



Persea americana (Avocat, vertus médicinales)

Persea americana

- Plantes médicinales
- Médicinales communes




L'avocatier est aussi une plante médicinale. Son fruit et ses feuilles ont des propriétés relaxantes, antiseptiques, anti-inflammatoires.



Identité

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

Description

 Type de plante	Hauteur à maturité
Arbre	Plus de 5 m
 Couleur des feuilles	
Vert	
 Couleur des fleurs	
Jaune	

Type et préparations

Type de plante médicinale	Type de préparations
Commune	Essence, huile, Produit frais, Infusion
Type de médecine	Partie utilisées
Familiale courante	Graine, Fruit, Feuille

Propriétés

Abortif, Antidiarrhéique, Emménagogue (règles), Tonique, énergisant, Diurétique, Relaxant, Analgésique, Antiseptique, Anti-inflammatoire, Contraceptif

Usages médicaux

Vitalité, énergie, Affections respiratoires, Douleurs, Troubles digestifs, Gynécologie, règles

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

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). Plusieurs organes de la plante ont des vertus médicinales : les feuilles, la chair du fruit, la graine et l'huile extraite des fruits.



Les vertus de l'avocatier sont multiples © istock

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.**

Vertus générales

Les vertus médicinales de *Persea americana* sont multiples. Cette plante est traditionnellement utilisée pour traiter :

- diverses **infections** (voies digestives, plaies, voies urinaires) (1),
- les **coups de fatigue** et l'**anxiété** (1,3),
- les **troubles digestifs** (diarrhées) (1),
- la **santé féminine** (grossesse, règles, contraception)
- les **douleurs** (sciatique, lumbago)
- la **toux**

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.

FRUITS : usages médicinaux

- **Infections** : la consommation de la **chair** est utilisée pour le traitement des infections des **voies digestives** (estomac, intestins, foie...) et des **voies urinaires**
- **Plaies** : la chair est utilisée en usage externe pour dans le cas de plaies infectées ;
- **Vers intestinaux** : la **peau du fruit** serait utilisée pour expulser les vers intestinaux (Guatemala) (1)
- **Fatigue et stress** : 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). Elle a donc à la fois un effet **tonique et relaxant**.
- **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 (iles Canaries) (1)
- **Anti-diarrhétic** : 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 **sciatic** (Antilles) (1)
- **Abortive** : les infusions de feuilles provoquent l'avortement (Costa Rica, Brésil) (1)

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.

Soutiens à la réalisation de cette fiche



Contributeurs du projet lauréat du fonds ARCHIPEL.EU-2022 de sauvegarde et promotion du patrimoine immatériel des PTOM



Cofinancé par l'Union européenne



Logos



Auteurs

Publié le : 1^{er} février 2023

Rédaction

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

Relecture

- Nadia Robert (IAC)

Citation bibliographique recommandée :

Agripédia. Fiche technique "**Persea americana (Avocat, vertus médicinales)**" [En ligne] <https://www.agripedia.nc/ressources-vegetales/plantes-medicinales/medicinale-s-communes/persea-americana-avocat-vertus> (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



Nadia ROBERT
Institut agronomique néo-calédonien (IAC)
28/03/2023
<http://www.iac.nc>

