



Abelmoschus esculentus (L.) Moench

Malvaceae

Noms vernaculaires

Français : gombo

Mooré : maana

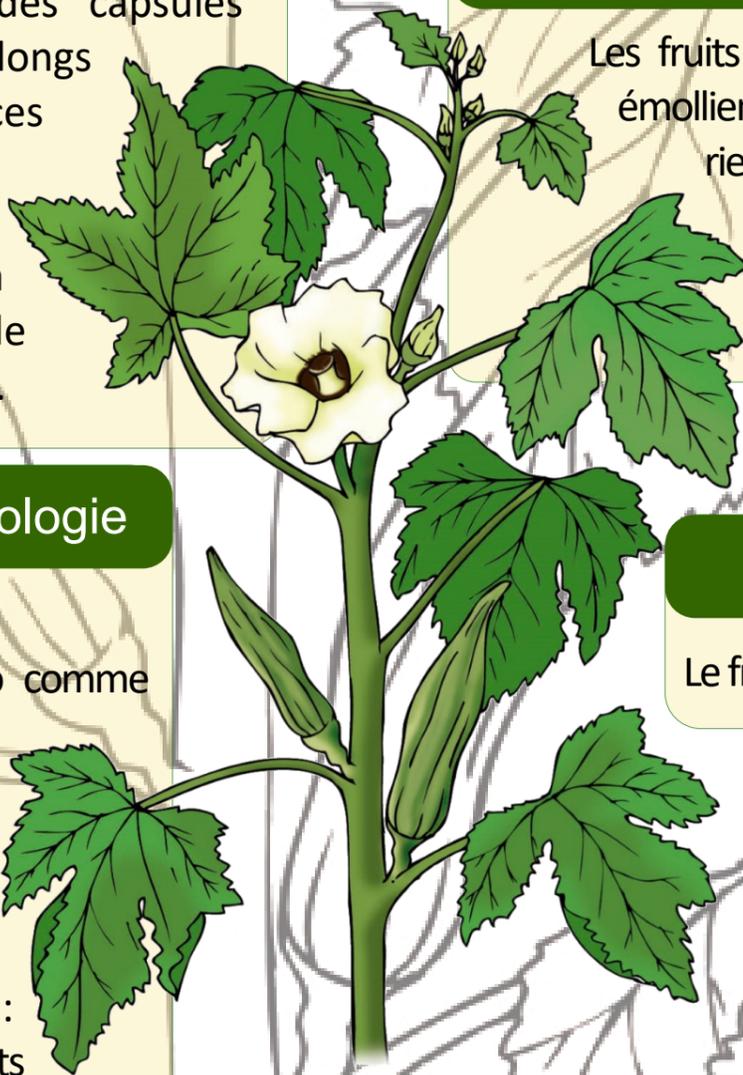
Lylele : puele



Botanique

Le gombo est une plante herbacée annuelle, cultivée, qui peut atteindre 3 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.

L'espèce est très cultivée au Burkina Faso car elle est l'ingrédient de base de la sauce gombo qui accompagne le tô.



Médecine traditionnelle burkinabè

La décoction de fruits verts 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 pharmacologiques

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.

