



## MONOGRAPHIE PLANTE

### Zingiber officinale



#### Désignations vernaculaires

Gingembre

#### Désignation anglaise

Ginger

#### Partie extraite

Rhizome

#### Origines courantes

Originaire d'Inde, on le retrouve en Chine, Afrique, Amérique centrale

#### Classification botanique

Règne : Plantae  
 Division : Magnoliophyta  
 Classe : Magnoliopsida  
 Ordre : Zingiberales  
 Famille : Zingiberaceae  
 Genre : Zingiber

#### Habitat et description botanique

Lorsque l'on parle du gingembre, on évoque le plus souvent la partie utilisée qui est le rhizome d'une plante vivace herbacée d'1 m de haut des climats tropicaux, ensoleillés et humides. Il s'agit d'une tige souterraine d'où se dressent les feuilles lancéolées, longues et odorantes ayant l'allure du roseau. L'inflorescence est dense avec des fleurs blanches à jaune-verdâtre. Après la floraison, il reste un court épi axillaire au bout d'une tige couverte d'écaillés. Il renferme des graines noires dans des capsules à 3 valves.

#### Période de cueillette

La récolte se fait généralement 9 à 10 mois après la plantation, lorsque les parties vertes se dessèchent, on peut déterrer une partie des rhizomes. Il est parfois récolté plus tôt, vers 5 ou 6 mois, il est alors à la fois plus jeune et plus citronné.





### Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Son nom "Zingiber" aurait pour origine un nom sanskrit "sringavera" qui signifie "racine en forme de corne". Réchauffant, le rhizome de gingembre est connu depuis longtemps pour ses vertus culinaires et médicinales. Pour les Chinois, il a pour effet de réchauffer les glandes surrénales, et est un grand remède des rhumatismes en luttant contre le "froid interne" et "chassant l'humidité". En Inde, il est utilisé pour diminuer le cholestérol. Depuis l'Antiquité, il est réputé pour tonifier les convalescents. Au Moyen-âge, il était prescrit contre la peste et l'hystérie. Son effet aphrodisiaque était mentionné et il entrainait dans la composition des filtres d'amour. Hildegarde de Bingen le conseillait en cas d'estomac lourd et de constipation. En cuisine, son arôme est très recherché, les japonais l'utilisent mariné dans du vinaigre (gari) pour agrémenter les sushis.

### Constituants biochimiques

- Huile essentielle
- Polysaccharides : amidon
- Résine
- Cire
- Vitamine A
- Sels minéraux
- Acides organiques : acide cinnamique
- Protéines

### Propriétés organoleptiques

Odeur : aromatique, agréable, citronnée  
Savoir : épicée, piquante, citronnée





### Propriétés scientifiques

- Tonifiant, stimulant général
- Immunomodulateur
- Digestif, stomachique
- Anti-nauséeux, anti-émétique
- Anti-ulcéreux
- Anti-inflammatoire
- Antidouleur, anti-rhumatismal
- Hépatoprotecteur
- Cholagogue
- Anti-oxydant
- Fluidifiant bronchique, expectorant
- Stimule la micro-circulation sanguine
- Antibactérien, antifongique
- Hypotenseur

### Indications traditionnelles

- Fatigue, convalescence
- Nausées (notamment les nausées matinales chez la femme enceinte, mais aussi liées à la chimiothérapie anticancéreuse), mal des transports
- Troubles digestifs : dyspepsie, ballonnements, atonie digestive, perte d'appétit, gastrites
- Inflammations chroniques, rhumatismes
- Migraines, maux de tête
- Prévention des pathologies cardiovasculaires
- Baisse de libido

### Conseils d'utilisation / Posologie courante

- En infusion : 20 à 30 g de racine dans 1 L d'eau bouillante, infuser 10 min ; boire 2 à 4 tasses par jour.
- En décoction : 20 à 30 g dans 1 L d'eau, faire bouillir pendant 10 min ; boire 2 à 4 tasses par jour.
- En gélules de poudre totale ou d'extraits standardisés : 2 par jour (450 mg) au cours des repas.
- En poudre : 1 à 1,5 g par jour.
- En teinture-mère
- En huile essentielle

### Précautions d'emploi / Contre-indications

- Demander l'avis d'un médecin en cas de prise d'anticoagulants.
- Eviter en présence de calculs biliaires, gastrites ou maladies inflammatoires de l'intestin en phase aiguë.

### Cuisine

Frais ou séché, il agrémente agréablement bon nombre de plats, qu'ils soient salés ou sucrés.



### En savoir plus

Les zingibéracées sont les très rares représentants des monocotylédones à présenter cette saveur épicée avec le curcuma et la cardamome.

Des études scientifiques ont montré un rôle immunitaire potentiel dans les pathologies cancéreuses, une activité antitumorale ; ainsi qu'en cas de bilharziose, une parasitose des pays chauds qui touche plusieurs centaines de millions de personnes.

### À retenir

Le rhizome de gingembre, réchauffant et tonifiant sur tous les plans, est intéressant en cas de troubles digestifs, fatigue. Il est également anti-inflammatoire et antalgique et peut être utilisé en cas de rhumatismes. Ses vertus anti-nauséuses sont précieuses que ce soit en cas de mal des transports ou bien lors de nausées matinales chez la femme enceinte. Il est également très apprécié pour ses vertus culinaires.

### Références / Bibliographie

- De la lumière à la guérison, la phytothérapie entre science et tradition-P. Depoërs, F. Ledoux, P. Meurin-Editions Amyris

- Traité pratique de phytothérapie-Dr. Jean-Michel Morel-Editions Grancher