



Alpinia zerumbet (Atoumo)

Alpinia zerumbet

- Plantes médicinales
- Médicinales communes

L'atoumo (*Alpinia zerumbet*) est une plante médicinale aux usages variés, prisée en phytothérapie dans les régions tropicales.



Identité

Nom scientifique <i>Alpinia zerumbet</i>	Noms Kanak --
Famille Zingiberaceae	Autres noms communs Atoumo, À-toux-maux, Larme de la Vierge, Gingembre coquille, Lavande blanche, Guérit-tout (Antilles, Guyane), Gingembre coquille (La Réunion), Getto 月桃 (Japon)
Statut Biogéographique Plante introduite cultivée	
Origine géographique Asie-Pacifique	
Distribution géographique Pays tropicaux et subtropicaux	Milieu naturel d'origine Forêt humide
	Statut IUCN Non évalué

Description

 Type de plante Herbacée	Hauteur à maturité Entre 50 cm à 2 m
 Couleur des feuilles Vert	
 Couleur des fleurs Bicolore	

Type et préparations

Type de plante médicinale Commune	Type de préparations Décoction, Infusion
Type de médecine Traditionnelle Océanie, Familiale courante	Partie utilisées Racine, Feuille

Propriétés

Antifongique, Antibactérien, Antioxydant, Antiseptique, Anti-inflammatoire, Fébrifuge (fièvre)

Usages médicaux

Articulations, Hémorroïdes, Hypertension, Affections respiratoires, Troubles digestifs, Fièvre, Sommeil, anxiété, Cœur, circulation

Saisonnalité

Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



L'atoumo, *Alpinia zerumbet* (source iStock)

Généralités et origine

Alpinia zerumbet, communément appelé **gingembre à coquille** ou **atoumo**, est une **plante herbacée** de la famille des **Zingibéracées**. Son nom créole « à-tous-maux » reflète ses nombreuses utilisations médicinales (1).

Espèce indigène de l'Asie de l'Est (Japon, Chine, Indonésie) et des îles du Pacifique, elle serait originaire de la Papouasie Nouvelle-Guinée et des îles avoisinantes (2). Aujourd'hui, elle est largement cultivée dans les **régions tropicales et subtropicales**, aussi bien pour ses **qualités ornementales**, que pour ses **usages culinaires et médicinaux**.

Les plantes de la famille des Zingibéracées sont généralement appréciées pour leurs **rhizomes aromatiques**, tel le **gingembre** (*Zingiber officinalis*), utilisés en cuisine et en phytothérapie (3).

Description

Alpinia zerumbet est une plante vivace souvent cultivée dans les jardins pour son **feuillage luxuriant** et ses **inflorescences spectaculaires**. La plante présente plusieurs caractéristiques botaniques (3) :

- **Herbe vivace de 1 à 3 m de hauteur.**

- **Feuilles** : longues, lancéolées, disposées en deux rangs le long de la tige. De couleur vert brillant, elles présentent une nervure médiane proéminente et des veines parallèles. Lorsqu'on les froisse, elles dégagent un parfum évoquant un mélange d'agrumes et de pin.

- **Fleurs** : blanches à l'extrémité rosée, avec un cœur jaune et rouge. Parfumées, elles s'épanouissent en grappes d'environ 30 cm sur des pédoncules séparés.

- **Fruits** : capsules jaunes à orangées d'environ 2 cm de diamètre, s'ouvrant à maturité pour libérer des graines entourées d'une pulpe blanche.

- **Rhizome** : tubéreux, aromatique et utilisé en médecine traditionnelle.

Habitat et conditions de croissance

- *A. zerumbet* prospère dans des **habitats variés** : forêts primaires et secondaires, bords de route, berges de rivières, sols calcaires ou karstiques, et zones perturbées (3).

- Elle préfère l'**ombre partielle** et nécessite un **sol humide, bien drainé**.

- Elle peut être cultivée **en intérieur sous climat tempéré**.

- La multiplication se fait par **division du rhizome** ou par **semis**. Elle présente une croissance rapide en conditions favorables.

Précautions d'usages

⚠ *Alpinia zerumbet* est déconseillée **pendant la grossesse**, chez les **femmes allaitantes**, les **enfants de moins de 6 ans** et les personnes ayant des **antécédents d'hypersensibilité aux substances actives** (1).

Avant tout usage de plante médicinale, **lisez attentivement la fiche Agripédia "Précautions d'usage des plantes médicinales"**, car certaines plantes sont toxiques, même à faible dose et un mauvais usage pourrait mettre votre santé en danger.

Quelques règles de bon sens :

- L'utilisation des remèdes présentés dans nos fiches **ne se substitue aucunement à un avis médical**, ni aux conseils d'un **guérisseur traditionnel** (tradithérapeute) ;

- En cas de symptômes persistants ou anormaux, **consultez un professionnel de santé** ;

- N'utilisez pas une plante quand vous avez un **doute sur son identification botanique** ou alors demandez une identification formelle à quelqu'un de votre entourage qui s'y connaît vraiment, un botaniste, un tradithérapeute, un herboriste ou un pharmacien.

Propriétés médicinales

L'Atoumo fait partie de la **liste A** des plantes médicinales utilisées traditionnellement selon la **Pharmacopée Française** (4). Ses vertus médicinales sont nombreuses (3,5) :

- **Digestif, carminatif** → Amélioration de la digestion



- **Anti-grippal** → Employé en cas de rhume, grippe, bronchite
- **Hypotensives** → Agit contre l'hypertension
- **Anti-inflammatoire** → Soulage les douleurs rhumatismales et articulaires.
- **Anti-pyrétique** → Fait baisser la fièvre
- **Anti-allergique** → Atténue les réactions allergiques
- **Antioxydant** → Protège contre le vieillissement cellulaire.
- **Antidépresseur** → Atténue les symptômes dépressifs
- **Anti-diabétique** → Fait baisser le taux de sucre et de cholestérol dans le s
- **Antiseptique, antibactérienne et antifongique** → Empêche la prolifération de certaines bactéries et champignons
- **Hépatoprotectrice** → Effet contre les troubles hépatiques
- **Antitumoral** → Potentiel anticancer étudié sur certaines cellules cancéreuses.

Composition chimique

L'analyse phytochimique d'*Alpinia zerumbet* montre une gamme diversifiée de **composés bioactifs** responsables de ses propriétés organoleptiques et médicinales (3,5,6) :

- **Flavonoïdes** (quercétine, kaempférol...) → activités anti-inflammatoires, anticancéreuses et antiallergiques
- **Terpénoïdes** (alpinétine, camphre, β -terpinéol...) → qualités aromatiques, activités antimicrobiennes, anti-inflammatoires et antioxydantes.
- **Phénols** : acide caféique, acide férulique, acide p-coumarique → activités antioxydantes, anti-inflammatoires et anti-cancéreuse
- **Gingérols** et les **shogaols** → effets anti-inflammatoires et anti-nauséux,
- **Huiles volatiles** : cinéol, camphre, citral → arôme, activités antimicrobiennes et insecticides
- **Alcaloïdes** → activités analgésiques, anti-inflammatoires et anticancéreuses

Les feuilles, rhizomes, fruits, graines et fleurs sont traditionnellement employés pour leurs propriétés médicinales.

FEUILLES, FLEURS ET GRAINES

Les usages traditionnels, remèdes et propriétés médicinales d'A. zerumbet sont divers et présentés ci-après (3,5,6) :



Flours d'*Alpinia zerumbet* (source Alamy images)

Digestion

- Décoction de feuilles, rhizomes, fleurs et graines pour traiter les **douleurs abdominales**, les **ballonnements**, l'**indigestion** et la **diarrhée**.

Ulcères

- **Infusion** d'une poignée de fleurs et de feuilles dans 1/2 litre d'eau bouillante pendant 10 min, boire 1 tasse après les repas.

Hémorroïdes

- Décoction de feuilles pour soulager une **crise hémorroïdaire** (Brésil).

Hypertension

- Infusions, décoctions et tisanes préparées à partir des feuilles sont consommées pour leurs effets **antihypertenseurs** et **diurétiques**.

État grippal, rhume, bronchite

- Infusion de fleurs et/ou de feuilles, une tasse 3 fois par jour, à mélanger avec d'autres espèces antigrippales : menthe, basilic, gingembre (Brésil).



- À Okinawa (Japon), les feuilles sont utilisées dans la cuisine traditionnelle pour protéger contre le rhume.
- En Martinique (Antilles françaises), des décoctions de fleurs d'*A. zerumbet* sont traditionnellement utilisées pour traiter la bronchite.
- Au Vietnam, une décoction obtenue en faisant bouillir les feuilles, rhizomes, fleurs et graines de la plante est employée pour traiter la fièvre.

Inflammations (allergie, rhumatismes)

- *A. zerumbet* pourrait **inhiber la libération d'histamine**, médiateur clé des réactions allergiques et ainsi soulager les démangeaisons, éternuements et congestions nasales.

Cœur, hypertension artérielle

- Le peuple Miao (province du Guizhou, Chine) utilise les fruits matures (péricarpes, placenta et graines) pour traiter les **maladies cardiovasculaires**. **Le traitement de l'hypertension nécessite l'avis de votre médecin**. Si cela est autorisé pour votre cas, vous pouvez boire 1 tasse d'infusion 3 fois par jour.

Nervosité

- L'atoumo pourrait influencer les niveaux et l'activité de neurotransmetteurs tels que la sérotonine et la noradrénaline, qui jouent un rôle clé dans la régulation de l'humeur → **Infusion de fleurs ou feuilles**, une tasse 3 fois par jour.

RHIZOMES

Inflammations (allergie, rhumatismes)

- En Inde, les rhizomes sont appliqués pour soulager les **affections catarrhales et rhumatismales**.

Ulcères

- Dans les pratiques chinoises traditionnelles, les rhizomes sont utilisés dans le traitement des **ulcères gastroduodénaux**

Exposition, entretien

Exposition

- **Mi-ombre**

Entretien

- Arrosage **1 fois par semaine** en saison fraîche et **2 à 3 fois par semaine** en saison sèche.
- **Paillage** recommandé
- **Compost** ou **engrais naturel** au début de la saison fraîche.
- **Ne se taille pas.**

Soutien à la réalisation de cette fiche

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien financier de l'**Agence rurale** dans le cadre de son appui au développement de la filière « **Plantes comestibles, fruits et légumes de diversification** ».

L'Agence rurale et l'**Institut agronomique néo-calédonien** ont signé une **convention de partenariat en juin 2024 pour la réalisation et intégration d'une trentaine de fiches techniques variétales dans Agripedia**. L'objectif est ainsi de contribuer à l'amélioration de la couverture

alimentaire du pays en proposant des produits locaux originaux, de qualités nutritionnelles et environnementales remarquables et adaptés aux conditions pédoclimatiques de la Nouvelle-Calédonie.

L'équipe d'Agripedia et l'IAC remercie l'Agence rurale pour ce précieux soutien !

En savoir plus sur le mécénat GOLD.



Logos du partenariat "Plantes utiles"



Auteurs

Publié : Juin 2025

Rédaction de la fiche

- Estelle Bonnet-Vidal ([Lincks, communication et partage des savoirs](#))
- Mariko Matsui (Institut Pasteur Nouvelle-Calédonie)

Citation bibliographique recommandée

Bonnet-Vidal E., Matsui M., 2025. Fiche technique "**Alpinia zerumbet (Atoumo)**". Agripedia.nc [En ligne] (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)

Sources

- (1) Sediri Y., 2024. [La phytothérapie en Nouvelle-Calédonie](#). Thèse de doctorat en pharmacie, université de Lille, p 47-49
- (2) [Alpinia zerumbet, appam-nc.asso.nc](#), consulté le 3 mars 2025.
- (3) Sandhya Kumari et al. 2024. [A Systemic Review on Phytochemistry, Traditional uses, and Pharmacological Properties of Alpinia zerumbet. \(Pers.\) B.L Burt and R. M. Sm.](#) J.Env.Bio-Sci., Vol.38 (1), June-2024: 1-7
- (4) Pharmacopée française, 2021. [Liste A des plantes médicinales utilisées traditionnellement](#).
- (5) Eric Wei Chiang Chan et al.. [Alpinia zerumbet, a ginger plant with a multitude of medicinal properties: An update on its research findings](#). J. Chin. Pharm. Sci. 2017, 26 (11), 775–788
- (6) Yuto Nishidono, Ken Tanaka, 2024. [Phytochemicals of Alpinia zerumbet: A Review](#). Molecules. 2024 Jun 14;29(12):2845



Mariko Matsui
Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie
27/03/2023
<https://www.institutpasteur.nc/>, [institutpasteur.nc](https://www.institutpasteur.nc/)

