

Le Baobab, arbre Pharmacien

<https://www.elfrutodelbaobab.com/le-baobab-arbre-pharmacien/>

Généralités



Le BAOBAB (ADANSONIA DIGITATA) est une plante tropicale de la famille des Bombacaceae. Elle pousse spontanément en Afrique, Australie et au Madagascar. Dans le temps elle a été semée aussi dans d'autres pays. En Afrique le BAOBAB se trouve dans les régions les plus sèches jusqu'aux forêts, des régions du Sud Sahara à l'Afrique du Sud.

Il est fort probable que déjà dans l'ancien Egypte on connaissait les fruits du Baobab ; malgré cet arbre n'ait pas ses origines en Egypte, on a retrouvé des inscriptions à côté de Aswan, dans la tombe d'un chef carovane appelé

Harkhuf (2500 av.JC) qui décrivent la présence du fruit du Baobab à côté du Nile, en particulier au Soudan et à côté de la mer Rouge. Il paraît que dans le temps ce fruit fut utilisé contre la fièvre. Appelé par les Africains « ARBRE MAGIQUE », « ARBRE PHARMACIEN » et « ARBRE DE LA VIE », le nom BABOBAB dériverait de l'arabe « BU- HIBAB » (fruit avec beaucoup de graines).

Sa vie est extrêmement longue : la majorité des Baobabs vit 500 ans, mais il paraît que dans certaines zones de l'Afrique il y a des exemplaires de 5000 ans. Sa sacralité est très respectée par les populations Africaines ; preuve en est que seulement les « savants » peuvent y grimper pour cueillir les fruits et les feuilles.

Le baobab ne peut pas être abattu par l'homme mais seulement par les événements naturels, et ses racines très profondes et longues peuvent résister même à la furie des cyclones. D'habitude ce vieux géant de notre planète vit en solitude et peut facilement atteindre 20 m de haut et 12 mètres de diamètre.

Etant donné ses dimensions son tronc creux a été utilisé comme prison, comme église et même comme abri pour des familles nombreuses. Il pousse dans des zones désertiques et rocheuses et il anime le paysage avec sa forme étrange et à la fois extraordinaire : un énorme tronc conique dont les branches semblent des racines levées vers le ciel.

Ce majestueux symbole de l'Afrique, qui semble unir la terre avec le ciel, offre à l'homme nourriture et remèdes pour différentes maladies et même quand il ne vit plus peut être utilisé pour différents emplois. Son bois très léger et spongieux peut être attaqué par les champignons et si on le laisse dans l'eau pendant deux mois il se désintègre en laissant à sa place des fibres utilisables pour l'emballage.

Son bois ne se coupe pas facilement ; la force de la coupe est absorbée par l'élasticité des cellules. Il n'est pas approprié pour faire des tables et son charbon n'est pas de bonne qualité. Ce bois peut être utilisé pour construire des pirogues légères, des assiettes, des plateaux, des galets pour les filets de pêche.

Ses feuilles, **ses fruits** (qui sont déshydratés naturellement quand il sont murs) et ses racines nourrissent et guérissent.

Les feuilles, particulièrement les jeunes, sont populaires comme les épinards. Elles peuvent être utilisées crues, bouillies ou séchées et même en poudre dans des soupes et sauces. **Les racines** aussi peuvent avoir un emploi alimentaire, surtout en temps de famine puisqu'elles sont utilisées cuites.

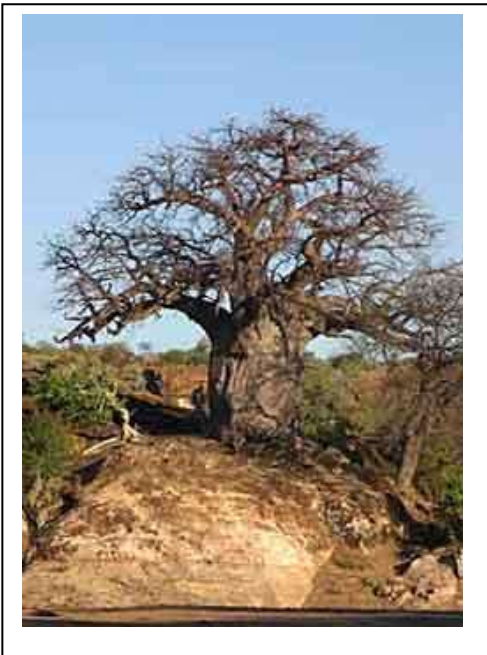
Au Malawi la poudre de l'écorce du Baobab une fois introduite dans la blessure d'un animal tué par une flèche

empoisonnée, sert à neutraliser le poison avant la cuisson.



Dans certains pays l'écorce est utilisée pour le tannage. Le cendre de l'écorce et des fruits cuits dans l'huile est utilisé pour la production de savons.

La plante



Le Baobab Africain (*ADANSONIA digitata*) est un grand arbre haut jusqu'à 20 – 25 mètres, avec un gros tronc plus ou moins fibreux avec l'intérieur spongieux. Avec les plantes similaires (comme le kapok indien 'celba pentandara') il fait partie d'une petite famille pantropicale dite 'Bombacaceae'. Le tronc peut être conique, cylindrique, avec la forme d'une bouteille ou bien court et gros et peut atteindre 10/12 mètres de diamètre.

L'écorce est lisse, de couleur gris/argent jusqu'à marron et pourpre et son épaisseur peut arriver à 10 cm.

D'habitudes les fibres de l'écorce sont déchirées des parties les plus basses du tronc et malgré cette technique assez cruelle soit fatale pour les autres plantes, le baobab survit et produit une nouvelle écorce. Les fibres les plus résistantes sont employées dans différents domaines (cordes, rênes, cordes pour instruments de musique, paniers, filets, fil de pêche, fibres pour tissus ...)

Le tronc avec ses tissus spongieux, aptes à accumuler des liquides, permet à la plante d'accumuler de l'eau pendant la saison des

pluies et de la conserver pour la saison sèche, en devenant ainsi une réserve hydrique soit pour les populations soit pour les animaux qui vivent dans les alentours.

Un baobab de grande taille peut contenir jusqu'à 9000 litres d'eau. Les troncs creux d'arbres vivants peuvent être des réservoirs annuels ; dans leur intérieur l'eau est conservée naturellement, une fois fermé le trou de l'entrée pour éviter la pollution causée par les substances organiques extérieures.

En Afrique de l'Ouest le tronc creux peut être utilisé comme prison, étable ou dépôt. Au Zimbabwe la cavité d'un arbre est utilisée comme salle d'attente pour les autobus et peut contenir jusqu'à 30/40 personnes.

Les branches forment une large couronne et ils s'amincissent vers les extrémités ; les branches jeunes sont volumineuses et rarement glabres. Les feuilles sont simples ou digitales (5 – 9) alternées à la fin des branches ou sur des petits éperons du tronc.

Les fleurs sont blanches, grandes et pendantes, solitaires ou accouplées, placées à l'extrémité d'un pédoncule long de 10 jusqu'à 90 cm. Elles ont une corolle large de 15 à 20 cm composée par 5 pétales blancs, tournés vers le haut. La floraison commence avant la saison des pluies ou simultanément.

Les boutons des fleurs s'ouvrent dans les premières heures de l'après-midi pour atteindre leur ouverture complète dans la nuit et ils se fanent dans l'après-midi successif ; le cycle vitale, donc, ne dépasse pas les 24 heures (voir vidéo sur la pollinisation, REAL).



Le fruit du Baobab mesure de 10 à 45 cm. Il a une forme ovoïde ou bien cylindrique, irrégulière. Il est formé d'une partie extérieure (épicarpe) ligneuse, très résistante, à forme de capsule recouverte d'un duvet jaune/vert, et d'une partie intérieure (endocarpe) qui représente la pulpe du fruit.

La pulpe du fruit mur est déshydratée avec un aspect pulvérulent, couleur blanchâtre et avec une saveur légèrement acidulée. La pulpe est composée par des petites parties farineuses qui contiennent de nombreuses graines (d'où bu-hibab).

Les coques des fruits une fois vidées de leur pulpe farineuse sont utilisées comme assiettes, galets pour la pêche et peuvent être aussi travaillées et transformées en colliers. Elles peuvent être utilisées comme combustible dont les cendres riches de potassium peuvent produire des savons.

Utilisation du baobab dans la pharmacopée traditionnelle

Partout en Afrique les différentes parties de la plante du Baobab sont exploitées au point de vue thérapeutique et nutritionnel et des nombreux remèdes basés sur le baobab sont cités dans la pharmacopée traditionnelle africaine.

Toutes les parties de l'arbre sont utilisées :

Racines

En Sierra Léon on utilise la racine comme stimulant de l'activité sexuelle. La poudre de la racine sèche préparée comme crème est utilisée comme tonique sur les malades de paludisme. En Zambie l'infusion de racines est utilisée dans le bain pour les enfants pour que la peau soit lisse et souple.

Ecorce

Utilisée contre la fièvre (on fait des tisanes d'écorce à faire bouillir pendant une journée) à la place de l'écorce de quinquina ; elle est particulièrement appropriée dans les traitements contre le paludisme. L'écorce, riches de mucilages, est utilisée contre les inflammations de l'appareil digestif. Une fois coupée elle produit une colle fluide blanche sans odeur ni saveure, acide et non soluble à utiliser pour nettoyer plaies et ulcères.

Graines et Huile de Baobab



On extrait des graines un' huile riche d'acides gras essentiels (oléique, linoléique et linoléique en particulier) à utiliser dans l'alimentation humaine et en cosmétique. Cette huile soulage la douleur provoquée par les brûlures et régénère rapidement les tissus épithéliaux, en rendant ainsi la peau élastique.

Feuilles

Les feuilles sont riches de vitamine C, acide uronique et d'autres sucres, tannin, tartrate de potassium, Les analyses faites sur les feuilles jeunes, séchées à l'ombre et pulvérisées révèlent une présence importante de provitamine A avec des concentrations variables entre 9 mg et 27 mg (Rétinol Equivalent) par g de poudre analysée.

Les feuilles macérées et comprimées peuvent nettoyer les oreilles et les yeux des enfants malades avec effet anti-inflammatoire. Dans la médecine traditionnelle les feuilles sont utilisées grâce à leur propriétés expectorantes, fébrifuges, hypotensives, antiasthmatiques et dans le contrôle d'une transpiration excessive.

Les feuilles sont aussi utilisées dans les maladies des voies urinaires, diarrhée, inflammations et piqure d'insectes. Elles sont en outre un remède efficace pour l'expulsion du ver de Guinée Elles peuvent être aussi employées pour usage extérieur grâce à ses propriétés anti-oxydantes et émoullientes qui rendent la peau souple et élastique.



Pulpe de fruit



Dans la médecine traditionnelle la pulpe est employée comme fébrifuge, analgésique, anti-diarrhée, anti-dysenterie et dans le traitement de la variole et de la rougeole. Grâce à ses propriétés lubrifiantes et diluantes accompagnées par la présence de pectines et glucides, la pulpe du Baobab a été récemment employée comme base hydrophile de formulations pharmaceutiques de comprimés de paracétamol et théophylline avec action prolongée

La pulpe est considérée un traitement radical de la diarrhée infantine. La pulpe du fruit du Baobab possède une grande concentration de Vitamine C, variable entre 2500 et 3000 mg/kg. Les arbres analysés pour leur contenu de vitamine C en 1994 au Mali ont reconfirmé leur même valeur aussi en 1997 et 1998.

Propriétés nutritionnelles de la pulpe du fruit du baobab

Dedans 100 g de pulpe du fruit du Baobab il y a 75,6 % de glucides, 2,3 % de protéines et très peu de lipides (0,27%) . Le fruit du baobab est connu pour la haute quantité d'acide ascorbique qu'il contient (VITAMINE C) . 100 g de pulpe peuvent en effet offrir jusqu'à 300 mg de vitamine ; quantité 6 fois supérieure à celle contenue dans une orange.

L'acide ascorbique a un rôle extrêmement important au point de vue nutritionnel et thérapeutique. Déjà connue pour sa capacité de prévenir le scorbut, la vitamine C est de plus en plus utilisée pour ses propriétés anti-oxydantes et pour sa capacité de protection contre les dégâts provoqués par les radicaux libres.

Le fruit contient aussi des quantités importantes d'autres vitamines essentielles telles que la thiamine (vitamine B1) , la riboflavine (vitamine B2) , indispensables pour un développement optimale de l'organisme et pour entretenir l'intégrité cellulaire des nerfs, de la peau et des épithéliums oculaires) et la niacine (vitamine PP ou B3) importante pour régler beaucoup de fonctions métaboliques.



Ce fruit est aussi riche de certains minéraux et acides gras essentiels, en effet 100 g de pulpe contiennent 293 mg de calcium, 231 mg de potassium, 96/118 mg de phosphore et acide alpha linoléique (27 mg d'acide pour chaque g de produit sec). Le gout acidulé de la pulpe est du aux acides organiques tels que l'acide citrique, acide tartrique, acide malique et succinique. Grâce aux caractéristiques nutritionnelles susdites la pulpe du fruit immergée dans l'eau permet de préparer une boisson rafraichissante et nourrissante.

Fibres alimentaires

La pulpe du fruit du Baobab possède des fibre solubles (22,54%) et non solubles (22,04%) dont la quantité peut atteindre 45 g par 100 g de produit.

La fibre alimentaire est désormais connue comme composant essentiel du régime alimentaire puisqu'elle peut influencer la physiologie digestive. Une fréquente consommation de fibre alimentaire, associée à un régime riche de végétaux, céréales et fruits peut réduire le risque de néoplasie de l'appareil digestif en particulier du cancer colon / rectal.

Les niveaux de consommation des fibres alimentaires en Italie atteignent la moyenne de 21 g/jour (dont 1/3 solubles) avec des variations de 18 g/jour dans les régions du Nord à 22 g/jour dans le centre sud. La quantité idéale de consommation de fibre alimentaire n'a pas encore été définie, tout en étant désormais accepté que la fibre doit faire partie de la composition d'un régime sain et équilibré.

Une alimentation riche en fibres a déjà été mise en relation avec la diminution du risque de certaines dysfonctions telles que la constipation et l'excès de poids.

Les fibres non solubles ne sont pas assimilées par les intestins et elles augmentent le transit intestinal puisqu'elles augmentent la quantité de selles ; elles sont essentiellement utilisées pour combattre la constipation et donner un sens de rassasiement (dont on peut profiter dans les régimes hypocaloriques).

La quantité élevée de fibres dans la pulpe du fruit du baobab semble aussi montrer des capacités intéressantes pour stimuler la croissance de cultures de bactéries appartenant à la microflore intestinale.

Les études effectuées sur **les fibres solubles** de la pulpe du fruit du baobab nous permettent de faire des hypothèses sur leur emploi comme probiotique, c'est à dire ingrédient alimentaire non assimilable qui peut stimuler la croissance et/ou l'activité métabolique d'un nombre limité de groupe microbiens (très important pour l'entretien de nombreuses fonctions de l'organisme humain). Différentes analyses effectuées ont démontré que la partie hydrosoluble de la pulpe du fruit possède des effets stimulants dans la croissance des lactobactéries et bifidobactéries tels que :

Bifidobacterium bifidum A3,
Bifidobacterium longum type,
Bifidobacterium infantis type,
Bifidobacterium bifidum B16

L'activité probiotique fonctionnelle des bactéries provoque :

- amélioration de l'équilibre de la microflore intestinale
- amélioration dans la digestion du lactose
- prévention des dysenteries
- activité immunostimulante

Propriétés nutraceutiques

Activité antioxydante

Des études récentes ont mis en évidence l'importante activité antioxydante (hydrosoluble et liposoluble) de la plante complète (pulpe, feuille, fibres), ce qui permet de prévenir et combattre la formation des radicaux libres.

Propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et antipyrétiques

Différents essais ont été effectués pour analyser l'activité biologique de l'extrait aqueux lyophilisé de la pulpe du fruit du Baobab. On a donc pu mettre en évidence que des dosages entre 400 et 800 mg /Kg comportent un fort effet anti-inflammatoire et peuvent réduire une inflammation de l'articulation, avec formaline. Cet effet est comparable à celui produit par une dose de 15mg/kg de phenilbutazone.

Les effets ci-dessus cités se doivent à la présence de stérols et triterpènes dans l'extrait aqueux. Le test conduit sur les rats à qui on a donné 800mg/kg d'extrait a démontré l'apparition d'une activité analgésique et antipyrétique comparable à l'utilisation de 540 mg/kg d'acide acétylsalicylique par voie orale.

Ces résultats justifient le large emploi de cette plante dans la médecine traditionnelle comme antipyrétique et contre la fièvre.

Propriété anti-diarrhée

L'alimentation caractéristique des populations indigènes africaines (en particulier chez les enfants), est surtout basée sur un régime végétal et farineux, pauvre en lait, hypocalorique et hypo protéique, qui peut facilement provoquer le rachitisme et des dysfonctions organiques telle que la diarrhée ou la dysenterie.

La pulpe du fruit du Baobab est efficace contre la diarrhée. En effet si elle est utilisée convenablement elle peut combattre efficacement cette maladie qui est très fréquente dans les pays africains. Une analyse effectuée sur 160 enfants âgés de 8 mois a démontré qu'une dispersion aqueuse de la pulpe du fruit du Baobab a des avantages importants par rapport à la traditionnelle ' WHO SOLUTION ' (World Health Organization), utilisée pour la réhydratation des enfants affectés par la diarrhée. Les composants essentiels pour cette activité semblent être les tanins (astreignants), les mucilages (inhibent), cellulose, acide citrique et d'autres typiques de la pulpe du fruit.

Une autre façon pour l'emploi de la pulpe du fruit dans les traitements de la diarrhée et de la dysenterie est la préparation de tisanes ou de suspensions dans le lait, toujours par voie orale

Activité antiparasitaire

Dans l'état du Bauchi, au Nigéria, le *dracunculus medinensis*, mieux connu comme ver de Guinée est hyperendémique.

L'étude effectuée dans le domaine de la médecine humaine a démontré que les malades traités avec *Adansonia Digitata* appliquée par usage topique étaient soulagés par rapport à la douleur et à l'expulsion des vers de Guinée et la cicatrisation de la plaie résultait plus rapide.

Activité antimycosique, antivirale et antimicrobien

Une étude effectuée sur l'activité antimycosique de certains extraits de plantes médicinales a mis en évidence que l'extrait métrardique de *Adansonia Digitata* présente une activité antimycosique contre *Microsporum canis*, *Epidermophyton floccosum* et *Trichophyton rubrum*.

Cet extrait est aussi une source riche de substances antivirales (Herpes Simple 1 & 2 , Vescicular stomatitis et Poliovirus) et antimicrobiens (*Streptococcus pyogènes*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Bacillus cereus* et *Candida albicans*).

Conclusions

D'après les propriétés susdites on peut donc bien s'imaginer les nombreuses potentialités de cette plante. Au point de vue nutritionnel **la pulpe peut représenter un complément valable dans l'alimentation comme support énergétique** (les glucides en particulier), vitaminique (vitamine C et provitamine A) et elle contient une quantité importante de fibres solubles non solubles et de minéraux.

Les feuilles sont une source unique de sels minéraux parmi lesquels calcium, phosphore et fer, aminoacides et provitamine A.

En ce qui se réfère à l'aspect **pharmacologique** de la plante, ils existent des aspects très intéressants qui nécessitent d'ultérieures expérimentations sur l'homme pour pouvoir confirmer les propriétés indiquées par la médecine traditionnelle.

Les produits du Baobab ne prétendent pas être des remèdes universels mais selon les recherches faites jusqu'à présent et leur usage millénaire, ils peuvent contribuer sensiblement à rééquilibrer les fonctions principales de l'organisme et de la peau en restituant bien être et énergie.

Seulement 5 g / jour de pulpe sont suffisants pour maintenir l'état de bien-être de l'organisme : la résistance à certains virus augmente (herpes et grippe) , régularise les fonctions intestinales, la glycémie et les valeur du cholestérol hématique , donne vigueur, énergie et résistance, rééquilibre l'humeur , soulage les douleurs menstruels ; c'est un antianémique et combat la fièvre (anti-inflammatoire) .

Ses propriétés sont aussi applicables pour le **bien être de la peau** pour combattre les effets du vieillissement cutané précoce grâce a ses vertus **anti-oxydantes , émoullientes et lissantes**.

C'est quand même fascinant de découvrir qu'une des plantes les plus anciennes et puissantes du monde puisse offrir tellement de bénéfices à nous, les petits hommes, dans le respect de la plante et de son écosystème.

“El Fruto del baobab”:

- Pulpe de baobab 200 gr. (boîte en métal)
- Pulpe de baobab 200 gr. (paquet de papier)
- Aurum 70 ml (Huile de baobab première pression à froid)
- Crème de Jour (**Hydratante**. Elaborée uniquement avec des ingrédients naturels d’origine végétale. Cette crème unit le pouvoir nutritif de la pulpe de Baobab avec les Acides Gras et les vitamines de la pulpe de l’arbre. Riche en vitamine A, C, E, en protéines et en oligoéléments, elle favorise le renouvellement de la peau et réduit la rugosité cutanée pour obtenir un aspect plus jeune et tonifié. Elle aide et protège la peau des rayons solaires.)
- Crème de Nuit (**Nutritive** Elaborée uniquement avec des ingrédients naturels d’origine végétale. Cette crème réunit le pouvoir nutritif de la feuille du Baobab avec les Acides Gras et les vitamines de la semille de cet arbre. C’est une formule optimale pour retarder le vieillissement de la peau et hydrater en profondeur les peaux sèches. Elle est recommandée pour l’usage quotidien de tout type de peau.)
- Natura Oleum (Serumnutritive)
- Savon du Baobab (avec huile de baobab, huile d’olive, huile de coco et huile d’amande)
-

“El Fruto del Baobab”

info@elfrutodelbaobab.com

(+34 91 11 00 395