



# Persea americana (Avocat, vertus médicinales)

*Persea americana*



## Identité

Nom scientifique <b><i>Persea americana</i></b>	Noms Kanak --
Famille <b>Lauraceae</b>	Autres noms communs --
Statut Biogéographique --	Milieu naturel d'origine --
Origine géographique <b>Amérique</b>	Statut IUCN --
Distribution géographique <b>Nouvelle-Calédonie</b>	

## 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



Estelle VIDAL  
 Lincks  
 05/01/2021  
<https://www.lincks.nc/>





## Généralités

L'avocatier *Persea americana* est un arbre fruitier de la famille des Lauracées. Originaire des hauts plateaux d'Amérique centrale, il produit un fruit savoureux, très nourrissant, riche en vitamines et oméga-9 (bons lipides).

**La fiche "L'avocat"** présente en détails des descriptions botaniques, les variétés les plus productives, le calendrier de saison et les techniques de culture.

La fiche ci-dessous présente les **propriétés et usages médicinaux des différentes parties de la plante** : fruit, graine, feuilles.



*Le fruit, les feuilles et l'huile de l'avocat ont des vertus médicinales ©Istock*

## 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**, ni aux conseils d'un **guérisseur traditionnel** (tradithérapeute) ;
- 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.

## Propriétés et usages médicinaux du FRUIT

- **Antiseptique** : la consommation de la **chair** est utilisée pour le traitement d'infections des voies digestives (estomac, intestins, foie...) et urinaires ; en usage externe, la chair est utilisée pour dans le cas de plaies infectées ; la **peau du fruit** serait utilisée pour expulser les vers intestinaux (Guatemala) (1)
- **Tonifiant et relaxant** : la consommation de la **chair** apporte un regain de vitalité et d'énergie pendant les périodes de fatigues dues à la croissance, à une convalescence, au surmenage, à l'anxiété, à la grossesse (1)
- **Stimulant** : en massage du cuir chevelu, la chair d'avocat favorise la repousse du cheveu (Guatemala) (1)
- **Aphrodisiaque** pour les hommes et les femmes (1)

## Propriétés et usages médicinaux des GRAINES

Les **graines** sont utilisées comme :

- **Diurétique** : en infusion des graines séchées (îles Canaries) (1)
- **Anti-diarrhéique** : les graines rôties sont consommées contre la diarrhée (Guatemala) (1)
- **Contraception** : l'infusion de graines est réputée pour ses propriétés contraceptives (1)

La fiche "**Les différentes préparations de plantes médicinales**" explique comment préparer des infusions, décoctions, macérations...

## Propriétés et usages médicinaux des FEUILLES

Les feuilles de l'avocatier présentent diverses propriétés :

- **Règles** : les infusions de feuilles déclenche les règles et stimule le flux sanguin (propriété emménagogue) (1)
- **Problèmes digestifs** : les feuilles en infusion seraient efficaces contre les problèmes digestifs, pour traiter la diarrhée (30g/L, 3 fois par jour, en Inde)
- **Anti-inflammatoire** et **analgésique** : pour diminuer la toux (Nouvelle-Calédonie). Deux poignées de feuilles dans un litre d'eau soulage le lumbago et la sciatique (Antilles) (1)
- **Abortive** : les infusions de feuilles provoquent l'avortement (Costa Rica, Brésil) (1)



Soutiens à la réalisation de cette fiche

**L'Institut agronomique néo-calédonien (IAC)** a été lauréat du "Fonds de sauvegarde du patrimoine immatériel des pays et territoires d'outremer

(PTOM)" en mars 2022 pour intégrer dans Agripedia des fiches sur les plantes médicinales de la pharmacopée calédonienne.

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 AR CHIPEL.EU**.

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



Logos



## Auteurs

---

Publié le : 1<sup>er</sup> février 2023

### Rédaction web

- Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)
- Christina Do (IAC)

### Relecture

- 

Citation bibliographique recommandée :

Agripédia. Fiche technique "**Persea americana (Avocat, vertus médicinales)**" [En ligne] <https://www.agripedia.nc/ressources-vegetales/plantes-autres-usages/persea-americana-avocat-vertus-medicinales> (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)

## Sources

---

- (1) Limousin P., 2014. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II** - Panacées alimentaires - p 150-151



Estelle VIDAL  
Lincks  
05/01/2021  
<https://www.lincks.nc/>

