

Que savons-nous vraiment du ginseng ?

Ampoules, gélules, poudre, extrait concentré, infusions... Reconnu pour ses nombreuses vertus médicinales, le ginseng figure parmi les plantes les plus prisées en phytothérapie. Mais tous les ginsengs se valent-ils ?

Victime de son succès, le ginseng fait aujourd'hui l'objet d'étiquettes trompeuses, voire de supercheries. Pour Bertrand Bachmann, dirigeant de [Corée Santé](#), il est temps d'informer le consommateur et de lui fournir les clés pour bien choisir son ginseng.



Stop aux informations mensongères

Oui au véritable ginseng !

Cultivé en Chine, en Corée et au Canada, le ginseng (*Panax ginseng*) est une plante médicinale « adaptogène », qui aide l'organisme à répondre aux agressions et déséquilibres dont il est l'objet.

Utilisé en phytothérapie, le ginseng permet de lutter contre le stress, la fatigue physique ou intellectuelle. Il est également reconnu pour stimuler les défenses immunitaires, traiter les troubles de l'érection, contribuer au contrôle de la glycémie ou encore ralentir la propagation d'une tumeur (sur ce dernier point, des essais cliniques sont d'ailleurs en cours dans différents laboratoires).

Ginsenosides et saponines, la teneur en question

Avec la plus forte concentration en ginsenosides (molécules spécifiques au ginseng), le ginseng de Corée est le plus réputé.

Bertrand Bachmann, dirigeant de Corée Santé, confie,

Son succès est tel qu'il existe en Corée plus de boutiques de ginseng que de pharmacies ! Mais, le revers de la médaille est que de nombreux fabricants et commerçants proposent tout et n'importe quoi, n'hésitant pas à afficher des teneurs en ginsenosides jusqu'à 100, voire 250 mg/g... des valeurs totalement fantaisistes lorsque l'on sait que les meilleurs ginsengs coréens ont une teneur maximale comprise entre 10 et 15mg/g !



A l'origine de cette dérive, une « confusion » entre les teneurs en ginsenosides et en saponines. Egalement appelées saponosides, il s'agit de l'ensemble des molécules produites naturellement par les végétaux et certains animaux.

Dans la cas du ginseng, les ginsenosides représentent donc un pourcentage infime des saponines produites par la plante.

Les producteurs de ginseng avaient pour usage d'indiquer la teneur totale en saponines. Mais depuis 2010, la Korean Food and Drug Administration (KFDA) oblige les marchands à inscrire la teneur exacte en ginsenosides (Rb1 et Rg1)... mais apparemment de très

nombreux commerçants, notamment sur le web, ne savent pas lire le coréen !

Comment reconnaître un bon ginseng ?

Si la teneur en ginsenosides détermine le pouvoir bénéfique d'un ginseng, plusieurs critères et traitements permettent également de juger et vérifier sa qualité.

La culture du ginseng demande du temps. Plusieurs années sont nécessaires à la plante pour se développer correctement et obtenir toutes ses valeurs thérapeutiques.

On peut utiliser les racines des plantes de plus de quatre ans mais en Corée, il est de tradition de récolter les racines de ginseng au début de la 6^e année.



Par ailleurs, il existe deux types de ginseng : le ginseng (blanc) et le ginseng rouge. Il s'agit en fait d'une différence de traitement. Une fois récoltée, la racine du ginseng devenu rouge a en effet été étuvée avant séchage. Cette fumaison traditionnelle garantit une concentration maximale des facteurs actifs.

En bref, le portrait type du ginseng de bonne qualité : un ginseng rouge de Corée de 6 ans d'âge minimum, d'une teneur en ginsenosides de 10mg/g... et cher. La production du ginseng demande beaucoup de temps et de soins, il est donc impossible de trouver un produit ginseng de qualité affiché à 7,90€ !

Coup de cœur pour l'extrait de ginseng rouge

Coree-sante.fr sélectionne les meilleurs produits de ginseng rouge de Corée.



Parmi eux, le pot d'extrait de ginseng rouge pur de 6 ans d'âge de Hansongjeong de la Gaesung Insam Cooperative Association, l'une des meilleures marque de Corée qui produit des ginsengs de haute qualité.

Ce produit est livré avec une cuillère équivalent à 1g, dose journalière conseillée pouvant aller jusqu' à 3g/jour.

L'extrait de ginseng rouge peut être consommé pur ou mélangé avec un peu de miel dans un verre d'eau chaude pour masquer l'amertume.

- Principe actif : Ginsenoside 10mg/1g.
- Ginseng (racine) 70mg/g (70% racine principale / 30% racine secondaire/radicelles)
- Prix : 51,90 € le pot de 50g

A propos de Coree-sante.fr

Titulaire d'un BTS analyses biologiques et technologiques obtenu en 2001, Bertrand Bachmann se rend compte qu'il n'a pas la vocation et part travailler en Suisse dans la logistique.

Mais après six ans, il plaque tout et part étudier l'anglais en Australie... où il rencontre Soon-Cheon, Coréenne, dont il tombe amoureux. Ensemble, ils s'installent l'année suivante en Corée du Sud.

Employé dans une entreprise française qui propose des lunettes en ligne, Bertrand Bachmann touche à tout ce qui concerne de près ou de loin à la vente sur internet, SEO, Marketing, fiches produits, etc.

En 2012, il se lance dans sa propre aventure et crée la boutique Trésors-de-Corée, spécialisée dans l'artisanat coréen et commence à commercialiser du ginseng rouge coréen. Fasciné et passionné par cette plante, il ne tarde pas à connaître tous ces mystères mais également à découvrir les tromperies et arnaques dont sont victimes les consommateurs.



akoto
Angela Ko Photography

De retour en France, il décide de créer Corée Santé, un site dédié au ginseng rouge et aux thé vert coréens pour proposer, avec l'aide de sa belle-sœur qui fait le lien avec les fournisseurs en Corée, une gamme de produits de très grande qualité.

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.coree-sante.fr>

Trésors de Corée : www.tresors-de-coree.com

Contact presse

Bertrand Bachmann

Mail : tresorsdecree@gmail.com

Tél. 03 89 40 79 01