

DOMINIQUE BOURRET

de l'Office de la Recherche Scientifique et Technique Outre-Mer (O.R.S.T.O.M.)

BONNITES PLANTTES

DE NOUVELLE-CALÉDONIE ET DES LOYAUTÉ

illustrations originales de
Hilda BOEGLÉN

les éditions du lagon

Cet ouvrage a été publié avec l'accord et le concours de
l'Office de la Recherche Scientifique et Technique Outre-Mer

DOMINIQUE BOURRET

de l'Office de la Recherche Scientifique et Technique Outre-Mer (O.R.S.T.O.M.)

BONNITES PLANTIES

DE NOUVELLE-CALÉDONIE ET DES LOYAUTÉ

illustrations originales de
Hilda BOEGLÉN



les éditions du lagon
nouméa-nouvelle calédonie

Lexique

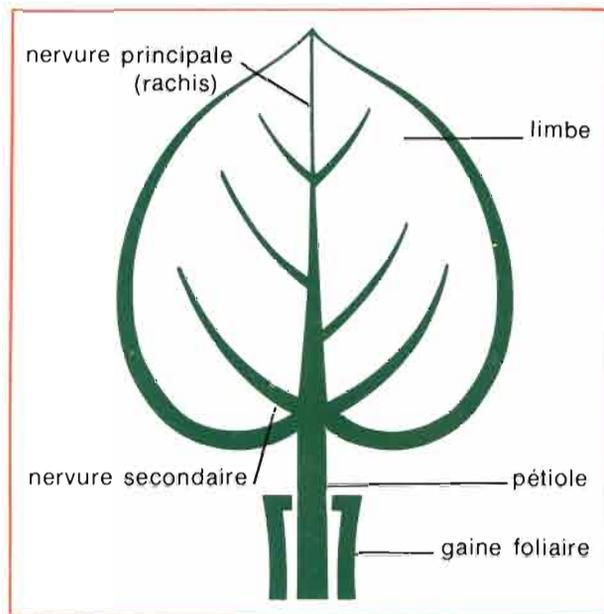
ANTIPHLOGISTIQUE	anti-inflammatoire
ANTIPRURIGINEUX	qui combat les démangeaisons.
ANTHELMINTHIQUE	qui détruit les vers intestinaux.
ANTIPYRÉTIQUE	qui combat la fièvre.
ASEPTIQUE	stérile.
ASTRINGENT	qui resserre.
AUTOCHTONE	qui est de la terre-même.
COSMOPOLITE	se dit d'une plante que l'on trouve sous tous les climats.
CYME	inflorescence terminée par une seule fleur.
DÉCOCTION	opération qui consiste à faire bouillir les plantes dans l'eau de cinq à dix minutes si elles sont coupées fin, vingt minutes si les organes sont plus importants.
DERMATOSE	maladie de peau.
DÉTERSIF	qui nettoie les plaies.
DIURÉTIQUE	qui active l'élimination de l'urine. L'usage des diurétiques doit être surveillé médicalement pour leurs effets cardiaques secondaires.
ÉMÉTIQUE	qui provoque le vomissement.
ÉMOLLIENT	qui diminue l'inflammation.
ENDÉMIQUE	se dit d'une espèce, genre ou famille botanique propre à une région déterminée.
ÉRYTHÈME	rougeur cutanée plus ou moins vive, manifestation externe d'une maladie non contagieuse.
EXPECTORANT	qui provoque l'expulsion des sécrétions broncho-pulmonaires.
FILTRAT	liquide obtenu après filtration.
FLATULENCES	accumulation de gaz.
FRONDE	"feuilles" des Fougères, qui portent les fructifications.
HÉMATOME	accumulation de sang.
INDIGÈNE	qui est né dans le pays.
INFUSION	extraction médicinale obtenue en versant de l'eau bouillante sur une plante. Laisser au contact une dizaine de minutes puis passer.
LATEX	liquide le plus souvent blanc et plus ou moins épais qui circule dans des vaisseaux particuliers de la plante.
MACÉRATION	extraction médicinale à la température ordinaire de l'eau, et qui dure plusieurs heures.
ŒDÈME	gonflement sans inflammation, formé par infiltration des tissus.
OXALATES	sels de l'acide oxalique, très irritants.

PANTROPICAL	se retrouve sous tous les tropiques.
PECTORAL	qui agit pour calmer la toux.
PÉRISTALTISME	contraction des muscles stomacaux et intestinaux, favorisant le transit des aliments.
PHLYCTÈNE	vésicule transparente de l'épiderme, soulevée par les sérosités.
PRURIGINEUX	qui démange vivement.
PRURIT	manifestation cutanée se traduisant par de vives démangeaisons.
PSEUDO-TRONC	nom donné au "tronc" herbacé des Bananiers.
RÉSOLUTIF	qui résorbe les engorgements.
RHIZOME	tige souterraine.
RUBÉFIANT	qui produit un afflux de sang.
SPONTANÉ	s'emploie par opposition à "cultivé".
SPORANGE	organe de regroupement des Spores par lesquels se reproduisent les plantes sans fleurs (Fougères...).
STIPE	nom donné au tronc des Palmiers.
VERTICILLE	disposition en étages des rameaux, feuilles ou fleurs.

LISTE DES OUVRAGES A CONSULTER

- BOURRET (D) 1978. Les "racines" des Canaques. Publication n° 9, D.E.C., coll. Eveil Nouméa.
- HOLDSWORTH (D.K.) 1977. Medicinal Plants of Papua New Guinea. Technical Paper n° 175, S.P.C. Nouméa.
- PETARD (E) 1972. Raau Tahiti. Doc. Technique n° 167, C.P.S. Nouméa.
- RAGEAU (J) 1973. Les plantes médicinales de la Nouvelle-Calédonie. Travaux et Doc. de l'O.R.S.T.O.M. n° 23, Paris.
- SCHAUBENBERG (P) et PARIS (F) 1977. Guide des plantes médicinales, 3° Ed. Delachaux et Niestlé, Neuchâtel-Paris.
- "LE BON JARDINIER", Encyclopédie horticole, 150° Ed. Paris 1933.

SCHEMA d'une feuille :



Avant-propos

CE petit livre, qui n'a pas la prétention d'être exhaustif, traite de quelques plantes utilisées par les Néo-Calédoniens pour leur alimentation et dans leur pharmacopée. Il a été divisé en deux parties, la première plus diététique, la seconde plus médicinale.

Une première constatation qui vient à l'esprit du lecteur est que rares sont les plantes alimentaires qui ne sont pas également médicinales. Cependant, le contraire ne se vérifie pas et nombre de plantes médicinales ne sont pas forcément comestibles. Ainsi se trouve en quelque sorte vérifié l'adage qui veut que l'on mange "bien" pour bien se porter, même si les parties de plantes utilisées sont différentes dans l'un ou l'autre cas.

Une deuxième constatation est la diversité des origines de ces Bonnes Plantes. Le Chou et la Goyave voisinent avec le Curry et la Pomme canaque, l'Herbe-à-puces avec le Niaouli et le Dartrier... Nous avons essayé d'indiquer les origines et de retracer l'histoire de chacune d'elles.

Peu sont endémiques. Il faut d'ailleurs préciser que l'endémisme est une notion relative qui dépend du degré de classification botanique et de l'aire

géographique envisagée. Ne sont strictement endémiques à la Nouvelle-Calédonie que les plantes des terrains miniers, peu ou pas utilisées par les habitants.

Les plantes employées par l'homme poussent dans des régions plus accessibles. Elles peuvent être autochtones mais le plus souvent ont des affinités avec les flores des régions indo-malaises, australiennes ou américaines. Cela est dû à des conditions biogéographiques indépendantes de l'homme et certaines plantes sont devenues pantropicales ou même cosmopolites, grâce à leurs qualités voyageuses et à leurs possibilités d'adaptation.

Il est alors remarquable que les usages que font les hommes de ces plantes sont souvent comparables. Or, ce qui peut paraître évident au niveau des usages alimentaires ou techniques l'est beaucoup moins lorsqu'il s'agit de reconnaître les propriétés chimiques des végétaux, que ce soit dans des buts médicaux, tinctoriaux ou même culinaires lorsque cela implique une préparation destinée à éliminer des composants toxiques.

D'autres plantes ont conquis des terres favorables grâce à l'homme, qui les a transportées avec lui, parfois involontairement, parfois intentionnellement. Dans ce dernier cas il s'agit de plantes cultivées ou protégées qui permettent parfois de retracer jusqu'à leurs origines communes les pérégrinations des plantes et de leurs utilisateurs.

Au cours de l'Histoire la Nouvelle-Calédonie a reçu des immigrants d'origines diverses, amenant avec eux, ou reconnaissant, dans leur nouvel habitat, des plantes familières. Les voisinages entre ethnies, les mélanges entre communautés, ont étendu à d'autres groupes les usages de ces plantes et un observateur un tant soit peu attentif n'aura aucune peine à reconnaître les diverses influences qui donnent à la cuisine ou à la médecine empirique néo-calédonienne leur cachet particulier.

Nous avons essayé au long de cet ouvrage de faciliter la tâche de notre convive, afin d'augmenter le goût de ses aliments, de préciser le choix de ses tisanes, de rendre ses mains plus vertes, d'aiguiser le regard qu'il porte sur la flore et les gens de la Nouvelle-Calédonie.

Introduction en forme d'avertissement

LA plupart des plantes de la pharmacopée populaire néo-calédonienne sont utilisées à l'état frais, de suite après la cueillette. Le séchage requiert de bonnes conditions d'aération afin d'éviter, sous ce climat tropical, les moisissures. Vous pouvez avoir besoin de recourir au four, à une température n'excédant pas 40° C et en laissant la porte entrouverte.

La plupart des organes végétaux verts brunissent en séchant et les fleurs ou les fruits voient leurs couleurs pâlir. Vous ne pourrez empêcher ce phénomène qui ne nuit pas à la qualité médicinale des plantes et parfois même en augmente la saveur ; c'est le cas des feuilles de Framboisier.

Que vous employiez des plantes fraîches ou sèches, une grande hygiène est toujours nécessaire. Les plantes doivent être lavées, débarrassées de la terre et de la poussière, ainsi que des feuilles flétries ou abîmées. Les récipients ou les instruments de préparation doivent être propres, ainsi que vos mains. Si vous utilisez des pansements, qu'ils soient si possible stériles ; faites bouillir les linges ; renouvelez les pansements souillés.

L'efficacité des plantes dépend souvent du moment de leur cueillette, du choix de l'organe végétal, de la préparation et bien sûr du dosage.

Moment de la cueillette :

Au moment de la floraison les plantes sont en général plus actives chimiquement. L'activité physiologique des organes aériens est plus grande le matin, ceux des racines le soir. En plein midi les essences s'évaporent. Mais cueillies sous la pluie les plantes vous donneront des tisanes fades et médiocres, des gelées de fruits qui s'altéreront...

Choix de l'organe :

Les fleurs sont rarement utilisées. Celles des *Hibiscus*, qui font exception, doivent être cueillies juste comme elles s'épanouissent.

Les bourgeons feuillés sont moins actifs que les feuilles adultes, elles-mêmes moins actives que les écorces et que les racines.

Parfois les composants chimiques des différents organes ne sont pas identiques. Aussi, lorsqu'il est indiqué d'utiliser les feuilles, ne prenez pas l'écorce, vous risqueriez, en voulant augmenter l'efficacité, une erreur peut-être grave.

Quand on parle d'écorce il s'agit toujours de la face interne de l'écorce détachée de l'aubier. Il faut éliminer par grattage l'écorce externe. Par dilacération ou broyage vous libèrerez davantage de matière active.

Préparation :

Les trois grandes préparations de base que vous rencontrerez dans l'ouvrage sont la macération, l'infusion et la décoction. La définition en est donnée au lexique. Leur emploi n'est pas indifférent, le contact plus ou moins prolongé avec de l'eau plus ou moins chaude libérant des quantités variables de principes actifs de nature différente, dont certains par ailleurs sont détruits à la chaleur.

Dosage :

C'est une question délicate. En effet les feuilles ou les racines ne contiennent jamais, comme un comprimé, une quantité standardisée de principe actif, vous l'aurez compris en lisant les paragraphes précédents. Les dosages indiqués sont donc forcément empiriques et sont normalement efficaces pour un adulte ordinaire. Vous les diminuerez considérablement pour un enfant, les augmenterez pour un athlète...

Les doses moyennes sont d'un creux de paume d'écorce râpée ou d'une poignée de feuilles fraîches

pour un litre d'eau. Cette quantité de liquide, non réduite s'il s'agit d'une macération ou d'une infusion, réduite de moitié s'il s'agit d'une décoction, se prend généralement en trois prises dans la journée. Un traitement dure de trois à cinq jours en moyenne; il est renouvelable.

Les indications de l'ouvrage sont données, sauf quelques rares exceptions, pour des plantes utilisées seules. Ces mêmes plantes et beaucoup d'autres sont en réalité souvent utilisées en mélange avec d'autres plantes qui jouent les rôles d'adjuvant, de correcteur de goût ou de colorant et dont l'action se combine à celle du remède de base. Mais indiquer ces recettes synergiques était compliquer considérablement les difficultés et augmenter les risques d'emploi.

Du bon usage des plantes :

Les risques, en effet, vous le comprenez, sont importants. Le premier est l'erreur sur la plante et nous avons volontairement choisi des espèces suffisamment typiques et reconnaissables par des amateurs.

Le second, et non le moindre, est la tentation de se substituer au médecin. Vous remarquerez que très souvent les "recettes médicinales" traitent les symptômes et non les causes: ainsi un diurétique calme les brûlures urinaires dues aux affections urogénitales, il ne guérit pas ces maladies.

Des symptômes semblables ou apparemment semblables peuvent d'autre part avoir des origines différentes et donc ne pas réagir aux mêmes médications. Si vous confondez les rougeurs de la rubéole avec celles d'une urticaire, le résultat ne sera pas celui que vous attendez; et vous ne sauriez faire le diagnostic d'une maladie complexe, ou même d'une tuberculose.

Or, dans certains cas une erreur ou un retard de diagnostic peut être fatal. Ainsi les diarrhées des petits enfants, pour lesquelles vous trouverez de nombreuses "ordonnances", ne doivent jamais être prises à la légère...

Puisqu'il faut conclure, allez consulter; et que les plantes, en toute connaissance de cause, vous aident!

POUR FACILITER VOTRE RECHERCHE...

Quoiqu'ayant acquis cet ouvrage avec — nous l'espérons, tout au moins — l'intention de le lire en entier, vous pouvez être à tel ou tel moment, plus particulièrement intéressé par l'un ou l'autre de ses aspects.

Nous avons donc donné à chacun des maux dont vous pouvez souffrir (et susceptible d'être soulagé par une "bonne plante"), un numéro. De surcroît, nous avons groupé ces affections par grandes "catégories". Bien sûr, les troubles indiqués dans la colonne de gauche ne sont pas tous justiciables du même traitement : cherchez avec soin ce qui vous convient. Nous espérons que cette tentative de classification vous permettra un usage plus rapide, plus pratique, plus efficace et plus clairvoyant de ce petit livre.

	Numéro de référence
<hr/>	
Troubles du système digestif.	
Maux d'estomac - spasmes stomacaux ou intestinaux. Nausées, hoquet - acidité gastrique - ballonnements et flatulences	1
Digestifs - estomac et foie paresseux.	
Dépuratifs, purgatifs, laxatifs, émétiques. Intoxications alimentaires - langue chargée - "gueule de bois"	2
Diarrhées - dysenterie	3
Lutte contre les parasites intestinaux. Vermifuges	4
Grippes, rhinites (préventifs et curatifs)	5
Migraines, sinusites, céphalées	6
Fièvres (fébrifuges)	7
Calmans, décripans, sédatifs. Anti-nervosité, anti-angoisse	8
Troubles respiratoires - asthme - oppression. Toux. Pectoraux et expectorants	9
Coups de chaleur	10
Maux de dents	11
Soin des yeux et des paupières	12
Maux d'oreilles	13
<hr/>	
Maladies de la peau. Dermatoses infectées. Eruptions, urticaire, gale, dartres, mycoses	14
Bourbouille - ulcères, plaies ulcéreuses — Eczémas - prurits - impétigo - acné — Plaies purulentes - furoncles - abcès	15
Adoucissants - émollients.	
Coups de soleil - cloques du Faux-Acajou	16

	Numéro de référence
<hr/>	
Cicatrisants.	
Ampoules et écorchures	17
Antiseptiques - désinfectants	18
<hr/>	
Gratte	19
Brûlures - piqûres d'insectes	20
Blessures de corail	21
Piqûres de raies et de poissons venimeux	22
<hr/>	
Oedèmes - contusions - enflures - hématomes	23
Cors et verrues	24
Rhumatismes - courbatures	25
<hr/>	
Troubles de la circulation - varices - jambes lourdes	26
Règles difficiles ou douloureuses	27
Hémorroïdes	28
<hr/>	
Astringents. Gargarismes, bains de bouche. Angines - soins de la gorge	29
Apthes - gingivites	30
<hr/>	
Stimulants - toniques - apéritifs	31
<hr/>	
Diurétiques	32
<hr/>	
Hémostatiques (anti-hémorragiques)	33
<hr/>	
Anti-tabac	34
<hr/>	
ATTENTION : Cette "bonne plante" peut aussi être dangereuse	35

...VOUS TROUVEREZ

PLANTES A CARACTÈRE DIÉTÉTIQUE DOMINANT

	Page
AMBREVADE - 9 - 16 - 20 - 32	13
ARBRE A PAIN - 17 - 19 - 35	15
ARROWROOT - 3 - 14 - 35	16
BADAMIER - 6 - 8 - 16 - 17 - 19 - 26 - 29 - 31 - 35 ..	17
BANANIERS 1 - 7 - 29 - 32	19
BANCOULIER - 2 - 14 - 15 - 21 - 30 - 32	21
CAFE - 2 - 7 - 31 - 32 - 35	22
CANNE-A-SUCRE - 16 - 31 - 35	26
CHOU - 9 - 15 - 23	28
CITRONNIER - 1 - 2 - 5 - 14 - 29 - 31	29
COURGE, CITROUILLE ou POTIRON 2 - 4 - 13 - 16 - 32	31
COCOTIER - 1 - 2 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11 - 12 - 15 - 16 - 17 - 20 - 31 - 32 - 33	33
COROSSOL - 1 - 2 - 3 - 8 - 31 - 35	36
FIGUIERS - 2 - 3 - 9 - 30	38
FRAMBOISE - 1 - 2 - 3 - 15 - 17 - 23 - 29 - 30 - 31 - 35	40
GINGEMBRE - 2 - 11 - 12 - 17 - 20 - 31 - 34	42
GOYAVIER - 3 - 6 - 12 - 15 - 17 - 20 - 29 - 33	44
IGNAMES - 3 - 15 - 28 - 32	46
PAPAYE - 2 - 4 - 19 - 20 - 23 - 24 - 28 - 29 - 33 - 35 ..	48
PIMENT - 2 - 11 - 15 - 19 - 25 - 29 - 31 - 35	51
POMME CANAQUE - 2 - 3 - 14 - 15 - 19 - 29 - 31 - 35 ..	53
POMMES LIANES - 15 - 17 - 20 - 29 - 31 - 35	55
SAFRAN ou CURRY - 1 - 3 - 5 - 6 - 32 - 35	57
TARO - 3 - 15	60

PLANTES A CARACTÈRE MÉDICINAL DOMINANT

	Page
BASILIC - 2 - 6 - 7 - 8 - 11 - 13	65
BAUME - 2 - 3 - 6 - 15 - 20 - 23 - 25 - 26 - 33	66
BOURAO - 2 - 9 - 15 - 16 - 17 - 28 - 29	68
CITRONELLE - 2 - 3 - 7 - 8 - 15 - 18 - 20 - 31 - 35 ..	70
CORDYLINE - 2 - 7 - 15 - 29 - 33	72
CYCAS - 15 - 22 - 35	74
DARTRIER - 2 - 7 - 8 - 14 - 15 - 19 - 32 - 35	76
FASSE-CUSCUTE - 1 - 2 - 7 - 15 - 16 - 29 - 33 - 35 ..	78
FASSE-OSEILLE - 1 - 5 - 10 - 12 - 20 - 22 - 26 - 29 - 31 - 33	79
FASSE-VIOLETTE - 1 - 2 - 6 - 14 - 15 - 23 - 30 ...	81
FAUX-TABAC - 1 - 7 - 19	82
GATTILIER - 1 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11 - 16 - 19 - 20 - 27 - 35 ..	83
GOBE-MOUCHE - 1 - 9 - 24	85
GOMMIER - 2 - 15 - 16 - 18 - 32 - 35	86
HERBES-A-BALAI - 3 - 8 - 15 - 20 - 25 - 31 - 35	88
HERBE-A-CALIMBRE - 2 - 6 - 9 - 15 - 17 - 18 - 26 - 31 - 32 - 33 - 35	89
HERBE-A-DYSENTERIE HERBE-A-VERRUES 1 - 3 - 24 - 35	91
HERBE-A-PUCES - 4 - 14 - 19 - 25 - 35	93
HIBISCUS - 1 - 2 - 7 - 8 - 9 - 16 - 26 - 27 - 29 - 31 - 35	94
NIAOULI - 5 - 6 - 7 - 15 - 17 - 18 - 20 - 23 - 25 - 29 ..	96
PALETUVIER ROUGE - 3 - 15 - 29 - 31 - 33	98
PLANTAIN - 2 - 7 - 9 - 12 - 15 - 16 - 17 - 20 - 29 - 32	100
POLYPODE - 2 - 4 - 5 - 15 - 23 - 25 - 29 - 30 - 35 ..	102
PRELE - 9 - 17 - 32 - 33	103
SALSEPAREILLE - 2 - 7 - 16 - 17 - 23 - 25 - 26 - 31 - 32	104
SANTAL - 9 - 15 - 18 - 23	106

PLANTES A CARACTERE DIETETIQUE DOMINANT

Ambrevade

***Cajanus cajan* (L.) Millsp.**

9 - 16 - 20 - 32

Description

Cet arbuste de la famille des Légumineuses Papilionacées peut atteindre deux mètres de haut. Il donne des grappes de fleurs jaunes teintées d'orange vermillon qui fructifient en gousses contenant des graines de la taille d'une grosse lentille. Les feuilles soyeuses sont composées et d'une couleur vert brunâtre plus claire à l'envers de la foliole.

Origine et culture

L'Ambrevade est originaire d'Afrique. Elle a été introduite en Nouvelle-Calédonie par les colons bourbonnais ou leurs employés Cafres au tournant du siècle dernier. Elle ne se trouve qu'en culture, et si au hasard d'une promenade vous en rencontrez des pieds naturalisés, il sont les témoins d'un ancien jardin et, en principe, ont toujours un propriétaire.

Sauf dans le nord-est de la Grande Terre, où survivent des traditions culinaires réunionnaises, l'Ambrevade fait actuellement surtout partie du régime alimentaire des Mélanésiens. Elle est très abondante sur la Côte Est, de Ponérihouen à Ouégoa, et aux îles Loyauté. Elle est, ailleurs, moins bien représentée.

Les lentilles d'Ambrevade sont mûres fin août-début septembre. Vous pouvez en trouver sur les marchés de brousse.

Usage alimentaire

Vous utiliserez les lentilles d'Ambrevade dans des potages ou des soupes, préparées en ragoût ou en salades, parfois aromatisées de curry. Elles sont faciles à digérer et nourrissantes. On leur attribue des propriétés diurétiques.



Usage médicinal

Les fleurs et les feuilles de l'Ambrevade possèdent les mêmes propriétés diurétiques que les lentilles; elles sont également émollientes.

Fleurs:

Les fleurs d'Ambrevade infusées peuvent être employées en boisson pectorale.

Feuilles:

Les feuilles sont utilisées en macération pour calmer et sécher les phlyctènes d'origine allergique comme par exemple les brûlures causées par le Faux-acaïjou ou Goudronnier, *Semecarpus atra*:

- mettez à macérer pendant 24 heures une poignée de feuilles grossièrement coupées dans un litre d'eau froide, Appliquez en compresses sur les brûlures et buvez trois fois par jour un verre de la macération. Vous observerez presque aussitôt la cessation des démangeaisons et la résorption de l'œdème. Renouvelez la macération et son emploi pendant quatre à cinq jours jusqu'à assèchement total des plaies.

Cette médication a le mérite d'insensibiliser aux atteintes ultérieures de l'Acaïjou.

L'action de l'Ambrevade sera renforcée si vous ajoutez aux macérations une ou deux feuilles de *Graptophyllum pictum* (Acanthacée), plante ornementale qui ne possède malheureusement pas de nom vernaculaire courant pouvant faciliter sa recherche. (1)

Autres Papilionacées utiles

De nombreuses Légumineuses Papilionacées sont utilisées pour l'alimentation, ainsi des différents **Haricots** et **Pois**, du **Soja**, de l'**Arachide**, enfin du **Magnagna**, très ancienne culture autochtone.

D'autres sont plantées à des fins ornementales ou rituelles, comme l'Erythrine ou "Peuplier canaque", qui est aussi réputée médicinale. Citons également de nombreuses lianes et des arbrissaux dont la toxicité rend l'usage dangereux.

(1) Traitement expérimenté par D.FRIMIGACCI.

Arbre à Pain

Artocarpus altilis Forster

17 - 19 - 

Description

C'est un grand arbre de la famille des Moracées. Il aime les sols côtiers fortement sableux où il se propage par rejets. Ses larges feuilles sont plus ou moins profondément lobées et ses fruits composés, ronds ou ovoïdes, vont de dix à plus de vingt centimètres de diamètre suivant les variétés. Leur peau plus ou moins rugueuse et les pédoncules de longueurs différentes servent également à les reconnaître.

Ces variétés viennent successivement à maturité et ont des qualités culinaires et gustatives propres à chacune d'elles, mais toutes ont cette consistance farineuse qui a sans doute donné son nom à l'arbre. En Nouvelle-Calédonie on les trouve vers la fin de l'année. Elles sont cependant moins nombreuses qu'en Polynésie ou même dans les Nouvelles-Hébrides.

Origine et culture

L'Arbre à pain est originaire de la région située entre les Philippines et l'Indonésie. Dès avant notre ère il a commencé sa progression vers le Pacifique en compagnie des premières migrations qui l'ont propagé tout au long de leurs itinéraires. Ainsi la pauvreté en variétés de la Nouvelle-Calédonie s'explique par le fait que l'île s'est trouvée en retrait des grandes routes migratoires.

L'Arbre à pain était transporté, d'une part pour être planté, sous forme de bouture, et, d'autre part, pour être consommé, à l'état de fruit frais mais aussi sous la forme de farine de fruit séchée au feu. Cette préparation, qui ressemble à une sorte de biscuit, se fait encore et assure des provisions de réserve. Un autre procédé de conservation était utilisé en Polynésie et aux Nouvelles-Hébrides du sud sous forme de



ARBRE A PAIN

pâte fermentée à l'abri de l'air dans des fosses creusées dans le sol.

L'importance alimentaire de cette plante dans tout le Pacifique justifie les légendes qui s'y rapportent, particulièrement en Polynésie. Pour les amateurs d'aventure, il est l'arbre grâce auquel ont survécu les Révoltés de la *Bounty*.

Usage alimentaire

Les "conserves" citées plus haut requièrent une technicité particulière mais vous pouvez cuisiner plus simplement les fruits de l'Arbre à pain :

- bouillis dans leur peau et pelés après cuisson, puis mangés nature ou en purée;
- rôtis dans leur peau, soit au four de pierres, soit plus commodément au four. Il est préférable dans ce cas de les couper en quartiers mais vous devez alors les beurrer et les couvrir pour éviter le dessèchement.

Il vous faut choisir les fruits encore fermes sinon ils auront un goût sûr que tout le monde peut ne pas apprécier.

C'est un mets nourrissant qui accompagne très bien le poisson, la tortue, le crabe de cocotier...

Usage médicinal

Un remède à peu près éprouvé est celui qui est utilisé contre la "gratte" (ichtyocarcotoxisme) :

- cassez un bourgeon, enveloppez-le dans un petit fragment de vieille feuille jaunie, mâchez et avalez. Buvez par-dessus un petit verre de latex frais saigné de l'écorce. Recommencez trois fois par jour si la crise est forte, sinon diminuez la dose. A faire pendant 24 heures.

Les autres utilisations qui seraient données sans être vérifiées pourraient s'avérer dangereuses.

A Tahiti la partie solide du latex coagulé est utilisée comme pansement cicatrisant sur les blessures enflammées, particulièrement celles qui sont causées par les coraux.

Autres Moracées utiles

Le **Jacquier**, *Artocarpus heterophyllus* Lam., aux fruits odorants et parfumés.

le **Mûrier à papier**, *Broussonetia papyrifera* (L.) L'Heritier, dont l'écorce servait à fabriquer les "tapas".

Les **Figuiers** et **Banians** dont il sera question plus loin.

Arrowroot polynésien

Tacca leontopetaloides (L.) Kuntze

3 - 14 - 

Description

Cette plante herbacée d'un vert jaune, de la famille des Taccacées, peut atteindre un mètre de hauteur. Sa tige pleine et tachetée de brun est ferme et ses feuilles verticillées par trois ressemblent à celles de la Papaye.

A la base de la tige est un tubercule féculent qui peut atteindre la taille d'un Pamplemousse. La fructification ressemble grossièrement à celle de l'Oignon.

Vous pouvez en faire une plante d'appartement originale.

Origine et culture

L'Arrowroot polynésien aime les sols sableux secs au pied des récifs coralliens soulevés. Il est donc abondant aux îles Loyauté mais on le trouve aussi bien dans la région de Thio. Dans le nord de la Grande Terre il est mis en culture.

Vous le reproduirez par semis de graines que vous enterrerez superficiellement dans une terre légère, ou par repiquage des rejets latéraux de la tige.

Son nom ne doit pas faire illusion sur ses origines : il vient du Sud-Est asiatique. Son introduction aux Loyauté puis sur la Grande Terre est probablement assez récente bien que pré-euro-

péenne; ceci peut être déduit de son cheminement aussi bien que de ses usages.

Usage alimentaire

Tubercule :

Cette partie de la plante s'utilise surtout en pédiatrie. La fécula du tubercule râpé donne avec l'eau une pâte de consistance gluante riche en amidon. C'est un excellent aliment de sevrage, facilement digestible et resserrant.

Vous pouvez aussi préparer avec des œufs cette fécula fine qui ressemble un peu à la Maïzena. Faites-en des petites crêpes.

Usage médicinal

Tubercule :

Cette même fécula est utilisée comme antidiarrhéique ou antidysentérique, soit en bouillie soit en crêpes. Il est alors recommandé de ne s'alimenter que d'Arrowroot polynésien pendant 24 heures.

Tige et feuilles :

La sève est riche en oxalates qui sont des irritants pour la peau et les muqueuses mais dont les propriétés détersives peuvent être utilisées pour soigner les dermatoses d'origine parasitaire comme la gale.

Les morsures de serpent marin seraient également soignées par ce procédé. En fait, bien qu'extrêmement rares, les morsures de serpent marin sont généralement mortelles en l'espace de deux heures.

Fruits :

Ils sont toxiques et entrent dans la composition de poisons de pêche indigènes.

Autres Taccacées utiles

Il n'y en a pas en Nouvelle-Calédonie.

Note : L'épithète "polynésien" sert à distinguer la

fécula extraite du Tacca de celle qui est fabriquée à partir du rhizome d'une Marantacée sud-américaine, *Maranta arundinacea*, qui est le véritable Arrowroot (en anglais: "racine-flèche", ce qui recoupe la signification du nom scientifique latin "arundinacea": en forme de flèche).

Un autre rhizome tropical, celui d'un Canna, *Canna edulis* Ker, consommé de la Malaisie en Mélanésie, et présent en Nouvelle-Calédonie, fournit une fécula comparable, par ses qualités diététiques, à celle des autres Arrowroot.

Badamier

Terminalia catappa L.

6 - 8 - 16 - 17 - 19 - 26 - 29 - 31 - 35

Description

Cette Combrétacée est un grand arbre dont les branches étagées sont familières aux Néo-Calédoniens. A la saison fraîche, après avoir jonché le sol de ses amandes devenues à maturité violet pourpre, il perd ses épaisses feuilles rondes rougies et vernissées.

Origine et culture

Originaire de la Malaisie, le Badamier se trouve dans tout le Pacifique. Il a dû être introduit il y a déjà longtemps en Nouvelle-Calédonie. Il fait partie des plantes de cueillette : ces plantes fournissaient jadis une base alimentaire importante au moment de la rupture du stock d'Ignames.

Le Badamier se plante très facilement et ses nombreux fruits assurent sa reproduction. Si vous en placez un dans votre jardin, prévoyez un espace suffisant en largeur. Ne l'adossez pas à un mur. Mettez-le au soleil et ne l'arrosez pas trop. Il pousse rapidement et si vous désirez qu'il ne soit pas trop haut et qu'il vous donne de l'ombrage, cassez le bourgeon terminal et les bourgeons qui sont à



l'aisselle des branches principales. Surveillez la repousse et répétez de temps en temps l'opération.

Enfin, si vous êtes un jardinier indolent, sachez qu'à l'époque de la chute des fruits puis des feuilles votre Badamier vous donnera du travail !

Usage alimentaire

— L'amande du fruit consommée fraîche a un goût délicat et est parfaitement comestible. Il faut, comme pour les noix, laisser sécher l'enveloppe extérieure et casser la coque qui est très dure.

— Séchée et concassée cette amande est utilisée par les Mélanésiens des Nouvelles-Hébrides pour farcir les sortes de puddings de pâte de manioc ou de taro qu'ils appellent "lap lap". Elle apporte à la ration alimentaire des huiles et des protéines. Sur la côte Malabar des Indes elle est donnée comme aliment reconstituant aux femmes nouvellement accouchées.

Usage médicinal

Ecorce :

Découpez sur le tronc une plaque d'écorce d'environ cinq centimètres sur dix. Nettoyez la face externe et faites bouillir dans un litre d'eau jusqu'à obtenir une décoction rouge clair. Buvez un verre deux à trois fois par jour pour :

- calmer les migraines (tempes battantes),
- apaiser le "trac", l'appréhension, l'affolement,
- calmer les crampes d'origine circulatoire,
- calmer les crampes et fourmillements dus à la gratte;
- enfin, et ceci intéresse les chasseurs, préparer une course en montagne; cette décoction donne du souffle et évite le "cœur qui tape".

ATTENTION : ce remède n'est pas recommandé aux femmes. Il peut accroître le volume et la fréquence des règles.

Il n'est pas non plus recommandé à ceux qui ont des problèmes cardiaques, de la tension...

Feuilles :

Les feuilles sont utilisées pour leurs vertus émollientes :

- jus de feuilles chauffées versé sur des furoncles ou abcès ;
- jus de feuille jaunie dilué avec de l'eau, en gargarisme contre les maux de gorge.

Ces emplois se retrouvent à Samoa et aux Tonga où l'on pense aussi que les feuilles ont des propriétés cicatrisantes.

Autres Combretacées utiles

Le **Badamier-du-bord-de-mer**, *Terminalia littoralis* Seemann, dont la silhouette est moins caractéristique, porte de petits fruits rouge vif. Les décoctions de feuilles ou d'écorces sont réputées avoir des vertus antiprurigineuses et sont employées en bain contre des démangeaisons d'origines aussi variées que la gratte ou la rougeole. Elles apaiseraient également les douleurs rhumatismales.

Bananiers

Musa Linné spp

1 - 7 - 29 - 32

Description

Les Musacées dont font partie les Bananiers sont de grandes plantes herbacées qui atteignent trois à quatre mètres de haut. Leur pseudo-tronc est formé des gaines emboîtées de leurs longues feuilles dont le limbe s'effiloche de part et d'autre de la nervure centrale charnue.

Les "espèces" communes en Nouvelle-Calédonie, *Musa sapientum* L., la **Banane-figue**, et *Musa paradisiaca*, L., la **Banane-plantain**, ont un régime recourbé qui prend naissance au sommet de la tige. Les bananes sont groupées par "mains" le long de l'axe du régime terminé par des enveloppes charnues et violettes qui protègent la fleur mâle. Cette fleur tombe lorsque les fruits sont mûrs (*Musa sapientum*).

Les fruits de la Banane-figue sont allongés, plus ou moins incurvés et cylindriques. Vous trouverez aussi facilement la Banane-plantain, dont les fruits sont courts et de section triangulaire, jaunes tachés de rouge carmin à maturité.

Origine et culture

La Banane-figue, plus communément dite "Banane", est originaire d'Asie. Elle est arrivée en Nouvelle-Calédonie avec les Européens, d'où son nom indigène de "Wa Oui-Oui" ou "Banane des Oui-Oui", d'après l'habitude des Français de ponctuer la plupart de leurs phrases de cette interjection.

Elle s'est rapidement répandue, mais à un petit nombre de variétés et sa production a gardé, même chez les Européens, un caractère de culture sur brûlis qui ne permet pas des rendements importants.

Après la fructification, il convient de couper les pieds, qui ne produisent qu'une fois. Cette opération se fait à la fin de la saison fraîche. On préserve les drageons, on coupe leurs feuilles et on les met dans un endroit humide et à l'ombre. En septembre-octobre, avant les pluies, les jeunes pieds bouturés sont repiqués. C'est à ce moment-là que vous pourrez vous en procurer, au marché même. Il leur faudra une terre fraîche, profonde, humide, et de nombreux arrosages, à moins que vous ne possédiez quelque ruisseau sur les bords duquel ils trouveront une situation idéale.

Le Bananier est une plante annuelle, vous aurez votre régime vers le mois de mai.

Le procédé de plantation des Plantains est le même. Ils supportent mieux l'altitude que les Bananes-figues. Vous pourrez en reconnaître plusieurs variétés, toutes de présence pré-européenne, à la couleur des feuilles et des fruits, à la taille et à la disposition de ces derniers. Les Plantains sont probablement originaires de l'Inde.

Usage alimentaire

Les Bananes des Oui-Oui ne se consomment qu'en fruit. Vous les mangerez nature, crues, décou-



BANANIERS

pées en rondelles et arrosées d'un jus de citron pour éviter qu'elles noircissent, en composition dans une salade de fruits.

En les écrasant en purée, vous en préparerez des glaces, des lait-banane, des crèmes. Vous les ferez cuire en tartes, frire en beignets, flamber à la poêle, rôtir au four en barquettes dans leur peau, arrosées de crème fraîche, de rhum et de macarons aux amandes émietées.

Vous les servirez en Poë, en confitures... Bref, elles sont une ressource inépuisable et vous alliez, encore, oublier les Bananes séchées qui sont si nourrissantes et énergétiques.

Les Bananes-plantain, au contraire, ne se consomment que cuites en légume. Choisissez-les mûres mais encore fermes. Ne les épluchez pas avant la cuisson, elles s'écraseront moins. Lorsqu'elles seront cuites à l'eau vous ôterez leur peau et vous les accommoderez avec du curry, avec du lait de coco, ou simplement revenues dans un mélange d'huile et de beurre. Elles sont une délicatesse dans les bougnas et vont à merveille avec un sauté de tortue ou de veau.

Usage médicinal

Feuilles :

Les feuilles de Bananes sont très employées en cuisine indigène. Elles servent par exemple à envelopper le bougna, les pâtés de manioc ou les nourritures rôties sous la cendre. Elles servent aussi à emballer les médecines qui doivent subir la cuisson. Mais ce sont des récipients un peu particuliers car, sous l'effet de la chaleur, les feuilles de Bananes imprègnent les préparations qu'elles enveloppent de leur sève astringente et diurétique. Ainsi le jus des jeunes feuilles pressées après avoir été chauffées au-dessus d'une flamme calme les brûlures d'estomac.

Tige :

Si vous avez des difficultés à uriner, recueillez la sève qui s'écoulera de la tige-tronc que vous aurez entamée. Diluez cette sève dans l'eau d'un jeune coco et buvez le tout. Cela fera aussi baisser votre température le cas échéant.

Autres Musacées utiles

Une "espèce", *Musa troglodytarum* L., a quasiment disparu, dont la souche, et non les fruits, était comestible, d'où son nom, **Banane des Troglodytes**, parce qu'il fallait creuser pour obtenir la souche. Les Mélanésiens en tiraient aussi une teinture violette pour la sparterie.

D'autres espèces ne sont pas utilisées dans l'alimentation humaine, leurs fruits, petits, maigres et âcres n'étant pas comestibles. Certaines servent dans la médecine traditionnelle.

De rares exemplaires de l'**Arbre du Voyageur**, *Ravenala madagascariensis* Gmel., ont été plantés dans les jardins néo-calédoniens par des voyageurs en provenance de l'océan Indien. Actuellement classé dans les Strelitziacées, il est reconnaissable à ses feuilles disposées en éventail. Les gaines foliaires ainsi écartées retiennent en toute saison de l'eau de pluie que l'on peut boire : c'est, dit-on, l'origine de son nom.

Bancoulier

Aleurites moluccana (L.) Willdenow

2 - 14 - 15 - 21 - 30 - 32

Description, origine et culture

Originaires de l'Insulinde, communs vers 500 m d'altitude sur toute la côte ouest et passant au nord-est le long des transversales, les Bancouliers parsèment en septembre les pentes néo-calédoniennes de leurs taches claires. Les jeunes feuilles de ce grand arbre de la famille des Euphorbiacées sont découpées en forme d'étoiles. En vieillissant les feuilles prennent une forme ovale. Il existe dans le nord une variété à feuilles étroites et longues qui porte par analogie avec l'aile effilée de l'hirondelle busière le même nom que cet oiseau.

A la base des feuilles, là où s'attache le pétiole, vous pouvez remarquer deux protubérances brunes qui sont des glandes caractéristiques des Euphorbiacées. Les Mélanésiens disent que ce sont les yeux de la feuille parce qu'elles ne se retrouvent jamais contre



terre lorsque la feuille tombe au sol. Ainsi naissent les enfants, les yeux vers le ciel.

Au début de l'année le Bancoulier produit des noix portées par paires dans des coques vertes. L'apparence de ces noix justifie leur usage dans les magies de guerre. La suie noire qu'on en tirait et dont se teignaient les guerriers servait certes au camouflage mais surtout à donner aux hommes le sentiment de la force virile qui leur était nécessaire.

Usage alimentaire

Les noix de Bancoul se mangent crues ou légèrement grillées. Mais vous ne devez pas en abuser car elles sont fortement purgatives et vous risquez d'en être sévèrement indisposés; le Bancoulier est une des trois espèces d'Aleurites qui fournissent les huiles siccatives industrielles.

Une curiosité gastronomique dérivée du Bancoulier est le Ver de Bancoul. C'est une grosse larve de Coléoptère qui prospère à l'intérieur des vieilles souches de Bancoulier pourrissantes. Vous pouvez les gober crus en laissant de côté la tête, un peu dure, que vous tiendrez délicatement entre deux doigts. Vous pouvez aussi les faire rissoler à la poêle. C'est une délicatesse du terroir néo-calédonien.

Usage médicinal

Noix :

Vous pouvez évidemment utiliser à bon escient les propriétés émétiques et purgatives des noix mais c'est un procédé thérapeutique assez désagréable.

Ecorce :

L'écorce du Bancoulier est diurétique et a des effets drainants. Mais le diagnostic justifiant cet emploi est délicat. Aussi est-il plus intéressant et plus sûr d'employer cette écorce par voie externe selon les recettes polynésiennes :

- en cas de blessures par le corail, râpez cette écorce et appliquez-la sur la plaie. Si la plaie est infectée, malaxez l'écorce de Bancoulier râpée avec du lait de coco jusqu'à obtenir une sorte de

crème de couleur rosée et faites-en des compresses. Cette pommade est bonne aussi pour l'eczéma et les dermatoses surinfectées (gale) ;

- en bains de bouche le filtrat d'écorce de Bancoulier râpée dans de l'eau tiède cicatrise les aphtes.

Autres usages

Vous pouvez enduire vos cheveux grisonnants de la suie de noix de Bancoul et retrouver par cet artifice l'apparence de la jeunesse; il vous suffit de faire griller les amandes dans une vieille poêle et de les broyer pour obtenir un cosmétique naturel.

Les noix de Bancoul enfilées en chapelet font des quinquets.

Autres Euphorbiacées utiles

Les Euphorbiacées sont très bien représentées en Nouvelle-Calédonie. Parmi elles, une plante alimentaire originaire d'Amérique du Sud, introduite vers 1860, le **Manioc**, *Manihot utilisissima* Pohl, dont la culture prend de plus en plus d'importance, mais aussi un certain nombre de plantes ornementales bien connues comme les **Acalypha**, *Acalypha sp*, les **Crotons**, *Codiaeum variegatum* Blume, et les **Poinsettia**, *Euphorbia pulcherrima* Willdenow.

Cette famille comprend aussi des plantes toxiques, comme le **Ricin**, *Ricinus communis* L., ou le **Palétuvier aveuglant**, *Excoecaria agallocha* L., que nous verrons en compagnie d'Euphorbiacées plus bénéfiques, l'**Herbe à verrue** et la **Rougette**.

Café

Coffea Linné spp

2 - 7 - 31 - 32 - 45

Description

Des soixante espèces de Café recensées, les deux plus connues sont le *Coffea robusta* Linden. et le *Coffea arabica* L. Ce sont des arbres de la famille des Rubiacées, à ramification opposée. Les feuilles sont

d'un vert cireux et profond, celles de l'Arabica plus petites que celles du Robusta. Les inflorescences d'un blanc crémeux sont délicieusement odorantes ; elles embaument les sous-bois des "caféières" de août à octobre, d'un parfum lourd et capiteux qui rappelle celui des Gardénias qui sont de la même famille.

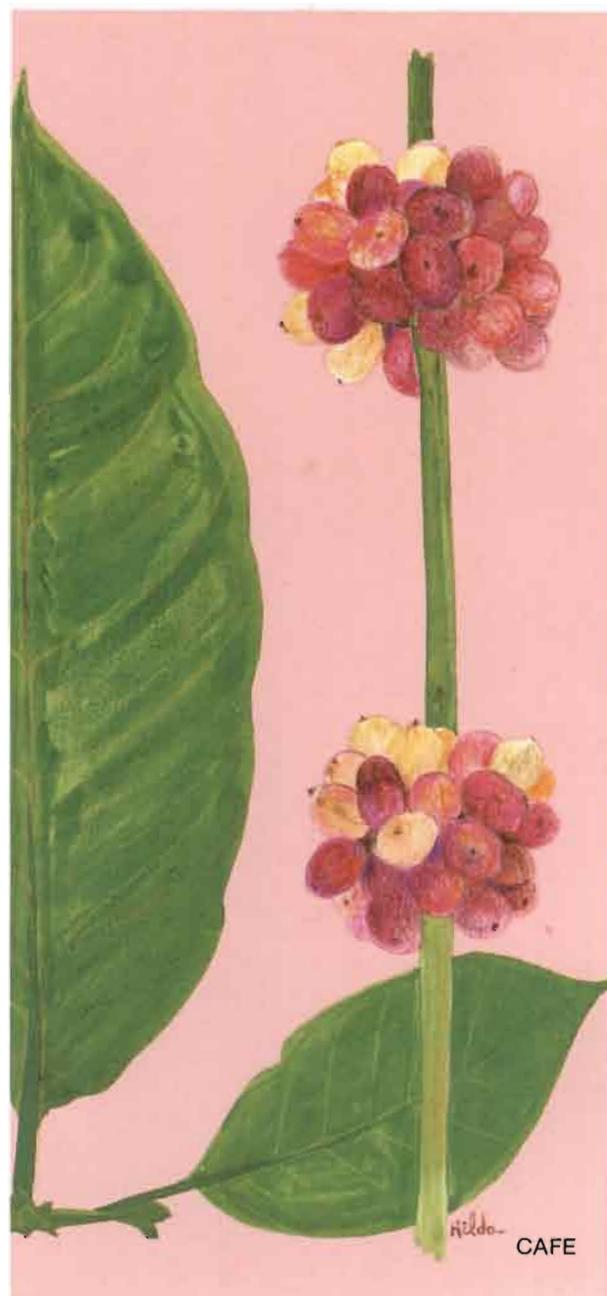
A maturité les fruits ou cerises deviennent rouge vif. Chaque cerise contient deux graines, les futurs grains de café. Malgré les progrès de l'industrialisation vous pouvez toujours voir, de septembre à décembre, sécher les cerises de café sur des aires cimentées ou sur des vans de grillage exposés au soleil près des habitations. Lorsque la pulpe est sèche, les cerises racornies sont pilonnées puis vannées.

Vous pouvez conserver longtemps les grains de café encore verts dans un endroit frais et aéré. Vous torrifieriez votre café quotidien au fur et à mesure de vos besoins. Son arôme fragile sera ainsi préservé. Mais sans caféière il vous sera difficile de vous en procurer.

Origine et culture

L'Arabica et le Robusta sont tous deux originaires d'Afrique, le premier d'Abyssinie, le second du Congo. D'autres espèces ou variétés comme le fameux café Leroy furent introduits de bonne heure en Nouvelle-Calédonie. Mais ils n'y ont pas trouvé les conditions optima de leur développement ; les pieds de Leroy sont devenus des raretés et presque des trésors de famille !

Si vous disposez d'un sol profond, riche en humus et bien drainé, vous pouvez, joignant l'utile à l'agréable, planter des caféiers dans votre jardin. Vous aurez au bout de cinq ans environ la satisfaction de récolter votre propre café. Notez toutefois que l'Arabica se porte mieux vers 1.500 m et le Robusta à basse altitude ; que l'Arabica aime une fraîcheur relative (18 à 22° C) alors que le Robusta préfère la chaleur (22 à 27° C) et un air humide. Quant à l'ombre qui fait le charme des caféières traditionnelles, les progrès de la caféiculture tendent à en minimiser l'importance et les nouvelles variétés sélectionnées, qui sont des hybrides, supportent le plein soleil.



Enfin il vous faudra tailler vos caféiers, sinon les cerises deviendraient difficilement accessibles. Les hybrides restent plus petits et produisent plus rapidement. Vous pourrez les mettre en pot comme l'on faisait des Orangers.

Le café a fait la prospérité de la Nouvelle-Calédonie au début du siècle. Puis les ravages d'un parasite, le Scolyte, et l'effondrement des marchés mondiaux, entre les deux guerres, ont ruiné les caféières néo-calédoniennes. Elles ont continué à assurer la seule production locale et familiale et la réputation du café néo-calédonien a souffert de cette longue éclipse.

Usage alimentaire

Le café, connu en Europe sous Louis XIV grâce à un ambassadeur Turc, a eu dès la fin du XVIII^e siècle un succès d'abord mondain puis populaire qui ne s'est plus jamais démenti. Les "Cafés", littéraires, artistiques, — Concert et maintenant — Théâtre, de la Gare ou du Port, ont servi — et servent toujours — cette boisson sous forme de café-filtre (infusion), de café-percolateur (percolation) et d'"expresso" à l'italienne (lixiviation).

En Nouvelle-Calédonie il est, avec le thé, un symbole d'hospitalité. Mais souvenez-vous que, toujours, "café bouillu, café foutu", et évitez les décoc-tions! C'est une mésaventure que vous ne connaîtrez évidemment pas avec le "café lyophilisé soluble instantané", décaféiné ou non...

Quelle que soit votre façon de préparer le café, vous le servez en général chaud, noir et fort, ou au lait. N'oubliez pas le café frappé : c'est tout simplement du café fort refroidi et servi avec de la glace pilée ou mis quelques minutes au réfrigérateur. En saison chaude, c'est une boisson agréablement désaltérante et à laquelle le froid ne fait rien perdre de ses propriétés :
— sans sucre votre café est une boisson tonique
— avec du sucre il est excitant.

Enfin, le café peut servir à préparer des glaces, des crèmes, de la liqueur.

Choisissez votre café : le Robusta est plus amer et plus fort que l'Arabica, plus odorant. Leurs propor-

tions respectives dans les mélanges du commerce, ainsi que le degré de torréfaction, font toute la différence.

ATTENTION : l'abus du café produit le caféisme, tremblements, palpitations, insomnies, angoisses, troubles de la mémoire et dépendance. Les accidents cardiaques sont à craindre. Vous avez en effet sans doute noté que le café laisse un dépôt huileux. Ces huiles qui en fixant leur arôme donnent aux grains de café torréfiés leur bel aspect luisant tapissent aussi vos vaisseaux sanguins et le café est accusé d'augmenter le taux de cholestérol du sang.

Usage médicinal

Général :

Les propriétés toniques du café, dues à la caféine et qui s'exercent sur le système nerveux, sont utilisées empiriquement mais aussi médicalement comme toni-cardiaque. Si donc vous vous sentez faible, buvez un bon café de pur Robusta.

Café torréfié :

Vous avez peut-être remarqué l'effet diurétique immédiat de votre tasse de café. Le café salé est un émétique non moins immédiat, souverain pour les lendemains de fête...

Café vert :

L'infusion de café vert non torréfié est recommandée comme fébrifuge. Une autre préparation anti-pyrétique consiste à presser un jus de citron vert dans une tasse de café concentré. Cela se boit.

Autres usages

Le marc de café est utilisé en jardinage ; il protège le pied de plantes contre les parasites.

Il est aussi l'ingrédient indispensable aux Voyantes...

Autres Rubiacées utiles

Les **Gardénias**, déjà cités, sont représentés en

Nouvelle-Calédonie par des espèces sauvages à parfum modeste. La cire qui recouvre les bourgeons de *Gardenia urvillei* Montrouzier, mâchée, donne une sorte de mastic qui était utilisé artisanalement pour coller les verres des lunettes de plongée à la Bèche de Mer et au Troca.

Uniquement cultivé et introduit de Polynésie, le **Tiare** (*Gardenia taitensis* D.C.) orne les couronnes de fleurs et parfume le Monoi.

De nombreuses autres Rubiacées sont utilisées dans la pharmacopée locale. Ainsi le **Fromager**, *Morinda citrifolia* L., dont les racines, bouillies à l'eau de mer, procuraient d'autre part une teinture orangée réservée aux objets traditionnels de grande valeur comme le poil de Roussette.

Canne à sucre

Saccharum officinarum L.

16 - 31 - 

Description

Graminées vivaces, les Cannes-à-sucre poussent en touffe. Leur chaumes cannelés peuvent atteindre deux mètres de haut et portent sur les derniers nœuds les longues feuilles caractéristiques de la famille, à nervures parallèles et à bords coupants. Au fur et à mesure de la croissance de la plante les feuilles anciennes tombent en laissant une gaine qui entoure les entre-nœuds de la base des chaumes.

Le diamètre et la couleur des Cannes, leur nombre à chaque touffe varient selon les nombreuses variétés cultivées.

Origine et culture

Les Cannes-à-sucre aiment les terrains secs et bien drainés, le soleil et assez peu le vent. Vous pouvez en faire de grandes herbes ornementales, mais elles ont la réputation d'attirer les moustiques. Pour la replanter, piquez en terre la partie supérieure d'une Canne avec ses feuilles que vous nouerez ou couperez à une trentaine de centimètres. Ne l'arrosez



CANNE-A-SUCRE

pas trop, chassez les fourmis, les pucerons, rechaussez le pied de temps à autre afin que les racines adventives qui poussent aux nœuds soient bien enterrées et sarcliez autour de votre Canne. Elle sera mûre dans un an et demi.

Les généticiens botanistes qui ont cherché, à partir de la Canne-à-sucre "moderne", à retrouver ses ancêtres, les ont situés dans la région nord-est de la Papouasie. Il y environ 5.000 ans, les autochtones en ont commencé la sélection et la culture. Il n'est donc pas étonnant que ce soit en Mélanésie que se trouvent le plus grand nombre de variétés de Canne. On en compte en Nouvelle-Calédonie une soixantaine, qui préexistaient depuis des siècles à la Canne industrielle introduite à la fin du XIX^e siècle par les colons bourbonnais et qui a fourni, pendant un temps bien bref en réalité, sucre et rhum néo-calédoniens. Vous trouverez encore des bâtiments sucriers à Dumbéa, à Bouraké, à Saint-Louis...

Les Mélanésiens, quant à eux, n'ont jamais distillé le jus de Canne. Les différents clones de Canne-à-sucre autochtone ne sont même pas tous comestibles et certains ne sont cultivés que pour leur signification traditionnelle.

Usage alimentaire

Si l'on vous propose, par une de ces premières journées vraiment chaudes de la fin de l'année, un morceau bien juteux de Canne-à-sucre fraîchement coupée, n'hésitez pas. Ce jus douceâtre, le "vesou",* est rafraîchissant et tonique. Vous recracherez bien sûr les fibres mâchées ou "bagasse".* Si vous êtes à cheval votre monture s'en régalerait. C'est aussi un excellent engrais végétal.

Vous remémorer ici tous les usages du sucre de Canne sous ses diverses présentations ou ceux de la mélasse et de leurs dérivés, le rhum ou le tafia, est une façon d'étendre l'inventaire des usages culinaires de la Canne-à-sucre. Peu de personnes peuvent se passer de sucre, beaucoup en abusent. Il est vrai qu'au siècle dernier il était considéré comme une panacée. Il fut même, sous Napoléon, une des premières armes économiques utilisées et c'est pour

* Termes sucriers des Antilles.

en pallier le manque que fut inventé le sucre de Betterave dont le succès causa en retour le déclin de nombreuses plantations de Cannes et indirectement la première abolition de l'esclavage.

Usage médicinal

Le sucre raffiné :

Le sucre en général est utilisé comme édulcorant dans de nombreuses spécialités pharmaceutiques, dans les potions et les tisanes. Il n'est cependant pas tout à fait inoffensif puisque nous avons vu qu'il transforme le café de tonique en excitant.

Le vesou :

Le jus de Canne-à-sucre naturel possède, à un degré de concentration moindre, les mêmes propriétés que le sucre raffiné.

La bagasse :

La fibre de Canne mâchée et contenant encore du jus est utilisée comme émollient. Si vous avez des contusions, avec ou sans hématomes, faites-vous en une compresse.

La racine de Canne a les mêmes propriétés émollientes. Ses vertus diurétiques ne sont malheureusement pas précisées.

ATTENTION: le jus d'une variété de Canne serait irritant et donnerait des démangeaisons ainsi que des flatulences. Vous la reconnaîtrez à ses nombreux chaumes minces et durs de couleur jaune et portant des racines adventives jusqu'à presque un mètre de haut.

Autres graminées utiles

La Canne-à-sucre a un parent proche, *Saccharum edule* Hassn., dont les épis sont consommés rôtis, de la Papouasie aux Nouvelles-Hébrides.

Tous le monde connaît les **Bambous** dont les bourgeons sont consommés sous le nom de "Pousses de Bambou". Plus importantes pour l'alimentation humaine sont le **Maïs**, le **Blé**, le **Riz** et les céréales en général.

D'autres Graminées connaissent des usages divers, comme le **Vétiver**, *Vetiveria zizanioides* (L.) Nash., plante à parfum, ou la **Citronnelle**, que vous découvrirez dans la seconde partie.

Chou

***Brassica oleracea* L. chou potager**

9 - 15 - 23

Description

Les Choux sont des Crucifères de pays tempérés ou froids et ne sont pas à leur aise sous les tropiques néo-calédoniens. Ils ont cependant été très largement répandus et intégrés aux habitudes alimentaires locales. Vous les reconnaîtrez à leurs feuilles lobées à la base et arrondies au sommet qui leur donnent la silhouette "pommée" caractéristique d'un chou bien venu.

Lorsque le Chou "monte en graine" il produit des grappes de petites fleurs jaunes à quatre pétales et de fruits allongés qui s'ouvrent en valves. Sa meilleure période de consommation est alors passée et le "trognon" du chou vous paraîtra bien dur.

Origine et culture

Comme de nombreuses plantes potagères, le Chou se sème et se repique. C'est un travail assidu, les jeunes choux étant particulièrement sensibles aux chenilles, escargots et autres pucerons ou acariens ravageurs. Faites-lui des planches bien fumées, bien drainées, suffisamment ensoleillées et traitez-le contre les parasites et prédateurs autres que vous-mêmes.

En Nouvelle-Calédonie le Chou a été introduit dans la première moitié du XIX^e siècle par les colons ou les missionnaires européens. En Europe ce légume est présent depuis l'Antiquité et ses propriétés tant alimentaires qu'officinales y étaient fort prisées; de très nombreuses variétés horticoles en témoignent.

Usage alimentaire

Le Chou est une des bases du potager. Vous le

mangerez cru en salade, qu'il soit vert ou rouge, ou encore cuit, sous forme de: chou bouilli, chou cuit à l'étouffée, chou braisé, chou farci et bien sûr choucroute. La préparation de la choucroute est longue et complexe; il s'agit en fait d'une saumure de Chou qui permet de conserver ce légume pendant les mois d'hiver. Les voiliers de jadis embarquaient en quantité de la choucroute pour leurs longues navigations et Cook en a, pendant les trois ans qu'à duré le voyage de découverte qui l'a mené jusqu'en Nouvelle-Calédonie, nourri deux à trois fois par semaine ses hommes, les préservant ainsi du scorbut.

Vous devrez faire précéder toutes les préparations de Chou autres que la choucroute du "blanchiment" du Chou, c'est-à-dire d'une ébullition rapide et d'un changement d'eau de cuisson. Ce procédé élimine les composés soufrés qui risquent d'indisposer certaines personnes.

Mais c'est cru qu'il est, du point de vue diététique, le meilleur, et qu'il conserve le mieux sa richesse en vitamines A et C.

Usage médicinal

Feuilles :

Si "cuisine c'est médecine", alors n'oubliez pas les vitamines du Chou dans la composition de vos menus.

Une décoction de jus de feuilles de Choux à part égale avec du miel de Niaouli vous fournira un excellent sirop pectoral. Pour que la décoction soit bonne faites bouillir à petit feu le mélange jusqu'à ce que l'écume ôtée au fur et à mesure ne se reforme plus.

Sur un furoncle en formation aussi bien que sur un gonflement dû à une contusion, appliquez en cataplasme de vieilles feuilles de Chou écrasées et mollies au feu et renouvelez-les dès que leur tiédeur faiblit, jusqu'à la disparition de vos maux.

Autres Crucifères utiles

Le **Chou de Chine**, *Brassica pekinensis* (Lour.) Rupr., ou Pé-Tsaï amélioré, ressemble davantage à une salade qu'à un Chou. Il résiste mieux au climat néo-

calédonien que le Chou d'Europe et est excellent cru en salade ou cuisiné comme un Chou classique.

Vous connaissez aussi le **Chou-rave** et le **Navet**, le **Chou-fleur** et les **Brocolis**, les **Choux de Bruxelles**, tous variétés de Choux d'Europe.

Dans la même famille mais appartenant à des genres différents sont encore le **Cresson** (*Nasturtium officinale* R. Br.) qui fournit des salades riches en vitamines; les **Radis** (*Raphanus sativus* L.) qui ont des vertus digestives, ainsi que la **Moutarde** (noire: *Brassica nigra* (L.) Koch; ou blanche: *Sinapis alba* (L.) appréciée comme condiment activant la digestion, redoutée sous sa forme de cataplasmes rubéfiants.

Citronnier

Citrus limon Burmann

1 - 2 - 5 - 14 - 29 - 31

Description

Le Citronnier est un arbuste de la famille des Rutacées, flexible et défendu par des épines acérées mais assez courtes. Son écorce brun clair marbrée de gris pâle à l'extérieur est d'un léger jaune soufre à l'intérieur. Ses petites feuilles lancéolées vert sombre sont persistantes et ont un pétiole élargi en aile. Les fleurs à cinq pétales sont charnues et blanches, délicatement parfumées. Si vous froissez les feuilles entre vos mains vous reconnaîtrez pour celle du Citronnier l'odeur âcre qui persistera sur vos doigts imprégnés de l'essence contenue dans les glandes du limbe que vous pouvez voir en transparence.

Origine et culture

Quelques pépins semés par mégarde dans un lieu ombré, humide et frais, suffisent à vous donner un Citronnier. Mais la croissance est très lente et vous aurez meilleur compte à replanter un arbuste déjà un peu grand. Les boutures prennent facilement dans une terre riche.

Les Citronniers, originaires d'Asie, sont arrivés en Nouvelle-Calédonie comme plantes cultivées. Mais ils



se sont échappés des jardins et se trouvent facilement à l'état sauvage. Vous pourrez donc aisément trouver un replant au cours de vos promenades.

Il existe de nombreuses espèces et variétés de Citronniers. Les petits citrons verts ronds et à peau fine et presque dépourvus de pépins mûrissent au début de l'été austral (? *Citrus hystrix* D.C.).

Usage alimentaire

Il s'agit ici des fruits. Ils fournissent un assaisonnement idéal pour tous les produits du lagon et permettent entre autres la préparation de la salade tahitienne.

Il sont délicieux en citronnade; mais ils sont très forts et il vous en faudra bien moins que de gros citrons jaunes. De même soyez prudente dans la confection de vos sorbets et crèmes.

Enfin, les Neo-Calédoniens font de ces petits citrons des "achars" revigorants.

Préparés dans le même style, des petits citrons coupés à moitié et macérés dans de l'huile légèrement pimentée pendant une semaine vous permettront de réussir des recettes exotiques et raffinées à base principalement de poulet ou de poisson.

Et, pour en revenir aux bases de la cuisine bourgeoise, n'oubliez pas le filet de citron dans votre mayonnaise, elle sera parfumée mais surtout plus légère et digeste.

Nous n'en finirions pas de citer les recettes où le citron fait des merveilles...

Usage médicinal

Fruit :

Jus de fruit: il est riche en vitamine C et est excellent en prévention contre la grippe. Pressez un petit citron vert dans un grog, votre virus n'en réchappera pas.

Par voie externe, le jus pur de citron vert en friction atténue les décolorations cutanées dues au *Pythiasis versicolor* ("taches blanches").

Ecorce du fruit: le zeste est un classique dans les pâtisseries. Il est de fait qu'il facilite la digestion, grâce à l'essence qu'il contient.

Ecorce :

L'écorce du **tronc** est amère. Un petit fragment gros comme deux fois l'ongle de votre pouce, mâchonné le matin à jeun, vous tonifiera et vous donnera de l'appétit.

Une levée d'écorce de **racine**, de la même dimension que celle du tronc. écrasée dans un quart de litre d'eau tiédie, fait un excellent lavage de bouche et un non moins excellent gargarisme en cas d'angine.

Feuilles et fleurs :

En infusion les unes ou les autres calmeront vos spasmes d'estomac, nausées ou hoquets.

Autres usages

Revenons à la cuisine; si vos doigts sont tachés par l'épluchage des légumes, frottez-les avec un demi-citron, vos mains redeviendront propres et lisses, et vos ongles en seront renforcés.

Ce pouvoir décapant du jus de citron peut être utilisé pour nettoyer le marbre ou l'ivoire qu'il déjaunit. Mais rincez vite et abondamment si vous ne voulez pas que l'excès du bien soit pire que le mal!

Un citron dans votre réfrigérateur en ôtera les odeurs.

Un citron pourri chasse, paraît-il, les fourmis.

Autres Rutacées utiles

Un citron méconnu est ce que les Néo-Calédoniens nomment communément, par anglicisme, le "**limon**" et qui est en réalité un Cédraat ou Citronnier de Médie (*Citrus medica* L.). Vous le reconnaîtrez à ses feuilles échancrées au sommet et à son gros fruit à peau très épaisse et mamelonnée. Le "limon" fait un excellent fruit confit, il est douceâtre et un peu sec. Son jus, ajouté à l'eau de rinçage des shampooings, a des propriétés antipelluculaires et détache les lentes des poux.

Le "**thé de Lifou**", *Micromelum minutum* (Forster) Wight & Arnott, est une Rutacée à feuilles composées dont les fruits très petits ne ressemblent guère à première vue à un citron. Il est commun aux îles Loyauté où, comme son nom commun l'indique, ses feuilles sont utilisées en infusion tonique. En macération l'écorce de cet arbre chassera votre mal de tête.

Les **Orangers amers**, *Citrus aurantium* L., viennent bien en Nouvelle-Calédonie. Leurs feuilles, plus grosses que celles du Citronnier, contiennent des essences aromatiques. Fleurs et feuilles infusées sont calmantes. Prenez cette tisane le soir et profitez d'un sommeil que ne troublera pas une digestion difficile.

Au contraire, la forte teneur en vitamine C du jus de l'orange en fait pour le matin un apéritif, un tonique et, de façon générale, un préventif de la grippe.

Mettez de l'écorce d'orange séchée dans vos pâtisseries, confitures et liqueurs pour en corriger le goût. Enfin, piquez la surface d'une orange de clous de girofle et suspendez-la dans votre armoire: elle parfamera votre linge et chassera les insectes.

Un **Oranger** particulier, qui se reconnaît à son pétiole très développé en ailes, *Citrus macroptera* Montrouzier, pousse dans le nord de la Nouvelle-Calédonie. Son fruit est acide, l'odeur de ses feuilles si forte qu'elle vous ferait reprendre vos sens en cas de faiblesse.

Mentionnons enfin pour ne citer que les plus communs de ces fruits, les **Pamplemousses**, **Mandarines**, **Clémentines**, etc.

Courge, Citrouille ou Potiron ?

Cucurbita pepo L.

Cucurbita maxima Duch.

2 - 4 - 13 - 16 - 32

Description

Il y a très souvent confusion entre la Courge et le Potiron, *Cucurbita maxima*, d'une part, la Citrouille,

Cucurbita pepo, d'autre part. Vous ne pouvez cependant manquer de reconnaître cette dernière à ses tiges et pédoncules anguleux et à ses feuilles légèrement lobées dont les poils abondants et rêches sont presque piquants. Les feuilles du Potiron et de la Courge sont en effet plus molles et leur tiges rondes ou cannelées ne s'évasent pas sur le fruit au niveau du pédoncule. Enfin, la chair de la Citrouille est plus aqueuse et plus filandreuse que celle des Courges et des Potirons.

Ce sont les unes et les autres des Cucurbitacées typiquement reconnaissables à leurs tiges rampantes puissantes et prolongées par des vrilles. Ce sont des plantes annuelles à grandes fleurs jaunes qui mûrissent en quelques mois des fruits énormes, ronds ou allongés suivant les variétés et qui semblent découpés en tranches.

L'intérieur du fruit est creux et contient des graines blanchâtres, ovales et aplaties.

Origine et culture

La Citrouille est probablement originaire du Moyen-Orient et s'est fort bien adaptée au climat local, ce qui permet de simplifier considérablement sa culture qui se fait classiquement sur couches avec repiquage et mûrissement des fruits sous cloches ou sous plastique. Ne vous y lancez que si vous êtes un jardinier chevronné.

Il existe en Nouvelle-Zélande des "concours de Citrouilles" (Pumpkin contests) dont les participants mettent leur point d'honneur de jardiniers à produire la Citrouille la plus grosse et la plus régulière. Ces compétitions ont lieu vers juillet-août, époque de la maturité des Citrouilles dans l'hémisphère austral.

Usage alimentaire

Un potage de Citrouille ou mieux de Potiron au lait, parfumé à la menthe ou à la noix muscade, est un délice que vous pouvez réussir aisément. Il vous suffit de faire bouillir le légume dans du lait et de le presser. Veillez au dosage réciproque qui conditionne l'onctuosité.



COURGE,
CITROUILLE ou POTIRON

Hilda

Un peu moins de lait, un peu plus de Citrouille et vous obtenez une garniture de flan exquise.

Un peu de farine et d'œufs, voici un soufflé.

Plus simplement, la Citrouille bouillie à l'eau accompagne fort bien un pot-au-feu. Dans toutes ces préparations la Citrouille conserve ses propriétés digestives, légèrement laxatives et diurétiques.

Les jeunes feuilles de la Citrouille sont un légume ignoré mais délicat. Faites bouillir ces bourgeons avec un peu de lait de coco, c'est aussi bon que des épinards à la crème et plus doux au goût. Vous trouverez des bottes de "cœur de Citrouille" au marché. C'est un mets rafraîchissant, délicieux avec une viande braisée, et qui convient particulièrement bien à la Roussette préparée à la façon mélanésienne.

Les graines de Citrouille ou de Courge, séchées, grillées et salées sont délicieuses en apéritif.

Usage médicinal

Fruit :

Le fruit peut être utilisé dans un régime relâchant pour ses vertus digestives.

Feuilles :

Les bourgeons feuillés de Citrouille sont émollients. Vous pouvez les utiliser en instillations auriculaires en pressant dans l'oreille le jus tiédi de ces bourgeons bien lavés. Cela calme les douleurs dues à un coup de froid.

Graines :

Les graines vous fourniront un remède relativement efficace contre les vers intestinaux, y compris le tenia ou ver solitaire :

-décortiquez des graines et prélevez le germe. Il vous en faut trois à quatre grammes que vous pilerez avec une cuillerée de miel. Avalez ce mélange qui n'est pas désagréable. Recommencez trois à quatre jours plus tard. Choisissez bien sûr les époques de nouvelle lune.

Autres usages

En vieillissant les Citrouilles et Courges deviennent plus creuses. C'est alors que vous en ferez des masques : évidez la Citrouille par le bas, découpez des yeux et une bouche. Vous fixerez à l'intérieur une chandelle allumée et accrocherez cette figure étrange et illuminée dans votre jardin sombre...

Autres Cucurbitacées utiles

Ce sont surtout des plantes alimentaires : **Melons**, *Cucumis melo* L., et **Pastèques**, *Citrullus vulgaris* Schrad., si frais ; les tranches de melon confites sont succulentes. Faites aussi des confitures de pastèques, parfumées avec un zeste d'orange et un peu de vanille.

Les **Concombres**, *Cucumis sativus* L., et les **Courgettes**, *Cucurbita moschata* Duch., sont plus modestes ; mais savez-vous que les concombres ébouillantés puis cuits avec une légère sauce à la farine accompagnent délicatement le mouton ? En les pelant vous avez remarqué leur caractère astringent. Placez des rondelles de concombre sur votre visage en transpiration.

Vous avez sans doute trouvé amusantes parfois les formes des **Gourdes**, *Lagenaria vulgaris* Ser. : gourde du voyageur, étranglée en son milieu, ou gourde massue plus ou moins allongée. Elles sont utilisées comme réservoirs à eau et leur pulpe séchée, rèche, constitue l'éponge végétale, un excellent gant de crin !

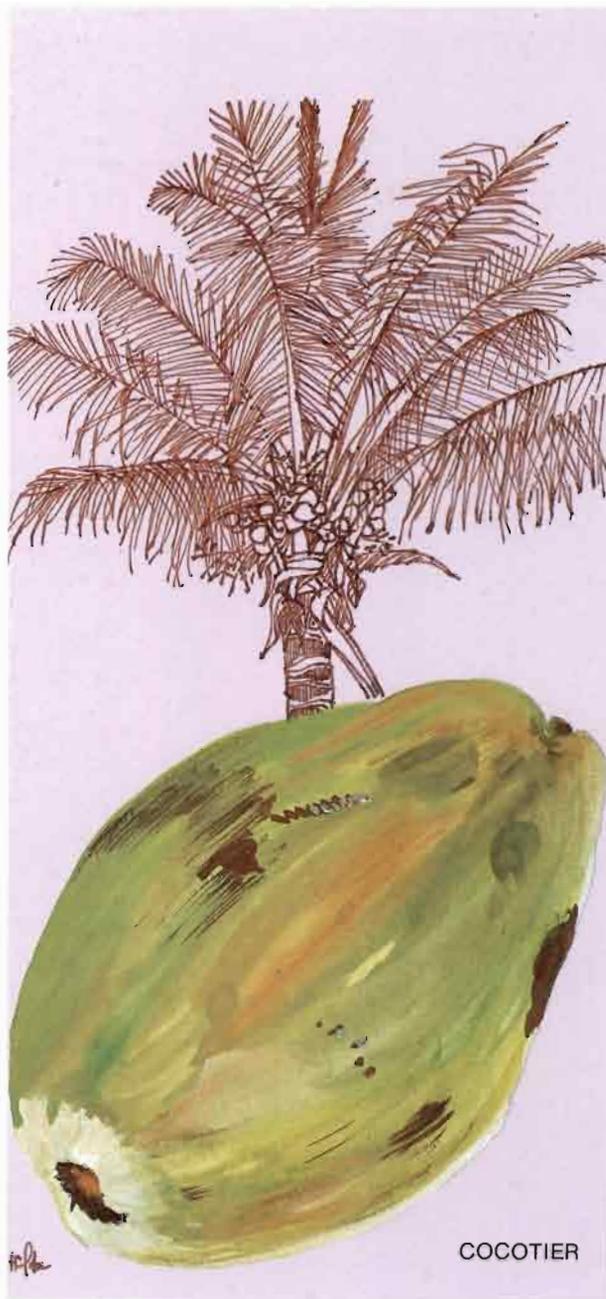
Cocotier

Cocos nucifera L.

1 - 2 - 3 - 6 - 7 - 8 - 11 - 12 - 15 - 16 - 17 - 20 - 31 - 32 - 33

Description

Que seraient les îles du Pacifique sans le Cocotier ? La haute silhouette de ce Palmier balance au bout d'un stipe de vingt à trente mètres le bouquet de palmes qui, scintillant au soleil de toutes ses folioles cliquetantes sous l'alizé, ou s'ébouriffant au



vent de cyclone comme un immense plumeau, alimente les rêveries tropicales en forme de chromos...

Cette image nonchalante et anachronique n'est pourtant qu'un aspect marginal d'un arbre dont l'importance alimentaire, médicinale ou pratique ne s'est pas démentie depuis des millénaires. Que seraient en fait les hommes du Pacifique sans le Cocotier ?

Origine et culture

La patrie du Cocotier est inconnue, mais le plus grand nombre de variétés différentes utilisées par l'homme se retrouve entre la Polynésie et l'océan Indien.

Planté traditionnellement en bouquets isolés, il a été promu au rang de culture industrielle dans les grandes plantations productrices de coprah. Il demande, pour être rentable, beaucoup d'entretien et une main-d'œuvre importante. Il faut cinq ans au moins à un cocotier pour porter ses premiers fruits. Il ne donne à profusion que vers quinze ou vingt ans.

Plantez un cocotier dans votre jardin ou même sur votre balcon : ramassez une noix germée le long d'une plage, avec la terre sableuse qui entoure sa racine, et reposez-la dans la même position à l'endroit que vous avez choisi. Il se plaît en bordure de mer, mais, contrairement à une opinion répandue, n'aime pas tremper ses racines dans l'eau salée. Il s'accommode d'un arrière-pays de collines, si on l'y transpose, pourvu que le sol soit léger et un peu acide, mais il ne supporte pas le froid qui le limite en latitude comme en altitude.

Ne craignez pas que les noix de votre cocotier vous assomment en tombant : une légende du Pacifique, qui court des Tuamotu au Cambodge, dit que la noix est la tête régénérée d'un serpent ou d'une anguille mythique ; elle a des yeux et une bouche, que vous discernerez en la débarrassant. Cependant, bien qu'elle soit censée vous voir et vous éviter, ne tentez pas le diable.

Ce sont ces diables grimacants de la tradition théâtrale indonésienne, sculptés dans la bourre de noix de coco, qui auraient donné le nom de "cocos",

qui serait une altération espagnole d'un mot signifiant "grimace". En effet, aucun autre s'en approchant ne lui est donné dans aucune des langues indigènes du Pacifique.

Usage alimentaire

Différentes variétés de cocotier sont nommées dans les langues de Nouvelle-Calédonie, ainsi que les stades progressifs de maturation des noix. La variété la plus commune est celle qui produit la noix verte que vous apprécierez aux stades de :

Noix jeune, dont l'amande est entièrement aqueuse. C'est une boisson fraîche et légèrement acidulée, très riche en vitamines. Elle a des vertus antidiarrhéiques et surtout elle est, à l'ouverture de la noix, parfaitement stérile. Vous pourriez vous en servir aussi bien pour désaltérer un bébé que pour nettoyer une blessure.

Noix plus âgée, dont l'amande cartilagineuse est déjà bien formée. L'eau de coco à ce stade est souvent un peu piquante, elle est excellente pour calmer les nausées du mal de mer ou d'un début de grossesse et elle a un effet diurétique. L'amande durcie se mange "à la cuillère", elle est très nutritive et n'est pas encore grasse.

Noix sèche. L'amande est devenue tout à fait cartilagineuse et elle est riche en graisses. C'est à ce stade que vous la râpez pour en exprimer le **lait de coco** : recouvrez d'eau froide l'amande râpée et pressez à travers un linge ou à défaut entre vos mains. Ce liquide onctueux est un ingrédient indispensable au bougna. Il accompagne la cuisson ordinaire des ignames, des taros, du riz et d'un certain nombre de légumes verts (pousses de Citrouille). Versez-le en fin de cuisson et ne le faites pas bouillir, il caillerait.

Le lait de coco sert aussi à la confection du Punch au coco et à celle du Blanc-manger martiniquais.

Avec le coco râpé frais non lavé, vous préparerez une Rougaïe de coco, vieille recette bourbonnaise. Pour réussir vos pâtisseries et bonbons au coco, il est nécessaire de sécher rapidement le coco râpé dans un four laissé entrouvert.

Si vous exprimez l'amande râpée au moyen d'eau chaude, vous obtiendrez un liquide huileux qui rancit rapidement et dont les usages culinaires à l'état brut sont d'autant plus limités qu'il a des vertus purgatives. L'**huile de coco**, qui en est extraite, fait des fritures dorées et craquantes mais les palais délicats lui reprochent de laisser un arrière-goût de... coprah, qui est le nom donné à cette amande desséchée au soleil ou fumée à des fins commerciales. Elle entre en particulier dans la fabrication du Savon de Marseille.

Noix germée. Juste au moment où germe la noix de coco, l'amande s'est transformée en une masse cotoneuse. C'est une gourmandise pour certains qui y retrouvent le goût des biscuits au coco. Mais plus souvent vous lui trouverez le goût de savon. Vous pouvez en tirer, en la laissant macérer très peu de temps dans l'eau chaude, une huile antipelliculaire qui favorise la pousse des cheveux, et qui a, d'autre part, des propriétés cicatrisantes.

La noix n'est pas la seule partie comestible du cocotier et vous savez certainement accommoder en salade le **cœur de cocotier**. C'est un mets rare, car couper un cœur, c'est-à-dire un bourgeon terminal de cocotier, signifie abattre un arbre.

Une variété de cocotier fournit la "**coco sucre**". Seuls les initiés sauront reconnaître le port du cocotier qui porte ces noix particulières, dont la coque verte est tendre et comestible. On la met à cuire dans le four de pierres avec le bougna ; les fibres de la coque amollie contiennent un jus sucré.

Ce sont des Américains qui ont, dans le milieu du siècle dernier, appris aux Samoans le procédé de la fabrication d'**alcool** à partir de la sève fermentée de la gaine florale du cocotier. Bien qu'il ait été connu des autochtones de Lifou qui l'ont très tôt appris des premiers missionnaires samoans, l'usage ne s'en est pas répandu en Nouvelle-Calédonie.

Usage médicinal

Racines :

Lavez soigneusement cinq fragments d'extrémités de racines de quinze centimètres de long environ et faites-en, dans un litre d'eau bouillante, une

infusion diurétique. Si vous écrasez les racines avant de les infuser, l'effet sera antidyssentérique.

Versez le jus cru de racines pilées sur un abcès pour le faire évoluer rapidement.

Utilisez les racines nettoyées pour frotter vos dents et les rendre plus blanches et plus saines.

Tronc ou stipe :

Découpez un morceau de stipe — le cocotier n'a pas d'écorce à proprement parler — grand comme une paume et râpez-le dans de l'eau chaude ; inhalez la vapeur pour dégager vos sinus.

Feuilles ou palmes :

À la base de la palme vous trouverez sur la face du pétiole qui regarde le stipe, une sorte de pruine blanche que vous raclerez délicatement pour avoir du "talc".

Vous pouvez avec les folioles de la palme préparer une infusion qui sera, comme le thé, tonique si vous y ajoutez du sucre, calmante et même soporifique si vous la prenez sans sucre.

Si vous avez de bonnes dents, mâchez et crachez un morceau de foliole sur une blessure qui saigne, vous arrêterez l'hémorragie.

Gaine florale :

Elle contient une sève claire et aseptique dont vous pourrez laver vos yeux irrités par l'eau de mer.

Noix :

L'eau stérile comme diluant, l'**amande** râpée comme liant sont utilisées dans de nombreuses préparations médicinales indigènes. L'amande râpée, en onction, calme les brûlures et les eczéma.

La **coque**, si vous la faites cuire à l'étouffée, donne un goudron dont vous ferez des obturations pour vos caries et des pommades pour les lésions cutanées ulcéreuses.

Si vous avez de la température, trouvez une très jeune noix de coco de la variété **rouge**, faites-la

bouillir entière une heure dans quatre à cinq litres d'eau. Buvez cette décoction comme fébrifuge.

Autres usages

La **palme** sert à faire les nattes, les chapeaux et les paniers qui font partie du décor océanien. Si vous êtes habile, vous pouvez aussi en faire des petits jouets légers, marottes, hochets, etc.

Rouie dans le sable humide elle donne des fibres qui sont la matière première de cordages et tapis dont la solidité est renommée.

Sur la **nervure** des folioles, effilée, enfiler des fleurs isolées d'Hibiscus, de Frangipanier, ou de toute autre fleur à votre goût, pour faire des décorations florales. Faites-en aussi un collet pour prendre les chevrettes dans les creeks!

Le même nervure dans la partie large vous fera des pinces pour votre barbecue, votre méchoui ou votre bougna.

A l'aisselle des palmes vous trouverez une sorte de **toile lâche**, c'est un excellent filtre.

La **gaine florale** allume le feu et s'utilise comme torche.

L'**amande râpée** débarassera vos mains du dépôt gluant qu'y auront laissé les ignames que vous venez d'éplucher. Mêlée à des fleurs, racines ou feuilles aromatiques, elle entre dans la confection de cosmétiques : vous utilisez certainement le Monoï, huile de coco recueillie à froid du surnageant du lait de coco et parfumée aux fleurs de Tiare, et vous ne commettez pas l'étourderie de partir sur les flots sans l'emporter pour vous protéger des coups de soleil.

Pourquoi n'essayez-vous pas vos recettes personnelles : huile de coco parfumée au Santal, au Gingembre ou à l'essence de Citron?

Autres palmiers utiles

Les genres de Palmiers sont nombreux en Nouvelle-Calédonie. Certains sont consommés. Les graines florales des Palmiers de forêt fournissent des instruments de musique traditionnels. Aucun n'a autant d'usages que le Cocotier.

Corossol

Annona muricata L.

1 - 2 - 3 - 8 - 31 - 

Description

Le Corossolier est un arbre assez grand de la famille des Annonacées. Son écorce est rugueuse, ses branches basses ; ses feuilles alternes sont toujours vertes, sa floraison est discrète. Il produit en décembre-janvier des fruits isolés de forme irrégulière, assez volumineux, plutôt allongés et d'aspect assez peu engageant. La peau mince du fruit est marquée de légères traces hexagonales qui délimitent les fruits élémentaires qui le composent et qui lui donnent souvent un aspect un peu hérissé. Le fruit reste vert à sa maturité qui ne se connaît qu'au toucher.

A l'intérieur le fruit de Corossol renferme dans une pulpe blanc nacré de nombreuses graines noires et brillantes.

Origine et culture

Ces graines germent assez facilement mais les semis de Corossol sont peu résistants et longs à pousser. Vous pourrez réussir, sur les arbres déjà grands de vos amis, des "marcottes", opération qui consiste à faire raciner une branche aérienne qui est ensuite bouturée. Ces boutures se trouvent aussi toutes préparées dans le commerce.

Ces arbres à fruits délicieux sont originaires d'Amérique tropicale. Ils ont été introduits au début du siècle en Nouvelle-Calédonie par la voie indo-chinoise et ne se sont que modérément propagés. Ils sont en effet relativement fragiles aux attaques des parasites et demandent une terre assez riche en composés azotés.

Usage alimentaire

Le fruit est consommé cru. A l'état naturel, il a une saveur acidulée qui rehausse la fraîcheur de son goût. La préparation en sorbet ou en crème atténuée cet

agacement et exalte l'arôme légèrement muscat de la pulpe.

Cet accommodement est un peu long ; il faut ôter les graines et dilacérer les fibres du fruit que vous avez d'abord pelé. Vous ajouterez ensuite cette préparation au fond de sorbet, sans trop de sucre, et vous placerez le tout au réfrigérateur le temps nécessaire. C'est un dessert délicieusement tropical. tonique et excellent pour la digestion qu'il facilite.

Usage médicinal

Fruit :

Outre ses vertus digestives, la pulpe du fruit de Corossol a des propriétés légèrement excitantes dues probablement à une assez forte teneur en vitamine C. Si vous y êtes sensibles, n'en mangez pas le soir.

Feuilles :

Curieusement elles ont un effet inverse de celui des fruits.

Bain : des feuilles de Corossol infusées dans votre bain vous relaxeront. C'est un remède souverain pour endormir les bébés rendus nerveux par la chaleur ou légèrement fiévreux.. L'effet du bain sera renforcé si vous prenez dans le même temps une petite tasse d'infusion de Corossol.

Infusion: faites infuser cinq feuilles de Corossol dans un quart de litre d'eau bouillante pour avoir une boisson sédative légère.

Décoction: donnez un ou deux bouillons à l'infusion, édulcorez avec du miel ou, à défaut, du sucre; vous combattrez vaillamment vos insomnies.

Inhalation: l'inhalation de la vapeur qui se dégage des feuilles chauffées au feu apaise les crispations stomacales dues aux contrariétés

Racine :

Elles concentrent souvent les principes actifs contenus à plus faible dose dans les feuilles ou les organes reproducteurs. Les racines de Corossol sont réputées antidyssentériques. Malheureusement ni le



dosage ni la préparation ne sont indiqués, aussi vaut-il mieux que vous vous absteniez, car parfois l'excès produit l'effet inverse de celui qui est recherché.

Autres Annonacées utiles

La **Pomme Cannelle**, *Annona squamosa* L., est un fruit délicieux cru et que l'on peut aussi préparer en crème ou en sorbet. Ses vertus médicinales se rapprochent de celles du Corossol; les bains de feuilles sont également sédatifs mais ils sont aussi remarquables pour calmer les démangeaisons des fièvres éruptives et sécher les érythèmes. Si votre enfant a la varicelle, baignez-le dans une eau infusée de feuilles de Pomme Cannelle (il vous en faudra beaucoup), les pustules céderont sans cicatrices.

Le **Cœur de Bœuf**, *Annona reticulata* L., est un fruit moins connu, il est d'ailleurs plus abondant aux Nouvelles-Hébrides, où le climat lui convient mieux, qu'en Nouvelle-Calédonie. Il a la forme grossière d'un cœur, d'où son nom; il est d'un vert rougeâtre, sa peau est épaisse et sa pulpe sèche; son odeur est forte, il sent la térébenthine et gustativement il n'a guère d'intérêt. Thérapeutiquement il peut être dangereux si l'on considère que ses graines sont utilisées dans la fabrication des insecticides. Employez cette propriété par voie externe et oignez vos cheveux du jus des feuilles du Cœur de Bœuf pour chasser des poux que vous auriez malencontreusement hébergés.

Figuiers

***Ficus habrophylla* Bennett. ex Seemann**
***Ficus aspera* Forster f.**
***Ficus proteus* Burmann**
etc.

2 - 3 - 9 - 30

Description

Les Figuiers ont, de la famille des Moracées, à laquelle ils appartiennent, les feuilles alternées, les bourgeons en doigtier emboîté, le latex et surtout les

fruits composés qui leur valent leur nom. Ces fruits sont de forme oblongue, plus ou moins purpurins et veloutés. Si vous les coupez par le travers vous reconnaîtrez une structure identique à celle du "fruit" de l'Arbre à Pain, qui renferme ses graines à l'intérieur d'un réceptacle charnu. Dans le cas de l'Arbre à Pain le fruit reste farineux, dans celui de la Figue, il se transforme en sucres.

A la différence des Banians qui sont cependant aux aussi de la même famille, ce que vous pourrez vérifier en coupant une figue de Banian, les Figuiers ne font pas de racines aériennes. Ce sont des arbres qui peuvent atteindre six mètres de hauteur. Leur tronc est gros, ils ont de larges feuilles plus ou moins duveteuses à leur face inférieure. La disposition des nervures de la base des feuilles, en "patte de poule", est aussi un caractère de famille mais il n'est pas exclusif.

Origine et culture

Les Figuiers viennent de l'Inde occidentale et sont parmi les arbres les plus anciennement liés à l'histoire humaine. Ils ont la réputation d'être éternels, à cause de leur façon de se propager par rejet de leurs racines ou mieux par enracinement de leurs branches, comme le Banian, créant de cette façon de nouveaux arbres qui ne sont que la prolongation de la souche originale. Cette antiquité toujours renaissante leur confère, dans l'imagination des peuples, la sagesse, et c'est sous un Banian que le Bouddha méditait.

Il faut à votre Figuier un sol assez léger, un peu sableux même, ou encore mêlé de déchets de vieux bois pourri, et un espace aéré pour qu'il puisse atteindre son envergure adulte qui peut être de quatre à cinq mètres au sol. Les figues seront mûres vers le mois de novembre mais bien sûr il vous faudra attendre quelques années avant de les savourer...

Si vous avez la possibilité de choisir ou si vous hésitez entre les deux espèces, vous avez avantage à replanter le Figuier duveteux à fruits roussâtres, il est mieux adapté aux altitudes moyennes, alors que le Figuier à fruits blancs et lisses et à feuilles claires s'y étiole.



FIGUIERS

Usage alimentaire

Ces **figues**, mûres, ne sont pas aussi succulentes que celles de nos figuiers tempérés et vous serez peut-être déçus si, les goûtant crues, vous pouvez faire la comparaison. Mais faites-les cuire en compotes et confitures, ou faites-en un Poë à la tahitienne, avec de la fécule de manioc et du lait de coco.

Les **feuilles** sont utilisées pour envelopper la nourriture cuite au four de pierres. Si vous faites un cochon rôti, isolez-le des pierres chaudes par un lit de feuilles de Figuiers. Leur sève douceâtre rendra la viande onctueuse et fluidifiera la graisse. Préparez de même la tortue et, si vous faites griller des poissons un peu gras, enveloppez-les avec ces feuilles, leur goût sera affiné.

Usage médicinal

Feuilles :

Les feuilles ont pour certains la réputation de rendre non gratteux les poissons qui ont cuit dans leur sève. Mais ne soyez pas trop sûrs de votre fait.

Fruits :

Ce sont surtout les fruits mûrs qui sont utilisés, crus ou surtout cuits, comme régulateurs de la digestion. Leur action est douce et convient pour les enfants.

Le jus de fruits crus pressé en lavage de bouche adoucit les aphtes. En boisson, il fait, par son action digestive, la langue rose et l'haleine fraîche.

Le fruit vert d'où s'exprime encore du latex, écrasé dans de l'eau froide puis passé, fait un sirop expectorant. Vous le préparerez à raison de trois ou quatre fruits, selon leur grosseur, pour un quart de litre d'eau.

Ecorce :

L'écorce et le latex possèdent les mêmes vertus que les fruits mûrs, à concentration supérieure. L'écorce macérée est anti-diarrhéique, le latex dilué dans l'eau chaude apaise les douleurs de la colique. Mais la posologie est incertaine et ils ne sont cités ici que pour mémoire et pour leur absence de toxicité.

Autres Moracées utiles

Les Figuiers sont bien représentés en Nouvelle-Calédonie. Malheureusement ils ne possèdent pas un nom commun spécifique à chacun d'eux et compréhensible par tous. Mais leur parenté est aisément reconnaissable et vous pouvez les utiliser pour les propriétés plus ou moins identiques de leurs fruits et de leurs feuilles.

Différents des Figuiers par leurs fruits et leurs feuilles non comestibles et par la présence des racines aériennes, les **Banians** forment également un groupe important. Vous les distinguerez à leurs feuilles ovales et vernissées qui tombent à la saison fraîche, à leur tronc ramifié très bas et en oblique, à leurs racines embrassantes. En plus de leur propagation par leurs racines aériennes, ils se reproduisent aussi par leurs graines que les oiseaux lâchent sur les arbres où ils se perchent. Le jeune Banián s'y développe et parasite son hôte avant de l'étouffer totalement et devenir autonome.

C'est à ce stade de parasite que les Mélanésiens repiquaient ces arbres utiles qui, selon les espèces, servaient à la confection des cordes et des tissus végétaux, à la déposition des morts, à la fabrication des balles de cricket et des différentes parties des pirogues et servent encore à la médecine traditionnelle.

Framboise

Rubus rosaefolius Smith
Rubus moluccanus L.

1 - 2 - 3 - 15 - 17 - 23 - 29 - 30 - 31 - 65

Description

À la fin de la saison fraîche, en octobre, et jusque vers cinq cents mètres, vous pourrez cueillir les "framboises", malgré les épines qui hérissent les tiges de ces buissons de la famille des Rosacées qui poussent le long des chemins, à l'ombre aussi bien qu'au soleil. Les nervures des feuilles sont, à leur envers, également garnies de fines épines. Les fleurs



sont blanches à cinq pétales fins et donnent des fruits composés qui rougissent à maturité.

L'espèce des Moluques, qui pousse à une altitude légèrement supérieure, a des pousses lianescentes plus puissantes, qui atteignent jusqu'à trois ou cinq mètres de long, et des épines plus redoutables dans lesquelles il ne fait pas bon s'enfoncer. Ses fruits sont un peu plus gros mais plus rares que ceux de la Framboise-à-feuille-de-rose.

Origine et culture

L'origine des Framboises et des Ronces est difficile à préciser. Elles étaient connues et appréciées en Europe bien avant l'ère chrétienne et les espèces que l'on trouve en Nouvelle-Calédonie y sont sans doute elles aussi parvenues à des époques reculées. La présence de l'homme favorise la présence de ces ronces qui se plaisent dans les défrichés, mais elle n'en est certainement pas la cause.

D'ailleurs, vous auriez peut-être tort de replanter chez vous la Framboise locale car elle est envahis-

sante. C'est au demeurant le type de plante dont on grappille les fruits chemin faisant et qui font le charme des promenades. Cueillies au jardin elles n'ont plus le même goût...

Usage alimentaire

Les Framboises sont bonnes crues, encore tièdes de soleil, au sucre. Les Framboises d'ombre ont moins de goût.

Vous pouvez faire de ces petits fruits des sirops, des confitures et même des pâtes de fruit, tous délicieux.

Si vous aimez la cuisine salée-sucrée, accompagnez-en la cuisson du poisson.

Usage médicinal

Fruits :

Les fruits frais sont riches en vitamine C. Ils sont d'autre part légèrement laxatifs.

Le sirop, la confiture, calment au contraire la diarrhée chez les enfants, lorsqu'elle est légère.

Feuilles :

Les feuilles en infusion sont astringentes :

- Faites infuser une grosse poignée de feuilles dans un litre d'eau bouillante et buvez à trois ou quatre reprises dans le courant de la journée, cela calmera vos ennuis digestifs et vous redonnera de l'appétit.
- Vous pouvez aussi utiliser l'infusion en application de compresses sur une plaie contuse ou un bouton infecté ; la cicatrisation en sera facilitée.
- La décoction de feuilles, faite dans les mêmes proportions que l'infusion et employée en gargarisme, soulagera vos angines et pharyngites. En bain de bouche elle cicatrisera vos affections buccales, aphtes et gingivites. Pour l'obtenir faites bouillir l'infusion jusqu'à la réduire de moitié.

ATTENTION : Ne laissez jamais des épines de Framboisier piquées dans votre peau, la blessure, aussi légère soit-elle, s'infecte très rapidement.

Si vous êtes enceinte et près du terme, infusion et décoction de feuilles de Framboises, prises en quantités importantes, pourraient hâter l'heureux événement.

Autres Rosacées utiles

En altitude, vers 1.000 mètres, vous pourrez trouver de rares stations de **Ronces d'Europe**, *Rubus idaeus* L., et goûter aux Mûres de Roncier. Les recettes sont les mêmes que pour les Framboises et les propriétés médicinales équivalentes, mais c'est ici la décoction et non l'infusion qui est cicatrisante par voie externe.

Gingembre

***Zingiber zerumbet* (L.) Rosc.
ex J.E. Smith**

2 - 11 - 12 - 17 - 20 - 31 - 34

Description

Le Gingembre disparaît de la surface du sol en août-septembre et reparaît en décembre-janvier. C'est une Zingibéracée à feuilles composées qui peut atteindre cinquante à soixante centimètres de haut. La partie vivace est un rhizome de couleur claire, d'aspect cannelé et blanc nacré à la cassure. De cette tige souterraine qui assure la propagation de la plante sortent tous les ans un certain nombre de feuilles stériles et quelques hampes florales.

Ces dernières apparaissent d'abord au ras du sol et en avant des feuilles, comme une sorte de cône rouge brillant orné de chevrons emboîtés. Au fur et à mesure de la croissance, se développe une inflorescence en épi dont les écailles rouge pourpre, bordées de jaune vif, s'écartent pour libérer les fleurs d'un blanc un peu jaune.

Origine et culture

Vous trouverez le Gingembre de préférence sur des fonds ombrés, là où le sol est enrichi par le bois pourrissant des vieilles souches qui maintiennent l'humidité et la fraîcheur du terrain et abritent des insectes qui, comme les fourmis, aèrent le sol. Mais toujours le sous-bois doit être suffisamment clair. Souvent les habitations ne sont pas éloignées ; assurez-vous que vous ne vous approvisionnez pas indûment.

Vous replanterez votre Gingembre en mettant en terre une partie de rhizome portant des bourgeons. Mis en pot avec du terreau et régulièrement vaporisé, le Gingembre vous donnera une plante d'appartement facile à soigner et assez spectaculaire mais que vous ne pourrez apprécier que la moitié de l'année.

Il est originaire d'Asie et il est venu en Nouvelle-Calédonie il y a longtemps, en suivant les archipels. Comme il ne se propage que par ses rhizomes on peut penser qu'il a été amené dans l'île par les soins des Mélanésiens, qui l'utilisent en médecine traditionnelle.

Usage alimentaire

A petites doses vous pouvez incorporer le

rhizome râpé cru aux sauces ; la cuisine chinoise l'emploie fréquemment. Il donne à ces spécialités un goût poivré très caractéristique. Ayez cependant la main légère.

Séchées, saupoudrées de sucre, les tranches de rhizome de Gingembre sont un dessert chinois apprécié des connaisseurs.

Confit, le Gingembre entre dans la composition de nombreuses pâtisseries, liqueurs et condiments européens. Les Anglo-Saxons en sont particulièrement friands.

Usage médicinal

Rhizome :

L'utilisation du Gingembre en dessert ou en condiment correspond à ses vertus digestives et stimulantes. Il favorise l'assimilation et couvre la peau d'une fine sueur qui donne une sensation de fraîcheur bienfaisante après un bon repas, et est surtout appréciée par temps chaud.

Rincez-vous la bouche avec le quart de litre d'eau dans lequel vous aurez fait cuire, jusqu'à ce qu'elle soit en purée, une mince tranche de Gingembre. Cela calmera vos maux de dents.

Mais vous pouvez encore utiliser le rhizome de Gingembre cru :

- Etalez le rhizome râpé sur une plaie ou des écorchures superficielles, à vif ; la cicatrisation de vos blessures se fera sans aucune croûte. La peau restera souple et ne portera aucune trace, pas même de dépigmentation. Pour obtenir ce résultat, humecter de jus de Gingembre frais toutes les deux ou trois heures jusqu'à formation de la nouvelle peau. (1)
- Pressez le jus sur des morsures de fourmis pour en apaiser la brûlure si vous y êtes sensible.
- Si vous voulez renoncer au tabac, mâchez une feuille râpeuse de Lantana, puis croquez un petit morceau de Gingembre cru, enfin mastiquez un clou de girofle. Et maintenant, fumez !

(1) Traitement expérimenté par Mme BERGASSO.



Feuille :

La feuille infusée dans un litre d'eau bouillante est, en bain oculaire, un bon désinfectant en cas de conjonctivite. Laissez la feuille infuser dans l'eau jusqu'à ce que celle-ci soit tiédie à la bonne température, puis passez le liquide.

Autres usages

La fleur retient dans ses écailles un liquide poisseux qui fait une brillantine naturelle pour vos cheveux rebelles.

Autres Zingiberacées utiles

Une autre Zingibéracée utile est le Curcuma que nous traiterons plus loin.

Zingiber zerumbet (L.) Smith est une espèce moins appréciée que le vrai gingembre, *Zingiber officinale* Rosc.

Goyavier

Psidium guajava L.

3 - 6 - 12 - 15 - 17 - 20 - 29 - 33

Description

Le Goyavier fait partie du paysage néo-calédonien, au même titre que le Lantana ou le Faux-Mimosa, tant cet arbuste de la famille des Myrtacées a prospéré sur les terres d'élevage et le bord des chemins. Si vous prenez la peine de le "voir", vous découvrirez un tronc mince et rameux de deux à trois mètres de hauteur dont l'écorce brun rosé desquame par endroits. Le bois blanc rosé, à grain serré, très solide, peut servir à la menuiserie fine. Les feuilles ovales, d'un vert pruiné, sont opposées. Au début de l'année les fleurs blanches, petites, à cinq pétales, donnent des fruits qui à maturité sont ovoïdes, assez gros, avec, encore visibles, les traces du calice. Leur peau est jaune clair légèrement rugueuse; l'intérieur est d'un rose plus ou moins soutenu et contient, dans cinq loges charnues, un grand nombre de graines.



Il existe une variété à fruits plus petits, plus ronds, dont la peau jaune pâle est plus lisse et dont la chair rose vif est plus parfumée que la précédente. Elle est plus rare à l'état spontané.

Le goût de la Goyave a, si l'on peut dire, l'odeur de la rose.

Origine et culture

Le Goyavier est d'origine américaine et l'on peut penser que les Espagnols l'ont importé aux Philippines au XVII^e siècle. De là probablement il a gagné la Malaisie et les Indes. Les Hollandais l'ont introduit en Indonésie puis en Nouvelle-Guinée.

Les Français des Comptoirs ou les Malabars l'ont importé aux Mascareignes et à Madagascar. De La Réunion, par la grâce d'un colon bourbonnais qui l'avait amené pour son usage médicinal, il est entré en Nouvelle-Calédonie, il y a environ 150 ans et a poussé jusqu'en Polynésie, colonisant au passage les îles Fidji.

Dans le même temps, franchissant le canal de Zanzibar, il passait de Madagascar en Afrique. Son nom, à quelques variantes près, l'a suivi sous tous les tropiques où il devient souvent une gêne pour la culture. Sa souche puissante le rend en effet assez difficile à extirper et il se reproduit abondamment grâce à ses nombreuses graines échappées des fruits mûrs tombés au sol ou disséminés par les oiseaux qui, tels les merles des Moluques, sont gourmands de goyaves.

Aussi, ne le plantez pas. Mais dès avant Pâques, allez aux Goyaves. Un seul arbre vous en donnera généreusement plusieurs kilogrammes.

Un dernier conseil, méfiez-vous des grosses guêpes jaunes dites guêpes japonaises, elles aussi adorent les Goyaves.

Usage alimentaire

Crues, les Goyaves sont un fruit agréable. A votre convenance, mangez ou recrachez la peau et les graines.

L'apothéose de la Goyave, c'est la gelée, art difficile! Si vous n'avez pas la main elle sera plus liquide que le miel ou au contraire dure à y casser votre cuillère. Aussi prenez conseil auprès d'une Néo-Calédonienne experte, et gardez précieusement le secret-maison.

Si vous ne vous sentez pas de taille à tenter la gelée, vous aurez toujours la ressource de faire de la compote, d'une belle couleur brique, exquise à tartiner.

Quant aux pâtes de goyave, résidu de la gelée, vous en ferez les délices de vos enfants.

Usage médicinal

Le Goyavier est astringent, antidiarrhéique et hémostatique.

Feuilles :

Faites réduire de moitié par ébullition quatre à cinq feuilles dans un litre d'eau. Tamponnez-en les brûlures, ampoules, irritations cutanées dues à des démangeaisons, éruptions cutanées prurigineuses... Ces compresses sècheront ces petit ennuis.

Ces mêmes compresses tièdes apaisent aussi les maux de tête.

Filtrée et à peine tiède, en bain d'yeux, cette décoction vous redonnera le regard clair qu'une fatigue excessive ou un courant d'air avaient strié de rouge.

Si en cueillant des Goyaves vous n'avez pas échappé aux guêpes, mâchez rapidement quelques feuilles et appliquez la pulpe recrachée sur la piqûre de l'insecte; l'enflure se résorbera rapidement.

Faites mâcher à un enfant dérangé quatre bourgeons de Goyavier ou faites-lui en boire l'infusion légère. Pour un adulte choisissez quatre feuilles bien développées.

Ecrasez menu quelques feuilles et pressez le jus dans la coupure que vous venez de vous faire. Faites un pansement avec les feuilles pilées. Le saignement s'arrêtera.

Ecorce :

Si la diarrhée est plus grave et prend des formes dysentériques avec selles sanglantes, faites une décoction d'écorce de Goyavier. Soulevez une plaque d'écorce grande comme la main, faites-la bouillir dans un litre d'eau jusqu'à réduction de moitié. Buvez à plusieurs reprises jusqu'à l'arrêt des symptômes. C'est une boisson très amère qui resserre désagréablement les muqueuses de la bouche, mais qui a la réputation d'être efficace.

Cependant, comme c'est souvent le cas pour les plantes médicinales, l'arrêt des symptômes ne signifie pas que la cause est traitée : si vous avez des amibes, faites-vous soigner sérieusement.

Autres Myrtacées utiles

Le **Goyavier de Chine**, *Psidium cattleianum* Sab., commun à La Réunion, est rare en Nouvelle-Calédonie. C'est un arbuste en tout plus petit que le Goyavier ordinaire, et ses feuilles sont brillantes. Ses fruits sont petits, ronds, lisses, pourpre violacé et très parfumés.

Les Myrtacées sont abondantes en Nouvelle-Calédonie. Certains genres donnent des fruits bien connus des Néo-Calédoniens : **Pomme canaque**, **Cerisier de Lifou**, **Pommes roses**, **Jamelongs**. D'autres sont employés comme plantes médicinales : **Niaouli**, **Fausse-bruyère**, dont vous pouvez aussi mettre les fleurs en sachets dans vos armoires pour en chasser les insectes. Cette famille fournit encore des bois d'œuvre : **Chêne-gomme**, **Faux-teck**...

Ignames

***Dioscorea* Linné spp.**

3 - 15 - 28 - 32

Description

Si vous allez en brousse vers Noël, ce ne sont pas des Haricots que vous verrez enlacer de grandes perches piquées sur des billons en forme de croissant, mais des Ignames, plantes volubiles de la famille des



IGNAMES

Dioscoréacées. Des dix espèces d'Ignames qui poussent en Nouvelle-Calédonie, cinq sont plus communément cultivées.

- L'**Igname longue**, *Dioscorea alata* L., a une tige carrée généralement sans épine et ailée aux angles, d'où son nom. Ses feuilles sont en forme de cœur plus ou moins étréci, d'une couleur claire presque blanche allant au vert vif souvent taché de rouge. Formes et couleurs du feuillage et des tubercules permettent de reconnaître les 85 à 90 variétés cultivées sur la Grande Terre et aux Iles.
- L'**Igname nummulaire**, *D. nummularia* Lamk., ressemble beaucoup à la précédente; ses tiges sont plus puissantes, souvent épineuses, ses feuilles toujours vert profond sont arrondies, parfois creuses, Les tubercules sont de forme irrégulière.
- L'**Igname de Cayenne**, *D. cayensis* Lam., a une tige ronde forte et très épineuse, des feuilles vert glauque luisantes et allongées, un tubercule massif et très blanc.
- L'**Igname douce**, connue aussi sous le nom loyaltien de "warei", *D. esculenta* (Lour.) Burk., est la moins exubérante. Ses bourgeons argentés et soyeux s'épanouissent en feuilles vert sombre, cordiformes, qui portent des épines en crochet à la base des pétioles et à l'envers des nervures. Les tiges brunâtres sont rondes et épineuses. Les tubercules sont petits, souvent pédonculés, et doux au goût.
- L'**Igname "sauvage"** ou "waël", *D. transversa* R.Br., surtout cultivée aux Loyauté, arrive sur le marché en novembre. Sa tige est ronde, inerme, brun rouge, ses feuilles vernissées brunâtres. Les tubercules sont fibreux et parfois amers.

Origine et culture

Toutes les espèces néo-calédoniennes, sauf l'igname de Cayenne et le "Waël", sont originaires d'Asie et ont été introduites dans l'île il y a bien deux ou trois mille ans par les découvreurs autochtones.

L'igname de Cayenne, contrairement à ce que son nom suggère, est en fait originaire d'Afrique équatoriale. Elle a été importée des Antilles il y a environ 25 ans. Elle avait franchi l'Atlantique avec les esclaves, de même que le Waël a été ramené d'Australie par les travailleurs au contrat des plantations du Queensland.

L'igname est une des plantes alimentaires de base des Mélanésiens et elle est entourée de pratiques culturelles qui en font une nourriture sacrée. Par sa valeur économique elle joue également un grand rôle social.

Des techniques de culture adaptées à chaque variété d'igname ont été mises au point. Cependant sans prétendre les évaluer, si vous disposez d'un peu de terre profonde et bien drainée, à l'abri du vent, vous pouvez planter votre igname (1).

La mise en terre se fait par bouturage de tubercule ou de fragment de tubercule, en août-septembre. Il vous faut préparer la terre soigneusement, la défoncer profondément, l'émietter finement, et butter le semenceau que vous disposerez légèrement incliné vers le haut. Vers octobre-novembre, les premières pousses apparaîtront; il vous faudra alors prendre soin que le sol ne soit pas trop chaud. En décembre, tuteurez et veillez à l'enroulement régulier de la tige. Pendant les mois qui suivent, venez regarder pousser votre igname de temps à autre, sans trop la déranger. Arrachez régulièrement ses mauvaises herbes, accrochez ses tiges flottantes.

Les feuilles et la tige desséchée vous donneront le signal de la récolte. Prenez soin de ne pas casser le tubercule nouveau en le détarrant, cela nuirait à sa conservation.

Usage alimentaire

Les premiers tubercules de l'année appartiennent à l'igname longue. Ils sont sur les marchés dès le mois de mars. En tribu ils sont l'occasion de fêtes traditionnelles dites des Prémices, qui marquent le nouvel an coutumier. Leur chair est fine et délicate; vous les préparerez comme des pommes de terre

(1) Au temps du cannibalisme, cette expression avait le sens d'une promesse funeste. Loin de nous une aussi mauvaise intention à l'égard de nos lecteurs!

nouvelles cuites à l'eau. Pelez-les avant la cuisson. Nettoyez vos mains avec de la noix de coco râpée.

Dans le fort de la saison, à partir de mai-juin, vous trouvez les tubercules plus tardifs de l'igname longue, appelés communément "Gouverneur", ceux de l'igname de Cayenne ("Martinique") et de l'igname nummulaire ("Bwèt"). Leur chair est plus rustique et vous les consommerez encore bouillis à l'eau mais aussi agrémentés de lait de coco. Ils font d'excellentes purées et vous pouvez les faire frire: taillez vos frites d'ignames en rondelles, jetez-les dix minutes dans l'eau bouillante puis épongez-les avant de les mettre dans l'huile de friture; elles seront plus vite cuites, plus onctueuses et moins grasses.

En juillet-août vous trouverez les "walei". Ils cuisent vite et s'écrasent à la cuisson. Faites-les rôtir dans leur peau sous la cendre ou en papillote.

En fin d'année, il reste des ignames longues et des ignames nummulaires. Faites-en des ragoûts. Quant aux ignames "waël", elles supportent les épices comme le curry.

Bien sûr, vous devez absolument goûter le Bougna, où les ignames, agrémentées de taros, bananes, viande ou poisson, sont cuites à l'étouffé avec du lait de coco dans un paquet de feuilles de bananes, au four de pierres.

Usage médicinal

Les ignames cultivées ne sont pas en général utilisées pour leurs propriétés médicinales. Leur valeur élevée en sucres en fait un aliment énergétique et facilement digestible, susceptible, selon la tradition, de "réveiller un mort".

Bulbilles:

Parmi les ignames vraiment sauvages, l'**igname-à-bulbilles**, *Dioscorea bulbifera* L., est la seule à figurer à la pharmacopée indigène. Vous la reconnaîtrez à la lisière des forêts, à ses grandes feuilles en cœur et aux tubercules aériens ou bulbilles qu'elle porte sur sa liane ronde. Les bulbilles sont une nourriture diurétique et antidiarrhéique. Mais la préparation est longue:

Râpez fin des bulbilles et faites dégorger au moins 48 heures dans un filet d'eau courante. Faites ensuite avec la pâte aqueuse obtenue des galettes que vous enveloppez dans un fragment de feuille de banane et ferez cuire au four doux et humide.

Par voie externe et localement le suc des bulbilles râpées décongestionne les furoncles et réduit les hémorroïdes.

Autres Dioscoréacées utiles

Vous trouverez aussi en forêt sur calcaire une igname à feuille composée, *D. pentaphylla* L., l'**igname-à-cinq-feuilles**. Elle est la seule qui fleurisse abondamment en grappes de fleurs rosées qui pendent en guirlandes le long de la liane. Elle peut agréablement garnir une varende.

Certaines variétés de l'igname-à-bulbilles et de l'igame-à-cinq-feuilles sont rendues comestibles par la culture.

C'est d'une espèce d'igname africaine proche de l'igname-à-bulbilles que l'on retire des composés stéroïdiques entrant dans la composition des contraceptifs oraux.

Papaye

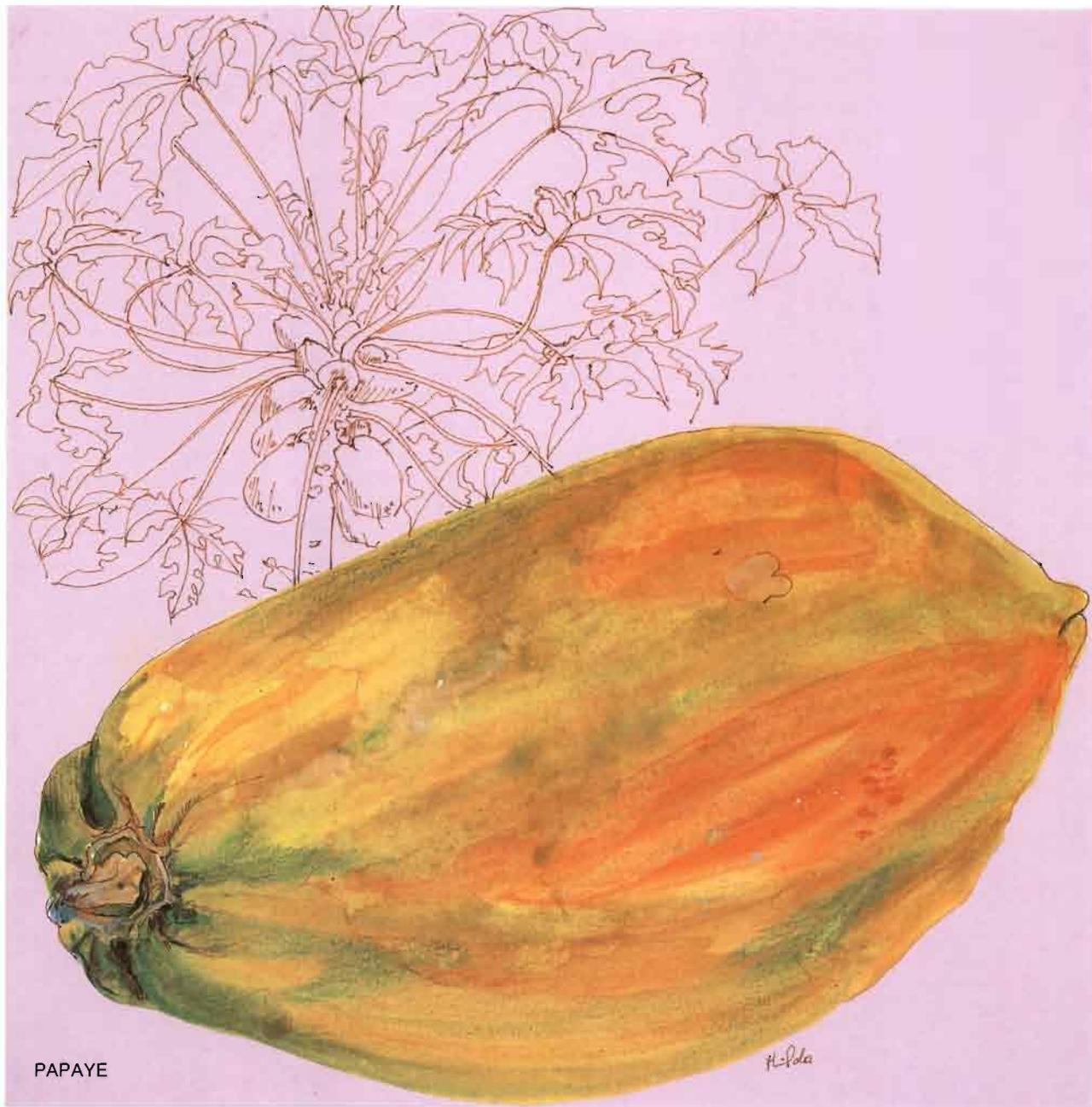
Carica papaya L.

2 - 4 - 19 - 20 - 23 - 24 - 28 - 29 - 33 - 35

Description

Le Papayer est une Caricacée unique dans le paysage océanien. Son tronc élevé, généralement unique, de bois mou et cassant, est droit, marqué de cicatrices foliaires losangiques. Sa croissance est rapide. Il porte en hauteur de larges feuilles découpées. Les pieds femelles produisent de gros fruits pyriformes. Les fleurs mâles poussent sur des arbres différents.

L'arbre entier donne du latex. Le fruit dont la chair est jaune orangée est creux, tapissé à l'intérieur de graines rondes, gris de caviar ou noir de biquette.



PAPAYE

H. Pola

Origine et culture

Amené d'Amérique dans les Philippines par les Espagnols du XVII^e siècle, la Papaye s'est répandue dans le Pacifique en bordure des forêts et des brousses. La variété à fruits jaunes est plus ancienne que la variété orange que nous devons à des Américains plus récents, ceux de la dernière guerre.

Les graines germent facilement et vous n'aurez aucun mal à semer un Papayer dans votre jardin, à moins que vous ne transplantiez un pied déjà grandi. Votre Papayer aime la bonne terre fraîchement défrichée et le soleil. En deux ans il vous donnera des fruits.

Si vous avez un Papayer mâle improductif, vous pouvez le faire changer de sexe en sectionnant les pédoncules floraux pendant plusieurs années de suite ; lassé, votre Papayer finira par repousser des fleurs femelles qui vous feront des papayes tout à fait excellentes.

Usage alimentaire

La papaye est un fruit souvent un peu fade. Bien mûre, vous la servirez crue, en tranches saupoudrées ou non de sucre et arrosées d'un filet de jus de citron vert qui en relèvera le goût. C'est d'autre part excellent pour les maux de gorge.

Coupée en dés elle s'intègre fort bien dans une salade de fruits. Vous pouvez aussi la passer au mixer dans un grand verre avec du lait pour en faire un lait-papaye crémeux et nourrissant, riche en vitamines.

Mûre, mais cuite, parfumée à la vanille, vous en ferez des confitures remarquables et, au sirop, des fruits confits.

Faites encore simplement sécher au soleil des tranches de papaye mûres au point d'en être translucides.

Cuite jusqu'à réduction avec de la féculé de manioc et du lait de coco, c'est un des meilleurs Poë tahitiens. Les Mélanésiens pèlent la papaye et la vident de ses graines sans la couper, remplissent la cavité de coco râpé et de lait de coco, rebouchent, enveloppent le tout de feuilles de Figueur et font cuire au four de pierres.

Verte, la papaye vous donnera un légume que vous préparerez en hors-d'œuvre ou en accompagnement. Vous devrez auparavant "saigner" la papaye ; la façon la plus simple de procéder consiste à peler le fruit et à laver abondamment le latex à l'eau courante. Ensuite vous râpez la papaye crue et vous la servirez en salade ou bien vous la ferez cuire comme l'on fait des chouchoutes. C'est délicieux avec le porc.

Usage médicinal

Fruit :

Le fruit sous toutes ses formes a la réputation d'être excellent pour la digestion.

L'eau de cuisson de la papaye verte vous soulagera d'une bonne gratte.

Si, malgré un régime alimentaire à base de papaye, vous souffrez d'hémorroïdes, faites une pommade de papaye verte écrasée dans le vin rouge dans lequel elle aura cuit et appliquez localement.

Le **latex** du fruit vert ou les **graines** ont une action thérapeutique plus sérieuse :

- Le latex contient de la papaine qui entre dans des spécialités dont le but est de régulariser la digestion en aidant à l'assimilation des protéines. A Hawaï le Papayer fait l'objet d'une culture à grande échelle pour alimenter les industries pharmaceutiques, tandis qu'en Amazonie les autochtones attendrissent leurs viandes entre des tranches de papaye verte. C'est aussi pourquoi vous pouvez utiliser le latex du Papayer pour amollir cors et verrues ou pour effacer vos taches de rousseur. Suivant la gravité du cas, diluez plus ou moins le latex avec de la pulpe de papaye verte écrasée et faites de cette pâte des emplâtres et des masques.
- Les graines sont vermifuges. Faites cuire au four une papaye presque mûre et retirez-en les graines. Pilez-les, prenez à jeun la pâte ainsi obtenue. Une petite cuillère suffira pour un adulte, cette préparation est très active.

Feuilles :

Faites bouillir trois feuilles dans un demi-litre

d'eau et buvez cette décoction trois fois par jour en cas de gratte. L'effet est équivalent à celui de la papaye verte, mais les feuilles peuvent agir sur le cœur, aussi utilisez ce remède avec précaution.

L'infusion de feuilles est moins forte. Mettez deux feuilles dans un demi-litre d'eau bouillante hors du feu pendant dix minutes. Si vous buvez cette tisane le matin à jeun, vos excès de la veille n'y paraîtront pas.

Par voie externe, pressez la sève des feuilles sur les enflures dues à des entorses, des coups, des piqûres d'insectes. Tout sera résorbé plus vite.

Fleurs :

Les fleurs ont à peu près les mêmes propriétés que les feuilles dont elles renforcent l'action. On choisit en général des fleurs mâles, les fleurs femelles étant réservées à la production des fruits.

Une poignée de fleurs mâles, au stade de la fanaison, infusée dans un quart de litre d'eau, rend la voix aux aphones.

ATTENTION: Cette infusion abaisse aussi la pression artérielle, soyez prudents et ne soignez pas votre gratte de cette façon; vous ajouteriez les effets du remède à ceux du mal et risqueriez la syncope.

Racine :

La racine bouillie en application externe est hémostatique.

Autres usages

Pour boire votre coco, ou faire des bulles de savon, le pétiole de Papayer est un chalumeau très pratique.

Autres Caricacées utiles

La papaye est la seule représentante de sa famille en Nouvelle-Calédonie.

Piment

***Capsicum frutescens* L.**

2 - 11 - 15 - 19 - 25 - 29 - 31 - 35

Description

Le Piment commun de Nouvelle-Calédonie ou Piment du Chili est un petit arbuste de la famille des Solanacées qui dépasse rarement un mètre de haut. Il est branchu, ses feuilles sont petites, alternes, vert clair. Ses fleurs étoilées sont blanches et donnent en octobre des petits fruits dressés, rouge vif, coniques, qui sont les Piments.

Origine et culture

Cultivés sous tous les tropiques les Piments viennent d'Amérique tropicale, comme la plupart des Solanacées. La culture en est très facile, par semis ou par bouturage. Pratiquement il se contente de sols pauvres et de soleil.

Il existe une cinquantaine de variétés horticoles dont les Piments de Cayenne sont parmi les plus connues. Vous ne les trouverez pas toutes représentées en Nouvelle-Calédonie. Outre le Piment du Chili vous serez à peu près limités au Piment-tomate, dont le fruit ressemble à une petite tomate à goût très piquant.

En pot, chez vous, plantez des Piments ornementaux, Piments chinois, Piments-caméléons... Les fruits ronds ont des couleurs surprenantes, rose ou bleu-mauve.

Usage alimentaire

Certains ne peuvent se passer de piment dans la cuisine. A très petite dose, écrasé en fin de cuisson, un piment du Chili relève toute préparation un peu fade et lui donne... du piquant. Pilé, c'est le fond de toute rougaïe que se respecte.

D'une saison sur l'autre vous pouvez conserver les Piments en les faisant sécher: coupez des branches fructifiées et pendez-les, fruits en bas, dans



un endroit frais et aéré. Vous pouvez aussi les conserver dans l'huile: prenez une bonne huile d'arachides ou d'olives et laissez-y macérer les piments. Au bout de quelques semaines, n'utilisez pas les piments décolorés, quelques gouttes de l'huile qui aura absorbé leurs principes actifs feront le même effet qu'un piment frais.

Votre petit piment quotidien, si vous le supportez, vous apportera largement votre content de vitamine C. Il stimulera votre appétit et réveillera votre estomac paresseux.

Usage médical

Fruit :

Votre petit piment quotidien vous fera aussi le sang plus vif, les intestins plus actifs, le foie plus allègre, les jambes plus légères... Avec l'habitude la tentation devient grande d'augmenter la dose car la sensation gustative s'émousse. Mais n'abusez pas des bonnes choses: l'excès de piment peut à la longue délabrer votre système digestif, et vous souffrir de gastro-entérites ou même de lésions des reins.

Il faut être endurci, ou héroïque, pour suivre cette recette antigraisse qui consiste à avaler d'un coup une pleine poignée de piments crus! Vous devenez écarlate, vous suffoquez, vous vous tordez autour de votre estomac révolté, les yeux vous sortent de la tête, vous pleurez, vous transpirez, vous allez brutalement à la selle; si vous en réchappez, votre gratte y succombe, paraît-il!

Le Piment est utilisé également par voie externe:

- Pilez les fruits en pommade que vous ferez tiédir. Posez en emplâtre sur une articulation rouillée ou rhumatisante; les bienfaits de cette action rubéfiante ne se feront pas attendre. Mais attention, même si vous souffrez de rhumatismes chroniques, ne renouvelez pas trop souvent l'opération, votre peau cloquerait et s'ulcérerait.
- Si votre bouche le supporte, emplissez de cette pommade une cavité dentaire qui vous fait souffrir, le nerf sera anesthésié.
- Diluez la pommade et passez-la. Avec l'eau

recueillie, gargarisez-vous, vous enrayerez un début d'angine.

Feuilles :

Les feuilles de piment, pilées, ont une action plus douce; en compresses elles hâtent la maturation des furoncles.

Autres Solanacées utiles

Des variétés horticoles de Piment, les **Poivrons** ou Piments doux, ont perdu leurs principes échauffants. Vous les utilisez en cuisine, cuits ou crus. Confits à l'huile, ils sont un accompagnement indispensable de la cuisine méditerranéenne.

Les Solanacées fournissent un grand nombre de plantes alimentaires importantes. Citons pour leurs fruits les **Tomates**, *Lycopersicum esculentum* Mill., et les **Aubergines**, *Solanum melongana* L., et, pour leurs tubercules, les **Pommes de terre**, *Solanum tuberosum* L. Les **Brèdes**, *Solanum nigrum* L., sont moins connues, elles sont consommées pour leurs feuilles que vous préparerez comme de la salade cuite, en y rajoutant du lait de coco.

ATTENTION : Les baies des brèdes sont toxiques.

Le **Tabac**, *Nicotiana tabacum* L., vient bien en Nouvelle-Calédonie mais vous n'avez pas le droit de le cultiver, c'est un monopole d'Etat. Il existe des espèces de tabac autochtones, qui ne sont pas utilisées par les fumeurs.

Le **Datura**, *Datura* L. *sp.*, orne le bord des rivières de ses grandes fleurs en cloches blanches à bords retroussés en toits de pagodes. Jadis les cigarettes de feuilles de Datura séchées étaient ordonnées en traitement contre l'asthme : vous retrouverez le Datura dans la composition des aérosols modernes. Son fruit, la "Pomme épineuse", a mauvaise réputation. La plante est en réalité toxique dans toutes ses parties. On prétend même que s'endormir à son ombre rend fou...

Pomme canaque

***Syzygium malaccense* (L.) Mer. & Per.**

2 - 3 - 14 - 15 - 19 - 29 - 31 - 35

Description

Le Pommier canaque est un grand arbre de presque huit mètres dont le tronc épais est recouvert d'une écorce rugueuse. C'est une Myrtacée. Ses feuilles sont opposées et, jeunes, ressemblent à celles de nos Pommiers tempérés. Les étamines nombreuses et très visibles au-dessus des cinq pétales blancs allègent les fleurs disposées en grappe sur le vieux bois. Les fruits sont ovoïdes, nacrés. La pulpe, ferme et craquante à la dent est consommée sous le nom de Pomme canaque. Il en existe deux variétés, l'une à fruits blancs, l'autre à fruits rouges, plus rare. L'une et l'autre ont les mêmes usages.

Origine et culture

Il semble que le lieu d'origine de cet arbre se situe dans les îles indonésiennes. Il aime les endroits frais et humides et se plaît près des creeks. Il se propage assez facilement par ses fruits et ce sont des jeunes pieds qui sont repiqués pour les commodités de la cueillette.

Usage alimentaire

Les Pomes canaques ne se trouvent généralement pas sur les marchés mais vous pourrez les cueillir en brousse aux environs de janvier. A cette période de l'année, ce fruit frais, aqueux et légèrement astringent est agréable à croquer. Mais il est souvent haut et difficile à atteindre.

La Pomme canaque est surtout connue pour ses fruits. Cependant il n'existe pas de recettes culinaires qui les emploient, sauf peut-être un sirop pour la boisson, que vous réaliserez en faisant cuire des fruits dans une grande quantité d'eau sucrée. Passez, gardez l'eau devenue sirop de fruit dans une bouteille hermétique et servez avec de l'eau fraîche.



POMME CANAQUE

Usage médicinal

Du point de vue néo-calédonien, l'écorce et la feuille, très utilisées en médecine locale, sont certainement plus intéressantes que le fruit.

Feuille :

Mâchez une feuille crue et avalez le jus en apéritif.

Faites bouillir quatre à cinq feuilles dans un litre d'eau et buvez sans sucre. C'est très efficace contre l'acné infectée. Avec ce qui reste le lendemain de la décoction, lavez les boutons avec un tampon de coton et laissez sécher. Vous pouvez aussi, avec cette macération, nettoyer des plaies purulentes.

Faites infuser une poignée de feuilles dans une grande bassine d'eau bouillante et baignez-en un enfant atteint d'urticaire ou de démangeaisons cutanées dues à une intoxication alimentaire.

Une infusion très concentrée, prise en boisson, est un excellent antidiarrhéique. Mais dès que l'indisposition est arrêtée, arrêtez aussi le traitement, ne le prolongez pas sous peine d'une constipation grave.

Ecorce :

Grattez une poignée d'écorce après avoir ôté la partie superficielle de la face externe. Faites macérer cinq minutes dans un bol d'eau froide et buvez le liquide de macération. C'est un bon dépuratif qui s'emploie contre la gratte mais aussi en laxatif et pour lutter contre une intoxication généralisée.

Préparez l'écorce de la même façon et faites bouillir puis filtrez et buvez. C'est peut-être plus efficace contre l'acné que la décoction de feuilles. On a soigné ainsi des furonculoses envahissantes et rebelles. (1)

Vous pouvez utiliser la même recette en bains de bouche.

Autres Myrtacées utiles

Vous avez déjà fait connaissance avec un grand

(1) Traitement expérimenté par A. FORNELLI.

nombre de Myrtacées au chapitre de la Goyave. Mentionnons encore, pour rester dans le genre *Syzygium*, le **Clou de Girofle** que toute bonne cuisinière possède dans ses épices bien que le Giroflier ne pousse pas en Nouvelle-Calédonie. Ce sont ses boutons floraux séchés qui répandent cette odeur d'eugénol que vous connaissez bien. Si vous avez mauvaise haleine le matin, croquez un Clou de Girofle.

Quant au **Jamelonier**, *Syzygium cumini* (L.) Skeels, ses fruits violets aiment les enfants. Ils peuvent être cuits en gelées. L'écorce décoctée est donnée en médecine populaire pour soigner un "diabète" dont le diagnostic est le plus souvent incertain.

Pommes lianes

Passiflora Linné spp

15 - 17 - 20 - 29 - 31 - 35

Description

"Pomme liane" est un nom-valise qui regroupe plusieurs espèces cultivées ou sauvages de ces Passifloracées. Vous distinguerez facilement les **Grenadilles**, *Passiflora edulis* Sims., dont les fruits sont violets, des **Barbadines**, *Passiflora quadrangularis* L., à fruits jaunes. Vous trouverez dans les fourrés une espèce spontanée à petits fruits verts, *Passiflora foetida* L. Elle n'a pas de nom commun. Plus rare est l'espèce dite "Pomme-caillou", à petits fruits ronds, vert glauque, à coque extrêmement dure, à pulpe très acidulée, *Passiflora sp.*

Toutes quatre ont en commun leurs tiges ligneuses grimpantes et leurs feuilles trilobées qui s'accrochent au support par des vrilles. Les fleurs sont particulièrement remarquables et ont valu aux plantes ornementales de ce genre le nom de "Fleurs de la Passion": cinq grands pétales en forme de coupe renferment une couronne de pièces stériles. Concentriques, les étamines en forme de marteaux et le pistil découpé achèvent l'énumération imaginative des outils qui auraient servi à la Passion du Christ.

Les couleurs vont de l'immaculé au pourpre.



POMMES LIANES

Grenadilles et Barbadiques sont plus modestes, mais vous apprécierez la délicatesse des coloris de leurs fleurs mauves et blanches. L'espèce sauvage et la Pomme-caillou ont une fleur discrète, d'un blanc verdâtre. En se fanant, la première abandonne autour du fruit une sorte de cage plumeuse blanche et collante qui laisse aux doigts l'odeur fétide qui a donné son nom à l'espèce. Les fleurs des Pommeliennes locales ne sont pas très parfumées.

Origine et culture

Les Passifloracées sont américaines. Cependant la Pomme-caillou serait autochtone. Outre l'agrément de leurs fruits elles font de très jolies pergolas dont le feuillage a la réputation de chasser les insectes. Vous leur donnerez pour support des lattis ou des grillages, à la rigueur un simple fil. Il faut à leur pied de la terre meuble et fraîche. Elles n'aiment pas trop le soleil ni le vent.

Leur croissance est rapide et vous réussirez facilement vos semis de graines que vous aurez mises à sécher après les avoir retirées d'un fruit mûr. Procédez au début de la saison fraîche, vos lianes sortiront au début de l'été.

Usage alimentaire

Tenez pour négligeables la Pomme-liane sauvage et la Pomme-caillou. Barbadiques et Grenadilles n'ont pas tout à fait le même goût mais vous les mangerez de la même façon. Coupez-les par le travers et dégustez à la petite cuillère graines et pulpe avec ou sans sucre; c'est acidulé et frais. Choisissez des fruits déjà un peu frippés.

Du jus exprimé des Pommeliennes faites des sorbets et des sirops, ces derniers seront bien meilleurs que ceux du commerce; vous les utiliserez dilués, dans de l'eau fraîche ou pour aromatiser un punch créole.

Versez quelques cuillerées de pulpe dans une salade de fruits, vous apprécierez la saveur qu'elles y ajouteront.

Usage médicinal

Fruits :

Les fruits sont toniques et diurétiques.

Feuilles :

Les feuilles de la Grenadille, décoctées à raison d'une bonne poignée pour deux litres d'eau que vous ferez réduire, ont des vertus astringentes. Vous sécherez les brûlures ou prurits suintants en les tamponnant. Vous accélérerez l'amélioration de l'état des plaies en buvant en même temps une décoction de feuilles ou d'écorce de Pomme canaque.

Faites chauffer au feu ou bouillir les feuilles de la Barbadique et appliquez-les en maturatif sur un furoncle, un abcès ou encore sur une simple ampoule infectée. D'abord appliquez sur la plaie la face brillante de la feuille. Puis, la plaie nettoyée, préparez des feuilles neuves et appliquez-en la face terne pour activer la cicatrisation. Les feuilles des Pomme-caillou sont plus actives que celles de la Barbadique.

Autres Passifloracées utiles

Il n'y a pas d'autres Passifloracées comestibles recensées en Nouvelle-Calédonie.

Safran ou Curry

Curcuma longa L.

1 - 3 - 5 - 6 - 32 - 

Description

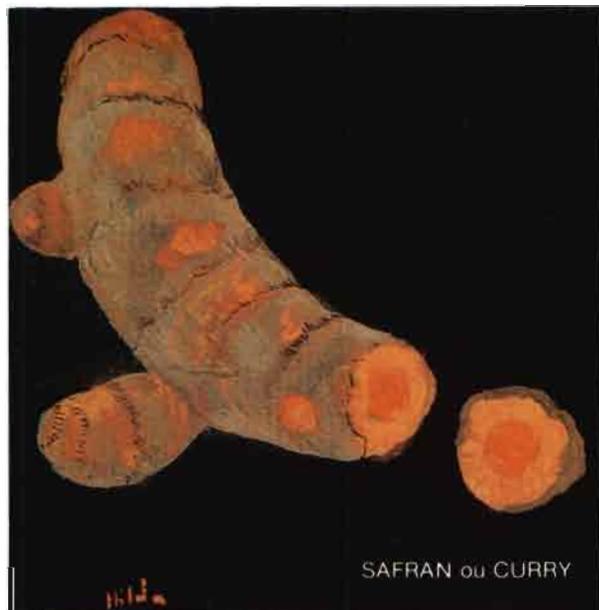
De la famille des Zingibéracées dont nous avons déjà vu le Gingembre, le Safran est une plante herbacée d'un mètre de hauteur au plus. Il faudrait dire "Faux-Safran", le vrai Safran étant une épice tirée des étamines de la fleur d'une Liliacée tempérée, *Crocus sativus* L. ou Crocus comestible. Aussi est-ce la raison pour laquelle il est préférable de nommer notre plante "Curry", du nom de l'épice indienne qui est extraite du rhizome d'une espèce voisine.

Les feuilles de Curry sortent chaque année d'un rhizome mince et renflé d'une quinzaine de centimètres de long. Elles sont entières, étroitement ovales, aiguës à l'extrémité, tenues par un long pétiole. Leur couleur est vert jaune. Elles sortent de terre vers les mois de septembre-octobre et sont pour les Mélanésiens les compagnes de l'igname dont c'est l'époque de plantation; et en effet les feuilles jaunissent et fanent au moment de la récolte de ces tubercules.

Au début de la saison chaude le rhizome pousse des inflorescences en épis écailleux qui ressemblent à celles du Gingembre, mais n'ont pas de tiges et sont d'un blanc jaunâtre.

Origine et culture

C'est en Indonésie que se trouve la patrie du Curry-Faux-Safran. En Nouvelle-Calédonie il est rarement cultivé en jardin et vous le trouverez dans un état apparemment spontané le long des chemins qui



mènent aux plantations autochtones. Ses stades progressifs renseignent les cultivateurs sur le calendrier agricole.

Contrairement au Gingembre, c'est plutôt une plante de soleil et les terrains pauvres lui suffisent. Si on vous en donne une bouture de rhizome, vous la transplanterez sans peine; choisissez pour cela la saison fraîche, où les feuilles ont disparu de la surface du sol avant que le rhizome forme les nouveaux bourgeons.

Usage alimentaire

Sur le marché vous reconnaîtrez le Curry à son rhizome moins boursoufflé que celui du Gingembre, à sa couleur jaune et à son odeur plus aromatique. Sa saveur est moins piquante que celle du Gingembre.

Vous l'utiliserez comme condiment et il colorera vos plats. C'est pour ce pouvoir colorant qu'il est utilisé dans les industries alimentaire et chimique. Dans nos régions tropicales le nom de Curry — souvent orthographié "kari" — désigne cette couleur jaune safranée si caractéristique et c'est pourquoi vous trouverez des Patates douces dites "patates-kari", les meilleures d'ailleurs.

C'est aussi lui qui donne son nom et sa couleur au mélange épicé dit Curry des Indes, composé de poivre, coriandre, cannelle, gingembre, girofle, cardamome, piment, cumin, macis (noix de muscade) et curry. Il existe de nombreuses variétés de Curry suivant la proportion respective des ingrédients. C'est un excellent accompagnement des viandes, des poissons, du riz, le plat aromatisé prenant alors le nom de l'épice majeure. Préparé "à la Créole", le Curry au sens large est un menu de fête à lui seul, et un raffinement considérable du véritable "curry" créole, à base de ragoût de lentilles d'ambrevade.

Très apprécié dans les pays chauds pour son arôme mais aussi pour ses vertus digestives, le curry, si vous en abusez, peut réveiller vos ulcères d'estomac, s'il ne les initie pas.

Usage médicinal

Rhizome :

Par voie interne, le rhizome est souvent employé cru, généralement dilué dans l'eau ou le lait de coco qui permettent de l'ingérer facilement et en atténuent l'épice.

Une ou deux pincées de rhizome sec diluées dans un verre d'eau de coco un peu sûre apaiseront les ballonnements d'estomac et les flatulences après un repas trop riche en féculents.

Ne vous étonnez pas de l'effet diurétique de ce digestif. Il est recherché en Polynésie où il apaise les manifestations urinaires des maladies vénériennes.

Le rhizome mâché cru arrête la dysenterie. Pensez à avaler le jus, quoiqu'il vous en coûte.

Feuilles :

En infusion que vous inhalerez, les feuilles assèchent les rhinites et soulagent les maux de tête grippaux.

Autres usages

Les feuilles jaunissantes froissées dégagent une odeur pénétrante. Au moment de la récolte des ignames elles constituaient jadis une des parures végétales des danseurs de fête.

Râpé dans de la noix de coco râpée, le rhizome de Curry concourait, par ses propriétés antiseptiques, à l'hygiène corporelle. Le mélange était façonné en boule et utilisé comme un savon. Cette onction laissait la peau brillante, souple, saine et parfumée.

Autres Zingibéracées utiles

Le Gingembre, bien sûr.



Taro

Colocasia esculenta Schott.

3 - 15

Description

Le Taro lui-même ou les travaux nécessités par sa culture ont souvent été qualifiés de gigantesques. Sans tomber dans cette exagération propre au style littéraire du début du siècle, convenons que le Taro est une Aracée de belle taille qui, dans de bonnes conditions, atteint un mètre cinquante à un mètre soixante et quinze.

Ses feuilles sont presque aussi longues que les pétioles. Ceux-ci, légèrement engainants à leur base, sont creux et insérés au centre de la feuille. Les trois nervures principales divergent de ce point. Le tubercule est grossièrement conique; c'est de sa partie supérieure large, ou plateau, ou collet, que partent en faisceau les feuilles et latéralement les œilletons qui servent à la reproduction.

Les Taros ne fleurissent qu'à l'état spontané et leur inflorescence est discrète. Un axe cylindrique, le spadice, portant à la base les fructifications femelles et au sommet le pollen est protégé par une sorte de cornet blanc verdâtre, étranglé, la spathe. L'ensemble, qui s'épanouit vers le début de la saison chaude, est porté sur une tige creuse qui n'arrive pas à la hauteur des feuilles.

Origine et culture

Les Taros autochtones sont arrivés de l'Inde avec les premiers habitants il y a plusieurs siècles. Une cinquantaine de variétés cultivées se distinguent par la taille de la plante, par la couleur des feuilles et des pétioles, celle des tubercules, leur forme et leur goût.

Le Taro-bourbon, introduit de la Réunion au début du siècle, est une plante petite — 80 cm environ — au feuillage vert clair. Le goût parfumé et le grain serré du tubercule mauve en ont fait altérer l'appellation en Taro-bonbon.

Le Taro-bonbon croît dans la boue, ainsi que la plupart des Taros, mises à part quelques variétés de qualité inférieure qui poussent sur les diguettes des tarodières.

Ces terrasses sont construites à flanc de colline ou en plaine. Ce sont des fossés bordés de levées de terre et où l'eau propre d'une source circule lentement. Souvent cette eau d'irrigation est amenée de très loin par des tracés savants. Quelque temps avant la plantation des boutures de Taro, les fossés des tarodières sont mis en eau, la terre défoncée jusqu'à un mètre de profondeur et la boue malaxée. Traditionnellement les femmes étaient chargées de ce travail.

Un Taro met dix-huit mois à former un tubercule mature. Il y a deux récoltes par an, la principale est au début de la saison chaude. La culture des taros, comme celle des ignames, donnait lieu à de nombreux rites dont certains ne sont pas tout à fait oubliés.

Si vous voulez planter des taros, il vous faudra vous aussi fouiller la boue. Un écoulement d'eau vous facilitera grandement la tâche.

Usage alimentaire

La chair des taros est beaucoup plus serrée que celles des ignames et elle est beaucoup plus dense à la cuisson. Aussi n'en ferez-vous pas de frites ni de purées, mais au contraire des ragoûts de meilleure tenue, que vous pourrez parfumer au curry. Les Taros sont aussi très bons au beurre ou avec le lait de coco.

Diététiquement ils sont dans l'ensemble meilleurs que les ignames. Certaines variétés sont utilisées comme aliment de sevrage, cuits dans beaucoup d'eau et pressés en purée légère.

Les jeunes feuilles de taro font un bon légume. Il faut laisser de côté les pétioles, qui sont caustiques, et cuire les feuilles à l'eau et au lait de coco. C'est un peu gluant et très digeste.

Usage médicinal

Tubercule :

Le tubercule cuit à l'eau est un peu resserrant et anti-diarrhéique. Un régime à base de taro serait cependant échauffant.

Feuilles :

Les feuilles des taros contiennent des oxalates irritants. Chauffées et posées en application externe, elles nettoient les ulcères et abcès.

Le jus obtenu du pétiole est vésicant. Chauffé il risque de laisser sur la peau des cicatrices lisses comme des brûlures. Il était utilisé jadis pour cautériser les plaies.

Autres Aracées utiles

L'***Alocasia macrorrhiza*** (L.) Schott. est connu localement sous le nom polynésien de "Makwé". Il est aussi originaire de l'Inde et vous le trouverez le long des conduites de taroïères et des ruisseaux. Il n'est plus cultivé ; ses feuilles sont aussi grandes que celles du Taro, vert foncé, en forme de fer de lance, mais le pétiole est fixé à l'échancrure des lobes. Le tubercule qui sort de terre est très irritant ; sa cuisson est longue et nécessite plusieurs eaux.

Hors de la cuisine, le tubercule, cuit à l'eau, écrasé et posé en emplâtre, calme les brûlures et les piqûres d'insectes. Exprimez en les chauffant la sève des feuilles et passez-la en compresses calmantes sur des démangeaisons causées par des plantes urticantes ou vésicantes comme le Faux-acajou.

L'*Alocasia* possède de nombreuses variétés ornementales, à feuilles tachées de couleurs de vitrail et plus ou moins veloutées, qui viennent bien en pot. Elles n'ont pas les propriétés de la plante sauvage.

Le ***Xanthosoma sagittifolium*** Schott. ou Taro-Fidji ou encore Taro des Nouvelles-Hébrides suivant l'endroit où l'on se trouve, a été introduit d'Amérique tropicale il y a peu. Il ressemble au Makwé : tubercule sortant de terre en petit tronc court, grandes feuilles vert vif à pétiole inséré dans l'échancrure. Il se reconnaît du précédent à une double nervure qui court tout autour de la feuille. Il fleurit en septembre et la spathe terne, fanée, laisse apercevoir les fructifications rouges de la base. Le Taro des Nouvelles-

Hébrides est robuste et nourrissant. Vous le trouverez sur le marché et vous le distinguerez au sommet écaillé du tubercule.

Modeste en forêt, l'***Epipremnum plinnatum*** (L.) Engler, a un cousin décoratif qui déploie sur les arbres dont il se nourrit en partie ses lianes vigoureuses et ses grandes feuilles découpées à marbrures jaunes, très envahissantes.

Ornemental aussi le plus souvent, le ***Monstera dellicosa*** Lieberm. ne grimpe pas et étale au soleil d'énormes feuilles festonnées et brodées à l'anglaise. Il mûrit en juin des fruits composés de forme allongée et au goût sucré que vous pouvez consommer sans préparation particulière mais sans non plus de plaisir particulier.

Assez rare mais se propageant rapidement le long des drains où les eaux sont riches en matières organiques, l'***Arum***, (*Zantedeschia aethiopica* (L.) Spreng.), d'origine européenne récente, est une belle fleur à spathe d'un blanc pur dont vous ferez des bouquets somptueux et cérémoniels.

PLANTES
A CARACTERE MEDICINAL DOMINANT

Basilic

Ocimum gratissimum L.

2 - 6 - 7 - 8 - 11 - 13

Description

Le Basilic est une plante herbacée de taille moyenne, vivace, qui pousse en touffe. Il est de la famille des Labiées que vous déterminerez par les tiges carrées, les feuilles opposées et les fleurs dont le pétale inférieur en forme de lèvre est opposé aux trois pétales supérieurs et semble supporter les étamines.

Les fleurs sont rosées, les feuilles vert clair, légèrement godronnées, ovales. Vous libérerez en les froissant l'arôme du Basilic.

Origine et culture

Les Basilics sont des plantes anciennes, originaires de l'Inde orientale. Le Basilic commun en Nouvelle-Calédonie, qui pousse spontanément, est plus vigoureux que le vrai Basilic cultivé en Europe, *Ocimum basilicum* L., à feuilles plus minces.

Le Basilic tropical a fourni des variétés hybrides qui changent de couleurs, de taille, d'odeur et sans doute de propriétés.

Pour planter le Basilic déterrez délicatement une tige et ses racines avec un peu de terre et replantez-le dans un trou préparé avec un peu de terreau. Choisissez la mi-ombre et prévoyez un peu d'eau. Le Basilic se plaît en pot.

Usage médicinal

Feuille :

Une feuille mâchée vous donnera une sensation de fraîcheur qui anesthésiera la douleur d'un mal de dent diffus.

Le jus de quatre bourgeons feuillés tiédis pressé dans l'oreille, accompagné du jus dilué dans un quart de litre d'eau froide de deux bourgeons feuillés que vous boirez, sont ensemble un remède contre des

maux d'oreille dont les élancements vous empêchent de reposer. Gardez vos oreilles au chaud.

Ces deux cœurs écrasés dans un quart de litre d'eau froide sont une boisson amère qui calme vos nerfs et soulage vos migraines.

Mettez un petit bout de feuille fraîche dans la soupe de bébé pour le fortifier. Et s'il est encore au sein, faite boire à la mère après ses repas une infusion de Basilic (une tige feuillée dans une tasse à tisane) : elle aura un lait abondant et parfumé. Cette infusion est également digestive.

Plante entière :

La plante entière, une tige et ses feuilles, broyées dans un bol d'eau très chaude, dégage une vapeur aromatique que vous inhalerez au cas où vous seriez pris de fièvres.

Vous boirez sans la diluer la sève d'une plante entière écrasée, cela remettra en place vos intestins et soulagera vos reins, après une journée de gros efforts.

Avec cette sève pure, faites un bain de bouche, vous guérirez vos aphtes.



BASILIC

Usage alimentaire

En condiment le Basilic rend les salades appétissantes. Les feuilles du Basilic local sont assez grosses, n'en prenez qu'une demi-feuille si vous craignez trop le goût des herbes.

A dose un peu plus forte il agrémentera vos poissons.

A la saison fraîche, pensez à la soupe au Pistou, à la fois nourrissante et légère. La base en est un bouillon de Basilic — le Pistou en provençal —. Le nôtre fera aussi bien que "le vré".

Autres Labiées utiles

Vous avez peut-être orné votre jardin de haies de **Coleus** Lour. *sp.*, mais vous ignorez sans doute que les infusions de cette plante si variée d'aspect sont elles aussi aromatiques et digestives et même diurétiques. Les espèces à feuilles et à sève rouge activent la circulation du sang. Faites bouillir pendant une heure une poignée de feuilles dans quatre litres d'eau et buvez le liquide presque noir que vous avez obtenu. Vous pouvez le sucrer. Il facilitera les règles douloureuses. Il faut en prendre trois fois par jour pendant les deux premiers jours.

Les feuilles de **Coleus** contiennent des essences antiseptiques. En friction superficielle elles participent de l'hygiène corporelle.

Plantées comme ornementales, les **Sauges**, *Salvia* L. *sp.*, sont très utilisées dans la médecine populaire européenne. Leurs propriétés sont à peu près semblables à celles du Basilic. On prétend qu'elles prolongent la vie.

La **Menthe**, *Mentha* L. *sp.*, et le **Thym**, *Thymus vulgaris* L., ont été acclimatés en Nouvelle-Calédonie. Vous les employez sûrement dans la cuisine et vous connaissez l'infusion de Menthe, digestive et calmante, excitante à forte dose. Essayez l'infusion de Thym, c'est encore meilleur et plus fin au goût.

La **Mélisse**, *Melissa officinalis* L., plante européenne, et qui n'est pas acclimatée en Nouvelle-Calédonie où l'on ne connaît d'elle que l'eau de

Mélisse, a donné son autre nom de "Citronnelle" à une Graminée locale; toutes deux partagent la même odeur citronnée.

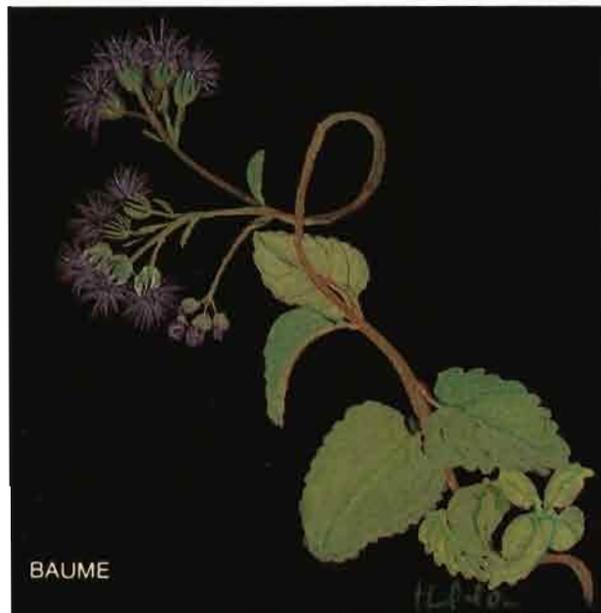
Baume

Ageratum conyzoides L.

2 - 3 - 6 - 15 - 20 - 23 - 25 - 26 - 33

Description

Le Baume est cette plante herbacée de taille moyenne commune dans les fossés humides qu'elle envahit en fin d'année de ses fleurs bleu mauve ou blanc bleuté, groupées en corymbes. Ses feuilles sont opposées, ovales, vert glauque, pelucheuses et d'odeur légèrement vireuse lorsqu'on les froisse. La tige est ronde, molle et poilue. C'est une Composée.



Origine et culture

Pantropical, le Baume est peut-être d'origine américaine, mais il est difficile de préciser la patrie d'une plante de cette sorte, dont la multiplication est extrêmement facile, par bouture ou par semis, et se fait spontanément. Vous n'aurez aucun mal à la faire s'acclimater dans une terre humifère ou marécageuse. Elle aurait même tendance à être envahissante.

Si vous savez la domestiquer, elle peut vous donner de jolies bordures. Outre les variétés blanche et bleue, vous pouvez en trouver des roses.

Usage médicinal

Les usages du Baume sont pratiquement tous orientés vers la circulation du sang et ce sont les feuilles ou la plante entière, plus rarement la racine, qui sont utilisées.

Feuilles :

Feuilles **crues** : vous choisirez la variété à **fleurs mauves**.

Cueillez une poignée de feuilles et frictionnez-vous les jambes, le soir, après une journée fatigante. La sensation de lourdeur s'atténuera.

Si vous avez des varicosités, des hématomes, des contusions, tamponnez-les avec des feuilles écrasées dans vos mains. Le même remède soulagera les piqûres d'insectes.

Si vous êtes sujet aux saignements de nez, une ou deux gouttes de jus de feuilles dans les narines vous aideront à les stopper.

Imbibez de sève un coton et respirez cette odeur âcre, légèrement nauséabonde et piquante puis posez le coton humide sur vos paupières : votre migraine s'apaisera, les battements du sang à vos tempes s'estomperont.

Diluez dans un quart de litre d'eau le jus de cinq feuilles et buvez en cas de diarrhée dysentérique.

Feuilles **chauffées** : vous choisirez la variété à **fleurs blanches**.

Faites mollir quelques feuilles à la vapeur d'une casserole d'eau et posez-les sur un furoncle, un abcès, un bouton ou une plaie en voie d'infection pour en hâter la maturation.

Faites une décoction de plante entière à raison de trois à cinq tiges, selon leur dimension, pour un litre d'eau. Faites-en beaucoup et prenez un bain si vous vous sentez fatigué, lourd ou rhumatisant.

Racine :

Bouillie elle est antihémorragique et vous utiliserez cette décoction pour laver une coupure. Vous pouvez aussi la boire si vous souffrez d'hémorragies internes mais il y a à cela tant de raisons différentes et graves qu'il vaut mieux ne pas trop vous hasarder et consulter d'urgence.

Usage alimentaire

Il est limité à l'adjonction de quelques gouttes de sève de feuilles crues dans le biberon des petits enfants. Le Baume a la réputation de réveiller la digestion et d'éviter les accidents diarrhéiques.

Autres composées utiles

Beaucoup des Composées de Nouvelle-Calédonie ont été introduites récemment comme par exemple les **Gaillardes**, *Gaillardia sp.*, ou les **Laitues**, *Lactuca sativa L.* Peu de Composées spontanées acclimatées ou indigènes ont des noms communs permettant de les retrouver facilement. Citons toutefois, parmi les Composées à usage alimentaire, le **Laiteron**, *Sonchus oleraceus L.*, et le **Pissenlit**, *Taraxacum officinale Weber*, dont vous ferez des salades, et pour les usages médicaux, l'**Herbe-à-piquants**, *Erigeron sp.* Le jus des feuilles écrasées assèche et guérit les petites infections cutanées. Il est aussi hémostatique sur une blessure franche. En boisson, le jus dilué est diurétique.

Bourao

Hibiscus tiliaceus L.

2 - 9 - 15 - 16 - 17 - 28 - 29

Description

En pleine terre le vrai Bourao se dresse comme un arbre isolé en forme de boule étalée. Dans un sol meuble de sable ou de galets, le Bourao devient un arbre buissonnant dont les rameaux flexueux s'enchevêtrent. Il forme en arrière-plage un fourré difficilement praticable (*Hibiscus sp.*).

Les feuilles de cette Malvacée sont arrondies en cœur, à trois nervures divergentes à la naissance du pétiole. Les fleurs, qui tombent à maturité, sont grandes, cinq pétales d'un jaune clair qui en se fanant devient orangé. Le fond de la corolle est pourpre. Le pistil est glutineux. Le bois blanc est tendre.

Il existe deux variétés de Bourao, la rouge et la blanche, qui ne diffèrent que par la couleur des feuilles et les usages qui en sont faits.

Origine et culture

Les Bouraos sont des plantes asiatiques. Ils sont devenus pantropicaux.

Vous les planterez en haie si votre sol est mou, ou en arbuste ornemental si votre terre est plus compacte. Dans un cas comme dans l'autre, bouturez-le : coupez un rameau et plantez-le en terre après avoir fendu l'extrémité que vous enterrez ; il prendra racine tout seul. Pour réussir, attendez la saison des pluies et n'arrosez qu'au tout début de la repousse.

Usage médicinaux

La variété rouge est plus médicinale que la blanche. Vous utiliserez surtout des feuilles.

Feuilles :

La sève des feuilles écrasées instillée dans une blessure profonde cicatrise la plaie. Laisser les

feuilles en compresses sur la blessure.

Trois à quatre bourgeons feuillés ou jeunes feuilles suivant la gravité du cas, bouillis dans un demi-litre d'eau, vous donnent une décoction que vous boirez en cas d'angoisses.

En gargarismes le jus des feuilles bouillies décongestionne les angines.

Les feuilles bouillies en compresses sont maturatives et cicatrisantes. Employez-les sur des furoncles, des abcès, des boutons infectés, des blessures superficielles douteuses.

Choisissez de grosses feuilles. Faites-en bouillir cinq pendant dix minutes dans un litre d'eau et buvez si votre foie vous taquine et si vous avez au réveil la langue pâteuse et l'œil glauque. Avant d'en arriver à ce stade, prenez en prévention une tisane légère de ces feuilles.

La variété blanche a une action plus douce.

Feuilles :

Sur de petites écorchures à désinfecter, placez un emplâtre de bourgeons feuillés cuits dans l'eau.

Pour renforcer l'effet cicatrisant faites un emplâtre de feuilles et d'écorces broyées et malaxées ensemble.

Ecorce :

Ecrasez l'écorce interne d'un très vieux tronc jusqu'à obtenir un verre de jus que vous boirez cru contre une constipation tenace. Si votre état vous a donné de la température et si elle ne descend pas, consultez. Une occlusion intestinale est presque toujours une indication opératoire grave et urgente.

Racine :

Déterrez une poignée de jeunes racines blanches, lavez-les soigneusement et écrasez-les avec une autre poignée de Fausse-cuscute. Faites bouillir dans une grande bassine et prenez des bains de siège trois fois dans la journée pour ne pas trop souffrir de vos hémorroïdes.



BOURAO

Hilda

Fleurs :

Les fleurs peuvent dans la plupart des cas remplacer les feuilles. Bouillies, elles donnent une décoction émolliente.

Usage alimentaire

Les grosses feuilles d'une variété de Bourao rouge étaient jadis consommées en légume. Mais le souvenir est plutôt resté de la cuisson de l'aubier du Bourao blanc comme aliment de complément. D'abord les morceaux de bois étaient mis à rouir dans l'eau. L'écorce détachée était préservée; on en tressait des cordages résistants qui servaient pour les pirogues ou les filets de pêche, ou on l'effilochoit pour en faire des jupes de femme.

Quant au cœur de bois ainsi mis à nu il était cuit une première fois puis écrasé, recuit et enfin consommé. Ses fibres étaient gluantes et légèrement sucrées.

Ce cœur de bois très blanc était également utilisé en chirurgie indigène.

Autres Malvacées utiles

L'Hibiscus ornemental ou Rose de Chine est l'objet d'un chapitre particulier, ainsi que les Herbes-à-balai, *Sida sp.*

Vous trouverez sur le marché les feuilles de l'*Hibiscus manihot* L., "Wiz" en lifou. Elles sont en forme de main à trois doigts plus ou moins effilés, vertes ou rouges suivant les nombreuses variétés horticoles. Vous les accommoderez au lait de coco.

Ressemblant au Bourao mais plus petit, plus vert et portant un fruit plus gros, le **Bois de rose**, *Thespesia populnea* (L.) Solanders ex. Correa, est un des plus beaux bois de Nouvelle-Calédonie. Il pousse en arrière plage, généralement isolé.

Les décoctions de ses feuilles lavent les dermatoses. Il est surtout utilisé pour soigner les morsures du gros scolopendre brun qui peuvent être mortelles pour un jeune enfant. En soin de première urgence,

saignez un fruit vert de Bois de Rose pour en obtenir la sève jaune et imprégnez-en la morsure.

Enfin l'écorce de Bois de Rose, cuite et dilacérée, fait engraisser les femmes. C'est une tradition de Wallis, où les belles femmes sont fort appréciées. Les mauvaises langues prétendent que le même procédé est employé pour les porcs qui, on le sait, sont la base de l'alimentation wallisienne.

Citronelle

Cymbopogon citratus (D.C.) Stapf.

2 - 3 - 7 - 8 - 15 - 18 - 20 - 31 - 55

Description

La Citronelle est une Graminée. Rien d'étonnant à ce qu'elle se présente comme une grande touffe d'herbes. La souche est un rhizome légèrement renflé. Les feuilles à nervures parallèles sont longues, étroites et coupantes, d'un vert jaune qui tire sur le vermillon lorsque la plante sèche. A l'état cultivé qui est le sien vous n'en verrez pas les fleurs.

Origine et culture

C'est une espèce pantropicale probablement ancienne en Nouvelle-Calédonie où il existe des herbes odorantes qui lui sont apparentées et qui poussent à l'état spontané. Elle a pris son nom européen de la Citronelle temporée qui est en réalité une Labiée dont le vrai nom est Mélisse, *Melissa officinalis* L. En effet les feuilles froissées de la Citronelle néo-calédonienne dégagent une odeur citronnée comparable à celle de la Mélisse.

Un arbre de la chaîne néo-calédonienne, de la famille des Lauracées, *Cryptocarya sp.*, dont les feuilles et l'écorce aromatiques ont une odeur similaire, est aussi communément appelé Bois-Citronelle ou encore Bois-moustiquaire à cause de l'action répulsive de la fumée qu'il dégage en brûlant.

Mais vous avez peu de chances de rencontrer ou de confondre la Mélisse ou le Bois-Citronelle avec l'Herbe-Citronelle.

La Citronnelle se replante par éclats de rhizomes. Coupez ou nouez les feuilles anciennes pour favoriser l'enracinement. Vous la placerez au soleil et ne l'arroserez presque pas. On prétend qu'elle éloigne les moustiques... Lorsque vous lui prendrez quelques feuilles pour votre infusion du soir, ne les arrachez pas, coupez-les ou cassez-les, pour éviter de vous blesser les mains.

Usage médicinal

Feuilles :

L'infusion de Citronnelle, au moins aussi populaire en Nouvelle-Calédonie que l'infusion de feuilles d'orangers, est prise pour son goût agréable et rafraîchissant. Elle est préparée avec quatre ou cinq longues feuilles pour un litre d'eau. L'usage veut que l'on noue les feuilles dont la sève s'échange alors par les brisures; vous pouvez aussi les couper, l'infusion se fera plus rapidement.

A point elle est jaune vif. Elle est digestive, sudorifique et antidiarrhéique. Comme le thé elle peut se boire rafraîchie.

ATTENTION : Si vous en abusez vous urinerez le sang.

Cet usage courant de l'infusion de Citronnelle en masque d'autres :

Cinq jeunes pousses infusées dans un litre d'eau font tomber la température.

Rhizome :

Un rhizome lavé et écrasé, dilué dans un bol d'eau froide vous fera après filtration une boisson tonique à prendre le matin de préférence.

Plante entière :

Un bain de Citronnelle calme et détend. En outre, il a un effet désinfectant.

L'essence de Citronnelle vendue en pharmacie est utilisée en friction pour éloigner les insectes et particulièrement les moustiques. Elle est également antiseptique. Une friction sèche les impétigos du cuir



chevelu et les “bobos chinois” qui envahissent les enfants à la saison chaude.

Usage alimentaire

La Citronelle est utilisée dans certaines cuisines exotiques. Vous goûterez dans les spécialités chinoises le poulet à la citronnelle.

Autres usages

L'effet désinfectant et en même temps déodorant de la Citronelle vous sera utile si vous nettoyez du poisson. Râpez un rhizome dans un peu d'eau froide ou froissez simplement quelques feuilles crues et frottez-vous en les mains.

Plus poétiquement vous ferez avec des feuilles séchées de Citronelle des sachets d'odeur pour le linge, et qui chasseront les mites.

Nous avons cité quelques autres Graminées au chapitre de la **Canne-à-sucre**. Plus médicales qu'alimentaires nommons encore les **Larmes de Job**, *Coix lacryma-Jobi* L. Vous les trouverez sur les bords des mares. Leurs grosses graines sont d'un joli gris et vous en ferez des colliers. L'infusion de Larmes de Job est diurétique comme celle du **Chlendent** et celle de la **Paille de case** qui sont aussi des Graminées. La dernière — *Imperata cylindrica* (L.) Beauverie — est ainsi nommée parce que ses grandes touffes récoltées et séchées en octobre servent à pailler les cases mélanésiennes.

Vous reconnaîtrez encore l'**Eleusine**, *Eleusine indica* (L.) Gaertner, dite familièrement “Patte de poule” à cause de ses trois épis pattés. En massage, le jus de l'Eleusine broyée a remis sur pied plus d'un footballeur local souffrant d'une entorse!

Enfin, le **Vetiver** néo-calédonien est, comme le vrai Vetiver, *Vetiveria zizanioides* (L.) Nash., une Graminée. Toutefois l'essence qu'on peut en obtenir n'a pas la qualité de l'authentique Vetiver, cultivé pour la parfumerie.

Cordylina

Cordylina Commerson spp.

2 - 7 - 15 - 29 - 33

Description

Tantôt classée dans les Liliacées, tantôt dans les Agavacées, la *Cordylina* est une plante particulière. Une seule tige d'aspect annelé, mince et flexueuse, ramifiée uniquement chez les sujets âgés, porte à un ou deux mètres de haut un panache de feuilles simples, longues et étroites, ordonnées en spirale double.

La floraison se fait au début de la saison chaude; c'est un panicule terminal de petites fleurs d'un bleu doux mais soutenu qui en décembre donnent des baies rouges puis noires à maturité.

Origine et culture

Cette *Cordylina* vient d'Asie tropicale et fait partie du très ancien stock de plantes utiles du Pacifique. Un certain nombre de variétés horticoles ont été sélectionnées par les Océaniens. Les deux principales en Nouvelle-Calédonie sont la *Cordylina* à larges feuilles vertes et la *Cordylina* à feuilles rouges unies. Cette dernière atteint un moins grand développement et ses feuilles sont plus petites. Vous trouverez encore des *Cordylines* à feuilles panachées, vert et jaune, vert et mauve. Les coloris et leur répartition comptent dans la reconnaissance des différentes variétés.

La variété verte à larges feuilles peut être considérée à première vue comme la *Cordylina* spontanée; vous la trouverez en effet en pleine brousse, parfois en bouquet de taille imposante. Cependant elle a toujours, à un moment donné, été plantée.

La véritable *Cordylina* spontanée se trouve, isolée ou en peuplements, dans des sols sur calcaires facilement mais temporairement marécageux. Ses feuilles sont d'un vert jaunâtre, à peine bordées de vermillon, assez courtes et effilées. La souche est puissamment racineuse.

Vous n'aurez aucune peine à transplanter chez vous une des variétés ornementales. Vous procéderez par boutures de tige ou d'extrémité. Par semis de graines vous risquez la surprise des hybridations.

Plantez les variétés vertes à l'ombre fraîche dans un sol humifère et les variétés rouges en plein soleil dans un sol sec.

Usage médicinal

Vous utiliserez toujours les variétés vertes ou de préférence encore les sauvages, mais elles sont plus difficiles à trouver.

Racines :

Déterrez une racine, lavez-la, écrasez-la dans un verre d'eau. Le liquide filtré est un purgatif doux ; le goût en est légèrement sucré.

Feuilles :

Au contraire le jus de feuilles préparé de la même façon est un léger astringent. Il est également réputé comme fébrifuge.

En friction externe il mûrit les abcès. En massage il resserre les tissus distendus.

Pressez ensemble le jus des feuilles et d'un fragment de tige-tronc ; chauffez légèrement. Le jus est hémostatique par voie externe sur des coupures et blessures ; par voie interne, il arrêterait les vomissements de sang noir d'origine digestive.

Usage alimentaire

Jadis la racine bulbeuse des Cordyline cultivées, riche en saccharose, était un aliment énergétique apprécié. Mais il nécessite dix heures de cuisson au four de pierres et il a été abandonné par les nouvelles générations moins patientes.

Les feuilles de la Cordyline sont extrêmement solides. Souples et résistantes elles ne se déchirent pas et elles ne pourrissent pas. Elles étaient employées pour tapisser les fosses où fermentaient la pâte d'Arbre à pain. Elles sont encore employées en



CORDYLINE

Nouvelle-Calédonie pour envelopper des mets à cuire sous la cendre. Comme pour la Banane, le jus des feuilles imprègne la nourriture et lui transmet ses propriétés.

Autres usages

C'est avec des rameaux de Cordyline que les adeptes des marches sur le feu battent les pierres chaudes avant de s'y engager pieds nus. Ces cérémonies accompagnaient jadis en Polynésie les manifestations à caractère religieux.

Ces pratiques ne sont pas néo-calédoniennes. Mais la Cordyline y joue un rôle coutumier important à la récolte des ignames, aux deuils et à d'autres temps forts sociaux. Plantée au seuil des maisons elle est le symbole de la durée du clan. Utilisée comme messages végétaux elle participe aux décorations de fête; couleurs et arrangements signifient alors bien des choses...

Autres Agavacées utiles

Grandes feuilles vert pâle dont les inflorescences ressemblent à des poteaux électriques poétisés, les **Agaves**, *Furcraea gigantea* Venth., qui viennent d'Amérique centrale, se sont propagées rapidement sur les pentes sèches. Des fibres battues des feuilles on fait d'excellente ficelle. En battant les feuilles dans l'eau on obtient un liquide moussant qui fait un très bon savon et permet de pêcher dans les creeks.

Egalement conquérants des terrains vagues, les **Yuccas**, *Yucca aloifolia* L., aux feuilles redoutables et aux somptueuses grappes blanches, sont beaux dans un jardin mais toxiques.

Les **Sanséviers**, *Sansevieria guineensis* (L.) Willdenow, ou Langues de Serpents, poussent en bordures dans les jardins. En applications locales le jus de feuilles chauffées serait antirhumatismal.

Cycas

Cycas circinalis

15 - 22 - 85

Description

Le Cycas pourrait être défini comme un Palmier-Fougère. Il dresse un tronc généralement unique, cylindrique et écailleux. Parfois à la suite d'une blessure il développe un bourgeon latéral.

Au sommet, vers cinq ou six mètres, le Cycas épanouit une couronne de palmes vert foncé à pinnules aiguës et rigides, caractérisées par une forte nervure centrale. Les pétioles, courts, sont épineux; il existe une variété "neo-caledonica" à pétioles inermes.

Les Cycas mâles portent au centre du disque de palmes un cône écailleux jaune ocre. Les Cycas femelles se reconnaissent aux ovules enroulés dans des sortes de lames foliacées placées à la base des palmes.

Origine et culture

Les Cycas, très diversifiés en Australie, sont cependant originaires de l'Inde et ont été cultivés par les Mélanésiens. Ils sont pour les Européens des plantes ornementales et ils se reproduisent assez facilement à partir d'ovules germés que vous ramasserez au pied d'un arbre âgé. Prenez soin de ne pas abîmer la racine qui est très longue. Mettez votre Cycas au soleil tempéré d'ombre et ne l'arrosez que par grande sécheresse et uniquement à ses débuts, qui seront assez longs. Les palmes, roulées en crosses, sortiront du sol l'une après l'autre...

Vous trouverez des peuplements de Cycas aussi bien au bord de mer qu'en brousse. Ils donnent aux endroits où ils poussent spontanément une atmosphère bien particulière.

Usage médicinal

Racine :

Le Cycas a été autrefois employé contre la lèpre,



CYCAS

Kido

espoir vain de gens désarmés devant une maladie inconnue; il est efficace en traitement contre les plaies ulcéreuses. Procédez par application externe de jus de racines que vous aurez écrasées. Vous pouvez encore employer une sorte de pommade que vous ferez avec des ovules femelles râpés et un peu d'eau.

Feuille :

Si vous êtes piqué par l'aiguillon caudal d'une raie, coupez vite une palme de Cycas. Prélevez un morceau de nervure centrale, pelez-le, écrasez-le et appliquez le jus sur la blessure. La douleur cesse presque immédiatement et la plaie se cicatrisera rapidement. Renouvelez le pansement de Cycas tous les jours.

Pour d'autres piqûres de poissons venimeux, rascasse par exemple, faites un feu et brûlez-y une palme de Cycas de façon à produire beaucoup de vapeurs. Placez votre pied douloureux et gonflé au-dessus du feu, dans la fumée, vous sentirez un soulagement.

ATTENTION : Le Cycas est une plante toxique. Le bétail qui en broute les jeunes pousses en même temps que l'herbe est atteint de paralysie des membres et, généralement, meurt.

Usage alimentaire

Malgré sa toxicité qui, il est vrai, ne s'étend pas à toutes ses parties, le Cycas a été jusqu'à récemment une plante alimentaire de disette et certaines personnes connaissent encore les étapes de la longue préparation du fruit mâle qui contient une sorte de farine nutritive que l'on a par erreur souvent appelée Sagou, par analogie avec la fécule retirée des palmiers *Metroxylon*, abondants en Nouvelle-Guinée.

Autres usages

Si vous êtes envahis par les rats, cueillez des ovules femelles de Cycas, pilez-les et mélangez-les à du coco râpé. Les rats attirés par le coco dont ils sont friands seront empoisonnés par le Cycas.

Pour amuser vos enfants, percez un ovule femelle et faites-en un sifflet.

Autres Cycadacées utiles

Les Cycas sont les seuls représentants de leur famille en Nouvelle-Calédonie.

Darrier

Cassia occidentalis L.

2 - 7 - 8 - 14 - 15 - 19 - 32 - 

Description

Le Darrier est un petit arbrisseau très léger d'un mètre de haut, à feuilles alternes composées pennées. Ses fruits sont des gousses; c'est une Légumineuse Césalpinée dont les fleurs jaunes en grappes sont irrégulières, les deux pétales inférieurs plus grands que les autres mais non soudés. Ses racines dégagent une odeur de réglisse qui vous aidera à le reconnaître.

Origine et culture

Le Darrier, pantropical, est sans doute venu d'Amérique. Il est naturalisé en Nouvelle-Calédonie et vous le trouverez dans des stations herbeuses et ensoleillées, sur des sols pauvres, en altitude moyenne.

Si vous voulez le replanter, sans doute pourrez-vous en transplanter un pied ou en faire germer les graines. Mais peut-être vous faudra-t-il vous y reprendre à plusieurs fois; il y a des plantes rebelles à la culture...

Usage médicinal

Racine :

La racine macérée (un creux de paume de racines trempées dix minutes dans un bol d'eau froide) est absorbée pour "purifier le sang". Vous l'utiliserez par voie interne pour soigner des furoncles.

Bouillie un quart d'heure (un creux de paume

FLAMBOYANT →



pour un litre d'eau), elle répand une mauvaise odeur. Son effet est diurétique.

ATTENTION: Cette décoction faciliterait les accouchements.

Feuilles :

Les feuilles en décoction sont sudorifiques et soulagent les reins. Faites bouillir dix minutes une poignée de feuilles dans un litre d'eau. Vous pouvez aussi en faire bouillir une grosse quantité et vous baigner : vous en éprouverez une profonde détente.

Mangez des feuilles crues si vous avez la gratte.

L'usage externe des feuilles a valu à l'arbuste son nom commun de Dartrier : elles sont employées crues en friction cutanée contre les taches d'origines diverses, l'urticaire, les dartres, les mycoses et les parasitoses. C'est un rubéfiant qui pique et irrite mais dont les principes bactéricides sont efficaces.

Fruits :

Les gousses cuites font une sorte de gelée qui mangée à la petite cuillère est laxative.

Les graines qu'elles renferment sont toxiques quand elles sont fraîches ; faites attention à vos jeunes enfants qui décideraient de goûter des "haricots". Torréfiées et infusées elles sont fébrifuges ; il faut une poignée de poudre de graines torréfiées pour un litre d'eau bouillante et ne la donner qu'à la petite cuillère.

Autres Césalpiniées utiles

Le **Dartrier des Antilles**, *Cassia alata*, est plus décoratif que le Dartrier ordinaire. Avec tous les Cassia il partage les mêmes propriétés anti-dartreuses et purgatives. Le Séné de nos ancêtres était retiré d'un Cassia.

Peut-être en arrière d'une plage vous êtes-vous déchiré aux épines en crochet du **Bonduc**, *Caesalpinia bonduc* Roxb., buisson redoutable aux belles grappes jaunes, dont les feuilles sont efficaces en friction contre les piqûres de poissons venimeux.

Le **Flamboyant**, *Delonix regia* (Bojer) Rafinesque, originaire de Madagascar, est inséparable des tropiques. Sa floraison annonce la chaleur et ses branches dénudées et tortueuses l'hiver font en été la meilleure ombre. Ses racines superficielles le rendent malheureusement fragile. Les enfants sucent le suc du fond de la corolle et soignent sans le savoir leurs maux de gorge.

L'**Orgueil de Chine**, *Caesalpinia pulcherrima* (L.) Swartz, plus élégant, plus léger, n'est pas seulement décoratif. C'est un purgatif dangereux.

Le **Tamarinier**, *Tamarindus indica* L., qui nous vient d'Indonésie, a des gousses pleines à maturité d'une pulpe acidulée qui fait le délice des enfants. Cuite en confitures elle est administrée comme laxatif doux aux jeunes accouchées.

Quant au **Bois de Campêche** de nos jeux verbaux, *Haematoxylon campechianum* L., introduit d'Amérique, il existe réellement, mais il est rare et ne sert pas du tout à la Pêche à la ligne, mais produit pro-saiguement de la teinture.

Fausse cuscute

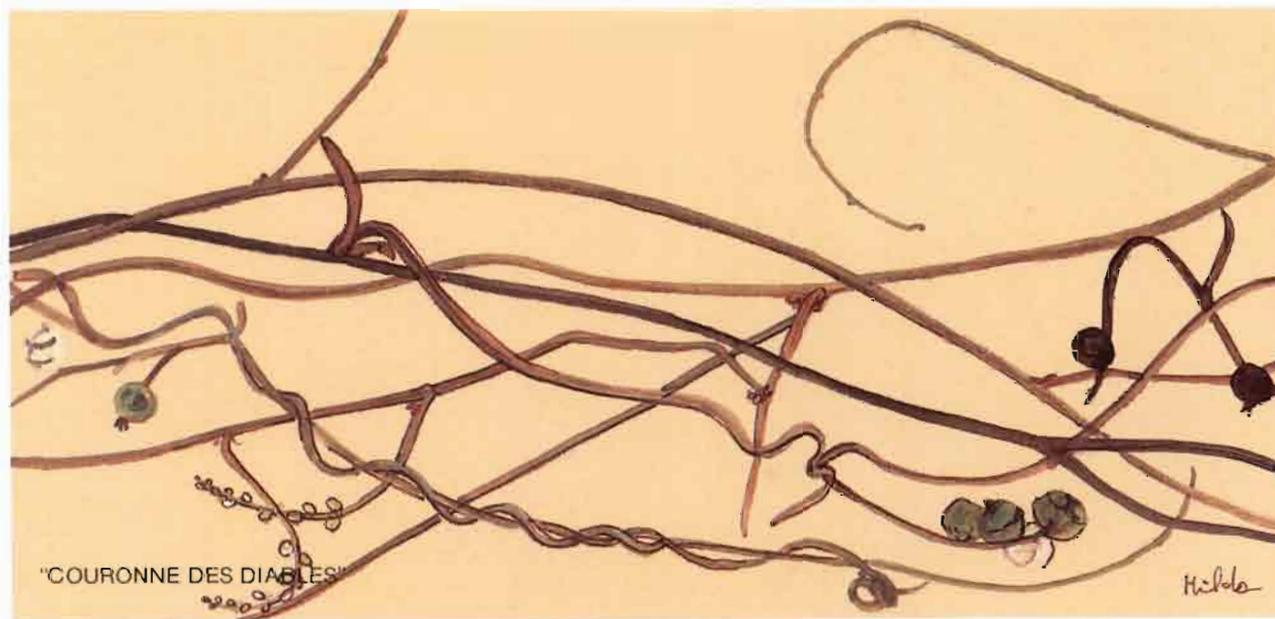
Cassytha filiformis L.

1 - 2 - 7 - 15 - 16 - 29 - 33 - 35

Description

La Fausse-Cuscute est une liane parasite Lauracée. Elle prospère à faible altitude dans les endroits aérés où elle recouvre les arbres de ses entrelacs dépourvus de feuilles. Dans cette situation elle est généralement d'un beau vert. Il lui arrive aussi de ramper et elle prend alors, sur des sols latéritiques, une couleur rouge orangée et une consistance plus sèche.

Vers septembre vous remarquerez ses fructifications qui forment de courtes grappes de petites boules blanches.



Origine et culture

C'est une liane pantropicale d'origine diffuse et il ne viendrait probablement à personne l'idée de la cultiver. Vous cherchiez bien plutôt à vous en débarrasser !

Elle est très utilisée en médecine traditionnelle. Dans toutes les langues autochtones son nom signifie "Couronne des diables" (1).

Usage médicinal

Plante entière :

Vous utiliserez tantôt les lianes vertes, tantôt les rouges, les unes le plus souvent par voie interne, les autres par voie externe.

Fausse-Cuscute rouge : Faites, comme avec de la ficelle, un beau peloton de lianes et broyez-le. Il en sort un jus gluant qui, dilué dans un bol d'eau, file. Tamponnez-en vos coups de soleil ou un impétigo, ou encore des cloques dues au Faux-acajou. La sensation de brûlure sera apaisée et la peau resserrée.

Faites aussi un pré-shampooing et massez bien le cuir chevelu pour éliminer vos pellicules.

ATTENTION : Vos cheveux seront teintés en rouge clair.

En compresses sur une blessure, le jus non dilué, très astringent, arrête le saignement.

Si vous avez à faire un massage résolutif, baignez vos mains dans ce liquide pour les faire mieux glisser et rendre leur action plus efficace.

Le jus dilué de Fausse-Cuscute rouge se boit aussi. Il est fébrifuge et complète l'action anti-solaire.

Fausse-Cuscute verte : Préparée comme la rouge et dans les mêmes proportions elle régularise le péristaltisme intestinal et vous pouvez vous en servir pour combattre un désordre dû à l'émotion.

Bouilli dans un litre d'eau le peloton de Fausse-Cuscute verte est laxatif. C'est surtout un ocytocique

(1) En Europe un des noms communs de la véritable Cuscute, *Cuscuta sp.*, est "Chapeau du diable".

qui déclenche les accouchements par contraction du muscle utérin.

ATTENTION : C'est un procédé dangereux.

Usage alimentaire

Il n'y en a aucun.

Autres Lauracées utiles

Les Lauracées comptent en Nouvelle-Calédonie un arbre, *Cryptocarya R. Br. sp.*, le **Bois-citronelle**, dont nous avons déjà parlé au chapitre de la Citronnelle, à propos de ses propriétés insectifuges.

D'origine américaine, acclimatés tant bien que mal, les **Avocatiers**, *Persea Gaertn. sp.* sont bien connus des gourmets pour leurs fruits dits Poires d'Avocat ou Avocats. Les huiles végétales qu'ils contiennent sont riches en vitamines A et B. On en fait du beurre d'avocat et des produits de beauté ; vous pouvez vous-même écraser un fruit bien mûr et l'appliquer en masque facial.

En revanche, les autres parties de la plante sont toxiques.

Les Lauracées fournissent aussi pour la satisfaction de nos palais le **Laurier-Sauce**, *Laurus nobilis L.*, et l'écorce de **Cannelier**, *Cinnamomum zeylanicum Nees*. L'un est utilisé dans les sauces, l'autre plutôt en pâtisserie. La cannelle est tonique et, à forte dose, excitante.

Fausse-oseille

Oxalis corniculata L.

1 - 5 - 10 - 12 - 20 - 22 - 26 - 29 - 31 - 33

Description

L'Oxalis ou Fausse-oseille est une petite Oxalidacée rampante qui se propage par graines et par marcottes naturelles de ses tiges. Ses feuilles sont trilobées et ressemblent à celles d'un Trèfle. Ses fleurs

sont très petites, à cinq pétales jaunes. Sa racine est parfois charnue.

Origine et culture

L'*Oxalis corniculata* se trouve aussi bien en Europe qu'en Nouvelle-Calédonie et il est difficile d'en préciser l'origine; cependant il semble ancien.

Quant à sa culture, il est plutôt considéré comme une mauvaise herbe, quoiqu'il puisse faire une petite plante de rocaille agréable. Il vient spontanément sur les terrains calcaires acides, sous une ombre légère et de préférence près du littoral.

Usage médicinal

Plante entière :

Si vous vous sentez les jambes lourdes et si vous avez tendance aux varices, faites une friction locale avec un bouchon de Fausse-oseille que vous arracherez entièrement et que vous écraserez dans vos

doigts. Vous pouvez mélanger la Fausse-oseille et la Fausse-cuscute. Cette friction resserre aussi les tissus d'une cloque de brûlure au premier degré.

Si vous cueillez une quantité de Fausse-oseille suffisamment importante pour en retirer du jus, buvez-le en dilution. Vous mettrez suffisamment d'eau fraîche pour que le goût soit juste acidulé. C'est un excellent tonique riche en vitamine C. Si vous vous sentez un peu gonflé, cela vous fera du bien.

Un peu moins dilué et donc plus astringent, le jus de la Fausse-oseille est un agréable lavage buccal. Il a la réputation de raffermir les dents en resserrant les gencives.

Dilué de façon à être supportable il serait employé en bains d'yeux et en instillations nasales contre les rhinites chroniques.

Laissez macérer quelques minutes dans un bol d'eau le bouchon de Fausse-oseille écrasé; filtrez puis faites boire à un enfant souffrant d'un coup de chaleur.

Le bouchon de plante entière, bouilli dans un litre d'eau, est hémostatique par voie externe.

Feuilles :

Enfin, donnez-vous la peine de cueillir une bonne poignée des seules petites feuilles de la Fausse-oseille. Froissez-les et laissez-les dix minutes dans un bol d'eau froide. Tamponnez avec la macération des piqûres d'insectes ou de poissons après avoir débridé les plaies. Vous pouvez boire ce qui reste dans le bol.

Usage alimentaire

Si votre bébé a chaud et que vous lui donniez un biberon d'eau chaude, ajoutez-y quelques gouttes de jus de Fausse-oseille.

Autres usages

Imbibez un coton du jus acide de la Fausse-oseille et nettoyez vos bijoux d'or. C'est une recette indonésienne.



Autres Oxalidacées utiles

Un **Oxalis** plus grand, à fleurs rose mauve, introduit récemment et qui n'a pas de nom commun, possède à peu près les mêmes propriétés que la Fausse-oseille.

La **Petite-oseille** d'Europe, *Oxalis acetosella* L., est réputée dangereuse pour l'estomac.

Au Pérou, la racine tubéreuse de l'**Oxalis crénelé** est consommée comme une Pomme de terre.

Les fruits de Carambole, *Averrhoa carambola* L., frais au sucre, agacent un peu les dents. En confiture ils sont excellents.

Fausse-violette

Centelle asiatica (L.) Urban

1 - 2 - 6 - 14 - 15 - 23 - 30

Description

La Fausse-violette qui doit son nom à la forme ronde de ses feuilles en "pied de cheval", comme on dit à Pouébo, est une Ombellifère rampante qui se propage par ses racines adventives. Elle ne fleurit pas en Nouvelle-Calédonie. La racine principale de la souche est épaisse.

Origine et culture

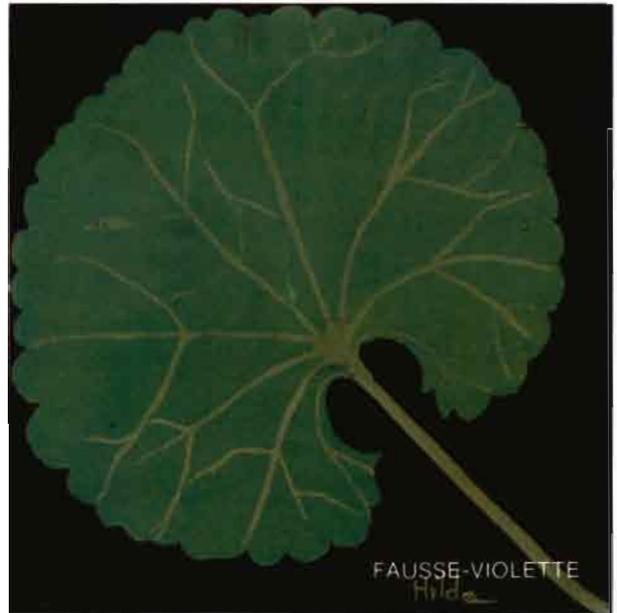
Elle est d'origine asiatique. Vous la verrez le long des chemins, dans les fossés où elle trouve de l'ombre et de l'humidité. Dans de bonnes conditions ses feuilles peuvent atteindre quatre à cinq centimètres de diamètre.

Vous pourrez la replanter en bordures. Elle se multiplie assez rapidement mais n'est pas envahissante.

Usage médicinal

Feuille :

La feuille en friction sur une contusion apaise la



douleur et diminue l'enflure. Mais ensuite, ne frottez pas vos yeux avec vos doigts sans les laver : vous pleureriez comme en épluchant les Oignons !

Si la contusion s'accompagne d'un hématome, la friction de feuilles le résorbera.

Les feuilles sont encore utilisées comme maturatif pour mûrir les furoncles ou les abcès. L'activité est meilleure si vous faites chauffer la feuille avant de l'appliquer sur la lésion.

Le jus piquant des feuilles et leurs propriétés cicatrisantes justifient les frictions sur les dartres ou les lésions cutanées qui sont l'usage courant de la Fausse-violette. Elle est employée dans des préparations pharmaceutiques.

Les feuilles macérées, en instillations nasales, dégagent les sinus. Elles étaient utilisées par les plongeurs de Trocas.

En infusion, une poignée de feuilles écrasées dans un bol d'eau bouillante, la Fausse-violette adoucit les aphtes.

Plante entière :

En usage interne vous boirez une macération de plantes entières. La dose est d'un pied, feuilles et racine, écrasé dans un bol d'eau froide, réparti en trois prises quotidiennes. Elle agit comme un calmant des spasmes de l'estomac.

Une plante entière, bouillie dans un litre d'eau réduit de moitié, est dépurative. Vous en prendrez trois fois dans la journée pendant trois jours et verrez disparaître les engorgements digestifs qui vous font la langue blanche.

Racine :

Enfin, la racine fraîche râpée et macérée (un creux de paume dans un bol d'eau froide pendant dix minutes) fait le même effet que la décoction de plante entière.

Usage alimentaire

Il n'y a pas d'usage alimentaire de la Fausse-violette.

Autres Ombellifères utiles

Acclimatés en Nouvelle-Calédonie vous connaissez :

Le **Persil** (*Petroselinum hortense* Hoffm.) dont vous agrémentez vos préparations culinaires cuites ou crues. Il est riche en vitamines. En friction sur les seins il arrête la lactation. Il calme les piqûres d'insectes.

La **Carotte** (*Daucus carotta* L.), qui fournit un légume resserrant utilisé en régime anti-diarrhéique pour les enfants. Elle peut même totalement remplacer le lait pour des enfants qui ne le supportent pas. Elle contient un précurseur vitaminique qui colore la peau en orange et on en fait actuellement des produits bronzants de l'inocuité desquels on n'est pas tout à fait sûr.

Faux-tabac (L.F.) Heine

***Argusia argentea*
ex *Messerschmidia argentea*
ex *Tournefortia argentea***

1 - 7 - 19

Description

Le Faux-tabac si renommé n'est finalement pas si facile à trouver. C'est un petit arbre de deux à trois mètres de haut, branchu bas, dont le bois est recouvert d'une écorce rugueuse grisâtre et brillante. Les feuilles alternes sont ovales, de grande taille et couvertes de poils argentés qui lui donnent l'aspect velouté des feuilles de Tabac, d'où son nom. C'est une Boraginacée.

Les fleurs sont blanc argenté, en grappes. Elles s'épanouissent à la fin de l'année.

Origine et culture

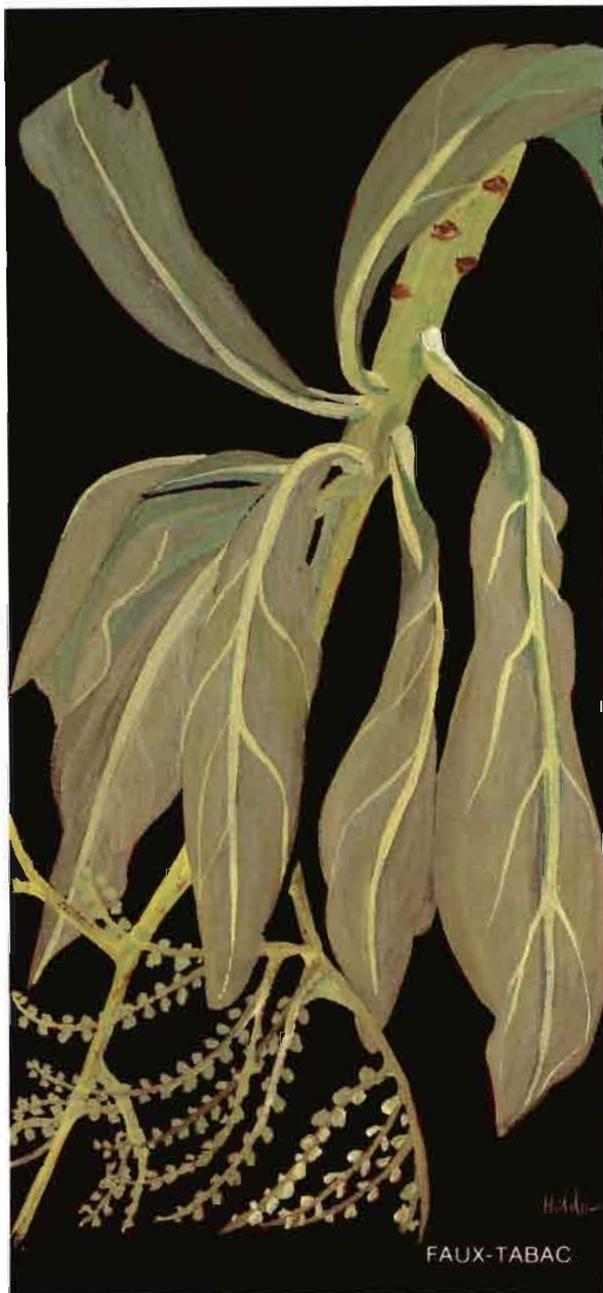
Le Faux-tabac est sans doute d'origine américaine. Vous le trouverez en limite de plage, dans le sable sec. Ses exigences sont assez strictes. Tenez-en compte si vous voulez en transplanter un pied.

Usage médicinal

Feuilles :

Lorsque vous demanderez un remède contre la gratte, presque toujours on vous indiquera le Faux-tabac. Il en existe beaucoup d'autres, quelques-uns indiqués dans cet ouvrage, mais le Faux-tabac est sans conteste le plus populaire.

Il n'est probablement pas le plus efficace et son action consiste à calmer les démangeaisons qui valent son nom à cet empoisonnement particulier causé par les poissons. Il n'élimine pas les toxines et aide seulement à supporter la crise qui se résoudrait aussi bien sans lui.



Pour ce résultat, buvez une infusion ou une décoction de feuilles, une grande feuille dans un litre d'eau; c'est amer.

Vous pouvez aussi vous baigner dans le Faux-tabac, ce qui est tout de même remarquable si vous considérez que le simple contact de l'eau, lors d'une gratte, est insupportable.

Le jus des feuilles mâchées est absorbé contre les accès de fièvre périodique et aussi contre les maux d'estomac. Pour ce dernier usage on le mêle à la nourriture.

Ecorce :

Si votre gratte est vraiment très forte, vous boirez une décoction d'écorce de tronc de Faux-tabac; vous ferez bouillir une plaque d'écorce grande comme une paume dans un litre d'eau, pendant vingt minutes.

Usage alimentaire

Il n'en existe pas.

Autres Boraginacées utiles

Le **Gommier**, *Cordia myxa* L., dont nous parlerons plus loin, est une plante très utilisée.

Gattilier

Vitex trifolia L.

1-3-6-7-8-11-16-19-20-27-●

Description :

Le Gattilier (ou Gattelier) dit encore "Petit Poivre" ou, dans les langues mélanésiennes "Esprit d'homme", est une Verbenacée. Cette famille qui comprend de nombreuses lianes est ici représentée par un arbuste buissonnant de un mètre cinquante dont la couleur générale est d'un gris mauve qui ressemble au brouillard.

Ses feuilles unies ou trifoliolées sont opposées, blanchâtres par-dessous, duveteuses quand elles sont jeunes. Si vous les froissez vous sentirez l'odeur

poivrée qu'elles dégagent.

Les fleurs en grappes sont blanc mauve, les baies vert mauve.

Origine et culture

Le Gattilier pousse dans toute la Mélanésie. Il se trouve toujours dans des terrains arides et découverts, en bordure de mer aussi bien qu'à cinq cents mètres d'altitude. Il se propage rapidement à la faveur d'un peu d'humidité.

Sans doute pourrez-vous le bouturer ou le transporter. La variété dite rouge n'est pas stable, elle dépend de la nature du sol.

Usage médicinal

Feuilles :

Les feuilles odorantes, frottées sur la peau, apaisent les piqûres d'insectes et chassent les indésirables. Jetées dans le feu, elles produisent une

fumée insectifuge.

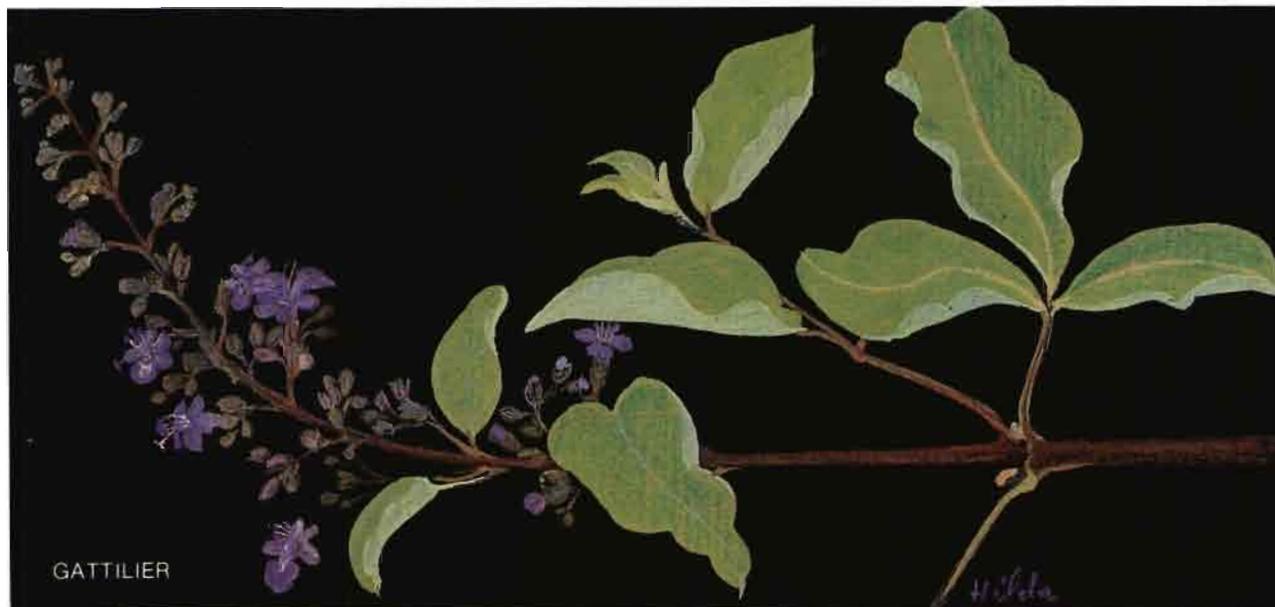
En bain, elles calment les démangeaisons de la gratte et des allergies dues aux plantes. Vous ferez macérer dans l'eau chaude une grande brassée de feuilles fraîches, puis vous vous y plongerez. Ce bain est également recommandé pour son action fébrifuge et décripsante.

En inhalation les feuilles viennent à bout des migraines.

Vous emploierez également le Gattilier en décoction à la dose d'une poignée de feuilles dans un litre d'eau que vous ferez bouillir dix minutes. En lavage buccal elle calmera vos rages de dents. C'est un peu poivré. Convenablement diluée vous la boirez pour arrêter une diarrhée accompagnée de flatulences gênantes.

Racines :

Buvez en trois prises dans la journée la dilution d'un creux de paume de racine grattée dans un quart



de litre d'eau froide. Cela facilitera les règles retardées et douloureuses.

ATTENTION: Ne forcez pas la dose, vous risqueriez l'hémorragie.

Usage alimentaire

Certains prétendent que si, avant de le faire cuire, vous remplissez de feuilles de Gattilier la cavité abdominale d'un poisson douteux, vous ne risquez pas d'attraper la gratte. Vous pouvez toujours essayer : au pire vous trouverez votre poisson curieusement épicié.

Autres usages

Avec des branchettes effilées de Gattilier faites des fléchettes pour piquer les chevrettes dans les creeks, si vous êtes adroit.

Autres Verbenacées utiles

Une autre espèce de Gattilier, *Vitex negundo* L., pousse uniquement au bord de mer. Il est lianescent, ses feuilles à cinq folioles sont vert pâle, ses petits fruits en grappe, vert pâle également. Les décoctions de feuilles ou de racines, ces dernières plus actives, soignent la gratte. Le jus de feuilles crues, versé sur une piqûre de Rascasse, calme la douleur.

Connu de tous, le **Lantana**, *Lantana camara* L., dit aussi Galabert, conquiert la Nouvelle-Calédonie. Il constitue des fourrés épineux infranchissables et d'autant plus dangereux que les blessures qu'il fait s'infectent très rapidement. Par temps chaud, sur l'heure de midi, ses fleurs groupées en cymes répandent une odeur âcre. Choisissez les fleurs rouges pour en faire une infusion diurétique.

ATTENTION: Les fleurs de Lantana contiennent un photo-sensibilisateur et vous risquez de voir apparaître sur votre peau des taches pigmentaires indélébiles.

Le Lantana serait accusé d'avoir causé chez les Ruminants des abcès du foie.

Un autre buisson envahissant est la **Verveine**, *Verbena officinalis* L., dont l'odeur, certes plus agréable, est tout aussi pénétrante. Vous en ferez des infusions digestives et toniques très parfumées, ainsi que des sachets d'odeur.

Vous connaissez aussi l'**Herbe Bleue**, *Stachytarpheta indica* Vahl., qui dresse ses fleurs en épis dans les terrains vagues et au milieu des chemins. La plante entière infusée est diurétique. La racine macérée serait très efficace contre la gratte. Les proportions et la posologie de base sont toujours les mêmes.

Gobe-mouche ou Rossolis

Drosera neo-caledonica Hamet

1 - 9 - 24

Description

La *Drosera* partage avec d'autres végétaux comme le Népenthès la qualification de plante carnivore. Cette particularité suscite en général une curiosité mêlée de répulsion. Et pourtant rien de moins spectaculaire que le Rossolis auquel les Néo-Calédoniens ont donné le nom plus imagé de Gobe-mouche.

C'est une petite plante en rosette, une Droséracée, qui ne mesure pas plus de cinq à six centimètres de haut. Ses feuilles sont en forme de raquette dont le manche serait le pétiole. Elles sont recouvertes à leur face supérieure de poils rouges terminés par une glande qui sécrète un mucus transparent. Chaque poil terminé par une goutte de mucus semble coiffé d'une perle de rosée. Rien de plus joli et de moins effrayant.

Un insecte cependant s'y trouvera englué. La feuille alors se refermera et il sera digéré par ce mucus qui renferme des diastases.

Les fleurs du Gobe-mouche sont en petites grappes blanches qui n'attirent pas le regard.

Origine et culture

Il existe des espèces de *Drosera* européennes.

Celle-ci est, ainsi que son nom l'indique, endémique en Nouvelle-Calédonie. Elle n'est pas commune et vous la trouverez dans des prairies marécageuses, sous le rebord de rochers sous cascades, à découvert sur des maquis gorgés d'eau et toujours dans des endroits frais et humides.

Vous pourriez la transplanter dans un pot, en la plaçant au milieu de mousses que vous garderez toujours spongieuses. C'est une petite plante très décorative et charmante à regarder vivre. L'ennui est qu'elle pousse généralement dans des endroits protégés d'où vous ne pouvez ramener de plantes.

Usage médicinal

Sa principale activité est d'être antispasmodique.

Plante entière :

Ecrasez une poignée de Rossolis dans un litre d'eau; filtrez et buvez pour calmer des spasmes stomacaux.

ATTENTION: Cette préparation aurait des effets aphrodisiaques.

Laissez macérer cette préparation une ou deux heures puis faites-la réduire de moitié, sucrez et buvez ce sirop pour son effet expectorant et antitussif. Si votre enfant à la coqueluche cette potion calmera ses quintes.

Mucus :

Le mucus recueilli digérerait les verrues aussi bien que les mouches.

Usage alimentaire

Ou le mangeur mangé. Mais personne ne consomme le Rossolis Gobe-mouche.

Autres Droséracées utiles

Les Droséracées comptent une autre plante carnivore, la **Dionée**, qui est le véritable Gobe-mouche; sa présence n'a pas été signalée en Nouvelle-Calédonie.

Gommier

Cordia myxa L.

2 - 15 - 16 - 18 - 32 - 

Description

Le Gommier est un petit arbre Boraginacé de deux à trois mètres, rond et léger. Ses feuilles triangulaires, à trois nervures, sont assez reconnaissables après qu'on les a vues une fois. Ses fruits mûrissent en début de saison fraîche.

Il est naturalisé et pousse à l'état spontané mais reste toujours proche des habitations.

Origine et culture

Il est d'origine asiatique et sa présence est ancienne. Comme la plupart des bois mous il se replante aisément par boutures et ses fruits disséminés par les oiseaux et les Roussettes germent facilement. Il aime l'eau et les terres marécageuses lui conviennent. Il est plus abondant dans le nord de la Nouvelle-Calédonie.

Usage médicinal

Sa richesse en mucilages conditionne la plupart de ses usages.

Feuilles :

Faites infuser une poignée de feuilles dans un bol d'eau et buvez pour l'effet émollient et diurétique de cette infusion.

Faites bouillir des feuilles dix minutes dans très peu d'eau et appliquez-les en compresses sur des eczéma ou ulcères tropicaux. Elles en atténueront la tension, mais ne les guériront pas.

Ecorce :

La décoction de feuilles (une poignée dans un litre d'eau réduit à moitié) ou encore la macération de l'écorce râpée dans l'eau froide renforcent cet effet.



Ce remède est très utilisé par les hommes pour atténuer les symptômes des maladies vénériennes. Les patients le prennent trois fois par jour pendant cinq jours.

Fruits :

Ils sont la partie de l'arbre la plus riche en mucilages. Ils sont laxatifs après cuisson. Ils sont également dépuratifs et augmentent la sécrétion biliaire.

ATTENTION : Les indications de cette médication sont délicates à définir.

Usage alimentaire

Il n'y en a pas.

Autres usages

Dans les temps pré-européens ou plus exactement avant que l'usage des allumettes se répande, le Gommier servait à préparer le feu domestique. Son bois mou servait de support sur lequel était frotté un stylet de bois dur. Un peu de paille sèche était accumulée au point de frottement et l'échauffement des deux bois l'un contre l'autre finissait par l'allumer.

Encore pendant la dernière guerre, où la brousse manquait d'allumettes, ce procédé était couramment utilisé, et le feu était conservé dans de petits paniers.

Le fruit du Gommier, séché au soleil et malaxé avec des latex collants fournit une glu que l'on étale sur les branches où se posent les petits oiseaux qui s'y trouvent pris.

Autres Boraginacées utiles

Les médecines traditionnelles polynésiennes et néo-guinéennes emploient une autre espèce de Gommier.

En Nouvelle-Calédonie le Faux-tabac appartient à la même famille.

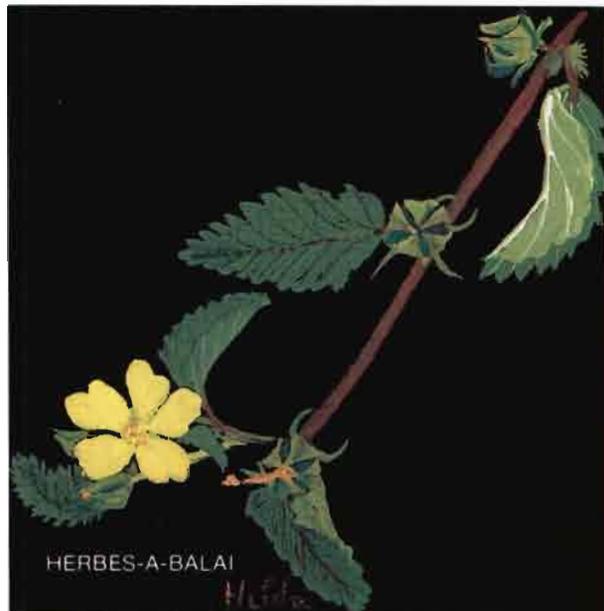
Herbes-à-balai

Sida Linné sp.

Description

3 - 8 - 15 - 20 - 25 - 31 - 

Trois espèces de *Sida* se partagent le nom local d'Herbe-à-balai. Ce sont des herbes dures appartenant à la famille des Malvacées. Leurs feuilles sont alternes, étroites et portées sur le même côté de la tige principale chez *Sida acuta* Burmann f.; plus larges et disposées en cymes plus simples chez *Sida cordifolia* L.; très larges et donnant une allure élargie à la base chez *Sida rhombifolia* L. Les nervures sont palmées. Les fruits et les fleurs diffèrent également, ceux de *Sida acuta* ont un calice aigu et hérissé qui emboîte presque entièrement la corolle. Ces caractères vont s'atténuant chez les autres espèces.



Origine et culture

Les Herbes-à-balai sont cosmopolites et aiment la compagnie des hommes. Vous les trouverez le long des sentiers qui courent derrière les habitations. On en fait, là où les Fausses-bruyères ne poussent pas, des balais de branchages. Cet usage pratique n'en justifie toutefois pas la culture.

Usage médicinal

Les trois espèces ne sont généralement pas identifiées en médecine populaire; leurs propriétés de base sont estimées identiques et interchangeables.

Racines :

Arrachez un petit fagot d'Herbes-à-balai, nettoyez bien les racines, coupez-les en petits fragments dont vous réserverez une poignée. Faites-en une décoction dans un litre d'eau et prenez-en trois fois par jour jusqu'à ce que les symptômes de la diarrhée, ou les douleurs rhumatismales, disparaissent, après que vous ayez beaucoup transpiré. Vous vous sentirez tonifiés.

Feuilles :

Les bourgeons feuillés, mâchés et déglutis, feraient le même effet que les racines, ainsi qu'une décoction de jeunes feuilles pour les cas plus bénins.

Les jeunes feuilles écrasées sont appliquées en maturatif sur les furoncles ou les piqûres d'insectes, celles des guêpes jaunes en particulier

Fleurs :

Les fleurs, ce qui est assez rare, sont également utilisées en infusion calmante.

ATTENTION : Elles ne seraient pas recommandables aux femmes enceintes, particulièrement celles de *Sida rhombifolia*.

Usage alimentaire

Les herbes-à-balai ne se mangent pas.

Autres usages

Balais mis à part, la tige battue rend une écorce filandreuse qu'on peut effiloche. Rouie à l'eau saumâtre elle donne une ficelle destinée à faire des filets de pêche.

Autres Malvacées utiles

Connus également pour leurs fibres textiles filées à partir de la "fleur de Coton", les *Gossypium* L. spp ou Cotonniers ont été introduits en Nouvelle-Calédonie vers les années 1910. Le climat trop sec et le manque de main-d'œuvre n'ont pas permis le développement de cette culture dont seuls quelques arbustes, quasiment ornementaux, sont les témoins. Les graines de cotonniers posséderaient d'autre part des propriétés anticonceptionnelles qui sont actuellement à un stade d'étude avancé et qui auraient la particularité d'être à usage masculin.

Herbe à Calimbre

***Dianella Intermedia* Endlicher**

2 - 6 - 9 - 15 - 17 - 18 - 26 - 31 - 32 - 33 - 41

Description

C'est une Liliacée dont vous avez sûrement remarqué le long des chemins l'élégance des petites fleurs disposées en panicule léger. Elles sont d'un bleu doux rehaussé par le jaune des étamines et s'élèvent au-dessus d'un bouquet de feuilles allongées qui, vers la base, s'emboîtent alternativement les unes dans les autres. Elles sortent d'un rhizome d'un jaune assez soutenu, et atteignent trois à quatre centimètres à leur partie la plus large.

La floraison se fait vers septembre. En décembre les fleurs donnent des petits fruits d'un bleu intense tirant sur le violet.

Origine et culture

Les *Dianella* sont originaires d'Asie. Cependant elles ont été données comme australiennes par les



horticulteurs européens qui en recommandaient la plantation ornementale, il y a cinquante ans. Il est de fait qu'elles font de bien jolies touffes.

Vous n'aurez aucun mal à les replanter par éclat rhizomes. Elles sont robustes et s'accommodent de terrains difficiles. Cependant elles ne dédaignent pas l'humidité.

Usage médicinal

Racines :

Les racines, et non le rhizome, pilées et posées en emplâtres, sont hémostatiques et cicatrisantes. On a vu paraître des entailles faites au sabre d'abattis être refermées de cette manière...

Par voie interne, vous pilerez les racines — et non le rhizome — et en exprimerez le jus que vous boirez dilué d'eau froide, comme diurétique.

En décoction, une poignée de racines préalablement écrasées puis bouillies dans un litre d'eau est un dépuratif puissant. Il a la réputation de désengorger le foie et de redonner l'aisance respiratoire. Comme l'ingestion de dilution de racines, cette décoction est diurétique et vous la prendrez si vous souffrez d'anurie et de cystites.

Rhizome :

Vous écraserez le rhizome avec le départ des premières feuilles et avec le jus tamponnez le front et les tempes en cas de migraine oculaire déclenchée dès le matin. Le même rhizome en décoction, toujours dans les mêmes proportions d'un litre d'eau à bouillir, absorbé oralement, soulagera vos "rhumatismes" ou peut-être plus exactement vos crampes d'origine circulatoire.

Feuilles :

Quant aux feuilles, cinq d'entre elles en infusion ont un effet apéritif, et, en décoction, dépuratif et diurétique, particulièrement adapté aux troubles prostatiques.

ATTENTION: Il est conseillé, si la décoction de feuilles doit être administrée à une vieille personne, de

faire bouillir les feuilles dans plusieurs eaux jusqu'à ce que la décoction soit claire. Le traitement s'étale sur un mois, trois fois par jour.

La décoction de feuilles sèches désinfecte les plaies violacées cernées d'un bord noir. Faites un bain chaud qui amollira les chairs et vérifiez vos vaccinations anti-tétaniques.

Usage alimentaire

Les petits fruits sont appréciés des oiseaux, particulièrement des Lunettes, d'où le nom imagé de "Cocos pour les Lunettes" donné à la plante en langue Paici. Mais ils sont aussi bien comestibles pour les humains et en saison chaude étanchent la soif des enfants qui les picorent le long des chemins.

Autres usages

La décoction de feuilles sèches donne au premier bouillon un liquide très noir qui était employé en teinture végétale.

Autres Liliacées utiles

Deux autres espèces de *Dianella*, *Dianella javanica* (Blume) Kunth et *Dianella nemorosa* Lamarck, se distinguent assez facilement à la largeur des feuilles, à la conformation des fleurs et à leur biotope: *Dianella javanica* a les feuilles plus minces, *Dianella nemorosa* les a plus courtes. La première supporte les terrains sub-miniers, la seconde se trouve plus facilement dans la chaîne.

Leurs usages principaux les font toutes ranger par les Européens sous le terme d'Herbe à Calimbre, du nom du colon qui les a popularisées; les racines sont, par voie externe, toujours hémostatiques et cicatrisantes, et les feuilles, par voie interne, en infusion ou en décoction, dépuratives et laxatives. En plus de ces propriétés communes, chaque espèce a ses vertus particulières, distinguées par la médecine traditionnelle.

ATTENTION: En général, les jeunes feuilles vertes sont plus actives que les vieilles feuilles sèches. Elles peuvent même être d'un emploi dangereux et le

dosage doit en être fait presque goutte à goutte. Les effets sont violents et immédiats. Il ne faut jamais en donner aux enfants.

Une Liliacée bien connue est la **Plante-à-brûlure**, *Aloe vera* L. C'est une de ces plantes dite communément "grasse" à cause de ses feuilles épaisses et succulentes. Vous la trouverez en bordure dans les jardins où elle donne de très décoratives fleurs rouge orangé. Le suc collant de ses feuilles est un excellent préventif et un calmant des brûlures et des coups de soleil et il entre comme tel dans certaines préparations cosmétiques. On attribue également à cette plante le pouvoir de guérir et même de prévenir, en agissant comme un écran, les brûlures par Rayons X.

Enfin *Gloriosa superba* L., la **Fleur-igname**, nommée ainsi parce que sa périodicité correspond avec le rythme saisonnier des Ignames, est cette ravissante fleur aux pétales rouges et orangés recourbés en lanterne chinoise, portée par une liane discrète et dont le bulbe est extrêmement toxique.

Herbe à dysenterie Herbe à verrues

***Euphorbia hirta* L.**

1 - 3 - 24 - 

Description

L'Euphorbe hérissée, *Euphorbia hirta*, Herbe à dysenterie, est une petite herbe basse à tiges ramifiées. Ses feuilles sont ovales et les fleurs très petites. La plante contient du latex.

Origine et culture

C'est une espèce pantropicale. Elle est spontanée en Nouvelle-Calédonie où vous la trouverez dans les terrains vagues et les pelouses mal entretenues, toujours près des habitations. Si vous possédez un pot de fleurs, elle pourra s'y plaire.



Usage médicinal

Plante entière :

Elle est utilisée par voie interne contre la diarrhée ou la dysenterie.

En macération pour les enfants : Vous prendrez un pied d'Euphorbe pour un litre d'eau et vous écraserez préalablement la plante afin que le latex se dilue davantage.

En décoction pour les adultes : Il faut alors deux pieds pour un litre d'eau que vous réduirez de moitié. Cette décoction peut servir à arrêter une diarrhée due à une gratte.

Feuilles :

Pour une diarrhée bénigne il vous suffira de manger les sommités de la plante en salade.

ATTENTION : L'Euphorbe hérissée est toxique à forte dose.

Fleurs :

Les fleurs infusées calment les spasmes viscéraux.

Latex :

Par voie externe l'Herbe à dysenterie se transforme en Herbe à verrues ; des applications répétées de latex séchent les verrues.

Usage alimentaire

En salade de temps à autre, et dans des buts un tant soit peu médicinaux.

Autres usages

Le latex de l'Herbe à dysenterie, ainsi que celui de plusieurs autres Euphorbes sert à faire des tatouages temporaires, pour les fêtes ou par jeu :

- Sur la peau nettoyée appliquez le latex suivant le dessin désiré. Saupoudrez de cendres puis de sable pour sécher. Soufflez : le dessin apparaîtra en bleu-gris. Il partira avec du savon ordinaire, en gommant un peu la peau.

ATTENTION : Certaines Euphorbes ont un latex vésicant qui risque de vous brûler. En règle générale prenez garde à vos yeux.

Autres Euphorbiacées utiles

L'Euphorbe prostrée ou **Rougette**, *Euphorbia prostrata* Ait., que vous reconnaîtrez à ses petites feuilles rouges, est, en macération et par voie interne, antiphlogistique et vous l'emploierez pour réduire les œdèmes.

Sont toxiques :

L'Euphorbe-**drapeau**, *Euphorbia heterophylla* L., très commune au bord des routes. Ses feuilles sont colorées de rouge, blanc et vert ; le latex vésicant était employé pour cicatriser l'ombilic des nouveaux-nés.

Le **Palétuvier aveuglant** ou **Bois de lait**, *Excoecaria gallocha* L., mentionné au chapitre du Bancoulier :

- ses feuilles en fumigation calment les douleurs causées par les piqûres de poissons venimeux. Maintenez la partie blessée au-dessus de la vapeur des feuilles jetées dans le feu ;
- le latex cuit dans un coquillage, versé sur la plaie débridée, anesthésie et aide à la cicatrisation de ces mêmes blessures. Il brûle aussi les verrues plantaires ;
- vous pouvez encore, pour le même usage, employer une décoction d'écorce.

Les feuilles en décoction sont résolutes.

ATTENTION : Ne faites pas de feu de cuisson avec le bois de cet arbre. La sève qui imprégnerait les aliments les rendrait toxiques. Les symptômes sont : faiblesse, sueurs, diarrhées.

NB : La même recommandation s'applique au bois de **Laurier-rose**, *Nerium oleander* L., Apocynacée.

Herbe-à-puces

Chenopodium ambrosioides L.

4 - 14 - 19 - 25 - 36

Description

L'Herbe-à-puces est une Chénopodiacée d'une soixantaine de centimètres de haut, dressée. Les feuilles alternes, losangiques, souples et crénelées portent à leur aisselle des épis de très petites fleurs d'un blanc argenté.

Les feuilles froissées répandent une odeur désagréable.

Origine et culture

C'est une herbe cosmopolite qui en Nouvelle-Calédonie est presque uniquement cultivée. Elle aurait été introduite — ou reconnue et utilisée? — par les Relégués à La Nouvelle.

Le Chénopode porte un grand nombre de noms communs. Outre celui d'Herbe-à-puces ou Herbe-aux-puces, le plus courant, on lui connaît celui de Fausse-ambrosie, d'Ansérine vermifuge, de Thé-Jean-Bart et de Thé du Mexique, ces derniers étant peut-être une indication concernant son origine.

Vous le replanterez par démultiplication des pieds. Il fait de très agréables bordures de massif, assez épaisses pour être même ordonnées.

Usage médicinal

Feuilles :

En pharmacie, l'essence de Chénopode est vendue comme vermifuge, en mélange avec l'huile de Ricin, elle-même purgative. En médecine populaire, le Ricin est remplacé par du lait de coco et l'essence de Chénopode par le jus obtenu des feuilles broyées. Vous pouvez également utiliser les feuilles macérées ou décoctées ou encore une infusion de la plante entière.



ATTENTION: Cet usage anthelminthique est dangereux et peut provoquer des lésions cardiaques. Vous pouvez en revanche administrer sans scrupule ce vermifuge à votre chien.

Les Européens font contre la gratte des décoctions de feuilles. La dose doit être faible, trois à cinq jeunes feuilles pour un litre d'eau et n'en buvez pas plus d'un petit verre deux fois par jour. Cette décoction serait aussi antirhumatisme.

Plante entière :

Des bains de décoction de Chénopode entier désinfectent les plaies surinfectées de la gale, assèchent les champignons parasites cutanés. Ils sont probablement efficaces contre les démangeaisons dues aux puces, d'où leur nom. On y rinçait les vêtements habités par ces hôtes indésirables.

Saviez-vous que ce seraient les marins d'Entrecasteaux qui auraient introduit les puces en Nouvelle-Calédonie ?

Usage alimentaire

Il ne semble pas y en avoir.

Autres Chénopodiacées utiles

Les Chénopodes sont très nombreux en France. Certains sont comestibles comme les **Epinards**, *Spinacea oleracea* L. En Bolivie, le Quinoa est une plante alimentaire extrêmement importante. Les **Bettes** sont cultivées en Nouvelle-Calédonie (*Beta vulgaris* L.).

La **Soude**, *Salsola kali* L. et la **Salicorne**, *Salicornia australis* Solander, sont des espèces littorales très riches en sels minéraux, en potassium en particulier. Certains savent par lessivage des cendres en tirer du sel alimentaire.

Hibiscus

Hibiscus Rosa-sinensis L.

1 - 2 - 7 - 8 - 9 - 16 - 26 - 27 - 29 - 31 - 

Description

L'Hibiscus est un des arbustes ornementaux les plus populaires des pays tropicaux. C'est une Malvacée buissonnante qui développe rarement son port naturel, car elle est le plus souvent taillée en haie ou en massif libre. Elle peut atteindre deux mètres de haut.

Ses feuilles sont alternes, à peine denticulées. Les fleurs non améliorées par la culture ont cinq pétales rouges ondulés et légèrement recouvrants, et un long pistil glutineux qui porte les étamines sur toute sa longueur.

Origine et culture

L'Hibiscus est originaire d'Asie et il est depuis très longtemps cultivé comme plante médicinale et symbolique. De très nombreuses variétés ont été mises au point, dans ces buts, à partir de l'Hibiscus-Rose de Chine. Les plus anciennement créées sont probablement les Hibiscus blanc simple à cœur rouge et l'Hibiscus double rouge. Vous trouverez parfois une variété proche dont le pistil lui-même est terminé par un pompon pétaaloïde.

Les variétés à larges fleurs diverses couleurs sont récentes et ne sont qu'ornementales. Elles ont été créées non pas à Tahiti mais plus probablement à Hawaï.

Toutes les Hibiscus se bouturent très facilement, par simple enracinement de branches ligneuses. Il leur faut un sol de qualité moyenne et un arrosage quotidien au début de leur croissance. Vous pourrez les tailler lorsqu'ils atteindront un mètre de haut.

Usage médicinal

Ecorces et racines :

Les écorces et les racines de la variété rouge sont utilisées traditionnellement pour des propriétés anti-conceptionnelles qui font actuellement l'objet d'études chimio-physiologiques avancées.

ATTENTION: Un certain nombre de recettes sont données par ailleurs qui utilisent — sans précision —



HIBISCUS

Hilde.

les écorces en macération. Elles agissent sur la circulation du sang et, même indiquées pour d'autres usages, sont dangereuses eu égard aux propriétés anticonceptionnelles ou abortives mentionnées plus haut.

Fleurs :

Plus accessibles et mieux connues, les décoctions de fleurs (une poignée pour un litre d'eau) sont antitussives. Vous ferez bouillir jusqu'à décoloration des fleurs et administrerez ce décocté pour une toux quinteuse comme celle de la coqueluche.

Une seule fleur de la variété double rouge, infusée cinq minutes dans une tasse d'eau chaude soulage d'une oppression respiratoire. Ne vous étonnez pas d'un léger saignement de nez.

Trois fleurs infusées facilitent les règles féminines.

Feuilles :

Les bourgeons feuillés macérés à froid font une boisson tonique qui régularise le transit intestinal.

Vous ferez macérer vingt minutes les feuilles que vous aurez préalablement écrasées. Le plus gluant ainsi dilué dans un quart de litre d'eau est un émollient qui est administré pour décongestionner les intestins dont il calme les spasmes.

Enfin les bains de feuilles sont antiprurigineux et fébrifuges.

Usage alimentaire

Le Thé d'Hibiscus est un thé mêlé de fleurs d'Hibiscus séchées. Infusé, il a une couleur rouge groseille et un arôme particulier qui le font considérer plutôt comme une potion que comme une boisson d'après-midi. Vous le prendrez léger le soir pour mieux dormir et, en même temps, il soulagera votre gorge irritée et vos jambes fatiguées.

Autres Malvacées utiles

L'*Hibiscus ? malvaviscus* ou **Hibiscus-fleur-de-**

mauve est celui dont les fleurs rouges ne s'ouvrent pas complètement; elles sont en clochettes, le pistil figurant le battant. C'est une espèce très branchue qui fait des palissades. Les feuilles décoctées sont antitussives.

L'*Hibiscus schizopetalus* (Master) Hooker f. à pétales dentelés, pousse en hauteur de longues branches flexueuses. Ses fleurs très légères et festonnées sont très décoratives. Elles n'ont pas d'usage médicinal.

Vous trouverez d'autres Malvacées utiles aux chapitres du **Bourao** et des **Herbes-à-balai**.

Niaouli

Melaleuca (leucadendron) quinquenervia (Cavanilles) S.T. Blake

5 - 6 - 7 - 15 - 17 - 18 - 20 - 23 - 25 - 29

Description

Ces petits arbres blanchâtres peuplent au clair de lune les collines néo-calédoniennes de fantômes branchus et tortueux. Le feuillage de ces Myrtacées est léger, persistant. En fin de saison fraîche apparaissent les bourgeons soyeux et argentés, suivant de près la floraison qui se fait en mai-juin. Les odeurs des Niaoulis ponctuent les saisons de l'île: odeur chaude et âcre des fleurs en épis blancs légèrement pourprés, odeur balsamique des bourgeons, odeur des bois brûlés au début de l'été, qui traîne encore dans l'air humide des premières pluies...

Sont-ce les feux ou l'âge qui noircissent les vieilles écorces? Ces traces noirâtres, par opposition avec la blancheur des jeunes troncs ont valu aux Niaoulis ce nom tiré du grec: Melaleuca = Noir-Blanc.

Origine et culture

Le Niaouli, qui pousse en Papouasie, est peut-être originaire des Moluques. C'est un cousin des Eucalyptus australiens.

Dans les terrains marécageux où ils peuvent atteindre 10 mètres et plus, ils se reproduisent par



semis de leurs graines contenues dans de petites cupules rigides serrées en quinconces le long de l'axe floral. En savane ils se multiplient surtout par rejets de leurs souches étalées, et escaladent les pentes où ils ne dépassent guère deux mètres et résistent vaillamment aux incendies grâce aux nombreuses couches d'écorces moelleuses qui les protègent.

Si vous voulez transplanter chez vous un Niaouli vous ne devriez avoir aucun mal à faire repartir un éclat de racine drageonnante.

Usage médical

Feuilles :

Le Niaouli est entré dans la pharmacopée européenne par l'essence obtenue de la distillation de ses feuilles. Cette essence contient du goménol, ainsi baptisé d'après la localité nord-calédonienne de Gomen, encore actuellement zone de collecte importante de feuilles de Niaouli.

Le goménol eut un tel succès qu'il fut jusqu'à récemment, sous des formes diverses, comme l'huile goménolée qui fait encore carrière dans les soins du rhinopharynx, l'unique produit des Laboratoires du Goménol.

L'essence de Niaouli est employée localement en frictions sur les courbatures d'origine grippales ; vous pouvez aussi imbiber votre mouchoir ou un tampon de coton que vous humerez pour dégager vos sinus.

Cette essence de Niaouli est également antiseptique et nous retrouverons cette propriété dans l'écorce et dans les décoctions de feuilles qu'on laisse évaporer pour désinfecter une chambre de malade.

Les feuilles de Niaouli, froissées et passées en friction réduisent les œdèmes. Les bains de feuilles sont fébrifuges. Mais vous connaissez sûrement beaucoup mieux la tisane de bourgeons de Niaoulis qui, sucrée au miel de Niaouli, bien sûr, aide à juguler les gripes de l'hiver néo-calédonien.

Si vous en supportez l'amertume vous pouvez aussi mâchonner des bourgeons et en avaler le jus. C'est une façon commode de transporter sa tisane...

Ecorce :

L'écorce, ou plutôt la dernière écorce la plus près du tronc — et pour l'atteindre il vous faudra peler l'arbre — est, comme dans la plupart des cas, plus active que les feuilles.

Vous en laisserez macérer une plaque de la taille d'une paume que vous aurez légèrement écrasée dans un demi-litre d'eau froide. Cette boisson vous soulagera de vos courbatures et crampes de fièvre.

Vous pouvez encore faire bouillir cette écorce. Cette décoction soulage les courbatures mais aussi les manifestations rhumatismales.

Enfin l'écorce est antiseptique, comme l'essence. Préparée en bain, soit par macération soit par décoction, elle désinfecte et apaise les brûlures et démangeaisons diverses. Si au cours d'une marche vous avez une ampoule ou une écorchure et n'avez pas de pansement adhésif, faites tenir sur la plaie un pansement d'écorce de Niaouli. Vous pourrez encore parcourir un certain nombre de kilomètres.

Usage alimentaire

Si les infusions peuvent être considérées comme alimentaires, celle de Niaouli est le seul usage de cette sorte qu'on lui connaisse.

Autres usages

Les épaisses couches d'écorce externe de Niaouli font des couvertures de case très efficaces contre le froid et la pluie.

Le bois de Niaouli brûle en dégageant une fumée odorante qui chasse les moustiques.

Autres Myrtacées utiles

La **Goyave**, la **Pomme canaque**, le **Jamelong** vous ont déjà révélé leurs secrets.

La **Fausse-bruyère**, *Baeckea ericoides* Br. & Gr. aux ravissantes petites fleurs blanches et aux feuilles en aiguilles, donne en infusion un thé tonique qui chasse les maux de tête et est fébrifuge. Vous savez déjà que vous pouvez en faire des sachets d'odeur insectifuges.

Palétuvier rouge

Rhizophora mucronata Lamarck

3 - 15 - 29 - 31 - 33

Description

Le Palétuvier rouge peuple les mangroves de la Nouvelle-Calédonie. Sa silhouette de Rhizophoracée vous est familière avec ses grandes racines échasses qui s'arc-boutent au-dessus du friselis de la marée montante.

Ses feuilles sont vert foncé, ovales et dures. Son tronc est rougeâtre. Ses modestes fleurs blanches donnent des fruits allongés au milieu d'un calice en collerette frangée. Ils tombent verticalement dans l'eau et se plantent dans le sol vaseux où ils germent.

Origine et culture

Le Palétuvier rouge, d'origine asiatique, n'est pas réellement cultivé. Sa reproduction est toutefois favorisée par les populations côtières qui en tirent des ressources diverses. Pour cela on crée au moment de la chute des fruits des petits biefs d'eau saumâtre et tranquille qui sont comme des pépinières. Après la sortie des trois ou quatre premières feuilles, les jeunes plants sont transportés le long de la plage pour étendre la zone de mangrove ; c'est en effet une zone économiquement importante. C'est là que se trouvent les coquillages, certains poissons et surtout les gros crabes verts dont la chasse est une spécialité féminine.

Ecologiquement les mangroves à Palétuvier ne sont pas moins utiles : il y règne une vie intense et les eaux s'y oxygènent.

C'est aux Palétuviers rouges à travers les racines desquels sautaient les Mulets que des migrations anciennes reconnurent Ouvéa et la Nouvelle-Calédonie telles qu'elles étaient décrites dans les mythes...



PALETUVIER ROUGE

Usage médicinal

Ecorce:

L'écorce de Palétuvier rouge est très riche en tanins. La décoction, ou même la macération, est très astringente. C'est sous cette forme principalement qu'elle est utilisée en médecine populaire, par voie externe. Elle est alors hémostatique.

Par voie interne elle est antidysentérique, mais les recettes comportent des mélanges d'autres plantes plus difficiles à se procurer.

Jadis la décoction d'écorce était employée en bains pour assécher les lésions lépreuses suintantes.

A dose plus légère, une pincée d'écorce râpée dans un litre d'eau, la décoction est absorbée comme tonique. Elle redonnerait aux gens atteints de dépression nerveuse un peu d'élan vital. Le traitement est long.

Usage alimentaire

Le fruit du Palétuvier rouge est encore consommé en certains points de Nouvelle-Calédonie. C'est une vieille recette qui s'exécute en janvier. Le fruit pelé est râpé, macéré dans l'eau saumâtre jusqu'à ce qu'il subisse un début de fermentation. Il est alors lavé, séché et façonné en galettes cuites sous la cendre dans une feuille de Banane ou de Cordyline.

Essayez-la pendant vos vacances.

Autres usages

Les grandes racines recourbées fournissent des bois d'arc pour la pêche en estuaire à la marée montante.

L'écorce bouillie donne une décoction fortement colorée en rouge et naturellement mordante. Si vous aimez le roux vous pouvez en faire un rinçage colorant après le shampooing.

Si vous voulez en faire une teinture végétale faites macérer l'écorce avec de la chaux et de l'eau. Cela donne un rouge plus clair mais tenace.

Autres Rhizophoracées utiles

Les **Palétuviers** sont également **Blancs**. C'est alors le *Bruguiera gymnorhiza* (L.) Lamarck que vous distinguerez à ses racines qui sortent de la vase comme autant de genoux pliés.

Ils sont aussi "de montagne". Les *Crossostylis sp* n'ont pas de racines aériennes. Ils sont petits, leurs fleurs sont roses et quadrangulaires.

Aucun des deux n'est comestible, mais ils font tous deux partie de la pharmacopée traditionnelle.

Plantain

Plantago (Tourn.) Linné sp

2 - 7 - 9 - 12 - 15 - 16 - 17 - 20 - 29 - 32

Description

Le Plantain est une herbe de la famille des Plantaginacées. Vous le reconnaîtrez à ses feuilles ovales disposées en rosette. Du centre de la rosette de feuilles partent des hampes florales supportant des épis denses allégés par les étamines blanches et saillantes.

Deux espèces sont en fait nommées Plantain. La première, le Plantain lancéolé ou Herbe-aux-cinq-coutures, *Plantago lanceolata* L., à cause de ses cinq nervures longitudinales, est un peu plus haute; ses feuilles plus étroites et plus longues, presque sans pétiole, sont duveteuses; l'épi, ovale, est brunâtre. La seconde, le grand Plantain, *Plantago major* L., paradoxalement plus petite, a des feuilles glabres plus courtes et plus arrondies, avec un pétiole plus marqué, et son épi allongé est verdâtre.

Origine et culture

Européens d'origine, les Plantains sont naturalisés en Nouvelle-Calédonie. Ils poussent sur les terrains secs de préférence littoraux à substrat calcaire mais non sableux.

Vous pouvez les acclimater en les transplantant,



leur système racinaire est très superficiel. Ils aimeront le bord de vos allées, si le sol leur convient.

Usage médicinaal

Les deux espèces ont les mêmes usages, à ceci près que le Grand Plantain est, en plus, diurétique.

Feuilles :

En usage externe, les feuilles des Plantains sont cicatrisantes. Pressez simplement le jus des feuilles dans la coupure que vous venez de vous faire.

Une infusion d'une poignée de feuilles pour un litre d'eau, appliquée en compresse tiède sur les abcès, est maturative et adoucissante. Vous en tamponnez également des boutons d'acné rebelle.

En décoction les feuilles sont très astringentes. Vous utiliserez cette préparation en bains ou en compresses sur des yeux gonflés par une conjonctivite infectieuse. Les feuilles que vous recueillerez au fond de la casserole, posées en cataplasmes, réduiront les enflures dues aux piqûres d'abeilles.

Plante entière :

Si vous arrachez une plante entière, avec ses racines et ses épis floraux et que vous en fassiez une décoction, vous aurez un remède contre les catarrhes, les toux bronchiques, les irritations dues à l'asthme.

Graines :

Les graines seules, très mucilagineuses, pilées avec un peu d'eau, sont laxatives par simple effet mécanique.

Racines :

Enfin les racines seules, infusées, seraient fébrifuges.

Usage alimentaire

Les jeunes feuilles font en début de saison chaude de bonnes salades. Vous pouvez aussi les mettre en potage.

Autres Plantaginacées utiles

Le Plantain lancéolé et le Grand Plantain sont avec deux autres espèces plus rares toutes les Plantaginacées de Nouvelle-Calédonie, alors qu'il en existe une vingtaine d'espèces en France.

Polypode-queue-de-lézard

ou

Fougère-scolopendre

Phymatodes scolopendria (Burm.) Ching
ex *Polypodium alternifolium*

2 - 4 - 5 - 15 - 23 - 25 - 29 - 30 - 35

Description

Cette Fougère Polypodiacée pousse dans les lieux humides et ombrés, en pleine terre mais plus souvent sur des rochers ou sur des troncs de cocotiers. Son rhizome, long, glabre et peu ramifié, est d'un vert émeraude écaillé de brun qui lui donne tout à fait l'aspect d'un lézard.

Le rhizome pousse des frondes en larges lames simples découpées en trois, cinq puis nombreux lobes au fur et à mesure de leur développement. Au début de la saison chaude les sporanges en petits amas ronds et orangés se forment le long des nervures à la face inférieure des frondes et cloquent la face supérieure.

Cette Fougère est connue en Polynésie sous le nom de Metuapuaa.

Origine et culture

Les Polypodes sont cosmopolites. Vous pourrez les replanter par boutures de rhizomes. Prenez soin de prélever l'extrémité du rhizome où se trouve le bourgeon, ainsi qu'une ou deux frondes.

Le Polypode-queue-de-lézard est très décoratif.



Usage médicinal

Frondes :

Les jeunes frondes écrasées et appliquées en compresses sont maturatives.

Chauffées, les frondes sont révulsives et vous en entourerez un genou rhumatisant ou gonflé. Si vous vous êtes tordu la cheville faites un emplâtre avec les frondes chauffées, écrasées et mélangées avec du latex de Figuier. Bandez, renouvelez une fois par jour le pansement, l'enflure se résorbera assez rapidement.

Les frondes séchées ont été essayées en infusion contre l'asthme; les résultats ne sont pas certains.

Rhizomes :

Les rhizomes écrasés donnent un jus que vous instillerez pur dans vos narines pour décongestionner vos sinus, surtout après une plongée sous-marine. Aussitôt après, penchez-vous en avant pour favoriser l'écoulement.

Dilué dans l'eau le jus du rhizome mousse. Ce liquide est détersif, vous pourrez l'utiliser en bains de bouche si vous avez des aphtes, des abcès ou en gargarismes en cas d'angine.

Ce même liquide est également absorbé comme purgatif et vermifuge. L'effet est violent. Vous ne devez pas écraser plus de dix centimètres de rhizome pour un litre d'eau, et seulement deux ou trois centimètres s'il s'agit d'un enfant. Sitôt après vous mangerez une banane verte cuite à l'eau dans sa peau, et surtout ne mettez pas de beurre ni aucun corps gras.

Utilisant toujours l'effet détersif, vous ferez une pommade de rhizome râpé cuit avec du coco râpé, que vous passerez sur des démangeaisons prurigineuses.

Usage alimentaire

Vous laverez avec le même liquide mousseux les poissons que vous soupçonnez d'être gratteux, avant de les faire cuire. De toutes façons vous serez légèrement purgés.

Autres usages

On rouit les palmes de cocotier dans un bain de jus de rhizome de Polypode-queue-de-lézard pour les blanchir avant de les tresser.

Autres Fougères utiles

De nombreuses autres Fougères appartenant à diverses familles sont utilisées comme aliments, comme médicaments ou pour des usages divers.

Prêle

Equisetum ramosissimum Desfontaines

9 - 17 - 32 - 33

Description

Les Prêles sont des Equisétacées, plantes sans feuilles et sans fleurs. Elles font partie du même ordre botanique que les Fougères.

Les Prêles rameuses ne sont pas très élevées, une soixantaine de centimètres au plus et leurs rameaux articulés sont fins. Ils sont cannelés et emboîtés les uns dans les autres. Au niveau de ces nœuds chaque côte se termine en une dent dont l'ensemble forme une collerette qui cache l'articulation.

Ces tiges cannelées sont stériles. Les tiges fertiles ne sont ni cannelées ni articulées et se terminent par un épi de sporanges en forme de petite massue.

L'ensemble des rameaux, stériles et fertiles, est d'un vert clair et vif, les arêtes des côtes et les denticulations sont brunes. Les bouquets de Prêles donnent une impression de grande légèreté.

Origine et culture

Les Prêles sont cosmopolites. La Prêle rameuse se plaît le long des rivières et, en général, des écoulements d'eau claire sur fond sableux. Elles sont en effet une indication de la haute teneur en silice du sol et elles-mêmes contiennent de grandes quantités de cet élément minéral.

Ces exigences rendent sa transplantation délicate. Pensez également qu'elle aime les stations dont l'ensoleillement, quoique fort, ne dure pas toute la journée.

Usage médicinal

Rameaux :

Le jus des rameaux pressés sur une blessure est un cicatrisant remarquable. L'effet est encore meilleur si la Prêle est mâchée puis crachée sur la plaie, la salive agissant probablement sur les transformations chimiques de la sève.

Cette observation est valable pour un grand nombre d'applications locales. Evidemment la salive est loin d'être un milieu aseptique...

Le jus de Prêle cru est également un adoucissant. En gargarismes il calme les toux d'irritation.

Absorbé il arrête les saignements de nez ou les crachements de sang. Il se prend par petites cuillerées, en plusieurs prises quotidiennes.

La décoction de Prêle est diurétique et reminéralisante. Vous ferez bouillir une bonne poignée de rameaux dans un litre d'eau pendant dix minutes, et filtrerez avant de boire. Après une journée passée au soleil, où vous aurez beaucoup transpiré, cette boisson vous fera du bien.

Usage alimentaire

Les Prêles ne sont pas consommées.

Autres usages

Si vous la pressez, la plante crisse sous vos doigts. Là où elle est abondante elle est utilisée par les ménagères comme tampon à récurer les casseroles. Il paraît que c'est bien plus efficace que les grattoirs métalliques ou plastiques, cela laisse les ustensiles brillants et les mains lisses et douces.

Autres Equisétacées utiles

Il n'y a pas d'autres Equisétacées mentionnées en Nouvelle-Calédonie.

Salsepareille ou Guirlande

Smilax plurifurcata A. DC

2 - 7 - 16 - 17 - 23 - 25 - 26 - 31 - 32

Description

Les noms autochtones de la Salsepareille, qui se traduisent par "Guirlande", donnent une bien meilleure image de cette liane qui festonne les hautes branches des arbres.

Les Smilacacées du genre *Smilax* sont très nombreuses en Nouvelle-Calédonie; quelques-unes sont endémiques. Certaines sont très développées, avec de très larges feuilles et des lianes épaisses, d'autres au contraire ont des lianes minces et des petites feuilles presque rondes.

La plus communément utilisée dans la pharmacopée locale est de taille moyenne. Le départ de la liane peut atteindre cinq centimètres de diamètre et elle peut monter jusqu'à cinq mètres. Les feuilles alternes sont ovales, à trois nervures longitudinales et des vrilles d'accrochage partent de la base des pétioles. Les fleurs sont en grappes verdâtres et donnent des baies rouges.

Les racines en longs filaments portent souvent des nodosités et dégagent, lorsqu'on les gratte, une odeur difficilement définissable. Il en est de même des feuilles que l'on froisse.

Origine et culture

Les *Smilax* non endémiques ont leur patrie en Amérique. En Nouvelle-Calédonie elles ont colonisé les fourrés, les lisières de forêts secondaires, ou encore les forêts arbustives sur calcaires.

Les jeunes pousses sont drues, fragiles comme du verre. Ce ne sont pas elles que vous replanterez mais des éclats de souche racineuse ou des boutures de lianes déjà anciennes. Vous penserez qu'il leur faut un support, qui peut être un treillage de varende, qu'elles garniront fort élégamment.

Usage médical

Feuilles :

Très généralement utilisée par voie interne, la Guirlande Salsepareille est aussi, en surface, émolliente, maturative et cicatrisante. Vous appliquerez sur une plaie contuse un mâchon de feuilles qui résorbera l'enflure. Si un hématome s'était formé, il faudrait d'abord, procédé héroïque et d'un autre âge, scarifier pour que le sang meurtri soit évacué, et verser dans la saignée le jus du mâchon.

Les jeunes feuilles en tisane (vous mettrez trois à cinq feuilles dans un litre d'eau bouillante) soulagent les rhumatismes des vieillards (cinq feuilles) et donnent aux enfants de l'appétit (trois bourgeons feuillés).

Les feuilles âgées, bouillies, font tomber les fièvres soudaines. La quantité de feuilles pour le litre d'eau d'usage est fonction de l'intensité de la fièvre et de la personne soignée. Tout de même ne dépassez pas cinq feuilles de taille moyenne.

La décoction est rouge, comme du thé fort. On prétend aussi qu'elle fait le sang plus fluide et qu'elle peut faire régresser des paralysies d'origine circulatoire.

Racines :

Les racines sont plus souvent utilisées pour leurs qualités dépuratives. On en prend d'habitude un petit fagot de cinq longueurs de main, bien lavé. Le jus recueilli des racines écrasées, dilué dans un quart de litre d'eau, est tonique et digestif. Il aide les digestions somnolentes et est un adjuvant dans le traitement des éruptions d'origine alimentaire.

Infusé, le fagot de racines est diurétique. La décoction renforce cet effet. Cette préparation est utilisée pour soulager les rhumatismes ainsi que les manifestations des maladies vénériennes.

Plus rarement, les nodosités des racines sont employées seules, en décoction, comme dépuratif général.



Usage alimentaire

Les Smilax sont utilisés dans l'industrie de la brasserie. Ils favorisent la production d'écume légère et mousseuse.

Autres usages

Les lianes minces et âgées, robustes, servent de liens à fagot ainsi qu'à tresser certains paniers de charge. Les jeunes lianes feuillées, tournées en guirlandes, font des couvre-chefs bucoliques.

Autres Smilacacées utiles

Les Smilacacées sont représentés en Nouvelle-Calédonie par les seuls Smilax.

Santal

Santalum austro-caledonicum Viellard

9 - 15 - 18 - 23

Description

Le Santal est une autre de ces plantes qui, comme le Niaouli, caractérisent la Nouvelle-Calédonie. De petite taille, deux à trois mètres, cet arbre de la famille des Santalacées croît sur la partie sud du littoral de la Grande Terre, à l'île des Pins et dans les îles Loyauté.

Le tronc est droit et ne devient jamais très gros. Le port est en boule. Les feuilles sont petites, d'un vert mat, les fleurs d'un blanc verdâtre et les fruits ronds et verts deviennent noirs à maturité.

Les feuilles froissées sont inodores. L'écorce du tronc dégage une faible odeur. C'est le cœur de bois et surtout le bois des racines qui contiennent l'essence aromatique qui a valu au Santal sa réputation.

Origine et culture

Le Santal de Nouvelle-Calédonie est autochtone.



SANTAL

Il est d'une qualité particulièrement bonne et a fait l'objet, au siècle dernier, d'un commerce très actif. Les bateaux santaliers, le plus souvent sous commandement australien et fréquemment armés en Chine, venaient jusque dans les eaux néo-calédoniennes récolter ce bois précieux qu'ils allaient revendre sur les marchés asiatiques.

Quelles qu'aient été les difficultés locales cette exploitation durait toujours — sous d'autres formes il est vrai — il y a une quinzaine d'années et l'on peut penser que les stocks n'ont pas été encore reconstitués. Il faut en effet au moins un quart de siècle pour faire un tronc d'une trentaine de centimètres de diamètre, dans les meilleures conditions. Ajoutez à cela que le Santal a besoin du secours d'un hôte pour aider ses premières années et il ne vous paraîtra pas étonnant que ses peuplements, qui ne peuvent être que naturels, soient actuellement protégés.

Ne soyez pas trop déçus de ne pouvoir planter un Santal chez vous. L'entreprise est de toute façon presque sûrement vouée à l'échec.

Usage médicinal

Feuilles :

Le jus des feuilles écrasées est utilisé en massages légers sur les hématomes et les contusions. Dilué et bu il procure un soulagement respiratoire mis à profit dans les affections broncho-pulmonaires.

Ecorce :

Une plaque d'écorce interne et odorante grande comme une paume et prise à la base du tronc, râpée et macérée dans un litre d'eau froide pendant quelques minutes fait le même effet. Il s'y ajouterait une action aphrodisiaque qui est également recherchée dans les onctions parfumées à l'essence de Santal.

La cuisson rend le Santal antiseptique. Les écorces grattées cuites avec du coco râpé font une pommade qui apaise les démangeaisons de la bourbouille des enfants et l'empêche de se surinfecter. Vous ferez cuire le mélange dans un morceau de feuille de bananier, au four.

Usage alimentaire

Nous ne connaissons pas de recette au Santal.

Autres usages

Le parfum, les qualités hygiéniques et sensuelles du Santal lui donnent un place de choix dans les cosmétiques : vous vous en oindrez, vous en rincez vos cheveux, vous en parfumez vos armoires. On dit que les termites n'aiment pas le Santal.

Autres Santalacées utiles

Le Santal, blanc (*S. album* L.) ou néo-calédonien est unique parmi les Santalacées de Nouvelle-Calédonie.

BONNES PLANTES de Nouvelle-Calédonie et des Loyauté.

© Copyright 1981 — Les Editions du Lagon - 6, rue Bichat -
NOUMÉA (Nouvelle-Calédonie).

Composé en Nouvelle-Calédonie par les ateliers NEO-COMP
à Nouméa.

Maquette et mise en page de André DEMAISON et Patrick BERTHE,
studio HAVAS PACIFIQUE.

Imprimé à TAIWAN par: HSING TAI COLOR PRINTING CO.

Dépôt légal 4^e trimestre 1981



les éditions du lagon
nouméa-nouvelle calédonie