



Vidéo n°1

Introduction

Les 5 infos à retenir

- 1. Le gingembre, de son petit nom, « Zingiber officinale » appartient à la famille des Zingiberaceae tout comme le curcuma.** Curcuma et Gingembre ont beaucoup de propriétés communes, notamment leur action anti-inflammatoire.
- 2. On l'utilise depuis des millénaires dans la médecine indienne (dite ayurvédique) et chinoise.** En Inde il est même surnommé « médicament universel ». En effet, tout comme le rhizome de curcuma, le rhizome de gingembre a un spectre d'action très large, c'est-à-dire qu'il agit sur de nombreux systèmes (digestif, immunitaire, circulatoire...) contrairement à d'autres plantes qui agissent de façon plus spécifique.
- 3. C'est un vieux remède oublié en Europe...** Il en a fait mention dès 400 avant J.C. Pendant des siècles, il est considéré en Europe comme un précieux remède. Il a disparu de nos contrées au XVIIIe siècle avec l'avènement de la phytochimie et la création des médicaments de synthèse. Depuis quelques années, avec le très fort engouement pour les plantes médicinales, on redécouvre ses propriétés...
- 4. Certaines études ont recensé dans le gingembre au moins 477 composants actifs !** Parmi les substances les plus actives, la principale est le gingérol, qui donne une saveur piquante et citronnée et la sensation de chaud en bouche.
- 5. C'est mieux d'utiliser le gingembre entier, le « totum », sous forme de rhizome, plutôt qu'un extrait titré en gingérol** parce que pour le gingembre, l'efficacité du gingérol est plus importante dans la plante entière que dans le gingérol isolé. C'est-à-dire que les autres constituants du gingembre renforcent l'efficacité du gingérol. C'est ce qu'on appelle un effet de synergie.

Les contre-indications à connaître

Le gingembre est contre-indiqué dans certains cas. Notamment :

- Le gingembre est à éviter en cas d'ulcères,
- Il est contre-indiqué en cas de calculs biliaires,
- Il est contre-indiqué en cas de prise d'anticoagulants, d'antiagrégants plaquettaires, en cas de troubles de la coagulation ou avant une opération chirurgicale,
- Il est à éviter en phase aigüe de maladie inflammatoire digestive.

Par ailleurs des précautions doivent être observées dans les cas suivants :

- Il vaut mieux demander conseil à votre médecin si vous prenez un traitement médicamenteux, et notamment en cas de traitement pour le diabète ou pour la tension ;
- Pour les enfants en dessous de 12 ans ;
- Si vous ressentez des brûlures d'estomac suite à une prise de gingembre, mieux vaut arrêter. Le gingembre peut en effet aggraver une gastrite pré-existante,
- Il peut aggraver certaines maladies inflammatoires de la peau,
- Des conditions particulières sont à observer pour les femmes enceintes et allaitantes.

Cette liste n'est pas exhaustive, demandez à votre médecin en cas de doute.

