



# Persea americana (Avocat)

*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 Lauraceae. 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 médicaux du fruit et des feuilles.

## 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.

## Propriétés et usages médicaux du FRUIT

---

**Le fruit** est utilisée pour divers traitements :

- **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) ;
- **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 ;
- **Stimulant** : en massage du cuir chevelu, la chair d'avocat favorise la repousse du cheveu (Guatemala) ;
- **Aphrodisiaque** pour les hommes et les femmes.

## Propriétés et usages médicaux des GRAINES

---

Les **graines** sont utilisées comme :

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



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



## Propriétés et usages médicinaux des FEUILLES

---

Les feuilles de l'avocatier présentent diverses propriétés :

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

## 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.



## Auteurs

---

Publié le 1<sup>er</sup> février 2023

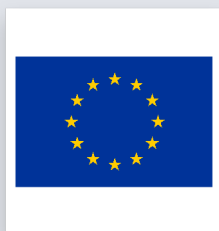
### Rédaction web

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

## Sources

---

- Limousin P. xx. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II** - Panacées alimentaires - p 150-151



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

