



GINGEMBRE



Généralités

Le gingembre est cultivé dans les zones ensoleillées et tropicales, principalement en Asie (Inde, Chine, Népal). On a retrouvé des traces écrites de son utilisation datant de plus de 3 500 ans, mais il semble que ses qualités soient connues depuis plus de 5 000 ans. Il est connu dans nos régions grâce au commerce méditerranéen des Romains et des Grecs. Il est souvent utilisé comme épice pour agrémenter les plats. En Malaisie et en Inde, d'où le gingembre est originaire, c'est une plante médicinale très connue, notamment dans la médecine Ayurveda indienne qui est très ancienne. Aujourd'hui, il est utilisé dans le monde entier pour traiter les affections intestinales, les états grippaux et les baisses de forme.

Le gingembre est constitué de deux parties : la partie souterraine, appelée le rhizome, est noueuse et branchue et la partie aérienne est formée de feuilles et d'une tige d'environ un mètre de hauteur. Le rhizome, dont la pulpe est jaune à l'intérieur, sert de réserve à la plante et assure sa survie. Les feuilles sont alternes, lancéolées et odorantes et les fleurs sont de couleur jaune avec une lèvre rouge. Les fruits renferment des graines noires peu nombreuses. Le gingembre se multiplie et se reproduit donc plutôt grâce à la division de son rhizome. Il lui faut un temps humide, chaud et ensoleillé pour croître, c'est pourquoi on le trouve généralement dans les pays tropicaux.

Descriptif

Nom latin : Zingiber Officinalis

Noms communs : Gingembre

Parties utilisées : Le rhizome

Principes actifs : Le rhizome du gingembre contient de l'oléorésine constituée de shogaol et de gingérol, qui ont des effets anti-inflammatoires et antiémétiques (limitant la nausée et les vomissements) et accélèrent le transit intestinal. On y trouve la présence d'huile essentielle, d'amidon, de nombreuses vitamines (B1, B2, B3, C) et minéraux (manganèse, phosphore, magnésium, calcium, sodium, fer) qui ont pour effet de dynamiser l'organisme.

Les principaux composés actifs responsables du goût piquant du gingembre frais sont le (6)-gingérol et le (10)-gingérol. Leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes sont bien connues et leur potentiel anticancer est démontré in vitro. Une récente étude a démontré un effet prometteur du gingembre comme agent thérapeutique dans le traitement du cancer de la prostate.



Indications et Propriétés

ANTIOXYDANT

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement¹. Une quarantaine de composés antioxydants ont été découverts dans le gingembre²⁻⁵. Certains d'entre eux seraient résistants à la chaleur et pourraient même être libérés durant la cuisson, ce qui pourrait expliquer l'augmentation de l'activité antioxydante du gingembre cuit⁶. Le gingembre moulu se situe au troisième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1 000 aliments analysés⁷. Mentionnons toutefois que cette comparaison a été effectuée sur la base de 100 g d'aliments et non par portion usuelle (qui correspond à environ 2 g dans le cas du gingembre). Le gingembre frais possède aussi une forte activité antioxydante comparativement à d'autres légumes et épices consommés en Asie⁸. À la suite d'une trentaine d'analyses effectuées, le gingembre, ainsi que le curcuma, la menthe, la coriandre, le brocoli et les choux de Bruxelles, se sont classés parmi les quatorze végétaux frais les plus fortement antioxydants.

ANTI-NAUSÉES & ANTI-ÉMÉTIQUE

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a reconnu le gingembre comme un composant naturel antiémétique. Cela signifie qu'il est efficace contre les nausées et les vomissements. Il est donc très pratique pour les personnes qui sont sujettes au mal des transports ou à des vomissements après une chirurgie. De plus, il l'est aussi pour les femmes enceintes qui sont nombreuses à rencontrer ce phénomène au début de leur grossesse ! Ses vertus lui sont permises par sa teneur en gingérols et en shogaols, dont les effets ont été mis en évidence par une étude menée en 2005 par Chrubasik S, Pittler MH et Roufogalis BD. De plus, il faut savoir que le gingembre est une excellente source de vitamine B6 pour les femmes enceintes.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Un article de synthèse écrit par Grzanna R, Lindmark L et Frondoza CG qui recense les études menées sur la plante permet de démontrer que le gingembre est un anti-inflammatoire 100 % naturel et puissant. Il limite la sécrétion des prostaglandines. C'est ainsi que le processus inflammatoire peut être réduit par une consommation de gingembre. Le rhizome soulage également les maux qui sont liés à ces inflammations, comme les douleurs liées à l'arthrite, à une tendinite ou à une lombalgie. Ses effets sont très prometteurs pour contrer les douleurs associées à l'ostéoarthrose ainsi qu'à la polyarthrite rhumatoïde. Le rhizome de la plante serait aussi efficace que des médicaments comme l'ibuprofène, par exemple.

Le gingembre possède aussi une action puissante sur certains maux tels que les états grippaux, la fièvre et les allergies. Cette plante asiatique a le pouvoir d'atténuer nos douleurs et de nous aider à mieux les prévenir par une consommation régulière.

FATIGUE

Au-delà de sa teneur en vitamines, il est aussi une excellente source de sels minéraux et d'oligo-éléments ! Le gingembre est parfait pour vous donner un coup de fouet en période de fatigue : il lutte efficacement contre la fatigue passagère. Mais ce n'est pas tout, puisqu'il apporte aussi un grand renfort à nos défenses naturelles. Ainsi, la plante asiatique constitue un parfait allié du système immunitaire, notamment face aux diverses affections de l'hiver !

CARDIO-VASCULAIRE

D'une certaine manière, les aliments antioxydants sont bénéfiques pour le cœur. Le gingembre aide à prévenir les maladies cardiovasculaires en raison de son influence sur la circulation sanguine. En effet, il fluidifie le sang et favorise ainsi son transport à travers le corps. Il permet aussi de détoxifier le sang et ainsi, tout l'organisme. Néanmoins, il faut veiller à ne pas le surconsommer. En effet, ses propriétés fluidifiantes sont très puissantes.

DIABÈTE

De récentes études scientifiques ont démontré un effet bénéfique de la consommation régulière de gingembre chez des personnes atteintes de diabète de type 2. L'extrait de gingembre permettrait de réduire les valeurs de glycémie à jeun de ces personnes, mais aussi les valeurs d'hémoglobine glyquée. Cet aliment permet d'abaisser le taux de sucre sanguin. De plus, le gingembre permettrait aussi d'améliorer la résistance à l'insuline chez les personnes diabétiques.



Précautions

CONTRE-INDICATIONS

On déconseille la consommation de gingembre avant une opération à cause de ses propriétés anticoagulantes. Il n'est pas expressément contre-indiqué aux femmes enceintes, mais il leur est recommandé de ne pas le consommer sur une trop longue période.

EFFETS INDÉSIRABLES

À haute dose, l'huile essentielle peut provoquer des irritations et des allergies de peau. En cas d'ingestion excessive, il peut déclencher des maux de ventre. La prise de gingembre ne doit pas dépasser 1,5 g par jour pour éviter ces désagréments.

INTERACTIONS

Certaines propriétés du gingembre (anticoagulant) peuvent annuler ou, au contraire, décupler les effets de certaines plantes (notamment l'oignon ou l'ail) ou compléments. Il est plus prudent de se renseigner auprès d'un professionnel avant de le prendre avec d'autres médicaments.

Les seules contre-indications du gingembre concernent certains médicaments avec lesquels il peut interagir à cause de ses propriétés anticoagulantes. Il faut donc prendre un avis médical, surtout en cas de problèmes de calculs biliaires, de coeur, de diabète ou de toutes maladies ayant un rapport avec le sang.