

Moins sage que son image

marie france

MARS 2011 2,30 €

SPÉCIAL MODE

20 TENDANCES
ULTRA-FÉMININES
ET... PORTABLES

**J'AI GRANDI
EN SURPOIDS**
et ce n'était
pas une fatalité

9 CLÉS POUR
DEVENIR
CENTENAIRE
(minimum!)

**LA BONNE
HEURE POUR...**
FAIRE L'AMOUR,
DU SPORT, APPLIQUER
SA CRÈME MINCEUR

Évasion
**48 HEURES À
COPENHAGUE**

**PLUS VERT
PLUS GRAS**
VIVE LES
NOUVEAUX
DADAS DE LA
DIÉTÉTIQUE!

CHOUCHOUTONS NOS HORMONES

- * POUR MAÎTRISER
NOTRE POIDS
- * GÉRER LE STRESS
- * AVOIR DE L'ÉNERGIE

T 05165 - 192 - F: 2,30 €





bien-être

Comment tirer le meilleur parti de ces deux rhizomes qui sont au cœur de recherches récentes ? Les Asiatiques, eux, les utilisent depuis des siècles.


PAR MARTINE AZOULAI.

Curcuma, bon pour le foie

Plantes tropicales dont on consomme les rhizomes, gingembre et curcuma appartiennent à la même famille botanique (les zingibéracées) qui compte d'autres épices dans ses rangs comme la cardamome, la maniguette ou le galanga. Ce duo de choc est connu en Europe depuis le Moyen Âge, époque où on les utilisait à la fois comme des ingrédients culinaires odorants et comme des remèdes de phytothérapie.

Utilisé en poudre, pur ou en mélange (curry, masala indiens, colombo antillais...), le curcuma est un classique des recettes exotiques auxquelles il apporte sa couleur pétante et une (très) légère amertume. Son rhizome affiche une pulpe d'un jaune

GINGEMBRE ET CURCUMA, LES BIENFAITEURS DU CORPS



orangé profond dont le pigment principal, la curcumine, à la fois antioxydant, anti-bactérien et anti-inflammatoire, a été répertorié comme colorant (E 100), avant d'être au cœur de nombreux travaux sur le cancer. « Les Chinois avaient noté ses effets anti-cancéreux sur la sphère digestive bien avant les recherches récentes qui s'y intéressent », constate Philippe Sionneau¹, spécialiste en médecine chinoise (MC). Dans la tradition chinoise, c'est un médicament – et non un aliment – qui rafraîchit le corps (anti-inflammatoire) et qui arrête la douleur. Il est répertorié comme un grand remède contre les affections rhumatismales, notamment pour les membres supérieurs et, plus spécifiquement, pour l'épaule. Pour une action thérapeutique efficace, Philippe Sionneau recommande de le consommer soit en poudre à avaler (une cuillerée à café – 3 à 4 g – avec un verre d'eau tiède), soit sous forme de décoction (10 g de racine séchée maintenue 10 min à ébullition douce dans 30 cl d'eau. Passer, laisser refroidir et consommer en dehors des repas. Doubler la dose si la racine est fraîche). « Le rhizome est aussi utilisé dans les troubles hépato-biliaires, soit en traitement de fond, à raison de deux à trois fois par semaine pour les affections

chroniques, soit en cure courte de 10 à 15 jours en cas de problème ponctuel (hépatite A) », poursuit Philippe Sionneau. « Le curcuma, comme le gingembre, est vraiment l'une des plantes majeures du système digestif, renchérit Simon Lemesle², agronome et créateur d'Astérale, qui produit des huiles essentielles malgaches de qualité. Le curcuma exerce une puissante action régénérante sur le foie, qu'il vaut mieux auparavant tonifier et nettoyer, par exemple avec de l'hydrolat de romarin verbénone (une cuillerée à café par jour pendant trois jours dans un verre d'eau) avant d'entamer une cure de trois semaines (déconseillée aux femmes enceintes), à raison d'une goutte d'huile essentielle, très digeste, dans une cuillerée à café d'huile d'olive à avaler en début de repas. » Protectrice, cicatrisante et anti-inflammatoire des voies digestives, cette huile essentielle peut être testée en cure contre inflammations ou ulcérations.

Gingembre, anti-toxique

Qu'on apprécie ou pas son goût légèrement citronné-poivré, il est omniprésent dans la cuisine asiatique. « C'est un puissant anti-toxique, antiseptique des voies digestives. À une époque où la conservation des produits était problématique, le gingembre était un garde-fou contre les empoisonnements ou les intoxications alimentaires, explique Philippe Sionneau. Préparé en décoction concentrée (10 à 12 g de rhizome pelé en ébullition douce, ajouter au bout de 10 min une demi-poignée d'origan, éteindre, laisser infuser 10 min), il aide à stopper les rhumes et les refroidissements pris à leurs débuts, mais la tisane est assez piquante », reconnaît-il. C'est aussi un très bon anti-vomitif (mâcher une rondelle de gingembre frais contre le mal de mer). Le gingembre sec (gan jiang en chinois), obtenu à partir de vieux rhizomes, est également un classique de la MC pour soigner toux, asthme, et douleurs rhumatismales », ajoute le spécialiste. Mais attention, il est réservé aux personnes frileuses, aux extrémités froides, et sa poudre ne se trouve que dans des herboristeries spécialisées.

En aromathérapie, l'huile essentielle de gingembre frais est un tonique général (à employer avec prudence en cas de troubles cardiaques). Par voie interne, Simon Lemesle la conseille à raison d'une goutte dans une cuillerée à café d'huile d'olive avant le repas, comme stimulant des digestions paresseuses. Par voie externe, elle agit sur les douleurs rhumatismales, de préférence en synergie avec d'autres huiles essentielles (citronnelle, katrafay, par exemple) et en dilution dans de l'huile végétale de calophylle, excellent anti-inflammatoire.

1. Auteur de *Ces aliments qui nous soignent* (Guy Trédaniel Éditions) et www.sionneau.com/ 2. www.asterale.com

■ À consulter également pour leurs recettes savoureuses : *Gingembre de Clea*, *Curcuma en cuisine* de Garance Leureux (les deux titres sont parus aux éditions La Plage) et *Génial Gingembre* d'Alix de Sanderval (Alysse Éditions).