



PARTAGE  
D'EXPERIENCES

*Merci à Médecine de la Nature  
qui nous a transmis l'intégralité  
de ces informations.*  
[medecinedelanature@gmail.com](mailto:medecinedelanature@gmail.com)

## Moringa Oleifera – l'arbre de la vie

### Introduction

Le Moringa Oleifera est originaire de l'Inde, dans les vallées au Sud de l'Himalaya. Aujourd'hui, on le retrouve tout le long de la zone tropicale et subtropicale.

Le Moringa, aussi appelé « Ne meurt jamais », peut croître aussi bien sur sol riche que sur sol pauvre et n'est que peu affecté par des conditions climatiques difficiles telles que la sécheresse.

Il croît rapidement lorsqu'il est semé ou coupé. Il peut également se régénérer par lui-même, après une coupe très sévère.



### Synthèse

*Cette fiche proposée  
par l'ONG « Médecine  
de la Nature » nous  
renseigne sur les  
vertus du Moringa  
Oleifera et ses  
possibles utilisations :  
lutte contre la  
malnutrition  
purificateur d'eau,  
source de revenus,  
plante médicinale.*



Les **semences** sont rondes et recouvertes d'une mince coque brunâtre. La coque possède 3 ailes blanches et renferme une amande.



Les **feuilles** alternées, bi et tri-pinatisées croissent surtout au bout des branches.



Les **fleurs** sont blanches ou crème, avec un point jaune à la base.



Les **fruits** sont faits de gousses dont la longueur peut varier entre 20-60cm. Chaque gousse contient entre 12-35 graines



### Les noms donnés au Moringa Oleifera :

Acacia blanc, Ben ailé, moringa ailé, Benzolive, pois quenique, neverdie, Mother's Best Friend

### 1/ Combattre la malnutrition

La valeur nutritive des feuilles de Moringa est d'une richesse rarement observée. En effet, les feuilles contiennent une très grande concentration de vitamines A et C, un complexe de vitamines B, du fer, du calcium, des protéines, du zinc, du sélénium et, phénomène assez rare pour une plante, elle possède les 10 acides aminés essentiels à l'être humain.

Composante	Poudre de feuilles	Acides Aminés (mg)	Poudre de feuilles
calories	205	Arginine	1 325
protéine (g)	27,1	Histidine	613
gras	2,3	Isoleucine	825
carbohydrates (g)	38,2	Leucine	1 950
fibres(g)	19,2	Lysine	1 325
calcium (mg)	2003	Méthionine	350
cuivre (mg)	0,57	Phénylalanine	1 388
fer (mg)	28,2	Thréonine	1 188
potassium (mg)	1324	Tryptophane	425
magnésium (mg)	368	Valine	1 063
phosphore (mg)	204		
souffre (mg)	870		
sélénium (mg)	0,09		
zinc (mg)	3,29		
acide oxalique (mg)	1600		
vitamine A (mg)	18,9		
vitamine B1 (mg)	2,64		
vitamine B2 (mg)	20,5		
vitamine B3 (mg)	8,2		
vitamine C	17,3		
vitamine E (mg)	113		

	mère qui allaite	enfant
protéine	21	42
calcium	84	125
magnésium	54	61
potassium	22	41
fer	94	71
vitamine A	143	272
vitamine C	9	22

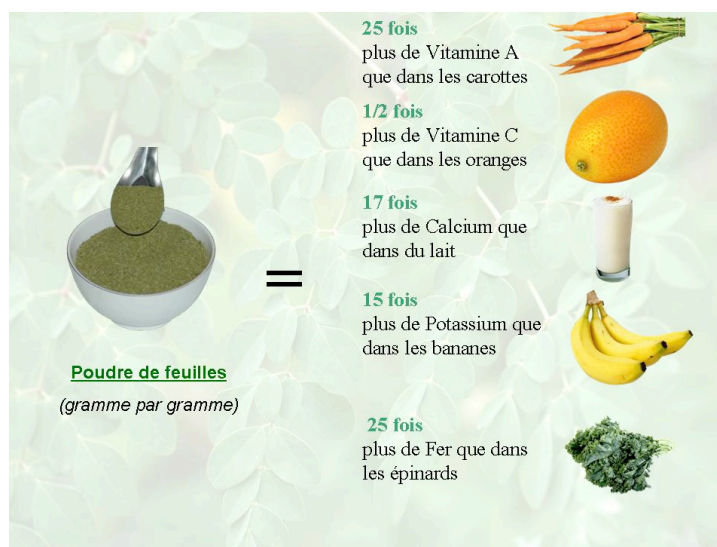
**Pourcentage des AJR pour**

- une mère qui allaite : avec 48gr de poudre de moringa /jour
- un enfant entre 1 et 3 ans : avec 24 gr de poudre de moringa /jour

**Pour 100grammes de feuilles sèches**

AJR : apports journaliers recommandés

Nous donnons les valeurs pour les feuilles sèches car, exceptée pour la Vitamine C, elles présentent un plus fort taux de vitamines et minéraux.



La grande teneur en fer, protéines, cuivre et diverses vitamines et acides aminés essentiels des feuilles de Moringa en font donc un complément nutritionnel idéal. En outre, insérer les feuilles de Moringa dans les programmes de lutte contre la malnutrition permet de remettre l'accent sur les ressources disponibles localement. La durée du projet n'est alors plus menacée par une rupture d'approvisionnement de produits importés.

## II/ Clarifier l'eau

Les graines du Moringa Oleifera, une fois transformées en poudre, deviennent un flocculant naturel qui peut

clarifier les eaux troubles, dissipant de ce fait 90 à 99% des bactéries. En effet, il a été démontré que ce mélange de graines constitue un coagulant de premier ordre pour le traitement de l'eau des rivières possédant un haut niveau de matériel solide en suspension. (>100 UTN-unités de turbidité néphélométriques).

Le mélange de graines broyées peut être préparé à partir des graines mais aussi des résidus pressés (tourteaux) obtenus lors de l'extraction de l'huile des graines.

### III/ Produire de l'huile de Moringa

Les graines de Moringa contiennent 40% d'huile et le profil de l'acide gras de l'huile démontre qu'elles contiennent 73% d'acide oléique. L'huile de Moringa se rapproche donc d'une huile de qualité supérieure - que l'huile d'olive.

L'huile de Moringa peut être utilisée comme huile végétale comestible et huile de cuisson (elle rancit lentement) ; comme huile industrielle ; ou comme huile de qualité dans l'industrie cosmétique et de parfum ou encore comme huile d'éclairage dans les lampes à huile car elle produit une lumière claire presque sans fumée ou enfin, comme base pour les peintures fines.

### IV/ Utiliser le Moringa dans la médecine traditionnelle

Les feuilles, les fruits, les graines, les racines, l'écorce mais aussi les fleurs possèdent chacun des vertus médicinales particulières.

Toutes ces utilisations n'ont pas encore été vérifiées par la Science, mais le Moringa est considéré comme un traitement contre l'anémie, la perte d'appétit et il augmente la lactation des femmes - les douleurs gastriques, l'ulcère à l'estomac, la diarrhée, la dysenterie, la colite et il peut être utilisé comme laxatif, purgatif et diurétique - les rhumes, bronchites, fièvre et maux de tête - les rhumatismes, les crampes musculaires, les bleus et ecchymoses - les infections cutanées, la gale, les mycoses, les piqûres d'insectes.

Le Moringa peut être également utilisé dans certains cas de diabète pour stabiliser le taux de sucre et peut stabiliser la tension artérielle.

*En revanche, il ne faut jamais **utiliser les racines ou l'écorce des racines pour les femmes enceintes.***

### V/ Autres utilisations du Moringa

Parmi les utilisations de cet arbre, on peut citer, fourrage du bétail (vaches, moutons, chèvres, porc, lapins) et aliment pour les poissons (ex : les carpes), production de biogaz, teinture (de couleur bleue) et tannin pour les peaux de bêtes, fertilisation et prévention de certaines maladies des plantes (ex : *Pythium debaryanum*) , substance nutritive pour l'appareil foliaire (augmentation du rendement des récoltes de plus de 30%), engrais vert, fabrication de papier, de cordes, etc...

#### Références :

document distribué par le Ministère de la Santé du Cambodge

L'arbre de la vie, les multiples usages du Moringa. CTA, CWS – Lowell J.Fuglie

**Trees for Life** : [www.treesforlife.org/project/moringa](http://www.treesforlife.org/project/moringa)

**ECHO** : [www.echo.net](http://www.echo.net) avec la vidéo « Moringa Oleifera : Natural Nutrition for the tropics »

[www.moringanews.org](http://www.moringanews.org)