



# Cucurbita pepo L.

## Cucurbitaceae

### Noms vernaculaires

Français : courge

Mooré : yogre

Lyele : gám



### Botanique

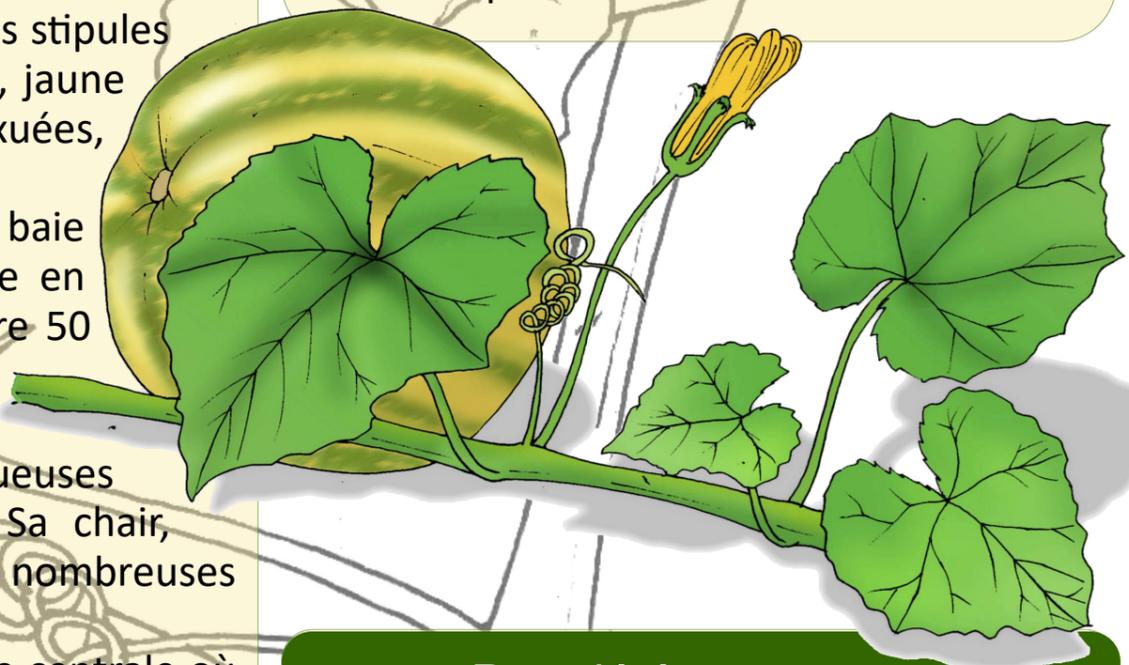
La courge ou citrouille est cultivée comme légume dans le monde entier.

Elle peut porter des vrilles et alors elle rampe et grimpe, mais peut aussi ne pas en avoir et garder un port buissonnant. Sur ses tiges anguleuses et parfois cannelées apparaissent des poils piquants.

Les feuilles sont alternes, simples, lobées, sans stipules possédant des marques argentées. Ses fleurs, jaune citron à jaune doré sont solitaires, unisexuées, régulières.

Le fruit de la courge est une grosse baie globuleuse à ronde, en forme d'œuf, aplatie en coussin ou cylindrique. Ce fruit peut atteindre 50 kilogrammes à maturité et présente une large variété de couleurs. Elle est soit couverte de petites taches saillantes verruqueuses soit lisse, parfois profondément cannelée. Sa chair, blanchâtre à jaune ou orange, contient de nombreuses graines.

Le centre d'origine des courges est l'Amérique centrale où elle a été domestiquée il y a au moins 8 000 ans.



### Usages thérapeutiques et posologie

Partie utilisée : graine.

Nous recommandons l'usage des pépins de courge contre le ténia.

Pour les adultes : 50 grammes de pépins décortiqués, ce qui représente 150 pépins ou 200 à 400 pépins non décortiqués, moulus et mélangés à du miel, à ingérer avant le repas, puis prendre un laxatif.

Les pépins de courges et en particulier leur huile soulagent les irritations de la vessie, mais surtout aux difficultés à uriner pour cause d'affection de la prostate.

En consommer 10 grammes de graines par jour, soit 30 pépins décortiqués. Nous recommandons l'usage des pépins de courge dans la cuisine.



### Médecine traditionnelle burkinabè

Les courges et leurs graines sont surtout utilisées dans la cuisine.

Les graines de courges sont quelques fois aussi employées pour lutter contre le ténia. On administre en trois prises espacées d'une demi-heure 2 à 3 cuillérées de graines de courges pilées et mélangées à de l'eau sucrée.

La pulpe de la courge entre dans le soin des maladies des reins, du foie, de la constipation et du diabète.

### Propriétés

On utilise les graines, qui contiennent de l'huile grasse, un glucoside (cucurbitine) ainsi que d'autres principes antioxydants.

Les graines ont des propriétés contre les vers.

La chair de la courge et les pépins sont très nutritifs.

### Toxicité

Alimentaire, la graine de courge n'est pas toxique. Il faut cependant faire attention à ne pas confondre les graines de courge cultivée avec celles des courges sauvages amères. Ces dernières, toxiques, ne doivent pas être consommées.