

les Palmiers : Palme et Palmiste

Plantes monocotylédones* de la famille des palmacées (arécacées). Il en existe environ 200 genres et 4000 espèces, surtout tropicales. Le stripe (tronc) ne présente pas de ramifications et son Ø est à peu près constant de la base au sommet. La base des pétioles reste fixée au stripe après la chute des feuilles, ce qui lui donne son aspect rugueux. Certaines espèces atteignent 50 m de haut ! Au sommet du tronc, un bouquet de longues feuilles pennées (palmées) donne à l'arbre son aspect caractéristique. C'est à ce niveau que se trouve le spadice* de fleurs unisexuées : la plupart des espèces sont dioïques (ne portent que des fleurs mâles ou femelles), et la pollinisation est anémophile (effectuée par le vent). Le fruit est une drupe ou baie.

Certaines espèces de Palmiers jouent un rôle important dans la vie économique, **alimentation** et / ou **industrie**, comme, parmi tant d'autres : *Abaca*, "Palmier des Philippines" (*Musa textilis*, musacées) à fibres textiles, *Raphia farinifera*, d'Afrique et d'Amérique, dont les immenses *feuilles* de 5 m donnent des fibres servant à fabriquer des objets grossiers en vannerie, liens et tissus (*rabane*) ; de nombreuses espèces genre *Calamus* sont utilisées pour la fabrication d'objets en rotin ; la *feuille* du *Palmier carnauba* (*Copernicia prunifera* ou *cerifera*) fournit une cire (pour se protéger...) à point de fusion élevé ; les "Palmiers queue-de-poisson" (genre *Caryota*) contiennent de la *fécule dans leur moelle* : le sagou (les "Sagoutiers"), fournissent le vin de Palme et sont utilisés comme matériaux de construction ; le *Dattier* (*Phoenix dactylifera*) aux fruits poisseux très nutritifs, le *Cocotier* (*voir*), bien d'autres encore, et le

Palmier à huile (*Elaeis guineensis*), qui nous intéresse ici :

originaire d'Afrique, il a été introduit en Amérique, Malaisie, Sumatra, où il est également cultivé. Chaque arbre adulte peut donner une dizaine de régimes, dont chacun fournit :

- 7 kg d'huile de Palme, extraite du péricarpe du fruit, de sa pulpe ou de son noyau ("coco"), solide jaune à odeur d'iris, liquide au-dessus de 40° C, **riche en vitamine E**,

√ régénérante et restructurante en usage externe (entre dans la composition de produits "anti-âge"),

√ et, pour la **cuisson**, notamment la **friture**, on emploiera l'huile concrète de Palme, qui, seule résiste à de hautes températures sans produire de **goudrons cancérigènes**, et

- 15 kg d'huile de Palmiste, retirée des amandes (fond à 25°), inodore, et

√ utilisée dans la savonnerie fine.

* **Monocotylédones** : (du grec *monos*, seul et *kotulédôn*, cavité, creux d'une tasse...) se dit des plantes à un seul **cotylédon**, lobe qui s'insère sur l'axe de la plantule, dans la graine.

* **Spadice** : inflorescence constituée par un épi enveloppé dans une bractée appelée "*spathe*", qu'on rencontre chez **Palmiers** et **Arums**.

Cocotier

Cocos nucifera L. (Palmier à feuilles ailées) est vraisemblablement l'arbre cultivé le plus répandu au monde ; base de la vie dans de nombreux pays (aliment, boisson, matériaux de construction, de tissage...), il est aussi appelé "*Arbre aux Cent Usages*" ou "*Arbre du Ciel*". Cette grande plante longiligne à port d'arbre pousse dans les régions des zones tropicales, sub- et intertropicales du globe, où elle trouve tous les éléments essentiels à sa croissance : de l'eau en abondance, une forte chaleur (27°C en moyenne) et beaucoup de soleil. Le Cocotier porte au sommet du tronc une rosette de feuilles ; ses fruits, drupes à péricarpe fibreux, poussent à l'extrémité de son tronc, sous forme de grappes. L'endocarpe et la graine constituent la noix de Coco (*Nucifera*) et lorsque le fruit arrive à maturité, l'albumen de la graine se dépose contre l'endocarpe et prend le nom de **Coprah**, substance blanche, huileuse, compacte, de 1,5-2 cm d'épaisseur, importé sous forme d'*extraction desséchée*, et utilisé en *pharmacie* pour l'obtention de glycérides semi-synthétiques : *saponifiée*, l'*huile de Coprah* est aussi utilisée comme produit nettoyant doux et peu polluant.

L'huile de Coco est obtenue par pression à froid du Coprah. Elle a la particularité de se figer dès qu'il fait froid (voir **figenge**).

√ Elle pénètre rapidement, **nourrit** en profondeur, **assouplit** la peau, empêche son **dessèchement**, la laisse douce. Elle est également protectrice pour tous types de peaux, appliquée le matin (visage). Après la douche ou le bain (corps), elle rend la peau satinée, est idéale pour la **réhydrater** ; *dans l'eau du bain*, quelques gouttes **adoucisent l'eau** (sa dureté maîtrisée) et la peau ; √ elle "transformera" les cheveux secs en application avant le (et en complément du) **shampooing**, elle redonne éclat, brillance et souplesse aux **cheveux ternes, secs** et/ou cassants tout en facilitant le démêlage en les gainant :

☺ *une fois par semaine, en imprégner les cheveux, les recouvrir d'une serviette chaude pendant 2 heures. Ensuite, lavage avec un shampooing doux.*

√ Et, bien sûr, une recette à conseiller : l'été, à la plage, avant la baignade, s'enduire **corps** et **cheveux** d'huile de Coco pour les protéger des effets du soleil, de l'eau salée et du vent. Petite précision: *l'huile de Coco facilite, intensifie, entretient le bronzage et le rend uniforme (peaux supportant bien le bronzage), mais ne filtre pas les rayons du soleil, n'a pas d'effet protecteur* : utiliser également des produits solaires. Après la plage, elle évitera à la peau de se dessécher : *idéale comme après soleil... etc.* (v. **Monoï**, ci-dessous, mêmes usages).



Cocotier *cocos-nucifera* et sa noix

Traitée par l'alcool, l'huile de Coco fournit le produit connu sous le nom de beurre de Coco (analogue au beurre, ne rancissant pas) ; suivant le degré de purification, on rencontre plusieurs qualités. **Aliment riche en vitamine D**, on l'utilise d'autre part en **cosmétique** pour les crèmes à raser moussieuses et les savons à barbe. *Une trop grande quantité irrite la peau.*

Tiaré

Originnaire de Polynésie, on trouve *Gardenia Tahitiensis* D.C. (*Rubiaceae*) à Tahiti, Îles Marquises, Tuamotu, Fidji, Samoa, Nouvelles Hébrides. *Ce sont les fleurs de cette plante que l'on retrouve le plus dans les remèdes populaires de Polynésie. Véritable symbole de Tahiti, le Tiaré est utilisé dans le code amoureux : les fleurs sont placées sur l'oreille, piquées dans les cheveux, réunies en colliers ou en couronnes. Les arrivants reçoivent obligatoirement leur collier de Tiaré comme marque de bienvenue et les partants, s'ils arborent également ces célèbres fleurs autour du cou, c'est en témoignage de regret !*

L'eau florale est délicieusement parfumante et l'HE est à la fois **émolliente** et parfumante.

Monoï

Secret légendaire des Vahinés, constituant à lui seul leur unique produit de beauté depuis des générations, le Monoï, "*huile parfumée*" en langue polynésienne, est le fruit d'une macération traditionnelle des pétales frais de **fleurs de Tiaré**, au parfum inoubliable, dans l'huile de Coprah extraite de noix de Coco "mûres" provenant de Cocotiers poussant sur des sols d'origine corallienne. Le Monoï se solidifie naturellement en-dessous de 20°, se liquéfie aisément au contact d'une source de chaleur à 25° environ. *Non seulement reconnu pour ses qualités en tant que produit solaire, le Monoï est aussi un précieux allié pour la peau et les cheveux tout au long de l'année. Mêmes usages qu'avec l'huile de Coco (v. plus haut) avec en plus le parfum délicat de la fleur de Tiaré : par exemple, en massages quotidiens sur tout le corps, sur le visage, cette huile parfumée, riche et sensuelle, laisse la peau, en plus des vertus décrites ci-dessus, agréablement parfumée...*

Exclusivement élaboré à Tahiti, l'authentique Monoï est aujourd'hui protégé par une Appellation d'Origine (A.O.).

*Et qu'est-ce que le **charbon végétal** ? Le "gastro-entérologue" végétal qui adsorbe* les gaz et aide à être bien naturellement...*

*Ce remède millénaire, longtemps délaissé puis de nouveau utilisé au début du XXe s. en France, Belgique, chez les Anglo-Saxons, les Scandinaves, est issu du **Peuplier** ou de la carbonisation de coques de **noix de Coco**. Un procédé permet de créer tout un réseau de pores, augmentant considérablement sa surface spécifique d'adsorption : le **charbon végétal actif** (ou **activé**) constitue ainsi le plus puissant **adsorbant** d'origine naturel actuellement connu. Il progresse dans le tube digestif où il est parfaitement toléré. Bénéfique pour lutter contre les troubles du système digestif fonctionnels : digestions difficiles, **flatulences** (lat. *flatus*, vent, accumulation de gaz dans une cavité naturelle, en particulier estomac ou intestin), troubles du transit, **douleurs abdominales** (intestins), **ballonnements**...*

Il supprime rapidement et efficacement **aérophagie** (déglutition d'air provoquant une distension de l'estomac), éructations (renvois d'air), **gaz intestinaux**, aidant ainsi à améliorer l'esthétique de la silhouette : un "**ventre plat**". Il supprime la mauvaise haleine due à une trop forte fermentation intestinale, est utile dans le traitement des diarrhées car il adsorbe les bactéries et forme un pansement intestinal. Il est traditionnellement utilisé dans les **intoxications alimentaires** ainsi que contre "l'esclavage" des drogues, les souffrances rénales, la "tyrannie" des allergies... Enfin, une étude finlandaise a mis en évidence les propriétés hypocholestérolémiantes du charbon végétal.

* Le charbon végétal retient, par sa capacité de les fixer sur sa surface, toutes les substances indésirables dans le corps : bactéries pathogènes, virus, gaz et autres toxines...