

RACINE DE CURCUMA

L'Épice dorée pour le foie et la digestion

Découvrez le Curcuma

Le **Curcuma** est une plante originaire d'Asie tropicale, prisée pour sa couleur jaune safran et ses bienfaits ancestraux. Cultivé principalement en Inde, mais aussi en Indonésie, Chine et en Afrique, ce trésor de la famille des gingembres est un pilier des médecines traditionnelles asiatiques (Ayurveda, médecine chinoise). En Europe, son usage médical moderne s'inspire de ces traditions.

Les bienfaits reconnus

S'appuyant sur les usages traditionnels de longue date et les recherches scientifiques, les autorités de santé européennes et mondiales ont validé les bienfaits suivants des [Racines de Curcuma](#) :



En interne (par voie orale)

- **Soutien du foie et de la vésicule biliaire** : Favorise la production et l'évacuation de la bile (Agence française, ESCOP).
- **Soulagement des troubles digestifs** : Atténue les problèmes de digestion au niveau de l'estomac qui se manifestent avec des brûlures, des ballonnements ou une digestion trop lente. (Commission E, HMPC, EMA).
- **Traitement des troubles légers du foie** : Soulage également les troubles fonctionnels digestifs qui ont pour origine le foie (Agence française, ESCOP).
- **Stimulation de l'appétit** : Traditionnellement utilisé pour stimuler l'appétit (Agence française).

Sécurité et précautions

Étant donné que la racine de curcuma stimule la production de bile, par mesure de précaution, les préparations de Curcuma ne sont pas recommandées en cas de problème au niveau du foie et de la vésicule biliaire (maladie du foie ou calculs biliaires).

- **Contre-indications** : Eviter en cas de calculs biliaires (sauf avis médical), si les canaux de la vésicule sont bouchés ou en cas d'allergie à la plante.
- **Effets indésirables** : Rares, parfois une bouche sèche ou une légère irritation de l'estomac.
- **Précautions** : En raison d'un manque d'études, l'utilisation sous forme de « médicament à base de plantes » pendant la grossesse et l'allaitement, chez les enfants et adolescents de moins de 18 ans n'est pas recommandée.

Portrait botanique

Nom latin : *Curcuma longa* L

Allemand : *Kurkuma* – Anglais : *Turmeric*

Famille botanique : Zingiberacées

Partie utilisée : Rhizomes (racine)

NEWSLETTER



En vous inscrivant à ma Newsletter, vous accédez à des informations supplémentaires sur les plantes médicinales avec les modes d'emploi détaillés, des bonus exclusifs, les recherches réalisées, et des invitations prioritaires à mes ateliers en ligne.

Inscrivez-vous maintenant pour ne rien manquer
et cultivez votre bien-être naturellement.



[Je m'inscris à la Newsletter](#)

*Les informations transmises ont pour but de vous présenter
le potentiel des plantes médicinales, mais elles ne remplacent pas
l'avis d'un professionnel de santé, ni un traitement.*

Sources publiques : Commission E (1990), Agence Française du Médicament (1998), OMS (Vol. 1, 1999), ESCOP (2003, 2009), HMPC (2014, 2019), EMA (2014, 2019)