



Curcuma, gingembre et poivre noir

Colorées et très parfumées, les épices enrichissent notre quotidien de bien des façons. Elles subliment les plats et apportent aux thés et infusions une note chaleureuse et réconfortante. Elles ravissent non seulement le palais, mais aussi le nez. Leur senteur réveille en nous les souvenirs et les sentiments les plus variés. Certaines épices apportent également un bénéfice important puisqu'elles contribuent à nous maintenir en bonne santé. Administrées dans la médecine asiatique traditionnelle depuis des siècles, elles ont fait leurs preuves dans différentes affections. Même en Europe, les épices sont utilisées à des fins médicinales depuis quelques centaines d'années, mais elles sont tombées dans l'oubli pendant quelque temps. Fort heureusement, on a finalement redécouvert l'utilité des épices en tant que substances vitales qui favorisent la santé. Elles sont ainsi employées avec succès sous diverses formes. Nous vous disons tout sur trois épices riches en arômes qui exercent un effet bénéfique sur l'organisme.

Le curcuma

Le curcuma, aussi appelé safran des Indes, est une plante vivace rhizomateuse appartenant à la famille des Zingibéracées. Elle pousse dans des régions tropicales (Inde, Malaisie, Madagascar, etc.) et a besoin de beaucoup d'eau et d'un climat chaud et humide pour prospérer. La partie la plus intéressante de la plante se trouve sous terre: il s'agit du rhizome. À première vue, cette racine ressemble beaucoup au gingembre, mais lorsqu'on la coupe en tranches, la différence de couleur saute aux yeux. Alors que le gingembre est plutôt jaune pâle, le curcuma frais se distingue par un jaune orangé vif.

C'est à partir des rhizomes que l'on obtient la célèbre poudre de curcuma. Pour cela, les racines sont nettoyées après la récolte et parfois brièvement ébouillantées. Elles sont ensuite broyées et séchées. Une fois réduit en poudre, le curcuma offre de nombreuses possibilités d'utilisation. L'ébouillantage est considéré comme un procédé traditionnel et n'est pas obligatoire. Le curcuma est surtout connu comme l'une des principales épices de différents currys. D'un jaune vif, la poudre de curcuma séchée exhale une odeur piquante typique. En raison de son fort pouvoir colorant, le curcuma est notamment utilisé comme colorant naturel. Outre ses propriétés gustatives et colorantes, sa poudre offre d'autres bienfaits. Depuis des siècles, elle constitue un élément important de la médecine asiatique.

La curcumine est l'un des composants essentiels de la poudre de curcuma. Considérée comme la source de l'arôme de la racine, cette substance est également responsable de la coloration. On attribue aussi à la curcumine de nombreux effets bénéfiques pour la santé.

D'après la monographie de l'OMS, le curcuma est traditionnellement utilisé pour traiter les problèmes digestifs et pour stimuler l'appétit. Les études confirment cet usage à des fins de stimulation de la production de bile (OMS). Le comité des médicaments à base de plantes (HMPC) de l'Agence européenne des médicaments (EMA) mentionne également l'utilisation traditionnelle du curcuma pour augmenter la sécrétion de bile et soulager des troubles digestifs tels qu'une sensation de réplétion et une digestion lente (EMA 2009). D'autres études scientifiques ont révélé que la curcumine administrée par voie orale pouvait soutenir l'activation de la vésicule biliaire (*Chrubasik-Hausmann 2015*).

Le gingembre

Originaire d'Asie du Sud-est, le gingembre est aujourd'hui cultivé dans différents pays tropicaux et subtropicaux du monde entier, notamment l'Inde, l'Indonésie et le Nigeria. La Chine est l'un de ses principaux pays exportateurs. Comme le curcuma, le gingembre se sert de son rhizome pour se reproduire. Le tubercule ancré sous

terre donne naissance à des tiges pouvant atteindre 1,5 mètre de long. Les feuilles en forme de lances mesurent environ 20 cm. Le nom scientifique *Zingiber* provient du sanskrit «*sringavera*», qui signifie «pourvu de bois de cerf» et décrit la forme du rhizome. Il y a de cela plusieurs siècles, le gingembre a d'abord été apporté par les Arabes en Afrique avant d'arriver en Europe.

S'il est devenu indispensable dans la cuisine asiatique, il est également utilisé depuis des centaines d'années pour ses vertus médicinales. Ses modes d'administration et ses indications sont extrêmement nombreux. Le gingembre peut être utilisé frais ou séché, infusé, en jus ou confit en petits morceaux. Ses précieux composants lui confèrent une puissante note d'épice et laissent en bouche une agréable sensation de chaleur.

Les composants les plus importants sont notamment les huiles essentielles et les composés non volatils (gingérol et shogaol). Tandis que le zingiberol est responsable de son parfum, c'est le (6)-gingérol qui donne au gingembre son piquant. Lors du processus de séchage, le gingérol se transforme en shogaol. Des vertus bienfaites sont attribuées à ces deux substances (Schilcher et al. 2007, 129-131; Herfurth 2018).

En Asie, le gingembre est un remède traditionnel contre les nausées et les problèmes digestifs. Il favorise la digestion en stimulant la sécrétion de bile et la motilité intestinale (VIDAL 2010, 55-56). Cette stimulation de la production de bile a un effet positif sur l'émulsification, qui, à son tour, améliore la digestion des graisses et favorise le péristaltisme dans le système digestif. Le gingembre stimule également le métabolisme, d'où son efficacité dans la perte d'appétit et les ballonnements. Des études ont confirmé son action antioxydante (Herfurth 2018).

La Commission E tout comme la European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ES-COP) soutiennent l'utilisation des racines de gingembre (rhizomes de gingembre) dans les troubles gastro-intestinaux et les nausées. Le comité des médicaments à base de plantes (HMPC) classe le gingembre dans les médicaments à base de plantes traditionnels.

Le poivre noir

Le poivre est une plante grimpante principalement cultivée en Asie. Il peut atteindre une hauteur de 15 mètres en s'accrochant à des arbres. Afin d'en faciliter la récolte, on limite sa hauteur à 4 mètres dans les plantations. Le poivre pousse de préférence dans un endroit clair semi-ombragé, un climat chaud et humide et un sol riche en humus. Le produit final obtenu dépend du moment de la récolte et de son traitement. Pour obtenir du poivre noir, il faut récolter les baies encore immatures/semimûres du poivrier avant de les laisser sécher lentement au soleil. Le séchage donne un aspect fripé à la surface des baies et la fermentation qui a lieu lui confère sa couleur sombre. Le poivre noir est particulièrement fort, mais il est aussi riche en arômes et possède un goût raffiné.

C'est la pipérine, un composant important du poivre noir, qui est responsable de son piquant. Constituée d'acide pipérique et de pipéridine, elle appartient aux alcaloïdes. La pipérine est une

substance solide incolore à légèrement jaunâtre. Le poivre peut nous aider à nous maintenir en bonne santé. Il contribue à réguler la digestion, peut apaiser les ballonnements et stimuler l'appétit. Des résultats de recherche ont montré que la pipérine contenue dans le poivre noir peut agir comme un biostimulant et ainsi favoriser la biodisponibilité d'autres substances vitales (Rudat 2015).

Remarque

Si ces substances végétales doivent être administrées par voie orale dans le cadre d'une supplémentation (par exemple sous forme de gélules), il est recommandé de les prendre au cours d'un repas et avec suffisamment de liquide. Cette mesure permet d'éviter les éventuelles brûlures d'estomac ou éructations liées aux substances piquantes.

Par mesure de précaution, les femmes enceintes et allaitantes devraient renoncer à ces substances à fortes doses. En cas d'hypersensibilité, de maladie grave du système digestif, de calculs biliaires ou d'autres troubles biliaires, il est conseillé de consulter un médecin avant de prendre ces substances végétales en complément.

Bibliographie

Chrubasik-Hausmann S, 2015. *Kurkuma. Wissenschaftliche Zusammenfassung. Uniklinik Freiburg im Preisgau.*

EMA (European Medicines Agency), 2009. *Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Monographie.*

Herfurth F, 2018. *Unsere Heilpflanze: Ingwer. Paracelsus Magazin (1) 2018.*

Rudat K-H, 2015. *Kurkuma & Schwarzer Pfeffer. Paracelsus Magazin (4) 2015.*

Schilcher H, Kammerer S, Wegener T, 2007. *Leitfaden Phyto-therapie. Ingwerwurzelstock (Zingiberis thizoma). Elsevier (Urban Fischer), München, 1166 S.*

WHO (World Health Organization). *Essential Medicines and Health Products Information Portal. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants - Volume 1.*

VIDAL 2010. *Le guide des compléments alimentaires. VIDAL France, Issy-les-Moulineaux, 294 S.*