Ces deux pistes de recherches jointes aux usages médicaux traditionnels orientaux et à l'utilisation du curcuma dans la prévention et le traitement du cancer justifient encore davantage son appellation millénaire d'être l'épice de la vie.

Le mariage

Ainsi, la nouvelle science de la nutrathérapie⁸, qui a vu le jour le printemps dernier au congrès de l'Association canadienne française pour l'avancement des sciences (ACFAS), nous permet désormais de rêver d'une médecine qui opérerait par la voie nutritive. Beaucoup d'espoirs sont permis. Qui aurait pu imaginer, il y a quelques années, qu'en accompagnant la glucosamine de curcuma, une voie de soulagement et de récupération majeure s'ouvrirait tout naturellement? Il suffit de bien escorter la glucosamine dans l'organisme en la revêtant de milliers de molécules de curcuma. Ainsi, ce mariage fondé sur des vertus naturelles complémentaires des deux substances ne peut faire autrement que de féconder une action puissante et multipliée, accélérée qu'elle est dans sa pénétration des tissus enflés. Un mélange heureux de deux produits de toxicité nulle et qui, ensemble, soulagent et réparent la fonction articulaire.

Claude Gagnon
gagnonc@cam.org

⁶ Site: <http://www.francaise-bio-energetique.com/lexique-des-ingredients-c.htm>

⁷ Site: http://www.life-enhancement.com/article_template.asp?ID=995

⁸ «La nutrathérapie voit le jour. Des aliments pourraient contribuer à lutter contre le cancer», site LCN(Presse Canadienne), 14 mai 2004.