



# Gingembre: plus qu'une simple épice

Pendant la saison froide, les propriétés réchauffantes du gingembre sont particulièrement bienvenues. Mais ce rhizome brun d'apparence insignifiante a encore bien d'autres secrets.

**TEXTE: JÜRIG LENDEMANN**

Il paraît que Confucius intégrait toujours le gingembre dans son repas pour soutenir sa digestion. Il semble que le philosophe conseillait également à tous les voyageurs d'emporter avec eux du gingembre confit pour mieux supporter la fatigue du voyage.

Le gingembre est connu pour son pouvoir réchauffant. En médecine chinoise, il est utilisé contre les maladies les plus diverses. Le gingembre frais (shēng jiāng) est déjà décrit dans le Classique de la matière médicale du Laboureur céleste, un ouvrage de référence sur les herbes médicinales qui daterait du début de notre ère. Selon cet ouvrage, le gingembre lutte contre les refroidissements débutants, renforce le système digestif supérieur, dissout les mucosités et apaise la toux. Le gingembre séché (gān jiāng) – qui n'est pas la même chose que la poudre de gingembre utilisée comme épice – y est décrit comme capable de réchauffer le système digestif supérieur et d'éliminer le mucus en cas de difficultés respiratoires.

## «Médicament universel»

Le gingembre est également utilisé en Inde depuis au moins aussi longtemps que dans l'empire du Milieu.

Dans l'ayurvéda, la médecine et science de la santé indienne, le gingembre est, entre autres, appelé vishwabhesaja – «le médicament universel». Ce médicament est décrit comme un élément «chaud» qui atténue un excès des deux énergies vitales (doshas) Vata et Kapha et renforce la troisième, Pitta. L'ayurvéda établit lui aussi une distinction entre gingembre frais et séché, en associant souvent les deux.

## Épice et plante médicinale

Chez les Grecs, les Romains et pendant le Moyen-Âge, le gingembre a également été utilisé dans diverses maladies. Hildegard de Bingen et Paracelse s'en servaient contre les troubles gastro-intestinaux. Au Moyen-Âge, par ailleurs, le gingembre en poudre était une épice importante et, outre le poivre et, plus tard, les piments, longtemps la seule épice forte disponible.

Aujourd'hui, le gingembre (*Zingiber officinalis*) est cultivé dans un grand nombre de pays tropicaux et subtropicaux, le plus souvent dans de grandes plantations. On utilise sa tige souterraine (rhizome), qui est récoltée à la main. Le jeune gingembre («gingembre vert») dégage une odeur aromatique agréable avec un goût chaud, piquant et relevé. Le piquant s'intensifie avec l'âge et le stockage.

### Plante médicinale de l'année 2018

Le gingembre a été élu plante médicinale de l'année 2018 par l'association NHW Theophrastus. La composante médicalement active est l'exsudat visqueux (oléorésine) de la plante, qui contient des huiles essentielles et des substances piquantes dont la composition et la concentration varient selon son origine. «Le gingembre bio», écrit Lilian Meier, «est encore beaucoup plus concentré en substances antalgiques et anti-inflammatoires que celui issu de l'agriculture conventionnelle.»

La plante aromatique et médicinale a de nombreux effets intéressants pour la santé: ses propriétés antimicrobiennes, antioxydantes, anti-inflammatoires, analgésiques, antispasmodiques et antiémétiques sont bien établies. Le gingembre soutient en outre la digestion en stimulant la salivation, la sécrétion biliaire, la production de suc gastrique et le transit intestinal. Des études cliniques ont évalué son efficacité contre le mal de mer et des transports, les nausées et vomissements, la dyspepsie (digestion difficile), les douleurs menstruelles, l'usure articulaire et dans la régulation de la glycémie.

### Des applications multiples

En Suisse, on le trouve sous forme de capsules comme médicament autorisé visant à «prévenir le mal des transports et traiter étourdissements, sensations de malaise et vomissements». En voyage, en l'absence de ce type de préparation, vous pouvez mâcher un peu de gingembre frais en cas de nausées.

La dose journalière ne doit pas excéder 4 g. Les médicaments au gingembre sont contre-indiqués chez les enfants de moins de 6 ans. Les femmes enceintes et les patients atteints de diabète, de calculs biliaires ou de troubles de la coagulation sous anticoagulants doivent d'abord en discuter avec leur médecin.

Le gingembre peut également entrer dans la composition de comprimés à sucer, pastilles, bains de bouche, chewing-gums et tisanes. <

