



Cocos nucifera (Cocotier)

Cocos nucifera



Identité

Nom scientifique <i>Cocos nucifera</i>	Noms Kanak Nu (Ajië, Nengone, Drehu, Xârâcùù), Hnu (Nengone), Nyi (Drubea), Nû (Paicî), Thep (Nemi)
Famille Aracaceae	Autres noms communs Cocotier
Statut Biogéographique --	Milieu naturel d'origine --
Origine géographique Indo-Pacifique	Statut IUCN --
Distribution géographique Nouvelle-Calédonie	

Description

Type de plante --	Durée de vie --
	Hauteur à maturité --

Conduite culturale

Type de sol --	Pollinisation --
	Croissance --
	Entretien / Soins --
	Exposition au soleil --
	Besoin en eau ● ● ● ● ●
	Résistance à la sécheresse ☀ ☀ ☀ ☀ ☀

Usage & vertus

Saisonnalité

Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Généralités

Le cocotier *Cocos nucifera* est un palmier de la famille des Aracacées. Il est probablement originaire de la région Indo-Pacifique et a été introduit dans la plupart des pays tropicaux. Il existe 4 principales variétés dont 2 sont les plus communes :

- Le type grand allogame : 85 à 90 % des cocotiers existants, allogames (fécondation croisée), croissance de 50 cm/an, durée de vie 60 à 70 ans
- Le type nains autogames : 7 à 10% des cocotiers, croissance de 15 à 30 cm par an, durée de vie 30 à 40 ans

Plusieurs variétés sont présentes en Nouvelle-Calédonie, mais la plus commune est celle qui produit la noix verte. Les cocoteraies destinées à la **production de coprah** occupent une superficie de 2500 ha sur l'île d'Ouvéa et 60% d'entre elles sont entretenues et exploitées (5).

Allure générale

Le cocotier est un palmier qui peut mesurer jusqu'à 30 mètres de haut. Son feuillage est persistant.



Cocoteraie, Nouvelle-Calédonie

Usages

Les usages du cocotier sont multiples et quasiment toutes les parties de la plante sont utilisées.

- **Alimentaire** : L'eau de coco, le lait de coco, la noix ainsi que le cœur de palmier sont comestibles.
- **Construction** : les palmes sont utilisées pour la couverture des toitures (8) ; les fibres de la bourre servent à fabriquer des ficelles et des cordes tressées très résistantes pour réhausser les pirogues. Les troncs creusés étaient utilisés autrefois pour collecter l'eau de pluie (6).
- **Artisanat** : les feuilles sont utilisées pour faire des nattes, des chapeaux et des paniers, les fibres servent de substrat aux plantes
- **Cosmétique** : l'huile de coco est souvent utilisé pour ses vertus en cosmétique (2)

Savoirs traditionnels

Dans la culture kanak, les usages du cocotier sont multiples et quotidiens (alimentation, artisanat, construction, médecine). Au niveau symbolique, le cocotier est la plante qui illustre le mieux les rapports entre l'homme et la nature. Il est planté le long de l'allée qui mène à la grande case et autour des habitations, avec le pin colonnaire (8).

La mort précoce d'un cocotier devant la maison est un mauvais présage (7).

Les langues locales distinguent précisément les différentes variétés de cocotier, les différents éléments

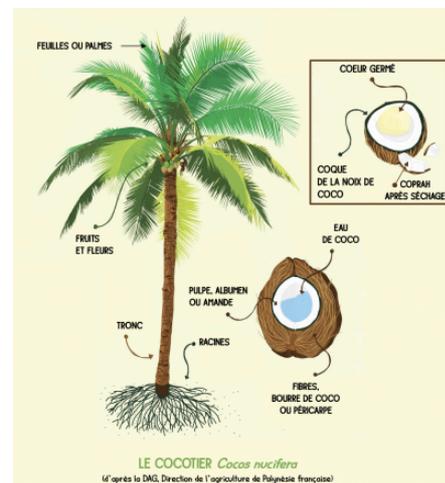
botaniques de l'arbre, les différents stades de maturation de la noix et préparations culinaires. Voici un **exemple du vocabulaire riche et précis associé au cocotier en langue Nengone** (île de Maré).

<i>Tovu</i> : l'arbre sur pied	<i>Anguwananama</i> : petit coco à peine formé
<i>Tubona, Tivu</i> : un groupe de cocotier, une cocoteraie	<i>Kutu(a)</i> : coco vert qui ne contient pas encore d'eau
<i>Elevu</i> (sommet-cocotier) : ensemble des feuilles du cocotier	<i>Nacukutu(a)</i> : grappe de coco vert
<i>Adrovonu</i> : feuille de cocotier	<i>Wahishi</i> : coco vert dont la chair est encore tendre
<i>Erevu</i> : feuille terminale de cocotier, non encore déployée	<i>Wanugutu(a)</i> : coco vert dont la chair est dure
<i>Wadronu</i> : foliole de cocotier	<i>Wanuwese</i> : coco sec sur l'arbre
<i>Eavu</i> : nervure principale de la feuille de cocotier	<i>Kavenu</i> (pousse de coco) : coco germé
<i>Duvuvadronu</i> (ou-foliole) : nervure secondaire de la feuille de cocotier	<i>Kavoso</i> : partie comestible du coco germé
<i>Witajovonunu</i> : pétiole de la feuille de cocotier	<i>Cocodenu</i> : pédoncule de la grappe de cocos
<i>Wivanu</i> : feuille sèche de cocotier	<i>Witaga, witalaga</i> : spathe de cocotier
<i>Anganu</i> : fleur de cocotier	<i>Ivovanu</i> : bourre de coco
	<i>Guvuvu</i> : bourre du tronc

Le vocabulaire associé au cocotier en langue Nengone (Maré) ©IRD, E. Hnawia

Les différentes parties du cocotier

Cette infographie présente les différentes parties d'un cocotier. Certaines d'entre elles ont des vertus médicinales et sont présentées dans la suite du document.



Les différentes parties du cocotier ©DAG, modifié Lincks



Saisonnalité

La floraison et la fructification ont lieu **toute l'année**.

Précautions

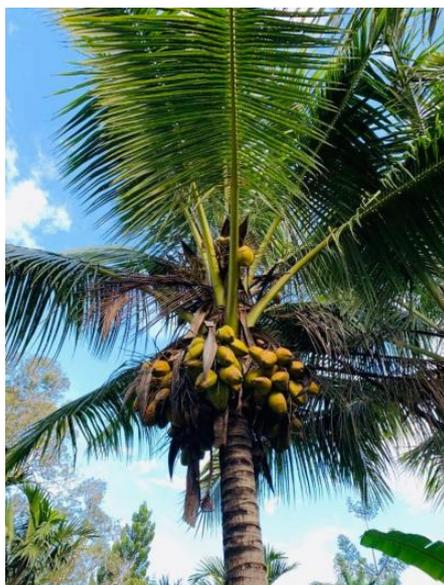
Avant tout usage de plante médicinale, **lisez attentivement la fiche Agripédia "Précautions d'usage des plantes médicinales"**, car certaines plantes sont toxiques, même à faible dose et un mauvais usage pourrait mettre votre santé en danger.

Quelques règles de bon sens :

- L'utilisation des remèdes présentés dans nos fiches **ne se substituent aucunement à un avis médical** ;
- En cas de symptômes persistants ou anormaux, **consultez un professionnel de santé** ;
- N'utilisez pas une plante quand vous avez un **doute sur son identification botanique** ou alors demandez une identification formelle à quelqu'un de votre entourage qui s'y connaît vraiment, un botaniste, un tradithérapeute, un herboriste ou un pharmacien.

FRUIT ET GRAINE : description et usages médicinaux

- Le cocotier produit des grappes contenant une douzaine de fruits (les cocos ou noix de coco)
- Un coco est une grosse **drupe** (fruit à noyau) qui peut-être **verte ou jaune**, puis devient **brun-gris à maturité**
- Il mesure entre 10 et 40 cm de long et entre 10 et 16 cm de large
- Il est constitué d'une enveloppe fibreuse, la **bourre de coco**



Partie sommitale du cocotier avec ses palmes et ses fruits ©Lincks

- A l'intérieur, se trouve une graine sphérique, la **noix de coco**, dont l'enveloppe est dure et brune à maturité ;
- A l'intérieur, la coque est recouverte d'un **albumen blanc comestible**, qui donne, lorsqu'il est râpé et pressé, le **lait de coco**, notamment utilisé dans la préparation du bougna kanak ;
- La cavité de la noix est remplie au trois-quart d'un liquide sucré à acide : **l'eau de coco** riche en potassium ;
- L'**albumen séché** donne le **coprah**, riche en matière grasses. On extrait du coprah **l'huile de coprah** ;
- Lorsqu'un **coco germe**, l'albumen se transforme en une **boule cotonneuse comestible** ;
- Les cocotiers donnent des fruits au bout d'environ 6 ans et pendant environ 70 ans. La récolte se fait environ tous les 2 mois (5) ;
- Un cocotier donne en moyenne **150 à 200 cocos par an** (5).

Attention à ne pas confondre l'huile de coco vierge et l'huile de coprah :

- **l'huile de coco vierge** est une huile non raffinée obtenue soit en pressant la chair fraîche préalablement chauffée à une température douce (moins de 70°C), soit en faisant tremper la chair pendant 24 h dans de l'eau puis en

extrayant l'huile du liquide par ébullition, fermentation ou centrifugation (3) ; Cette extraction à froid permet de préserver la qualité de l'huile, les vitamines, les acides gras saturés.

- **l'huile de coprah** est obtenue par pression de la chair séchée. Le séchage s'effectue au soleil. L'huile brute est brune et ne sent pas très bon. Elle est chauffée, raffinée, blanchie et désodorisée à l'aide de produits chimiques. Elle a perdu une partie de ces bénéfiques (nutriments, vitamines) et peut contenir des acides gras trans nocifs pour la santé (3,9).



Noix de coco ©istock



Usages médicaux en Nouvelle-Calédonie

- **Tonique** : les jeunes garçons mangent les amandes de cocos germées pour devenir forts et séduisants (8) ;
- **Laxatif et antiscorbutique** : l'eau de coco, le lait, l'amande fraîche et l'huile (2) ;
- **En cas de fièvre** (fébrifuge) : la décoction d'une très jeune noix de la variété rouge, dans 4 à 5 litres d'eau pendant une heure, en usage interne (1)(2) ;
- **Vermifuge** (infestation par le Tenia): le péricarpe des fruits (2) ;
- **Antidiarrhéique** : la jeune noix de coco (2) ;
- **Cicatrisante** : l'amande spongieuse trempée dans l'eau chaude donnerait une huile cicatrisante (2). La coque de la noix cuite à l'étouffée exude un goudron qui sert à boucher le trou d'une carie dentaire (1). Attention ce procédé peut brûler le nerf de la dent ;
- **Antiseptique et calmant** : l'amande râpée en onction calme les brûlures et eczémas (1).

Usages médicaux dans le monde

- **Tonique** : le jus de la noix verte est donné aux invalides et aux femmes durant la grossesse (Papouasie Nouvelle-Guinée)((2) ;
- **Réhydratant** : l'eau de coco est recommandée pour la réhydratation des personnes atteintes de diarrhées (Inde)(6). C'est un liquide stérile dont la composition en minéraux est proche de celle du plasma sanguin. Il a été

rapporté par le passé des utilisations en intraveineuse pour réhydrater avec succès des soldats (Salomon) et un grand brûlé (Polynésie) (6) ;

- **Diurétique** : l'eau de coco contient des sels minéraux (Magnésium, phosphore, potassium, calcium) dont une forte proportion de potassium (198 mg/100 g), ce qui favorise les sécrétions urinaires (2). L'eau de coco traite les affections rénales (Polynésie) (3)
- **En cas d'hémorragie** (hémostatique) : l'amande spongieuse séchée (Papouasie Nouvelle-Guinée) ; La bourre de la jeune noix verte contient un suc astringent qui arrête les hémorragies (Polynésie) (2) ;
- **Anti-inflammatoire et anti-douleur** : l'huile de coco en massage (Fidji) (2) ;
- **Vomitif, vermifuge et purgatif** : l'huile vierge et fraîche est employée comme une purge (Papouasie Nouvelle-Guinée, Tahiti) et pour traiter les vers intestinaux. Sa consommation en grande quantité peut être fatale (2,3) ;
- **Digestive et immunostimulante** : l'huile de coco vierge stimule le métabolisme cellulaire (l'énergie du corps). Elle est préconisée en prévention de la maladie d'Alzheimer (3) et pour lutter contre tout type d'infections (bactéries, virus, champignons, parasites) (3) ;
- **Anti-diarrhéique** : le jus d'un coco vert (Papouasie Nouvelle-Guinée) (2) ;
- **En cas de fièvre (fébrifuge)** : le jus du coco vert réduit la fièvre (Polynésie) (3) ;
- **Abortif** : le lait de coco chaud (Vanuatu) ; le lait, mélangé avec d'autres plantes (Papouasie Nouvelle-Guinée) ; les femmes de Kiribati pilent

les pétioles des jeunes plants et les mélangent à du lait de coco (2) ;

- **Aphrodisiaque** : Le fruit est utilisée pour augmenter le potentiel sexuel chez les hommes (Inde, Indonésie, Mozambique) ; une croyance dit que le lait de coco diminue la libido et la fertilité (2) ;

Autres usages

- La noix de coco râpée débarrasse vos mains du dépôt gluant des ignames (1) ;
- En usage externe, l'huile de coco vierge est un excellent cosmétique (2).

Composition

- La jeune bourre est riche en **tanins**
- L'eau de coco est riche en **potassium**
- La chair mûre de la noix de coco est riche en **acides gras** (jusqu'à 64% d'huile). Elle est aussi composée de protéines (6,3%), de **vitamines** A, B, C (3).

GAINES FLORALES : description et usages

Usages médicaux en Nouvelle-Calédonie

- **Antiseptique** : la sève claire de la gaine florale permet de laver les yeux irrités par l'eau de mer (1)

Autres usages



- La gaine florale allume le feu et s'utilise comme torche (1)

FEUILLES : description et usages médicaux

- Ses palmes sont longues, raides et étroites

Usages médicaux en Nouvelle-Calédonie

- **Tonique** : infusion des folioles avec du sucre (1)
- **Calmant et soporifique** : infusion des folioles sans sucre (1)
- **En cas d'hémorragie** : un morceau de foliole mâché et appliqué sur une blessure peut stopper l'hémorragie (1)

Autres usages

- La palme sert à faire les nattes, les chapeaux et les paniers qui font partie du décor océanien. Il est aussi possible d'en faire des petits jouets légers, marottes, hochets, etc. (1)
- On l'utilise aussi pour faire des décorations florales (1)
- Elle permet aussi de faire des cordages (1)
- La nervure peut être utilisée en pincettes pour barbecue, etc. (1)

TRONC ou STIPE : description et usages

Usages médicaux en Nouvelle-Calédonie

- Astringente (2) pour détendre les tissus
- Dégager les sinus : si un morceau de stipe est râpé dans de l'eau chaude, cela pourrait, par inhalation, débloquer les sinus (1)

RACINES : description et usages médicaux

Usages médicaux en Nouvelle-Calédonie

- **Diurétique** : l'infusion de fragments d'extrémités de racines soigneusement lavées ou les racines en décoction (1)
- **Tonique** : les racines sont fortifiantes et détoxifiantes du sang (2). Les racines fortifient les gencives, associées à l'écorce de goyavier, elles sont utilisées en cas de dysménorrhée ou de blennorrhagie (2).
- **Antidiarrhéique** : infusion de racines écrasées (1). A Hienghène, on utilise le bouillon de racine (8)
- **Antiseptique** : un abcès est soigné avec du jus cru de racines pilées (1)
- **Purifiant** : Les racines nettoyées peuvent être utilisées pour frotter des dents et les rendre plus blanches et plus saines (1)

Usages médicaux dans le monde

- **Antidiarrhéique** (Papouasie Nouvelle-Guinée, Salomon) (2)
- Les racines traitent les maux d'estomac et le sang dans les urines (Papouasie Nouvelle-Guinée) (2)

Exigences, plantation et entretien

Les cocotiers donnent des fruits au bout d'environ 6 ans et pendant environ 70 ans. La récolte se fait environ tous les 2 mois. Un cocotier donne en moyenne **150 à 200 cocos par an**.

Multiplication

Ramassez une noix germée le long d'une plage, avec la terre sableuse qui entoure sa racine et posez-la dans la m^e

position à l'endroit que vous souhaitez dans le jardin.

Principaux ravageurs et méthodes de lutte

- Les rongeurs : rat noir, rat du Pacifique
- *Oryctes rhinoceros*
- *Brontispa longissima*



Deux ravageurs des cocotiers dans le Pacifique ©PROTEGE



Soutiens à la réalisation de cette fiche

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien moral et financier de l'Union européenne, de l'Institut français, de l'OCTA et de l'ACPA dans le cadre du **projet pilote "ARCHIPEL.EU"**.

Cette fiche a été également réalisée grâce au soutien scientifique, technique et financier de l'IAC, l'ADCK-Centre Tjibaou, l'IRD et l'institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie.



Cofinancé par
l'Union européenne

INSTITUT
FRANÇAIS



Logos



Sources

- (1) Bourret D., ORSTOM/IRD, 1981. **Bonnes plantes de Nouvelle-Calédonie et des Loyauté**. Les éditions du lagon, p 33-36
- (2) P. Limousin, E. Bessières, 2006. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. I** - Au bord de mer - p 47-53
- (3) P. Limousin, 2014. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II** - Panacées alimentaires - p 92-93
- (4) Wikipedia : **Le cocotier** <https://fr.wikipedia.org/wiki/Cocotier> (consulté le 30.01.2023)
- (5) C. Gandet. Synthèse de l'atelier régional PROTEGE "La filière cocotier" (4-8 novembre 2019, Pirae, Polynésie française)
- (6) Wikipedia : **L'eau de coco** https://fr.wikipedia.org/wiki/Eau_de_coco
- (7) Lormée N., Cabalion P., Hnawia E. 2011. **Hommes et plantes de Maré, Cocos nucifera L.** IRD éditions, p 80-81
- (8) Agence de développement de la culture kanak (ADCK). 2012. Guide des plantes du chemin kanak, p34-35
- (9) **Huile de coco et huile de coprah**, site internet "Ma planète zéro déchet" consulté le 14.02.2023



Édouard Hnawia

Institut de recherche pour le développement

15/09/2022

<https://www.ird.fr/nouvelle-caledonie>, L'IRD en Nouvelle-Calédonie

