



Zingiber officinale (gingembre)

Zingiber officinale Roscoe

- Plantes médicinales
- Médicinales communes

Plante médicinale polyvalente connue pour ses vertus digestives, anti-inflammatoires, aphrodisiaques et rhumatismales.



Identité

Nom scientifique	Noms Kanak
<i>Zingiber officinale</i>	Aucun nom kanak connu
<i>Roscoe</i>	
Famille	Autres noms communs
Zingiberaceae	Jenjanm, jéjanm, jenjanb (Antilles),
	Common ginger, ginger (En),
Statut Biogéographique	Cây gừng, Gừng, Sinh khương (Vitenamien)
Plante introduite cultivée	
Origine géographique	Milieu naturel d'origine
Asie	--
Distribution géographique	Statut IUCN
Régions tropicales	--

Description



Type de plante
Herbacée

Hauteur à maturité
Entre 50 cm à 2 m



Couleur des feuilles
Vert



Couleur des fleurs
Jaune

Type et préparations

Type de plante médicinale	Type de préparations
Commune	Jus, Essence, huile,
Type de médecine	Infusion, Décoction, Bain,
Familiale courante,	Application externe,
Traditionnelle Océanie	Mélanges, Produit frais,
	Cataplasme
	Partie utilisées
	Feuille, Racine

Propriétés

Anti-inflammatoire,
Antiseptique,
Analgésique,
Cicatrisant,
Tonique, énergisant,
Antibactérien,
Antiviral,
Antidiarrhéique,
Fébrifuge (fièvre)

Usages médicaux

Yeux, oreilles,
Vitalité, énergie, Fièvre,
Troubles digestifs,
Douleurs, Blessures,
Affections
respiratoires,
Affections buccales,
Piqûres,
Cœur, circulation,
Articulations

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



Gingembre, *Zingiber officinale* (source iStock)

Généralités

Le gingembre *Zingiber officinale* Roscoe, **herbe tropicale** de 60 à 90 cm de haut, appartient à la famille des **Zingiberacées**. Il est cultivée pour son **rhizome aromatique**, utilisé à la fois comme **épice** et **plante médicinale**.

Cette espèce est cultivée en Asie tropicale depuis l'Antiquité. Aucune forme sauvage n'a été identifiée à ce jour. Son origine exacte demeure incertaine, même si **on suppose qu'elle est originaire d'Asie (Chine, Inde)** (1,2). Épice aussi prisée que le poivre, elle a été introduite en Europe et en Afrique de l'Est aux XIII^e et XIV^e siècles. Aujourd'hui, cette culture s'étend à l'ensemble des **zones tropicales humides** (1).

Le gingembre a été amené en Nouvelle-Calédonie il y a longtemps, probablement par la **migration de mélanésien d'îles en îles** (3). Elle est citée comme espèce présente à Koé en 1883 (4).

Toutes les Zingiberacées de Nouvelle-Calédonie sont des **espèces introduites** (5). Deux d'entre elles, *Curcuma longa* et *Zingiber zerumbet* ont probablement été introduites par des Océaniens. Toutes sont des plantes herbacées dont les huiles essentielles sont aromatiques.

Zingiber officinale (gingembre), est une herbe tropicale aromatique haute de 60 à 90 cm, à la fois utilisée comme **épice** et **plante médicinale**.

Précautions d'usages

⚠ Le gingembre **peut interagir avec certains médicaments** et augmenter leur absorption. Il doit être **pris à distance des traitements médicaux** (6).

Vous devez modérer votre consommation en cas de grossesse, maladies inflammatoires (arthrite, hépatite, hémorroïdes, furoncles, sécheresse buccale, troubles oculaires) (6).

L'huile essentielle de gingembre peut irriter la peau (effet dermocaustique) : il est recommandé de la diluer avec une autre huile végétale avant application (6).

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.

Préparation du gingembre

Le gingembre est utilisé sous plusieurs formes, selon ses usages culinaires ou médicaux (1) :

■ **Frais** (« vert ») : **fines lamelles** préparées à partir de rhizomes immatures ou matures.

■ **Séché entier** : émincé et séché au soleil à l'abri de l'humidité (ou au four à basse température). Saveur plus piquante et aromatique.

■ **En poudre** : lamelles séchées puis moulues, utilisé en cuisine et phytothérapie

■ **Confit** : tranches cuites dans un sirop puis séchées (ex : dissoudre 5 cuillères à soupe de sucre dans une tasse d'eau, ajouter une tasse de **gingembre en tranches**, faire cuire à feu doux pendant 40 minutes, sécher les tranches au four à 100°C pendant 4 h. Le sucre peut être remplacé par du miel ou du jus d'ananas).

■ **Huile essentielle** : obtenue par distillation du rhizome, **diluée à 20%** dans une huile végétale (sésame, noisette...).



Différentes préparations du gingembre (râpé, moulu, confis, pressé en jus)



Propriétés générales

Le gingembre est utilisé comme plante médicinale depuis longtemps. Ses vertus médicinales sont nombreuses (1,2,3,6) :

- **Apéritif, digestif, carminatif** → Stimule l'appétit et la digestion, combat les ballonnements, prévient les nausées, favorise l'absorption intestinale.
- **Antémétique, anti-diarrhéique** → Agit contre les vomissements et diarrhées.
- **Antitoxique** → Soulage les intoxications alimentaires, antidote contre poisons et venins.
- **Antioxydant** → Protège contre le vieillissement cellulaire.
- **Anti-inflammatoire** → Soulage les douleurs rhumatismales et articulaires.
- **Antiseptique et antiviral** → Employé en cas de rhume, grippe, bronchite
- **Aphrodisiaque** → Tonique sexuel
- **Cicatrisant** → Accélère la cicatrisation des plaies et muqueuses.
- **Hypoglycémiant et hypocholestérolémiant** → Régule le taux de sucre et de cholestérol dans le sang.
- **Expectorant et antitussif** → Soulage la toux et dégage les voies respiratoires.

■ **Tonique et anxiolytique** → Combat la fatigue et stimule la circulation sanguine.

■ **Sudorifique** → Favorise l'élimination des toxines.

■ **Immunostimulant et antitumoral** → Potentiel anticancer étudié sur certaines cellules cancéreuses.

Composition

Le **rhizome frais de gingembre** contient plusieurs **composés actifs** responsables de ses propriétés organoleptiques et médicinales (2) :

Huiles volatiles (arôme et goût)

L'**arôme caractéristique** du gingembre provient principalement de ses huiles volatiles, composées en grande partie d'**hydrocarbures sesquiterpéniques**. Les principaux constituants sont :

- Zingibérène (35 %)
- Curcumène (18 %)
- Famésène (10 %)

Composés piquants non volatils (effet réchauffant)

La **sensation de chaleur** que le gingembre procure en bouche est due à des **composés piquants non volatils**, dont :

■ Les **gingérols** → Principaux composants actifs du **rhizome frais**. Puissants **anti-inflammatoires** qui

inhiberaient la synthèse des prostaglandines et des leucotriènes, deux médiateurs impliqués dans l'inflammation et la douleur.

■ Les **shogaols** → Forme **déshydratée des gingérols**, prédominante dans le **gingembre séché**.

■ Le **paradol** → Composé **similaire au gingérol**, formé lors de l'**hydrogénation du shogaol**.

■ La **zingérone** → Autre composé piquant contribuant aux effets stimulants du gingembre.

Autres

Le gingembre contient également :

■ Des **oléorésines** → mélange d'**huiles essentielles et de résines**, jouant un rôle dans ses **propriétés médicinales et aromatiques**.

■ Des lipides, glucides, protides, vitamines et minéraux → contribuent à ses **bienfaits nutritionnels**.

■ La **zingibaïne** → **enzyme protéolytique** puissante, impliquée dans la **digestion des protéines**.

RHIZOME

Le rhizome est utilisé dans le traitement de divers symptômes et affections (1,2,6) :

Mal des transports ou nausées de grossesse

■ Infusion avec 2 cuillères à café de poudre ou 3-4 fines tranches de rhizome dans une tasse d'eau bouillante (10 min)



- ou mâcher du gingembre confis.

- ou prendre 20 gouttes de teinture diluée dans 1/2 verre d'eau, une heure avant les déplacements.

Appétit, digestion et transit

- Infusion avec ½ cuillère à café de gingembre en poudre dans une tasse d'eau bouillante (10 min) après le repas pour stimuler l'activité musculaire de l'intestin, les sécrétions gastriques et biliaires et réduire les ballonnements.
- Mâcher un morceau de gingembre frais (Papouasie Nouvelle-Guinée).
- Une infusion ou légère décoction d'un morceau de rhizome frais soulage la sphère digestive. Boire une tasse plusieurs fois par jour avant les repas.
- Prendre 20 gouttes de teinture dans un 1/2 verre d'eau juste avant les repas pour stimuler l'appétit

Glycémie

- Le gingembre a des propriétés à la fois **hypoglycémiantes** et **hyperglycémiantes** selon le mode d'administration.

Intoxications alimentaires (par poissons, crabes crustacés), diarrhées, vomissements

- Mâcher quelques tranches de gingembre frais.
- Jus frais dilué avec de l'eau.
- Décoction de 20 à 30 g de rhizome frais par jour

- Décoction de poudre : laisser bouillir 1 minute et infuser 10 minutes. Prendre une tasse par jour.

Détox

- Mélanger le jus d'un pamplemousse pressé à celui d'un demi citron. Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et de gingembre frais et 2 gousses d'ail écrasées.
- Infusion de 3-4 tranches de rhizome frais dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes.



Rhizomes de gingembre, récolte locale (source : Facebook Veggies NC)

Le rhizome est utilisé dans le traitement de nombreux autres symptômes et affections (1,2,3,6) :

Tonique circulatoire

- Une tasse de décoction 3 fois par jour pour **stimuler les muscles cardiaques** et améliorer ainsi le **flux sanguin dans tout le corps**.

- Ou prendre 20 gouttes de teinture dans 1/2 verre d'eau matin et soir pendant 3 semaines.

Rhumatismes, polyarthrite, lumbagos

- Lotions, décoctions ou cataplasmes **frictionnés sur le corps** ;
- Rhizomes écrasés **appliqués en externe**
- Huile essentielle en **massage** : mélanger 5 à 10 goutte d'huile essentielle de gingembre avec de l'huile végétale, de l'huile essentielle d'Eucalyptus citronné et de l'huile essentielle de genièvre.
- La consommation régulière de gingembre entraîne une **diminution des douleurs** et une **amélioration de la mobilité** chez les personnes souffrant d'arthrose ou de polyarthrite rhumatoïde. Les **gingérols** présents ont un effet **anti-inflammatoire**.

Douleurs dentaires

- Gargarisme de la bouche avec une décoction concentrée du rhizome (6)
- Application directe de rhizome écrasé (1)

Peau, blessures, plaies

- Appliquer le gingembre **frais râpé** sur la plaie ou l'écorchure superficielle pour les faire **cicatriser**. Humecter du **jus de gingembre frais** toutes les 2 ou 3 heures jusqu'à la formation de la nouvelle peau : la cicatrisation se fait sans aucune croûte et sans trace (3).



- **Lotions, décoctions ou cataplasmes** en application externe sur des **enflures et ecchymoses**.

- **Rhizome frais écrasé** en application externe pour soulager les **démangeaisons, furoncles et gonflements**.

Venin, poisons

- Pressez le jus sur des morsures de fourmis pour apaiser la douleur (3)
- Antidote contre les **poisons et venins** (*Indonésie, Chine*) (6)

Fièvre

- **Lotions, décoctions ou cataplasmes** intégrés aux bains pour **faire baisser la fièvre**.

Maux de tête

- Rhizome frais écrasé **appliqué en externe** au niveau de la tête

Grippe, bronchite, rhume

- 2 c. à café de poudre ou 4 tranches fraîches **dans une tasse d'eau** → laisser bouillir 2 minutes et infuser 10 minutes. Boire 4 à 5 tasses par jour (6).
- Ou prendre 20 gouttes de teinture diluée dans 1/2 verre d'eau matin et soir pendant 3 semaines.
- Ou infuser un morceau de gingembre frais râpé avec une gousse d'ail et le jus d'un citron vert, ajouter du miel et boire l'infusion encore chaude jusqu'à trois tasses par jour.

Enrouement, toux, aphonie

- Infusion de thé au gingembre (6)
- Gargarisme d'une décoction concentrée
- Mastication d'un morceau de gingembre frais

Menstruations, règles douloureuses

- Jus de rhizome contre les crampes menstruelles

Sexualité

- La racine de gingembre fraîche ou en macération est connue comme un **aphrodisiaque, tonique masculin**.

FEUILLES

Les feuilles de gingembre sont utilisées pour le traitement de divers symptômes et affections (1,2,3,6):

Rhumatismes

- Lotion préparée avec de jeunes pousses
- Mastication des feuilles (Malaisie)

Conjonctivite

- Infusion de feuilles dans un litre d'eau bouillante utilisé tiède comme bain oculaire

Maux d'estomac

- Mastication des feuilles (Malaisie)

Maux de tête

- Feuilles pilées et appliquées en cataplasme sur la tête (Papouasie Nouvelle-Guinée)

Fièvre intermittente chez l'enfant

- Jus de feuilles appliqué en externe.



Récolte de gingembre, feuilles et rhizomes © Istock

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 : Août 2025

Rédaction de la fiche

- Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)
- Édouard Hnawia (IRD)

Citation bibliographique recommandée

Bonnet-Vidal, E., Hnawia É., (2025). *Fiche technique : Zingiber officinalis (gingembre)*. Agripedia.nc, Institut agronomique néo-calédonien (IAC), avec le soutien financier de l'Agence rurale : <https://www.agripedia.nc/ressources-vegetales/plantes-medicinales/medicinales-communes/zingiber-officinale-gingembre> (consulté le jour/mois/année)

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

Sources

- (1) Sutarno, H., Hadad, E.A. & Brink, M., 1999. **Zingiber officinale Roscoe**. In: de Guzman, C.C. and Siemonsma, J.S. (Editors): Plant Resources of South-East Asia No 13: Spices. PROSEA Foundation, Bogor, Indonesia. Database record: prota4u.org/prosea
- (2) Subash kumar Gupta, Anand Sharma, 2014. **Medicinal properties of Zingiber officinale Roscoe** - A review. IOSR-JPBS, vol.9 Issue 5 Ver. V (sep.-oct 2014, pp 124-129)
- (3) Bourret D, Boeglen H. (ill.), 1981. **Bonnes plantes de Nouvelle-Calédonie et des Loyauté**. Éditions du Lagon, Nouméa, p 42.
- (4) **Zingiber officinalis Roscoe**, APPAM-NC consulté le 26 février 2025 [LIEN](#)
- (5) Endemia.nc : **description générale des monocotylédones** [LIEN](#)
- (6) Limousin P., 2014. **Gingembre chinois, Gingembre officinal**. In Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II - Panacées alimentaires - p 196-199



Édouard Hnawia

Institut de recherche pour le développement

27/03/2023

<https://www.ird.fr/nouvelle-caledonie>, L'IRD en Nouvelle-Calédonie

