



# Moringa oleifera Lam.

## Moringaceae

### Noms vernaculaires

**Français** : moringa, néverdier, ben ailé, arbre de vie

**Mooré** : arzen tí

**Lyele** : nasar chimi

### Botanique

Ce petit arbre à croissance rapide, porte un feuillage caduc et son écorce est claire. Ses feuilles sont composées de nombreuses folioles ovales de couleur vert clair. Ses fleurs blanches parfumées apparaissent toute l'année suivant les endroits et les périodes de récolte. Ses fruits sont de longues capsules qui s'ouvrent en trois parties, contenant des graines rondes, ailées, brunes et riches en huile.

Planté dans toute l'Afrique de l'Ouest, le moringa serait originaire de l'Inde.

### Médecine traditionnelle burkinabè

On connaît surtout le moringa par l'usage alimentaire que l'on fait de ses feuilles. Elles entrent dans la composition de nombreuses sauces et sont très fortifiantes.

On emploie ses feuilles pour stimuler l'organisme et redonner de l'appétit, surtout aux convalescents.

Certains appliquent des cataplasmes de feuilles sur les plaies et les ulcères.

L'huile de ses graines, comme le beurre de karité, sert à masser les articulations douloureuses et aussi à adoucir la peau irritée.

### Usages thérapeutiques et posologie

Parties utilisées : feuille, fleur.

Les feuilles de moringa peuvent être consommées sous forme de tisane ou de légume cuit pour améliorer la nutrition et pour soigner les ulcères gastriques et l'hypertension artérielle.

### Toxicité

La plante n'est pas toxique.

### Propriétés pharmacologiques

Les feuilles de moringa sont particulièrement nutritives par leur richesse en protéines et oligo-éléments. Dans plusieurs pays d'Afrique, elles interviennent dans des programmes de nutrition pour les enfants et les personnes atteintes du VIH.

Elles présentent également des propriétés anti-bactériennes, anti-inflammatoires, cicatrisantes et hypotensives.

