



Usages médicaux de *Persea americana* (Avocat)

Persea americana



Identité

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



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-diarrhélique** : 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 médicaux 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^{er} février 2023

Rédaction web

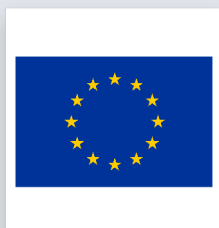
- Estelle Bonnet-Vidal (Lincks)
- Christina Do (IAC)

Relecture

- Édouard Hnawia (IRD)

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/>

