



LE GINGEMBRE POSSÈDE
DE NOMBREUSES VERTUS
POUR LA SANTÉ
© M. CAMBORNAC

ÉPICES ET SANTÉ

Par Nathalie Giraud

Les épices, ces plantes si particulières nous aident à lutter contre les maux hivernaux, à renforcer la sphère digestive ou encore à équilibrer le système nerveux... Éclairage avant de se mettre à table.

Signe d'une culture de l'humanité et patrimoine multi-ethnique, le monde des épices et leurs incroyables molécules sont aujourd'hui scrutés par les scientifiques qui ne cessent de découvrir de nouvelles vertus thérapeutiques. À Montréal, le laboratoire de biologie moléculaire pour la recherche contre le cancer du Dr Richard Béliveau a notamment observé les propriétés du curcuma (*Curcuma longa*) - prescrit désormais par de nombreux spécialistes et oncologues du monde entier – en tant que chimiothérapie préventive, dans le cadre d'une alimentation santé globale riche en végétaux et épices anti cancer. Cette épice,

qui teinte en orange la moindre de vos recettes, s'utilise aussi pendant les traitements mais aussi après, pour lutter contre les récives. Partez à la découverte de ces plantes puissantes qui méritent notre respect et notre conscience de consommateur.

— GRAINES ET POUDRE DE CUMIN —

Cette épice – *Cuminum cyminum* de la famille des Ombellifères – n'a pas son pareil pour soutenir le système digestif et lutter notamment contre les ballonnements. Selon l'Ayurvéda, médecine traditionnelle indienne reconnue par l'OMS (Organisation mondiale de la santé), le cumin convient à tous les organismes; il rafraîchit la sphère digestive tout en aidant à sa détoxification. Dans l'assiette, il se mélange très bien avec d'autres épices digestives tels que le gingembre et la coriandre. Concernant les graines de cumin, il est conseillé de les ajouter en fin de

cuisson dans la recette (ou la soupe), ou de les faire griller (à sec ou dans de l'huile) en début de cuisson quand il s'agit de préparer un riz aux légumes par exemple. Ces graines accompagnent aussi très bien le plateau de fromages pour mieux digérer un repas copieux !

— PARMIS LES MYRTACÉES —

Peu employé à tort, le clou de girofle (*Syzygium aromaticum*) est une panacée qui stimule l'énergie, élimine les toxiques, renforce le système immunitaire ainsi que le système lymphatique. De plus, la diététique traditionnelle chinoise nous apprend que ce petit bouton floral – riche en huile essentielle antiseptique et en vitamine C – combat les maux hivernaux, notamment la toux, et les refroidissements. Dans les infusions, il se marie à merveille avec la cannelle (également réchauffante) et la vanille (apaisante). Dans les plats salés, associez sa saveur piquante et parfumée avec la noix de muscade, l'ail ou l'oignon.

— CHEZ LES ZINGIBÉRACÉES —

Le gingembre (*Zingiber officinale*) est un rhizome qui s'utilise frais ou sec en poudre. Stimulant des systèmes nerveux et digestif, cet incroyable végétal est à adopter définitivement, de surcroît pendant l'hiver car il est expectorant, notamment en chassant les mucosités pendant la toux, et les obstructions nasales. Il lutte aussi contre les rhinites, la fièvre, les frissons, les céphalées, et les courbatures pendant un rhume ou une grippe. Durant l'hiver mieux vaut le consommer en décoction : 5 tranches de gingembre (ou 3 g) par jour. Le reste du temps, incorporez-le dans les recettes, ou buvez du jus de gingembre (non glacé, en vente en boutiques bio). La tisane de gingembre frais, avec une tranche de citron bio et du miel, est idéale le matin pour remplacer le café et tonifier le système nerveux. Une épice cependant à éviter pendant la grossesse, ou à consommer légèrement.

— LA RACINE DE RÉGLISSE (*GLYCYRRHIZA GLABRA L.*) —

Douceur de notre enfance, cette plante sucrée de la famille des Fabacées est la plus utilisée par la pharmacopée chinoise. Agissant au niveau des poumons, la réglisse va calmer les toux sèches et chroniques, apaiser la gorge douloureuse, grâce à ses vertus émolliente et anti-inflammatoire. Tonifiant le cœur, elle régularise le rythme cardiaque et apaise les palpitations. Cette plante agit aussi comme antalgique et apaise les tensions musculaires dans les jambes, les bras et l'abdomen. On peut la consommer en décoction (3 g par jour) pour les symptômes cités. Elle s'incorpore aussi très bien dans les bouillons, les eaux de cuisson des légumes, ou encore dans les desserts, avec le miel et le cacao. En revanche, les personnes souffrant d'hypertension devront éviter une consommation excessive, et pensez à demander à votre médecin en cas de prise de médicaments tels les corticoïdes. ■

LE CHOIX DU BIO

La qualité des épices est primordiale quand on fait attention à l'aspect santé. Il est donc préférable de les choisir issues de l'agriculture biologique ou provenant de producteurs qui travaillent sans produits chimiques et, si possible, dans le cadre du commerce équitable. Faire attention aussi à la date de fabrication car ces précieuses substances perdent de leur aura au bout de six mois environ. De plus, il faut les conserver à l'abri de l'air et de la lumière. Et afin qu'elles délivrent tous leurs bienfaits au cours de vos repas, cuisinez en pleine conscience pour que l'alchimie opère pleinement...

À lire...

« Épices et santé », par Nathalie Giraud - Éditions Trédaniel Pratique (www.editions-tredaniel.com).