

## MORINGA OLEÏFERA

**Famille :** Moringaceae

**Nom en français :** Moringa

**Nom en Foulfouldé :** Koma, Guiligandja (Cameroun)

### Description et habitat :

Arbuste ou petit arbre, de 4-5 (-8) m de haut très souvent bas branchu, à cime ouverte, rapidement reconnaissable par ses feuilles partiellement tripennées et par ses fruits de section triangulaire.

Espèce originaire d'Arabie et de l'Inde, elle s'est bien acclimatée et cultivée en Afrique tropicale sèche. Très résistante à la sécheresse, elle préfère les sols drainés et secs. Dans le Grand Nord du Cameroun le Moringa est actuellement l'arbre le plus prisé grâce à ses usages multiples.



### Usages :

Aimé beaucoup des personnes à cause de ses feuilles utilisées comme légumes dans l'alimentation, il est aussi utilisé comme bois de service pour de multiples usages, dans les systèmes agro forestiers, mais surtout dans l'alimentation humaine et en pharmacopée. Les racines sont très recherchées pour rendre l'eau potable. Les feuilles et les jeunes rameaux sont consommés par les hommes et le bétail.

### Multiplication :

Il y a environ 4 000 graines au kg, le semis se fait après un prétraitement : trempage des graines à l'eau froide pendant 12 à 15 heures. Le semis peut se faire en planche, par sachet ou en poquets. 2 à 3 graines par trou sur un sol argilo – sableux. C'est une plante à croissance rapide. En trois mois de production, on produit des plants de plus de 40 cm de taille.



Moringa oleifera en production dans la pépinière de ABIOGeT à Hardé (Maroua-Cameroun)

Comparaison des compositions nutritionnelles des feuilles fraîches de *Moringa oleifera* et d'autres légumes frais. Données pour 100 grammes de matière fraîche (fresh matter)

Elément	<i>Moringa oleifera</i>	Carotte	Gombo	Oignon	Tomate	Chou vert	Cocombre	Epinard	Amaranthe	Feuilles de manioc
Teneur en eau (%)	75	88	87	89	94	86	96	91	84	72
Protéines digestibles (g)	6,3	0,8	1,6	0,9	0,7	3,2	0,4	2,1	3,5	5,2
Potassium (mg)	325	324	195	154	252	448	160	540	n.d.	n.d.
Calcium (mg)	525	38	68	21	10	210	16	117	400	280
Phosphore (mg)	78	36	73	32	23	84	17	49	103	118
Magnésium (mg)	101	13	37	9	12	31	8	63	n.d.	n.d.
Fer (mg)	6,8	0,4	0,7	0,2	0,4	1,8	0,2	4,0	8,8	7,6
Vitamine A (UI)	3556	1524	65	1	96	840	62	810	n.d.	n.d.
Vitamine C (mg)	213	7	35	7	20	104	8	54	64	308
Riboflavine (g)	2375	54	78	19	36	248	30	207	1200	588
Nicotinamide (g)	2800	600	780	187	540	2100	200	648	416	2352

Comparaison de quelques teneurs en nutriments entre les feuilles de *Moringa oleifera* et des aliments de référence Données pour 100 grammes de matière brute (fraîche)

Elément	<i>Moringa oleifera</i>	Lait frais	Viande de bœuf (muscle)	Banane	Poisson	Chocolat	Lentilles	Carotte	Orange
Protéines digestibles (g)	6,3	3,3	20						
Potassium (mg)	325			360					
Calcium (mg)	525	125							
Phosphore (mg)	78				350				
Magnésium (mg)	101					100			
Fer (mg)	6,8		2				8		
Vitamine A (UI)	3556							1500	
Vitamine C (mg)	213								50

Tableaux tirés de : « composition nutritionnelle des feuilles de *Moringa oleifera* ». Document réalisé par Mélanie Broin, PROPAGE avec le financement du Centre Technique de Coopération Agricole et rurale (CTA) – ACP-UE.