



# Persea americana (Avocatier, vertus médicinales)

*Persea americana*

- Plantes médicinales
- Médicinales communes




L'avocatier est aussi une plante médicinale. Son fruit et ses feuilles ont des propriétés relaxantes, antiseptiques, anti-inflammatoires.



## Identité

Nom scientifique <b><i>Persea americana</i></b>	Noms Kanak --
Famille <b>Lauraceae</b>	Autres noms communs <b>Avocatier</b>
Statut Biogéographique <b>Plante introduite cultivée</b>	Milieu naturel d'origine <b>Non renseigné</b>
Origine géographique <b>Amérique</b>	Statut IUCN <b>Non évalué</b>
Distribution géographique <b>Nouvelle-Calédonie</b>	

## Description

 Type de plante <b>Arbre</b>	Hauteur à maturité <b>Plus de 5 m</b>
 Couleur des feuilles <b>Vert</b>	
 Couleur des fleurs <b>Jaune</b>	

## Type et préparations

Type de plante médicinale <b>Commune</b>	Type de préparations <b>Essence, huile, Produit frais, Infusion</b>
Type de médecine <b>Familiale courante</b>	Partie utilisées <b>Graine, Fruit, Feuille</b>

## Propriétés

**Abortif, Antidiarrhéique, Emménagogue (règles), Tonique, énergisant, Diurétique, Relaxant, Analgésique, Antiseptique, Anti-inflammatoire, Contraceptif**

## Usages médicaux

**Vitalité, énergie, Affections respiratoires, Douleurs, Troubles digestifs, Gynécologie, règles**

## Saisonnalité

<b>Floraison</b>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Fruits</b>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Taille</b>	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



## Généralités

---

L'avocatier *Persea americana* est un arbre fruitier de la famille des Lauracées. Originaire des hauts plateaux d'Amérique centrale, il produit un fruit savoureux, très nourrissant, riche en vitamines et oméga-9 (bons lipides). Plusieurs organes de la plante ont des vertus médicinales : les feuilles, la chair du fruit, la graine et l'huile extraite des fruits.



Les vertus de l'avocatier sont multiples © istock

**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 médicinaux des différentes parties de la plante**.

## Vertus générales

---

Les vertus médicinales de *Persea americana* sont multiples. Cette plante est traditionnellement utilisée pour traiter :

- diverses **infections** (voies digestives, plaies, voies urinaires) (1),
- les **coups de fatigue** et l'**anxiété** (1,3),
- les **troubles digestifs** (diarrhées) (1),
- la **santé féminine** (grossesse, règles, contraception)
- les **douleurs** (sciatique, lumbago)
- la **toux**

## 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**, ni aux conseils d'un **guérisseur traditionnel** (tradithérapeute) ;
- 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.

## FRUITS : usages médicinaux

---

- **Infections** : la consommation de la **chair** est utilisée pour le traitement des infections des **voies digestives** (estomac, intestins, foie...) et des **voies urinaires**
- **Plaies** : la chair est utilisée en usage externe pour dans le cas de plaies infectées ;
- **Vers intestinaux** : la **peau du fruit** serait utilisée pour expulser les vers intestinaux (Guatemala) (1)
- **Fatigue et stress** : 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 (1). Elle a donc à la fois un effet **tonique et relaxant**.
- **Stimulant** : en massage du cuir chevelu, la chair d'avocat favorise la repousse du cheveu (Guatemala) (1)
- **Aphrodisiaque** pour les hommes et les femmes (1)



## Propriétés et usages médicinaux des GRAINES

Les **graines** sont utilisées comme :

- **Diurétique** : en infusion des graines séchées (îles Canaries) (1)
- **Anti-diarrhétic** : les graines rôties sont consommées contre la diarrhée (Guatemala) (1)
- **Contraception** : l'infusion de graines est réputée pour ses propriétés contraceptives (1)

La fiche "[Les différentes préparations de plantes médicinales](#)" explique comment préparer des infusions, décoctions, macérations...

## Propriétés et usages médicinaux des FEUILLES

Les feuilles de l'avocatier présentent diverses propriétés :

- **Règles** : les infusions de feuilles déclenche les règles et stimule le flux sanguin (propriété emménagogue) (1)
- **Problèmes digestifs** : les feuilles en infusion seraient efficaces contre les problèmes digestifs, pour traiter la **diarrhée** (30g/L, 3 fois par jour, en Inde)
- **Anti-inflammatoire** et **analgésique** : pour diminuer la **toux** (Nouvelle-Calédonie). Deux poignées de feuilles dans un litre d'eau soulage le **lumbago** et la **sciatic** (Antilles) (1)
- **Abortive** : les infusions de feuilles provoquent l'avortement (Costa Rica, Brésil) (1)

**L'Institut agronomique néo-calédonien (IAC)** a été lauréat du "**Fonds de sauvegarde du patrimoine immatériel des pays et territoires d'outremer (PTOM)**" en mars 2022 pour intégrer dans Agripedia des fiches sur les plantes médicinales de la pharmacopée calédonienne.

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 AR CHIPEL.EU**.

Cette fiche a été également réalisée grâce au soutien scientifique, technique et financier de l'IAC, l'ADCK-Centre Tjibaou, l'IRD, l'Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie et Lincks.

## Soutiens à la réalisation de cette fiche



Contributeurs du projet lauréat du fonds ARCHIPEL.EU-2022 de sauvegarde et promotion du patrimoine immatériel des PTOM



Cofinancé par l'Union européenne



Logos



## Auteurs

Publié le : 1<sup>er</sup> février 2023

### Rédaction

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

### Relecture

- Nadia Robert (IAC)

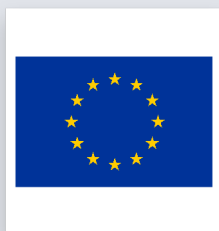
Citation bibliographique recommandée :

Agripédia. Fiche technique "**Persea americana (Avocat, vertus médicinales)**" [En ligne] <https://www.agripedia.nc/ressources-vegetales/plantes-medicinales/medicinales-communes/persea-americana-avocat-vertus> (consulté le jour/mois/année)

Voir également [FAQ "Comment citer cette référence bibliographique ?"](#)

## Sources

- (1) Limousin P., 2014. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II** - Panacées alimentaires - p 150-151



Nadia ROBERT  
Institut agronomique néo-calédonien (IAC)  
28/03/2023  
<http://www.iac.nc>

