



***Dans ce numéro:
Le Baobab***



Bimestriel

Newsletter

Volume 1 | Numéro 1 | Le baobab: « le remède de tout »

Alter Africa en date...

- **Save the date:** Invitation à notre événement annuel « spécial membres », le **dimanche 28 août**. Nous vous convions à un moment d'échange au vert avec une petite visite ethnobotanique à la clé. Plus d'infos dans notre prochain numéro.
- Alter Africa sera présente le **samedi 26 mars** au symposium annuel du Réseau Suisse d'Ethnobiologie qui se tiendra au *Natur-Museum* de Lucerne. Pour plus d'infos: <https://ethnobiology.ch/fr/home/>

Dans ce Numéro

Page 2

- Focus: le baobab
- Recette malgache:
Glace vanille & baobab
- Pour aller plus loin...

Page 3

- Picked up for you
- Notre imagier 2021
- Côté projets: quoi de neuf?

Le Baobab (*Adansonia digitata*)

Carte d'identité

Origine: Afrique

Surnom: Arbre de sagesse



Le fruit ovoïde, aussi appelé «pain de singe» contient des graines noires noyées dans une pulpe farineuse blanche.

- 100 Y 1-02-22
- **Famille botanique:** Bombacaceae
 - **Parties utilisées:** Toutes les parties
De manière générale, les différentes parties de l'arbre sont utilisées comme:
 - ✓ Feuilles: Excellent comestible car riche en minéraux, calcium, cuivre, fer et zinc
 - ✓ Graines: Cicatrisantes
 - ✓ Pulpe du fruit: Antidiarrhéique, réhydratant
 - ✓ Ecorce: Fébrifuge
- De manière plus spécifique en Angola, on utilise la décoction de l'écorce en gargarisme contre les aphtes ou en cas d'angine.
- **Précaution:** Il n'y pas de toxicité ou de précaution d'emploi particulières à observer

Pour aller plus loin...

Arbres, arbustes et lianes des zones sèches de l'Afrique de l'Ouest, Michel Arbonnier, éd. Cirad, 2002 / ISBN: CIRAD 2-87614-509-X"

Plantes médicinales d'Afrique, comment les reconnaître et les utiliser?, Jean-Louis Pousset, éd. Edisud, 2004, Collection Je choisis le naturel!

Focus: le baobab ou l'arbre de sagesse

L'Equipe Alter Africa

Surnommé aussi « l'arbre du pharmacien », le baobab symbolise la longévité. Il est par excellence utilisé comme remède contre les maux gastriques, tels que la diarrhée et la dysenterie. Lors de diarrhée, il est recommandé de mélanger la pulpe du fruit (sans graines) séchée dans un volume d'eau chaude [10g de pulpe pour 100 mL d'eau] et boire au repas.

L'écorce du baobab est réputée pour ses propriétés fébrifuges. Ainsi, une décoction ou une infusion d'écorce permet de lutter efficacement contre les accès de fièvre.

La pâte issue des graines concassées est appliquée sur des brûlures pour favoriser la cicatrisation.

Le saviez-vous?

La pulpe du fruit est bien plus riche en vitamine C que l'orange et plus riche en calcium que le lait.

RECETTE MALGACHE: GLACE VANILLE & BAOBAB

Ingrédients (4 personnes):

- 80g de pulpe de baobab (poudre) - 200 ml de lait entier
- 1 gousse de vanille - 100 ml de crème entière
- 1 blanc d'œuf - 1 C à S de sirop d'agave

Faire bouillir le lait, la crème avec la gousse de vanille fendue en deux. Laisser refroidir cette préparation. La filtrer et la verser sur la poudre de baobab. Bien mélanger et ajouter le sirop d'agave. Monter le blanc d'œuf en neige bien ferme. L'incorporer délicatement au mélange précédent. Verser le tout dans un bac et le placer au congélateur plusieurs heures avant dégustation. Sortir la glace 20 minutes avant de servir.

Où se procurer la poudre de Baobab en Suisse ?

- ✓ <https://pilani.ch/fr/nutrition/>
- ✓ https://www.soleil-vie.com/ch_fr/poudre-de-baobab-bio.html
- ✓ Retrouver la recette originale ici: <http://suismoien cuisine.canalblog.com/archives/2013/04/26/26993545.html>



Picked up for you

Jacques Falquet

A propos du baobab, un article¹ publié en janvier de cette année relate un petit essai clinique démontrant sur des volontaires sains l'effet hypoglycémiant du fruit de baobab. Plusieurs enquêtes avaient déjà mentionné l'usage populaire du baobab dans la gestion du diabète, et plusieurs recherches ont montré une nette activité sur des modèles animaux de la maladie mais c'est bien sûr l'essai clinique qui valide le mieux une telle activité pharmacologique.

D'autres études récentes s'intéressent aux effets anti-hypertension de l'écorce de baobab² ou encore à ses effets anti-inflammatoires³. Lorsqu'un produit alimentaire démontre une telle palette de bienfaits, on peut sans autre le recommander.

Parmi d'innombrables autres usages du baobab sous toutes ses formes, relevons deux travaux originaux : (1) l'élimination du fluor des eaux de boisson⁴ et (2) la fabrication de matériaux composites à hautes performances à base de... fibres de baobab⁵!

Enfin, pour une version Burkinabé du roman de Giono «L'homme qui plantait des arbres», visionner <https://www.youtube.com/watch?v=cv8keCMr0WU>

"Avec de tels atouts,
notre *Adansonia digitata*
mérite largement son
surnom de
« Tree of Life » "

1 <https://doi.org/10.3390/nu14020398>

2 Plus de 300 résultats pour «baobab ET hypertension» entre 2020 et aujourd'hui

3 <https://academicjournals.org/journal/JMPR/article-abstract/F89E6F566983>

4 <https://doi.org/10.1155/2021/5574900>

5 <https://doi.org/10.1080/15440478.2020.1724234>



Notre imagier 2021

Côté projets: Quoi de neuf?

Nina Vahekeni

Côté formation: Mis à part notre supervision pour un travail de Master, nous avons le plaisir de pouvoir encadrer une nouvelle étudiante suisse pour la rédaction de son travail de bachelor qui se focalisera sur les plantes médicinales du Ghana et l'utilité de la chromatographie (HPTLC) pour analyser le profil phytochimique des ces plantes.

Côté recherche: Alter Africa a eu l'opportunité de réactiver son réseau de collaboration au Mali et va prochainement pouvoir ouvrir une nouvelle collaboration avec le Département de Médecine Traditionnelle, au Mali. Ensemble, avec la participation d'un institut de recherche suisse spécialisé en phytopharmacie, nous procéderons au screening antiviral de certaines plantes médicinales connues pour leur propriétés antivirales ou traditionnellement utilisées dans la prise en charge de syndromes grippaux au Mali.

