

# Gingembre

## *Zingiber officinale* Roscoe

Zingiberaceae

### NOMENCLATURE

**Français :** gingembre  
**Brezhoneg :** jinjebr  
**English :** ginger  
**Español :** jengibre

### BOTANIQUE

Le gingembre est une herbacée vivace tropicale à rhizome qui peut atteindre un mètre de hauteur. Ses feuilles persistantes sont lancéolées et odorantes. Ses tiges fertiles ne dépassent pas 20 cm de hauteur et sont terminées par un épi ovoïde de fleurs jaune-verdâtre ponctuées de rouge, puis des capsules renfermant des graines noires. C'est la partie souterraine (rhizome) qui est utilisée en cuisine comme en pharmacopée.

Le gingembre n'est connu qu'à l'état cultivé. Probablement originaire des Indes et de la Malaisie, il est largement cultivé sous tous les tropiques en terrain riche et humide.

### ETHNOBOTANIQUE

Le rhizome de gingembre employé depuis la plus haute Antiquité est également l'un des remèdes les plus utilisés dans le monde, et un condiment fort apprécié.

On atteste son usage depuis les temps les plus reculés en Asie, notamment en Inde et en Chine, mais aussi chez les Grecs et les Romains.

Panacée, au Moyen Âge, on pensait qu'il venait du jardin d'Eden, il avait la réputation de stimuler et de tonifier l'organisme. On lui reconnaît alors des vertus aphrodisiaques. Le gingembre était la deuxième épice consommée après le poivre, et d'un moindre coût.

Dès que le gingembre fut planté aux Antilles par les Espagnols, son prix devint abordable en Europe.

On l'utilise pour les soins de troubles digestifs, respiratoires et circulatoires. On dit même qu'il améliore la vue. Le gingembre attendrit les viandes de nombreux plats, qu'il rend digestes. On en fait des vinaigres, des confitures, des sirops et des boissons plus ou moins alcoolisées.

On en confectionne des cataplasmes, des huiles et pommades, pour le massage ou en frictions sur les rhumatismes.

### CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le rhizome de gingembre contient de l'amidon, une enzyme protéolytique (zingibaine), une huile essentielle (3 %, cinéol, bornéol, géraniol, zingibérène), une résine, des acides organiques, des vitamines et des sels minéraux.

### PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Le rhizome de gingembre est antibactérien, anti-inflammatoire, antipyrétique, analgésique, antispasmodique gastro-intestinal et bronchial, antitussif, carminatif et absorbant, cholagogue, anti-hypolipémiant et hypoglycémiant.

Le gingembre supprime les sécrétions gastriques et réduit les vomissements.

Il stimule le centre vasomoteur, le centre respiratoire et la fonction cardiaque.

Il présente également un effet hypotenseur et une action bénéfique sur la migraine.

### USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le gingembre est utile en cas de digestion difficile, d'affections respiratoires, de rhume, de sinusite, de maux de gorge, d'angine, de toux, de bronchite, d'hypertension, de diabète, d'abcès, de furoncles, de fièvre, de rhumatismes et de douleurs articulaires.

Il est très efficace dans le mal des voyages.

Une décoction jusqu'à 30 grammes de rhizome frais par litre d'eau, à boire dans la journée.

Une cuillerée à café de poudre par tasse.

Boire 1 à 2 tasses par jour.

Il est également disponible sous forme de rhizome confit à croquer.

### TOXICITÉ

Le rhizome de la plante ne présente aucune toxicité aux doses thérapeutiques. Au-delà, l'huile essentielle qu'il contient peut être irritante pour le tube digestif et les voies urinaires.



© freepik.com-Racool\_studio