

GINGEMBRE

Zingiber officinale Roscoe.



Zingibéracées

Famille de l'à-tous-maux

Synonyme

Ammomum zingiber L.

Autres noms vernaculaires

Antilles francophones : ... jenjanm.

Caraïbe anglophone : common ginger, ginger.

Caraïbe hispanophone : . gengibre, gengibre dulce, jengibre.

Dominique, Sainte-Lucie : ginger, jéjanm, jenjanb.

Son nom vient du Pays de Gingi (Inde) où il était très commun. Il existe une espèce sauvage amère moins appréciée, *Zingiber zerumbet* (L.) Smith.

Origine, distribution, écologie

Probablement originaire de l'Inde, le gingembre n'est pas connu à l'état sauvage. Il est cultivé pour ses rhizomes aromatiques dans les régions tropicales et subtropicales du monde entier. Sa culture aux Antilles date de la colonisation

espagnole. Peu exigeant sur la qualité des sols, il préfère cependant les zones ombragées et humides. Sa multiplication se fait par graines ou par fragments de rhizome. Il fleurit de septembre à novembre.

Description botanique

Le gingembre est une plante herbacée, haute de 60 à 90 cm, qui présente des rhizomes horizontaux très aromatiques. La plante possède deux sortes de tiges : les hautes tiges, qui atteignent 1 m, sont stériles et portent des feuilles alternes

lancéolées alors que les basses tiges qui servent à la reproduction, ne présentent pas de feuilles et ne dépassent pas 20 cm. L'inflorescence, née du rhizome, est composée de fleurs jaune vert groupées en épis denses.

Historique et usages traditionnels

Le gingembre était connu des Anciens comme épice aromatique. Dès 1400 avant J.-C., les Phéniciens en faisaient commerce en Grèce. Elle fut introduite en Amérique par Francisco de Mendoza et, dès le milieu du XVI^e siècle, les Antilles en exportaient vers l'Espagne. Le Père Labat conseillait le gingembre comme digestif, diurétique, apéritif, contre la mauvaise haleine et les fermentations intestinales. Les marins le considéraient comme un puissant antiscor-

butique. Autrefois, dans les plantations, on appliquait un morceau de gingembre écrasé sur les blessures pour prévenir le tétanos (Tardo-Dino, 1985). Outre son usage alimentaire courant, il est employé, depuis son introduction dans la Caraïbe, contre les douleurs digestives, les flatulences, les vomissements, la fièvre et la toux. En usage externe, il rentre dans la composition d'une lotion antirhumatismale utilisée en médecine populaire.

Composition chimique et activités pharmacologiques

Le gingembre doit ses propriétés aromatiques à une huile essentielle (1 à 3 %) et à des gingérols. Zingérone et shogaol, moins piquants, apparaissent après récolte. Des composés minoritaires (gingerdiones et dérivés) se révèlent être des inhibiteurs de la synthèse des prostaglandines. Le rhizome est riche en dérivés terpéniques : cinéol, bornéol, géraniol et linaléol (Laurence, 1988 ; Morton, 1981). On note la présence d'une enzyme protéolytique, la zingibaine. Les essais phar-

macologiques ont prouvé les activités anti-inflammatoire, antipyrétique, analgésique, hypoglycémiant et antimicrobienne (*in vitro* sur les bactéries gram + et gram -). L'action anti-inflammatoire et antipyrétique est comparable à celle de l'aspirine (Kiushi et al, 1982). Le gingembre aurait une action bénéfique sur la migraine (Mustapha, 1990). D'autres effets pharmacologiques sont prouvés : antitussif du au shogaol (Suekawa et al, 1984), antinauséeux et antiémétique (Suekawa et

al, 1986 ; Bone et al, 1990), carminatif et analgésique (Martindale, 1982 ; Trease et Evans, 1983), antivertigineux (Grøntved et Heutzer, 1986), hépatoprotecteur (Hikino et al, 1985), antiulcéreux mis en

évidence chez le rat (Yamahara et al, 1988). Les gingérols contenus dans le gingembre sont des antiaggrégants plaquettaires utiles dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Usages recommandés

Le gingembre s'utilise nature, en décoction, teinture ou pommade.

Décoction : mélanger une petite cuillère de rhizome en poudre par tasse d'eau. Porter à ébullition pendant 1 mn et laisser infuser 10 à 15 mn. Ne pas sucrer.

Teinture : introduire un morceau frais (1 partie) dans de l'alcool ou du rhum (2 parties). Laisser reposer une dizaine de jours à l'abri de la lumière. Filtrer.

Pommade : broyer trois morceaux de gingembre puis les mélanger à 2 cuillérées à soupe d'huile de ricin jusqu'à obtention d'une pâte molle.

● *Affections digestives*

Contre l'aérophagie, les dyspepsies, les nausées, le manque d'appétit et les digestions difficiles, boire après les repas une tasse de la décoction ou 10 à 20 gouttes de la teinture diluées dans un demi verre d'eau.

● *Mal des transports, vertiges*

Boire 20 gouttes de la teinture diluées dans un demi-verre d'eau 1 heure avant le déplacement éventuel.

● *Affections buccopharyngées, douleurs dentaires*

Rincer la bouche avec la décoction de gingembre.

● *Tonique, aphrodisiaque*

Boire trois fois par jour la décoction du rhizome ou 20 gouttes de la teinture diluées dans un 1/2 verre d'eau.

● *États grippaux, toux*

Boire une tasse trois fois par jour de la décoction ou 15 gouttes de la teinture dans un demi verre d'eau.

● *Cholestérol, prévention de l'athérosclérose*

Boire deux tasses par jour de la décoction, 2 jours par mois.

● *Rhumatismes*

Appliquer, plusieurs fois par jour, la pommade sur la région douloureuse.

Précautions d'emploi

Ne pas dépasser les doses recommandées car l'huile essentielle peut irriter le tractus gastro-intestinal et urinaire.

Et aussi...

Pour exciter la vigueur sexuelle de leur mari, les femmes sénégalaises confectionnent une ceinture avec des tubercules de gingembre.

