



# *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench

Malvaceae

## Noms vernaculaires

**Français :** gombo

**Mooré :** maana

**Lyele :** puele



## Botanique

Le gombo est une plante herbacée annuelle, cultivée, qui peut atteindre trois mètres de hauteur. Ses feuilles sont de formes variables, arrondies à ovales, parfois palmées. Ses fleurs jaunes, solitaires à l'aisselle des feuilles donnent des capsules (fruits) comestibles rappelant de longs doigts pointus au bout. Ce sont ces capsules encore tendres que l'on utilise en cuisine.



## Médecine traditionnelle burkinabè

La décoction de fruit vert de gombo est utilisée pour adoucir les ulcères et soigner la constipation.

Il est également employé pour la confection de nombreuses sauces au Burkina-Faso.

La décoction des graines est réputée dépurative.

En cataplasme, la pulpe « grasse » du fruit frais est appliquée sur les boutons, les plaies infectées et la peau irritée.

## Propriétés

Les fruits immatures ont des propriétés émoullientes, laxatives et antibactériennes. Ils contiennent principalement des mucilages, du phosphore, du calcium, des acides aminés et de l'acide oxalique.

## Usages thérapeutiques et posologie

Partie utilisée: fruit

Nous recommandons l'usage du gombo comme laxatif.

Pour un litre d'eau, prendre 8 fruits de la taille d'un doigt, bien les écraser puis les laisser tremper au moins une demi-heure dans de l'eau tiède. A boire en une seule fois le matin à jeun, aux doses suivantes : enfants de 3 à 8 ans (un demi-verre), enfants de 8 à 12 ans (un verre), de 12 à 18 ans (un verre et demi), adultes (deux verres).

## Toxicité

Le fruit du gombo n'est pas toxique.



Vente de gombo sur le marché



Variabilité du feuillage

Partie utilisée : fruit.