



Jardins du monde

Curcuma longa L.

Zingiberaceae

Noms vernaculaires

Français : curcuma, safran des Indes

Antakarana : tamotamo

Autre nom malgache : havozo

Médecine traditionnelle antakarana

Le curcuma est une épice alimentaire.

Les femmes l'utilisent aussi pour le soin de la peau.

En usage interne, une cuillère à café de la poudre de rhizome est ajoutée au riz pour soigner la jaunisse.

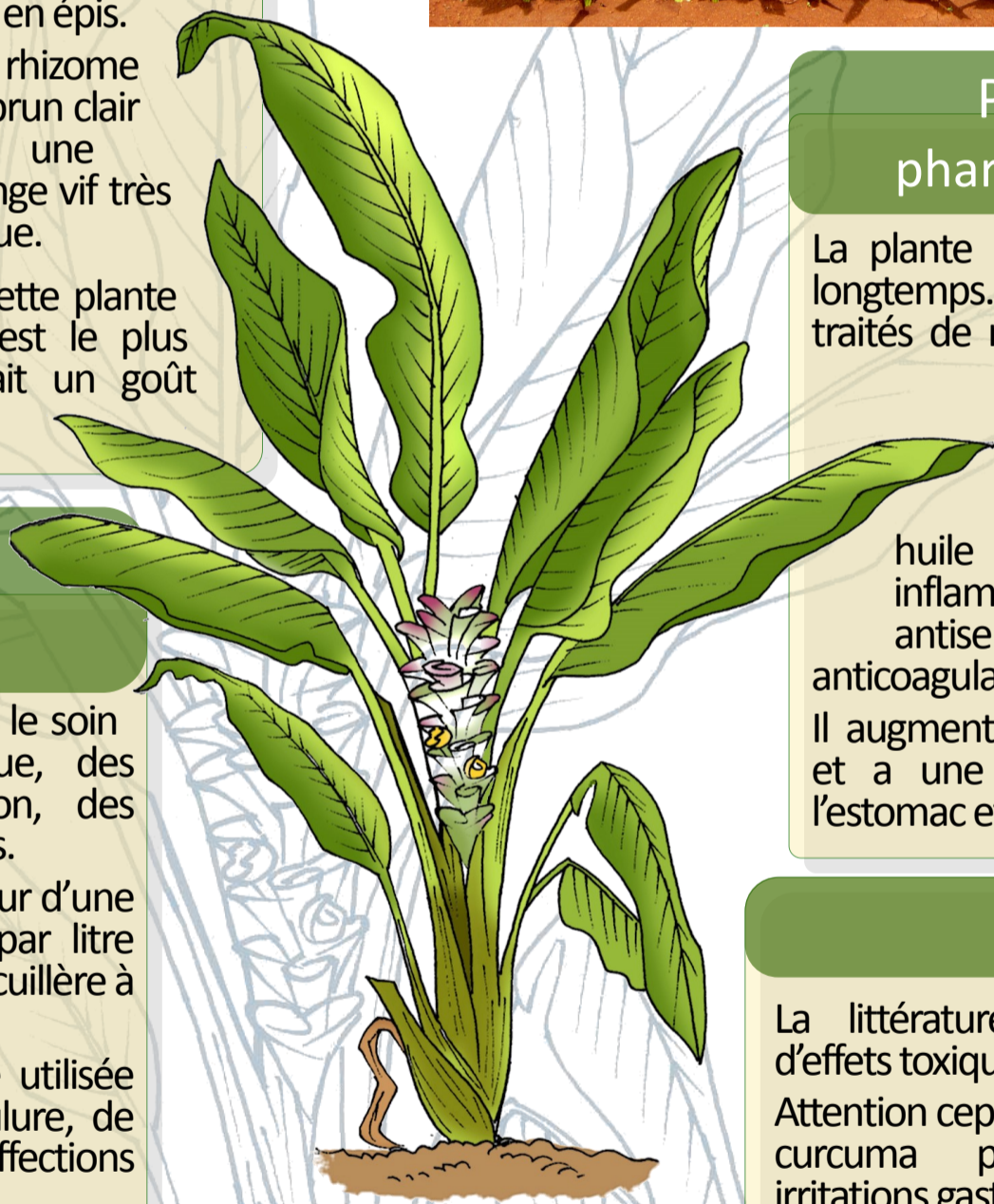
Botanique



Cette herbacée vivace, proche parent du gingembre, aux longues feuilles veinées peut mesurer jusqu'à 1 m de hauteur. Ses fleurs jaunes, entourées de bractées vertes, sont groupées en épis.

Son rhizome noueux, brun clair renferme une chair orange vif très aromatique.

C'est le rhizome séché et moulu de cette plante originaire du Sud-Est asiatique qui est le plus vendu bien que le rhizome frais ait un goût beaucoup plus raffiné.



Usage thérapeutique et posologie

Nous recommandons le curcuma pour le soin des ulcères et de l'acidité gastrique, des affections du foie, de l'hypertension, des rhumatismes et des douleurs articulaires.

Pour cela, il faut boire trois tasses par jour d'une infusion à 30 grammes de rhizome par litre d'eau ou prendre trois fois par jour une cuillère à café de poudre diluée dans de l'eau.

La racine de curcuma peut aussi être utilisée fraîche en cataplasmes en cas de foulure, de coups et pour le soin des affections dermatologiques.

Propriétés pharmacologiques

La plante est connue depuis fort longtemps. Elle est décrite dans les traités de médecine arabes où on préconise son emploi pour le soin de bien des maux.

Le rhizome riche en huile essentielle est anti-inflammatoire, antiradicalaire, antiseptique, antalgique, anticoagulant et fluidifiant sanguin.

Il augmente les sécrétions biliaires et a une action protectrice sur l'estomac et le foie.

Toxicité

La littérature ne mentionne pas d'effets toxiques.

Attention cependant, à fortes doses, le curcuma peut provoquer des irritations gastriques.

Autres utilisations du curcuma



La poudre de rhizomes du curcuma est un colorant puissant très recherché pour teindre les vêtements, notamment ceux des moines bouddhistes. La curcumine, la molécule responsable des propriétés colorantes de la poudre de curcuma fait partie des colorants alimentaires sous le numéro E 100.

Actuellement le curcuma fait l'objet de recherches scientifiques en cancérologie. Son action sur la mort des cellules tumorales semble prometteuse.

Le curcuma entre dans la composition des caris et currys en mélange avec bien d'autres épices selon les traditions familiales et les pays d'origine (océan indien).

Les mots cari ou curry sont d'origine tamoul, où kari signifie ragoût, plat mijoté.

Au nord de l'Inde, on emploie le mot massala.