

LE GINGEMBRE

Zingiber officinale

C'est une plante originaire d'Inde. Le gingembre fait partie de la famille des Zingiberacées (comme *Curcuma longa*). Il est utilisé depuis des millénaires aux quatre coins du monde, tant comme condiment que pour ses vertus médicinales. Il est surtout utilisé pour traiter les troubles digestifs.

La commission E approuve son utilisation dans la prévention des vomissements (antiémétique) et pour traiter les dyspepsies.

On utilise le rhizome qui contient une association d'huile essentielle et de résine appelée : oléorésine. Cette résine est composée de sesquiterpènes (zingiberène, ar-curcumène, linalol, citral, camphène...) de phénols comme le gingérol et ses dérivés (shogaol, zingérone, paradol...).

- **CAPACITÉS ANTI-INFLAMMATOIRE** : Le gingembre inhibe les IL-12, IL-1Béta, le TNF alpha, et diminue la prolifération des lymphocytes T (TRIPATHI & al, 2008).
- **CAPACITÉS ANTIOXYDANTES** : Il augmente la synthèse de la catalase et de la superoxyde dismutase (SOD) (JEYAKUMAR & al, 1999). Il protège ainsi le foie et le rein des lipopéroxydations (AHMED & al, 2008; ASNANI & VERMA, 2007)
- **CAPACITÉS ANTICANCÉREUSES** : Le gingérol semble être la molécule la plus intéressante dans cette fonction. Il joue un rôle de protection contre le cancer du côlon d'après LIN & al, 2012.

Il est capable d'induire l'apoptose des cellules cancéreuses par activation des caspases chez l'homme atteint de cancer colorectal (ELKADY & al, 2014) mais aussi sur le mélanome de la souris (DANCIU & al, 2015).

Plusieurs études démontrent l'intérêt de l'utilisation du gingembre dans les cas de leucémies myéloïdes, in vitro comme in vivo. Les effets constatés augmentent avec le temps et la concentration. On observe une induction de la diminution de la propagation des cellules tumorales dans le sang périphérique grâce à une action anti métastatique. Le gingérol a un rôle antioxydant, anti-inflammatoire, antiprolifératif. Il peut être utilisé en association avec un traitement de chimiothérapie classique (RASTAGONI & al, 2014).

- **CAPACITÉS ANTIÉMÉTIQUES** : De nombreuses études portent sur les propriétés anti-nauséuses et antiémétiques du gingembre. Ces nausées et vomissements peuvent faire suite à des troubles digestifs primaires, être engendrés par le mal des transports, par des médicaments ou par la chimiothérapie, être la conséquence d'actes chirurgicaux ou survenir pendant la grossesse.

Chez le chien, le gingembre empêche les vomissements induits par la cisplatine (molécule utilisée en chimiothérapie) mais est inefficace contre les effets de l'apomorphine. (SHARMA & al, 1997).

Chez l'homme, le gingembre réduit de façon significative les nausées et vomissements suite à un traitement de cyclophosphamide, de façon comparable au métoclopramide (SONTAKKE & al, 2003). En 2012, RYAN & al ont montré que 1 à 1,5 gr de gingembre, donné 3 jours avant et après chimiothérapie, diminue significativement les nausées.

Contre le mal des transports, Lien et al en 2003 ont montré que 1 à 2 gr est efficace pour diminuer la fréquence des nausées, diminuer le temps de récupération et prolonger le temps avant les nausées.

Pour les nausées post-chirurgicales, APARIMAN & al en 2005 ont montré que 500 mg donné une heure avant l'intervention est préventif 6 heures après chirurgie. Une étude de GULHAS & al en 2013 sur 303 sujets a mis en évidence que l'inhalation d'huile essentielle de gingembre diminue significativement la sévérité des nausées et la nécessité d'administrer un antiémétique après une intervention.

- **CAPACITÉS HÉPATO PROTECTRICES** : La propension du gingembre comme hépato-protecteur est comparable à celle de la Sylmarine (présente dans le Chardon Marie) par une action antioxydante d'après BHANDARI & al en 2003.

Chez des rats atteints de symptômes hépatiques aigus provoqués par le paracétamol, on observe une diminution des ALT et PAL, ainsi qu'une restauration du statut oxydatif après administration d'extrait éthanolique de gingembre (AJITH & al, 2007).

Toujours chez l'animal, Motawi et al en 2011 ont démontré que des extraits éthanoliques augmentent la synthèse de glutathion ainsi que de la SOD, diminuent l'AST, l'ALT, le GGT, la bilirubine et réduisent la fibrose et la nécrose.

Il est même considéré comme cholagogue par La commission E.

Enfin, le gingembre stimule la sécrétion de salive, de bile et de suc gastriques. Il améliore ainsi les troubles liés à la dyspepsie. Il stimule l'appétit, diminue les flatulences et les coliques. C'est aussi un antitumescenceux.

- Il est hypolipémiant. Il diminue les LDL et augmente les HDL, chez les sujets qui ont reçu 3 gr de gingembre par jour pendant 45 jours (ALIZADEH-NAVAEI & al, 2008).

J'espère ne pas vous avoir donné de haut le cœur, mais bien l'envie d'utiliser cette épice, alors bon appétit !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

