



Le gingembre, un complément alimentaire incontournable

Le gingembre est un complément alimentaire utilisé depuis 6000 ans pour ses propriétés médicinales, en particulier dans la médecine asiatique¹.

L'« épice blanche », comme on l'appelait à l'époque de l'Empire Romain, fait partie, comme le curcuma, des Zingibéracées et son nom botanique est Zingiber officinale. On le retrouve parfois sous son nom anglais « Ginger ». À l'instar du curcuma, on utilise le rhizome, cette partie souterraine de la tige (ne pas le confondre avec la racine comme pour le ginseng).

De multiples propriétés

Le gingembre n'a pas la célébrité du curcuma, et pourtant il a une palette d'actions tout aussi étendue et il bénéficie de nombreuses études très probantes.

Le gingembre contient de nombreux composés actifs. Certains comme le gingérol et le shogaol lui donnent sa saveur piquante. Il est en aussi riche en huiles essentielles dont les sesquiterpènes qui représentent jusqu'à 70 % des composés aromatiques (zingibérène et curcumène sont parmi les plus importants)².

Voici un résumé de ses principales propriétés :

- Anti-nauséeux, antiémétique puissant par une action antagoniste sur les stimulateurs de la zone du vomissement du mésencéphale, à savoir les récepteurs dopaminergiques D2 et sérotoninergiques 5HT3 du tractus gastro-intestinal et de la zone gâchette chimio-réceptive située dans l'area postrema.
- Stomachique, digestif et anti-ulcéreux. Protecteur gastrique avec action sur *Helicobacter pylori*.
- Anti-inflammatoire par inhibition de la synthèse de prostaglandines et de leucotriènes.
- Action anti-infectieuse contre des virus, des bactéries et même certains parasites.
- Antioxydant. Protection de l'ADN, antimutagène.

- Utilisé en cancérologie pour ses propriétés antioxydantes et antimutagènes.

Avant tout, la plante la plus efficace sur les nausées

Le gingembre est une des plantes de référence quand il s'agit d'agir sur les nausées. Il a la particularité d'être actif sur toutes les causes de nausées et de pouvoir être utilisé chez tous les patients, y compris les femmes enceintes. Voici la façon de le prescrire :

Nausées de la grossesse : une méta-analyse publiée en 2013 regroupant plus de 1000 femmes a incité l'Association of American Family Physicians et l'American College of Obstetricians and Gynecologists à considérer que le gingembre était un traitement efficace pour les nausées de la femme enceinte³.

On donne en moyenne l'équivalent de 2 g de rhizome séché (soit 10 g de gingembre frais) par jour, en 2 à 4 prises.

Prévention du mal des transports : Prendre l'équivalent de 250 mg à 1 g de gingembre séché, 1 heure avant le départ. Répéter toutes les 2 heures tant que nécessaire.

Nausées postopératoires : ce ne sont pas les plus fréquentes, mais ceux qui ont mal supporté leurs anesthésies savent de quoi nous parlons ! Or, le gingembre est le produit naturel qui a montré la meilleure efficacité sur ce symptôme ô combien désagréable ! Et cela prouve encore une fois l'intérêt du gingembre pour lutter contre les nausées.

Une méta-analyse de 2006 montre que le gingembre réduit le risque de nausées et de vomissements de 35 % avec au minimum 1 g de gingembre séché donné aux patients avant qu'ils subissent une intervention chirurgicale⁴.

Nausées au cours des chimiothérapies : dans cette indication, la priorité est donnée au Desmodium pour sa protection de la cellule hépatique vis-à-vis des drogues de chimiothérapie. Mais s'il est très efficace, il ne faut pas oublier que toutes les nausées ne sont pas liées au foie.

Si des nausées persistent malgré le desmodium, l'ajout du gingembre est la meilleure solution, surtout que cette épice est particulièrement indiquée en cancérologie.

Dans une étude de 2004, les patients (enfants et adultes) ont pris, selon leurs poids, 1 g à 2 g de gingembre sec en poudre en 3 prises 1 h avant la chimiothérapie, puis 3 h et 8 h après le début de la chimiothérapie. L'amélioration des nausées a été significative⁵.

Dans une autre étude, la prise de 1 gramme de gingembre séché s'est révélée nettement plus efficace qu'un placebo pour réduire les nausées de patients sous chimiothérapie⁶.

Pendant une chimiothérapie, donner 2 grammes de gingembre sec en 2 à 3 prises par jour, en commençant la veille de la chimio et tant que les nausées sont présentes.

L'ami de l'estomac

L'efficacité du gingembre sur les nausées est liée à plusieurs mécanismes. L'un d'entre eux passe par son action sur l'estomac.

En effet, le gingembre est à la fois :

- Stomachique et digestif : il améliore la digestion en stimulant les fonctions de l'estomac
- Il est protecteur gastrique et anti-ulcéreux avec une action inhibitrice sur *Helicobacter pylori*

Ces propriétés font utiliser le gingembre dans tous les troubles dyspeptiques, les digestions lentes, les brûlures d'estomac⁷.

C'est une des plantes les plus utilisées dans les gastrites et les suites d'ulcères de l'estomac.

Donner 1 gramme de gingembre séché 3 fois par jour avant ou pendant les repas.

Un anti-inflammatoire à ne pas négliger

Le gingembre n'est pas la première plante citée quand on recherche un effet anti-inflammatoire et pourtant son action a été bien identifiée.

Ses propriétés anti-inflammatoires et antalgiques ont été démontrées sur l'animal (éliminant un éventuel effet placebo).

Dans une étude chez des étudiantes, 1 gramme de gingembre séché administré en 4 prises par jour s'est révélé aussi efficace que 400 mg d'ibuprofène sur les douleurs de règles⁸.

Une étude contre placebo dans les inflammations tendino-musculaires a montré une efficacité significative du gingembre⁹. C'est également le cas sur des douleurs d'arthrite, mais bien moins sur l'arthrose, car le gingembre est efficace essentiellement en cas d'inflammation. Cela est dû à son mode d'action qui passe par une inhibition des prostaglandines pro-inflammatoires et non pas par les voies nociceptives de la douleur.

Le gingembre peut aussi être utilisé par voie externe sur différentes douleurs inflammatoires.

Des propriétés anti-infectieuses souvent utiles

Le gingembre est très largement utilisé en médecine chinoise. C'est à travers elle qu'on trouve les premières indications du gingembre comme anti-infectieux. Il est proposé pour agir sur le méridien du poulmon. On dit qu'il réchauffe le poulmon et soulage la toux. Il est aussi employé en tisane dans les rhumes.

La médecine occidentale a confirmé ces indications millénaires en montrant l'action du gingembre sur des virus (rhinovirus et herpès virus), de nombreuses bactéries (*Bacillus anthracis*, *Staphylococcus aureus*, *Salmonella typhi*, *Escherichia coli* et *Proteus mirabilis*) des levures et même des parasites (schistosomiase et bilharziose)

Ce n'est pas le premier remède naturel que l'on utilisera en cas d'infection hivernale, mais cette action anti-infectieuse sera souvent bien utile quand le gingembre doit être utilisé pour ses autres indications.

Une action antioxydante qui n'a rien à envier au curcuma

Une quarantaine de composés antioxydants ont été identifiés dans le gingembre. Dans une étude sur 1000 aliments, le gingembre s'est classé au 3^{ème} rang en termes de puissance antioxydante.

Cet effet s'accompagne de propriétés antimutagènes qui font utiliser le gingembre dans tous les domaines de la cancérologie. Une étude in vitro montre qu'il inhibe la croissance des cellules du cancer de l'ovaire¹⁰. Son effet antioxydant permet aussi de protéger le rein de la toxicité du cisplatine¹¹.

En plus de son utilité dans les nausées des chimiothérapies, il sera donc souvent prescrit pendant ou après les traitements du cancer, mais aussi chez des personnes ayant un risque élevé d'apparition d'une tumeur maligne, en particulier dans les tumeurs de l'ovaire.

Quantaginger : la puissance au service de vos patients

PhytoQuant vous propose une forme de gingembre totalement unique.

L'extraction est faite, comme à notre habitude, par notre pharmacien partenaire grâce à sa méthode par ultrasons dans une eau informée qui permet à la fois de préserver tous les principes actifs et d'obtenir une extraction complète de ceux-ci.

Ensuite, nous ajoutons 50% de glycérine végétale et c'est tout ! Aucun excipient ou conservateur.

On obtient ainsi un gingembre pur et fortement concentré.

Quantaginger contient ainsi 50% d'extrait de gingembre aqueux à 4 pour 1 (1 kilo d'extrait correspond à 4 kilos de gingembre frais).

Quantaginger
une galénique simple,
agréable et puissante
pour tous vos patients.



La posologie moyenne est de 60 à 80 gouttes par jour

Voici des exemples d'utilisation par nos médecins partenaires :

Nausées de la femme enceinte : 20 gouttes 2 à 4 fois par jour suivant les besoins.

Prévention du mal des transports : 30 gouttes 1 h avant le départ puis 20 gouttes à renouveler régulièrement (entre 1 et 3h) en fonction du voyage et de la sensibilité de chacun.

Prévention des nausées des chimiothérapies :

• **Quantasmodium⁺** : 30 gouttes 2 à 3 fois par jour avant les repas, à commencer la veille de la chimio et à prendre pendant 7 à 10 jours suivant les besoins.

Associer si besoin : **Quantaginger** : 20 gouttes 3 à 4 fois par jour.

Prévention des nausées post-chirurgicales : tout dépend de l'intervention et de la nécessité d'être à jeun. Prendre 40 gouttes le plus proche possible de l'intervention. Après le réveil, prendre 20 gouttes dès que l'alimentation est permise et renouveler cette posologie 2 à 3 fois suivant les besoins (toutes les 2 ou 3 heures par exemple).

Digestion lente avec poids sur l'estomac : 30 gouttes après le repas, à renouveler 30 min. après si besoin. Si on doit faire un gros repas qui risque d'être difficile à digérer, prendre avant le repas **Quantasmodium⁺**, 30 gouttes 15 à 30 min. avant, puis **Quantaginger**, 30 gouttes juste avant le repas et renouveler **Quantaginger** après le repas.

Gastrite chronique ou suite d'ulcère : 20 à 30 gouttes au début des 3 repas tant que nécessaire puis entretenir le résultat, si besoin avec 20 gouttes matin et soir.



Douleurs inflammatoires : 30 gouttes avant les 3 repas.

Début d'infection respiratoire : 30 gouttes 3 fois par jour de **Quantaginger** à associer, en cas de toux ou enrrouement, à **QuantaOx** (1 cuillère à soupe 3 fois par jour).

Suite de cancer : en cas de risque de récurrence, il peut être utile de prendre 2 gélules de **QuantaOx** et 30 gouttes matin et soir de **Quantaginger**.



**1 flacon de Quantaginger
contient environ 900 gouttes**

pour un prix de 17 € le flacon (par lot de 3)

À vous maintenant de faire votre expérience de notre **Quantaginger**, une forme unique de gingembre, fortement concentré, déjà utilisée dans des services de cancérologie en Italie pour son effet antiémétique.



PhytoQuant

¹ GUILLAUME G., MACH-CHIEU : Pharmacopée et Médecine Traditionnelle Chinoise – Éditions Présence 1987

² Ginger and its health claims: molecular aspects. Butt MS, Sultan MT. Crit Rev FoodSci Nutr. 2011 May;51(5):383-93

³ Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy. Matthews A, Dowswell T, Haas DM, Doyle M, O'Mathúna DP. Cochrane Database Syst Rev. 2010 Sep 8;(9):CD007575. Review

⁴ Chaiyakunapruk N et al. The efficacy of ginger for the prevention of postoperative nausea and vomiting: a meta-analysis. Am J Obstet Gynecol. 2006 Jan;194(1):95-9. Review

⁵ Antiemetic effect of ginger in gynecologic oncology patients receiving cisplatin. Manusirivithaya S, Sripramote M, et al. Int J Gynecol Cancer. 2004 Nov-Dec;14(6):1063-9

⁶ Phase II trial of encapsulated ginger as a treatment for chemotherapy-induced nausea and vomiting. Zick SM, Ruffin MT, et al. Support Care Cancer. 2009 May;17(5):563-72

⁷ <http://www.wikiphyto.org>

⁸ Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea. Ozgoli G, Goli M, Moattar F. J Altern Complement Med. 2009 Feb;15(2):129-32

⁹ Ginger (Zingiber officinale) reduces muscle pain caused by eccentric exercise. Black CD, Herring MP, et al. J Pain. 2010 Sep;11(9):894-903.

¹⁰ Rhode Jennifer et al. Ginger inhibits cell growth and modulates angiogenic factors in ovarian cancer cells. BMC Complementary and Alternative Medicine 20 December 2007

¹¹ T.A. Ajith, V. Nivitha, S. Usha. Zingiber officinale Roscoe alone and in combination with α -tocopherol protect the kidney against cisplatin-induced acute renal failure. Food and Chemical Toxicology, Volume 45, Issue 6, June 2007, Pages 921-927