LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
Volume 1, Numéro 4, novembre 2026
ISSN 2845-7463

Extrait de curcumine Curcugen® dans l'arthrose du genou : résultats cliniques

Dr.ssa M. Bitonti[1]

1 Biologiste nutritionniste, Italy

1. ABSTRACT

Une étude clinique contrôlée a examiné un extrait standardisé de curcumine chez des adultes souffrant d'arthrose du genou. Après huit semaines, le groupe traité a rapporté une amélioration de la douleur plus importante que le groupe placebo. Les données concernent cette formule, ce dosage et cette durée spécifiques, et non le curcuma utilisé comme épice.La publication de Lopresti et ses collègues a évalué 101 adultes atteints d'arthrose du genou dans le cadre d'une étude randomisée, c'est-à-dire avec une répartition aléatoire des participants, en double aveugle et contrôlée par placebo. Pendant huit semaines, les participants ont pris 500 mg deux fois par jour de Curcugen®, un extrait dispersible composé à 50 % de curcuminoïdes, ou des gélules sans principe actif. Le critère de jugement principal était la douleur mesurée par le score KOOS, une échelle rapportée par le patient qui évalue les symptômes et l'impact du problème au genou. L'amélioration moyenne du score de douleur a été de 11,98 points avec l'extrait et de 5,52 avec le placebo ; la différence entre les groupes était de 6,47 points, avec un intervalle de confiance à 95 % allant de 0,18 à 12,75 et P=0,009. Des améliorations plus importantes sont également apparues dans les scores de douleur numérique, dans l'évaluation orthopédique globale et dans deux tests fonctionnels. En revanche, aucune différence significative n'a été observée concernant la raideur, les activités quotidiennes, le sport, la qualité de vie, le test de la chaise et la marche rapide. On ne peut donc pas conclure que l'extrait modifie la progression de l'arthrose ou remplace les traitements indiqués par le médecin.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 19, 2026
Updated: November 19, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24365217

KEYWORDS

Curcugen osteoartrosi ginocchio dolore
estratto di curcumina osteoartrosi ginocchio
curcumina dolore al ginocchio studio
Curcugen 1000 mg osteoartrosi
curcumina funzione fisica ginocchio
trial curcumina placebo osteoartrosi

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.

2. CE QUE CETTE RECHERCHE A ANALYSÉ

L'arthrose du genou est une affection articulaire dans laquelle la douleur, la raideur et une capacité de mouvement réduite peuvent limiter les activités quotidiennes. Lopresti et ses collègues ont étudié si une formulation concentrée de curcumine pouvait agir principalement sur les symptômes, et non sur la reconstruction du cartilage.Le protocole était celui d'une étude clinique randomisée, en double aveugle et contrôlée par placebo : des procédures utiles pour réduire l'influence des attentes des participants et des chercheurs. Pendant huit semaines, 101 personnes âgées de 45 à 70 ans, souffrant de douleurs au genou et ayant reçu un diagnostic clinique d'arthrose, ont reçu 500 mg de Curcugen® deux fois par jour ou un placebo. Chaque gélule active contenait un extrait à 50 % de curcuminoïdes, c'est-à-dire des pigments bioactifs du curcuma.Le critère de jugement principal était le domaine « douleur » du score KOOS, une échelle qui décrit l'impact des troubles du genou selon le patient. La douleur numérique, le score orthopédique japonais, la qualité de vie, l'utilisation d'analgésiques et des tests pratiques de mouvement ont également été évalués. Cela permet de distinguer la perception de la douleur de la capacité physique mesurée.

3. QUELS RÉSULTATS RESSORTENT DE L'ÉTUDE

Le résultat le plus clair concerne la douleur rapportée par les participants. Après huit semaines, le score de douleur KOOS a augmenté de 11,98 points dans le groupe Curcugen® et de 5,52 dans le groupe placebo. La différence moyenne entre les groupes était de 6,47 points, avec un intervalle de confiance à 95 % allant de 0,18 à 12,75 et P=0,009. En termes simples, l'amélioration observée a été plus importante avec l'extrait, mais la précision de l'estimation reste limitée.La douleur évaluée sur une échelle numérique a également davantage diminué avec Curcugen® qu'avec le placebo, avec P=0,001. Le score JOA, une évaluation clinique qui prend en compte la douleur lors de la marche et dans les escaliers, le mouvement articulaire et l'épanchement, s'est davantage amélioré dans le groupe actif ; l'effet standardisé était de 0,74. Des résultats favorables ont également été observés lors du test « lever-marcher » et du test de marche de six minutes.Le tableau n'a pas été uniforme. Il n'y a pas eu de différences significatives concernant la raideur, les activités quotidiennes, le sport, la qualité de vie, le test de la chaise et la marche rapide de 40 mètres. Les événements indésirables rapportés n'étaient pas graves et sont apparus chez 5 personnes dans le groupe Curcugen® et chez 10 dans le groupe placebo. Ces données décrivent une tolérance à court terme, et non une sécurité prolongée.

4. POURQUOI CETTE ÉTUDE EST PERTINENTE

Cette recherche est utile car elle évalue un produit identifiable, une dose définie et une comparaison avec un placebo. Elle ne permet donc pas de transformer génériquement le curcuma alimentaire en un traitement contre l'arthrose : une épice contient des quantités variables de curcuminoïdes et ne correspond pas à la formule utilisée dans l'étude.Le travail combine des mesures rapportées par la personne et des tests fonctionnels. C'est important car la réduction de la douleur perçue peut ne pas toujours coïncider avec un changement dans chaque activité physique. Ici, certains indicateurs de mobilité ont montré un avantage, d'autres non ; le résultat suggère un bénéfice symptomatique possible mais limité, et non un effet général sur toutes les dimensions de la maladie.La présence de résultats analogues dans d'autres petites études cliniques rend le récit biologiquement et cliniquement plausible, mais les formulations diffèrent. Par conséquent, les preuves disponibles soutiennent surtout l'hypothèse d'un soulagement des symptômes avec certains extraits oraux, sans démontrer que tous les produits à base de curcuma ont le même effet.

5. LIMITES DE L'ÉTUDE ET CE QU'ELLE NE DÉMONTRE PAS

L'étude n'a duré que huit semaines et a été menée dans un seul centre. Elle ne permet pas d'établir si l'effet persiste, augmente ou diminue avec le temps. Elle ne mesure pas non plus les événements cliniques à long terme, tels que le besoin d'infiltrations, les interventions chirurgicales ou la progression radiologique de l'arthrose.L'échantillon était relativement restreint et incluait des adultes présentant des caractéristiques sélectionnées : douleur significative, âge compris entre 45 et 70 ans et indice de

masse corporelle entre 20 et 35. Les résultats pourraient donc ne pas être transposables aux personnes atteintes d'une maladie plus grave, d'autres âges, présentant de nombreuses comorbidités ou suivant des thérapies différentes.Le financement et la fourniture des gélules provenaient de l'entreprise fabricante ; de plus, une coauteure travaillait pour cette entreprise. L'entreprise n'a ni collecté ni interprété les données selon les déclarations des auteurs, mais ces liens imposent la prudence dans l'interprétation des résultats. L'étude ne démontre aucun effet sur le cartilage, sur l'inflammation articulaire ou sur la cause de l'arthrose.

6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

Une petite étude randomisée en double aveugle menée par Panahi et ses collègues a soutenu la même affirmation centrale : certains curcuminoïdes peuvent améliorer la douleur et la fonction dans l'arthrose du genou. Elle a porté sur 40 personnes atteintes d'une maladie légère à modérée pendant six semaines ; 19 ont reçu 1 500 mg par jour de curcuminoïdes et 21 un placebo. Le score WOMAC, l'échelle analogique de la douleur et l'indice fonctionnel de Lequesne se sont davantage améliorés dans le groupe actif. Le lien avec les travaux de Lopresti et ses collègues est direct sur le plan symptomatique, mais la confirmation reste modérée à faible en raison de la taille réduite de l'échantillon et de la formule différente [1].Madhu et ses collègues ont examiné un extrait de *Curcuma longa* dépourvu de curcuminoïdes chez 120 personnes, en le comparant à un placebo, à de la glucosamine et à une combinaison pendant 42 jours. Le résultat principal a indiqué des améliorations de la douleur et de la fonction évaluées par l'échelle analogique et le score WOMAC. Cela suggère que différents composants de la plante peuvent être étudiés dans des préparations standardisées, mais ne confirme pas qu'ils agissent comme le Curcugen® ; la correspondance est donc indirecte [2].Une revue systématique avec méta-analyse de huit études randomisées a révélé des réductions moyennes de la douleur par rapport au placebo, tant sur l'échelle analogique que sur le score WOMAC. Le signal global est cohérent avec un possible soulagement symptomatique, mais les auteurs eux-mêmes ont souligné la petite taille des échantillons, l'hétérogénéité des produits et une qualité insuffisante pour tirer des conclusions définitives. Il s'agit d'une confirmation convergente, et non d'une validation d'une marque ou d'une dose spécifique [3].

7. PREUVES DISCORDANTES

Une étude randomisée menée par Wang et ses collègues sur 70 personnes souffrant d'arthrose du genou avec synovite et épanchement a constaté une amélioration de la douleur grâce à un extrait de *Curcuma longa* après 12 semaines, mais n'a relevé aucun changement significatif du volume de la synovite et de l'épanchement à l'imagerie par résonance magnétique, ni de la composition du cartilage. Cette donnée ne contredit pas le soulagement symptomatique possible, mais elle s'oppose à l'idée que le bénéfice sur la douleur démontre un changement structurel de la maladie [4].Une revue critique de 2026 a évalué sept revues systématiques sur l'utilisation des curcuminoïdes dans l'arthrose du genou. Tout en reconnaissant un bénéfice potentiel et une bonne tolérance à court terme, elle a classé la plupart des 48 évaluations de résultats comme des preuves de qualité très faible ou extrêmement faible. La discorde concerne donc le degré de certitude : des signaux positifs ne sont pas encore équivalents à une preuve clinique solide et généralisable [5].

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Les recherches suivantes permettent de comparer le signal sur la douleur observé dans l'étude de Lopresti et ses collègues avec des formules, des échantillons et des objectifs différents.

Quadro comparativo

Publication	Conception et modèle	Résultat principal	Rapport avec l'étude de référence
Panahi et al., 2014 [1]	ECR en double aveugle ; 40 adultes atteints d'arthrose du genou	Amélioration de la douleur et de la fonction avec les curcuminoïdes par rapport au placebo	Confirmation directe sur les symptômes ; échantillon restreint et dose différente
Madhu et al., 2013 [2]	ECR en simple aveugle ; 120 personnes souffrant d'arthrose douloureuse	Améliorations de la douleur et de la fonction avec un extrait de Curcuma longa	Confirmation indirecte : extrait dépourvu de curcuminoïdes et comparaison multiple
Daily et al., 2016 [3]	Revue systématique et méta-analyse de 8 ECR	Réduction globale de la douleur par rapport au placebo	Confirmation convergente, limitée par l'hétérogénéité et la petite taille des études
Wang et al., 2020 [4]	ECR en double aveugle ; 70 personnes atteintes de synovite avec épanchement	Amélioration de la douleur, aucun effet sur la synovite avec épanchement ou le cartilage	Délimite le résultat : les symptômes ne sont pas équivalents à une modification structurelle
Chen et al., 2026 [5]	Revue critique de 7 revues systématiques	Bénéfice potentiel, mais qualité des preuves souvent très faible	Réduit la certitude et la généralisabilité des conclusions

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSION ÉDITORIALE

L'étude de Lopresti et ses collègues indique que huit semaines de Curcugen® à la dose de 500 mg deux fois par jour ont été associées à une amélioration plus importante des douleurs au genou par rapport au placebo chez des adultes souffrant d'arthrose. Certains résultats fonctionnels étaient favorables, mais toutes les mesures n'ont pas montré de différences. Cela signifie que le signal observé concerne surtout le soulagement symptomatique à court terme, et non la guérison de l'articulation. D'autres études et une méta-analyse aboutissent à des résultats compatibles concernant la douleur, mais utilisent des extraits, des doses, des durées et des échelles différents. Un essai clinique par imagerie par résonance magnétique n'a pas détecté de changements au niveau de la synovite-épanchement ou du cartilage, tandis qu'une évaluation critique récente juge l'ensemble des preuves encore incertain. L'interprétation la plus correcte est donc prudente : une formulation spécifique peut jouer un rôle complémentaire potentiel sur les symptômes, mais il n'est pas démontré qu'elle modifie l'évolution de l'arthrose ni qu'elle équivaut au curcuma alimentaire.

Aggiornato al 24/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Historique de l'article.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Curcuminoid Treatment for Knee Osteoarthritis: A Randomized Double Blind Placebo Controlled Trial**
Panahi et al., 2014
Phytotherapy Research
DOI: https://doi.org/10.1002/ptr.5174

[2] **Safety and efficacy of Curcuma longa extract in the treatment of painful knee osteoarthritis: a randomized placebo-controlled trial**
Madhu et al., 2013
Inflammopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1007/s10787-012-0163-3

[3] **Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials**
Daily et al., 2016
Journal of Medicinal Food
DOI: https://doi.org/10.1089/jmf.2016.3705

[4] **Effectiveness of Curcuma longa Extract for the Treatment of Symptoms and Effusion–Synovitis of Knee Osteoarthritis**
Wang et al., 2020
Annals of Internal Medicine
DOI: https://doi.org/10.7326/M20-0990

[5] **A critical review of systematic reviews and meta-analyses of curcumin for knee osteoarthritis**
Chen et al., 2026
Frontiers in Pharmacology
DOI: https://doi.org/10.3389/fphar.2025.1664319