

Tableau comparatif de la composition nutritionnelle des feuilles fraîches et de la poudre du Moringa oleifera

MORINGA OLEIFERA



Qualité nutritive mg/100g

Feuilles fraîches

Poudres des feuilles

eau	74,7%		-	eau
protéines lipides	8,1%		27,1	protéines lipides
lipides	0,6 %		2,3	lipides
glucides tot.	14,1%		38,2	glucides tot.
cellulose	2.13%		-	cellulose
Index cendres	2,5%		-	Index cendres
Calcium	531 mg		2,003	Calcium
fer	11,7 mg		28,2	fer
vitamine C	220 mg		17,3	vitamine C
thiamine - vit.B1	0,23 mg		-	thiamine - vit.B1
riboflavine - vit.B	0,77mg		2,8	riboflavine - vit.B
niacine - Vit.B3	2,66 mg		-	niacine - Vit.B3
fibres	0,9		19,2	fibres
vitamine A	6,8		18,9	vitamine A
calories	92		205	calories
potassium	259		1,324	potassium

World Health Organization, 2015 - Fuglie, Lowell J. L'arbre miracle. Church World Service. Dakar, Sénégal, 2001.

Gramme pour gramme, ce tableau présente une comparaison des feuilles (fraîches et sèches) du moringa avec d'autres produits consommés usuellement

Feuilles Fraîches

4 fois plus de Vitamine A que les Carottes
7 fois plus de Vitamine C que les Oranges
4 fois plus de Calcium que le Lait
3 fois plus de Potassium que les Bananes
Les ¾ du fer contenu dans les épinards
2 fois plus de Protéines que le Yaourt

Feuilles Sèches

10 fois plus de Vitamine A que les Carottes
La moitié de la Vitamine C des Oranges
17 fois plus de Calcium que le Lait
15 fois plus de Potassium que les Bananes
25 fois plus de fer que les épinards
9 fois plus de Protéines que le yaourt

Moringa et Santé humaine

LE MORINGA PERMET DE :

- lutter contre la malnutrition : la grande teneur en fer, protéines, cuivre et diverses vitamines et acides aminés essentiels des feuilles de Moringa en font un complément nutritionnel idéal,
- purifier l'eau : les graines, transformées en poudre, sont un excellent floculant totalement biodégradable.



LE MORINGA EST UNE VÉRITABLE PLANTE MÉDICINALE

- Les feuilles fraîches ou sèches sont un excellent complément alimentaire particulièrement recommandé chez l'enfant pour sa haute teneur en protéines assimilables.
- La consommation régulière de feuilles de Moringa oleifera est à recommandée en cas de diabète léger de type 2, d'hypercholestérolémie et d'athérome.
- En médecine traditionnelle presque toutes les parties de l'arbre sont utilisées.
- L'extrait aqueux est considéré comme antifertilisant.



Le jus des feuilles fraîches, les feuilles froissées ou la racine écrasée sont révsulsifs et servent :

- comme sinapismes dans les affections broncho-pulmonaires,
- comme antinévralgiques, écorce et feuilles broyées appliquées sur la tête ou sur la région douloureuse,
- pour supprimer ou réduire la sécrétion lactée en friction sur les seins



On pourrait envisager d'inclure l'extrait méthanolique de feuilles dans des phytomédicaments visant à traiter les cas d'anxiété avec agitation, et peut-être aussi pour calmer certaines douleurs migraineuses.

L'huile de la graine, consommée aux Indes, a longtemps servi en horlogerie pour lubrifier ressorts et rouages et en parfumerie pour fixer les parfums par macération ou enflourage.

Note:

Le moringa est un genre d'arbuste et de petit arbre à usages multiples: ses feuilles, ses racines et ses cosses vertes sont consommées en légumes. Toutes les parties du moringa – écorce, gousses, feuilles, noix, graines, tubercules, racines et fleurs – sont comestibles. Les feuilles sont utilisées fraîches ou séchées et réduites en poudre. Les gousses contenant les graines sont cueillies encore vertes et consommées fraîches ou cuites. L'huile extraite des graines de Moringa est douce, non collante, ne sèche pas et ne rancit pas, tandis que le tourteau sert à purifier l'eau potable. Les graines sont consommées vertes, grillées, en poudre, ou trempées pour le thé ou le curry.

Source : FAO

Les noms du Moringa dans les langues locales sénégalaises :
Wolof : Neverday, Nébédày || Sérère : Sap-Sap, Nébédày, Fuudeex

*FAO