

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



GINGEMBRE

Zingiber officinale Roscoe

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



GINGEMBRE
Zingiber officinale Roscoe

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Gingembre

© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-212-4

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Source Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
Le gingembre, la racine d'or	10
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	12
TYPE	12
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	12
RACINE	12
TIGE	12
FEUILLE.....	12
FLEUR.....	12
FRUIT	12
GRAINE.....	13
ODEUR	13
GOÛT	13
E. PLANTES SEMBLABLES	14
F. PARTIES UTILISÉES.....	15
G. COMPOSITION	16
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	17
BESOINS.....	17
SEMIS.....	17
TRANSPLANTATION.....	17
PROPAGATION	17
COMPAGNONNAGE.....	18
CULTURE COMMERCIALE	18
I. RÉCOLTE.....	20
LES FEUILLES	20
LES RHIZOMES.....	20
J. TRANSFORMATION.....	21
TISANE.....	21
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	21

SÉCHAGE.....	21
MACÉRATION DANS L'HUILE	21
K. UTILISATIONS CULINAIRES	22
RECETTES	22
Boisson pétillante au gingembre	22
Quinoa au poulet et au cari	23
Biscuits au gingembre (pain d'épices)	23
Masala Chai (thé)	24
L. AUTRES UTILISATIONS	25
ORNEMENTALE.....	25
M. UTILISATIONS MÉDICINALES.....	26
PROPRIÉTÉS.....	26
Propriétés prédominantes	26
Système de prédilection	26
PRÉCAUTIONS.....	27
POSOLOGIE	27
MÉTABOLISME.....	27
Bain au gingembre.....	27
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	28
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	28
SYSTÈME NERVEUX	28
ORGANES DES SENS	28
SYSTÈME GLANDULAIRE	28
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	29
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	29
INFUSION POUR LE RHUME D'ANDREW CHEVALLIER	29
SYSTÈME DIGESTIF	29
SYSTÈME URINAIRE	30
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	30
Bain de pieds pour utérus contracté.....	30
PÉRINATALITÉ.....	31
N. HISTOIRE DE CAS.....	32
O. ÉLIXIR DE FLEUR	33
P. ASPECTS SUBTILS.....	34
Q. RECHERCHES.....	35

R. INTERACTIONS	36
S. ANNEXE	37
TABLES DE CONVERSION	37
T. BIBLIOGRAPHIE	39
SITES INTERNET	40



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle