

# FUTURA

## Le gingembre est aphrodisiaque, vrai ou faux ?

### Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Une auditrice curieuse :]* Hé Melissa, est-ce que c'est vrai que le gingembre est aphrodisiaque ?

Ah le gingembre ! C'est vrai qu'il a cette réputation un peu spéciale. Le gingembre, si vous ne visualisez pas comme ça, c'est une racine noueuse à la peau beige clair et à la chair jaunâtre, et est l'un des plus vieux condiments utilisés par l'homme. C'est une plante tropicale originaire d'Asie du Sud-Est, qui appartient à la famille des Zingibéracées, tout comme le curcuma ou la cardamome. Depuis des millénaires, ses propriétés culinaires et médicinales fascinent les civilisations à travers le monde.

En cuisine, le gingembre est apprécié pour sa saveur à la fois piquante et citronnée. Il est utilisé frais, séché, en poudre, mariné ou même confit. En Asie, on le retrouve dans une multitude de plats salés et sucrés, tandis qu'en Occident, il parfume aussi bien des infusions que des biscuits de Noël. Cette racine relève les plats, réchauffe les bouillons, et stimule l'appétit. Mais au-delà de son intérêt gastronomique, le gingembre intrigue par les multiples vertus qu'on lui prête.

Dès l'Antiquité, les médecins chinois et indiens voyaient en lui une plante médicinale de premier ordre. Il entrait dans les pharmacopées traditionnelles pour traiter les nausées, les maux de ventre, et les inflammations. La médecine ayurvédique le considère encore aujourd'hui comme un remède universel, capable de rééquilibrer les énergies du corps. Ah oui, j'utilise des termes un peu particulier peut-être. La médecine ayurvédique est fondée sur la théorie selon laquelle les maladies résultent d'un déséquilibre des forces vitales de l'organisme. C'est une forme de médecine traditionnelle non conventionnelle originaire de l'Inde. Enfin bref, quoi qu'il en soit, une croyance populaire, persistante depuis des siècles, veut également que le gingembre soit un puissant aphrodisiaque.

Mais d'où vient donc cette étonnante réputation ? L'effet "aphrodisiaque" désigne une substance censée stimuler le désir sexuel ou améliorer les performances sexuelles. Dans le cas du gingembre, plusieurs explications peuvent être avancées. D'un point de vue

physiologique, la racine est un stimulant naturel. Elle favorise la circulation sanguine, augmente la température corporelle et possède un léger effet tonique général. On peut donc imaginer que ces effets indirects aient été interprétés, dans certaines cultures, comme des signes d'excitation sexuelle accrue.

Des études scientifiques modernes ont tenté d'examiner cette réputation. Chez les animaux de laboratoire, des extraits de gingembre ont parfois montré des effets positifs sur la libido, notamment chez les rats mâles, en augmentant les taux de testostérone ou la motilité des spermatozoïdes. Mais bon, ces résultats ne peuvent pas être généralisés aux humains. Chez l'homme, les études cliniques sérieuses manquent ou sont trop peu nombreuses pour affirmer un véritable effet aphrodisiaque.

Il faut aussi considérer l'effet placebo : croire qu'une substance est stimulante peut suffire à produire un effet subjectif de désir ou de vitalité. Le contexte dans lequel on consomme le gingembre — donc un repas épicé, un thé chaud partagé dans une ambiance intime, etc — peut renforcer cette impression. D'ailleurs, de nombreuses "potions d'amour" ou recettes traditionnelles aphrodisiaques intègrent du gingembre avec d'autres ingrédients réputés chauds, comme le miel ou le piment.

Alors, vrai ou faux ? Si l'on se fie aux preuves scientifiques strictes, rien ne permet aujourd'hui d'affirmer que le gingembre soit véritablement aphrodisiaque au sens médical du terme. Mais il possède des effets stimulants, digestifs, réchauffants et parfois psychologiquement dynamisants qui peuvent, dans certaines circonstances, contribuer à une sensation de bien-être propice à l'intimité.

En somme, la croyance selon laquelle le gingembre est aphrodisiaque relève davantage de la tradition, de l'effet culturel et symbolique que d'un fondement biologique incontestable. Pourtant, comme souvent avec les plantes, entre science, croyance et sensation, la frontière est parfois floue. Et si le gingembre ne fait pas de miracles, il n'en reste pas moins un allié précieux pour la santé, le goût... et peut-être parfois, l'amour.

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les incluons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !