Carica papaya (Papayer, vertus médicinales)

Identité

Nom scientifique

Famille
--

Statut Biogéographique
--

Origine géographique
--

Distribution géographique
--

Noms Kanak
--

Autres noms communs
--

Milieu naturel d'origine
--

Statut IUCN
--

Description

Type de plante
--

Durée de vie
--

Hauteur à maturité
--

Conduite culturale

Type de sol
--

Pollinisation
--

Croissance
--

Entretien / Soins
--

Exposition au soleil
--

Besoin en eau

Résistance à la sécheresse

Usage & vertus

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Floraison	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Taille	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Christina DO
Institut agronomique néo-calédonien (IAC)
19/07/2021
http://www.iac.nc

Généralités

Le papayer, *Carica papaya* appartient à la famille des Caricacées. La papaye est communément utilisée dans les pays tropicaux pour ses qualités nutritives. Le papayer est également connu pour ses nombreuses vertus médicinales.

La fiche "Papaye" présente en détails des descriptions botaniques, le calendrier de saison et les techniques de culture.

Les différents usages

La fiche ci-dessous présente les **propriétés et usages médicinaux des différentes parties de la plante** : fruit, latex, feuille, raines, écorce. Cette plante est utilisée dans la **médecine traditionnelle kanak**.

- L'écorce rentre parfois dans le remède donnée au jeunes filles pour les purges au moment de la puberté (6).

Voir la fiche "La médecine traditionnelle kanak".

D'autres usages sont connus (2) :

- **Cordages** : au Vanuatu, les fibres du tronc peuvent être transformées en corde (2) ;
- **Loisirs** : la tige creuse de la feuille sert de paille pour boire ou faire des bulles de savons. Le latex extrait de la papaye verte sert à la fabrication du chewing-gum (2) ;
- **Alimentation animale** : Les feuilles vertes hachées finement avec du paddy (riz non décortiqué) sont données aux **chevaux** et **bovins qui manquent d'appétit**. Les papayes mûres font partis de la ration alimentaire des porcs, bovins et volailles (Polynésie). À Hawaii, les porcs ont une une meilleure croissance (25 à 30%) quand leur alimentation à base d'orge et résidus gras est remplacée par des papayes (5).

Toutes les parties du papayer ont des propriétés médicinales ©Istock Kanawa_Studio

Précautions

ATTENTION : L'usage du papayer est contre-indiqué durant la **grossesse**. Certaines substances favoriseraient les contractions utérines. Il y a des rares cas d'irritations, d'allergies et d'intoxications sévères au latex.

Avant tout usage de plante médicinale, **lisez attentivement la fiche Agripédia "Précautions d'usage des plantes médicinales",** car certaines plantes sont toxiques, même à faible dose et un mauvais usage pourrait mettre votre santé en danger.

Quelques règles de bon sens :

- L'utilisation des remèdes présentés dans nos fiches **ne se substitue aucunement à un avis médical,** ni aux conseils d'un **guérisseur traditionnel** (tradithérapeute) ;
- En cas de symptômes persistants ou anormaux, **consultez un professionnel de santé** ;

- N'utilisez pas une plante quand vous avez un **doute sur son identification botanique** ou alors demandez une identification formelle à quelqu'un de votre entourage qui s'y connait vraiment, un botaniste, un tradithérapeute, un herboriste ou un pharmacien.

Propriétés et usages médicinaux du FRUIT

Usages médicinaux du fruit en Nouvelle-Calédonie

- **Digestion** : la papaye mûre (orange) et la papaye verte sont excellentes pour la digestion (1) ; il est conseillé de consommer quotidiennement de la papaye pour **faciliter la digestion**, spécialement en cas de difficultés à digérer les viandes et les graisses. Il est recommandé de manger un peu de papaye lorsque votre repas est riche en viandes, poissons ou d'œufs (2)
- **Constipation** : le jus du fruit bien mûr est un bon **laxatif** qui traite la constipation chez le bébé et l'adulte (2)
- **Douleurs gastriques** : traitement des ulcères (2,3)
- **Gratte** : l'eau de cuisson de la papaye verte peut soulager une bonne gratte (1,2)
- **Hémorroïdes** : la papaye verte écrasée dans le vin rouge dans lequel elle aura cuit donne une pommade à appliquer sur les hémorroïdes (1)
- **Vieillissement cellulaire** : les pigments colorés (flavonoïdes, caroténoïdes) et les vitamines A, C, E sont des **anti-oxydants naturels** qui ralentissent le vieillissement des cellules (peau, yeux, vaisseaux sanguins), et contribuent à la **prévention des maladies cardio-vasculaires** et de certains cancers (2,3,4)
- **Sommeil, toux** : un sirop préparé avec le jus des fruits mûrs a une **action sédative** et **expectorante** (2)
- **Plaies :** la consommation et les extraits de fruit favoriseraient la **cicatrisation** des plaies (2,3)
- **Peau** : l'intérieur de la peau de la papaye mûre est frottée sur le visage pour éliminer les impuretés et **nourrir la peau** (2)
- **Prostate** : traitement de l'hypertrophie bénigne de la prostate (adénome) (2)

Usages médicinaux du fruit dans le monde

- **Renforcement du système immunitaire** : la papaye mûre fermentée est un complément alimentaire populaire utilisé notamment en prévention de la grippe chez les personnes âgées. On la retrouve dans la soupe miso. La pulpe est mise à fermenter pendant plusieurs mois (1 à 2 ans) pour obtenir après séchage une poudre blanche (Japon) (2)
- **Affections de la peau** : la papaye fermentée est vendue sous forme de pommade pour traiter diverses affections cutanées (Australie) (2). Le fruit vert râpé est mélangé avec l'huile de coco et appliqué en externe sur les **abcès et furoncles** (îles Cook) (2)
- **Anti-rhumatismes et hypotensif** (Asie) (2)
- **Toux** : la papaye cuite traiterait les toux avec des mucosités abondantes (Asie) (2)
- **Diabète** : la consommation du fruit traiterait le diabète non insulinodépendant (Japon) (2)
- **Antipoison** : on boit la décoction de papaye verte coupée en morceaux ou on mange la papaye verte cuite à l'eau contre les empoisonnements de poissons vénéneux (Polynésie) (2,5)
- **Règles** : en Amérique Centrale, la papaye est employée pour déclencher les règles (2)

Composants du fruit mûr - quantité pour 100g (3,4)

- Protéines (0,6 g), lipides (0,1 g), fibres (0,8 g), glucides (7,2 g), eau (89%)
- Minéraux (0,5 g) : Calcium, Phosphore, Fer, Magnésium, Cuivre
- Vitamine C (64 mg) (5), vitamine E, vitamines A, vitamines B (dont thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), acide folique (B9)), vitamine PP
- β-carotène, caroténoïdes, acide anhydre, acide citrique et acide malique (fruits verts)
- Alcaloïdes : **carpaïne,** Benzyl-β-d glucoside, 2-phenylethl-β-D-glucoside, 4-hydroxyl-phenyl-2 ethyl-B-D glucoside

Composants du jus de fruits

- Alcaloïdes, glycosides, flavonoïdes, glucides, saponines, terpénoïdes, stéroïdes, tannins

Propriétés et usages médicinaux du LATEX

Le latex s'écoule lorsqu'on pratique une incision superficielle. Toutes les parties du papayer produisent du latex blanc. Ce sont les tissus jeunes qui en renferme le plus. Pour une extraction industrielle, on pratique des incisions longitudinales sur les papayes vertes **encore sur l'arbre**. Les fruits cueillis produisent peu de latex et leurs graines deviennent stériles.

Usages médicinaux du latex en Nouvelle-Calédonie

- **Digestion** : le latex du fruit contient de la **papaïne**, une enzyme qui digère les protéines, ce qui facilite la digestion d'aliments riches en protéines (viandes, poissons, œufs) (1)
- **Circulation sanguine** : la papaïne faciliterait l'élimination de l'eau dans les œdèmes (désinfiltrant) ; le latex du fruit vert traite les ulcères variqueux chroniques
- **Affections de la peau :** en application quotidienne, le latex du fruit vert traite les **cors, furoncles, psoriasis, durillons** (2). Toucher les régions affectées 3 fois par jour (5)
- **Piqûres :** le latex et le jus de papaye servent en applications locales sur les piqûres d'insectes (2)
- **Bactériostatique** : le latex empêcherait la prolifération des staphylocoques, des gonocoques (blennorragie)

Usages médicinaux du latex dans le monde

- **Vermifuge** : le latex frais est employé comme vermifuge dans la plupart des pays d'Asie et d'Amérique tropicale. Il agirait sur les ascaris, les oxyures, les trichines mais serait inactif sur les ankylosomes (5). Il faut l'administrer avec prudence car c'est un **purgatif drastique qui peut provoquer des intoxications mortelles** (5)
- **Affections de la peau** : le latex du fruit est appliqué sur les **irritations** et la **gale** (Fidji) (2). Le latex du fruit vert est utilisé pour traiter la **gale** (Papouasie). Le latex des tiges traite la **teigne** (Papouasie), la **gale** (Inde), les **furoncles** (Afrique) (2). À partir du latex du fruit dilué avec de la pulpe de papaye verte écrasée, il est possible de faire des emplâtres et des masques pour traiter l'eczéma, les piqûres d'insectes ou effacer les taches de rousseur (1)
- **Douleurs** : le latex des feuilles et des tiges est utilisé pour soulager la douleur (Papouasie) (2). Le latex des tiges est instillé dans l'**oreille** pour soulager la douleur (2)
- **Abortif** : le latex des tiges est absorbé comme abortif (Papouasie) (2)
- **Diarrhée** : le latex des tiges est absorbé pour lutter contre la diarrhée (Papouasie) (2)
- **Piqûres** : le latex du fruit vert est employé contre les **piqûres de rascasse, les brûlures de méduses** et de certaines éponges et anémones de mer (Fidji) (2)

ATTENTION : le latex est très toxique et s'utilise avec précaution.

Composants du latex (3,4)

- Protéases : papaïne, chemppapaïne, glutamine cyclotransférase, lysozymes, chymopapain A, B et C, peptide A et B

Propriétés et usages médicinaux des GRAINES

Les graines des papayes vertes et oranges sont utilisées pour divers traitements en Nouvelle-Calédonie et ailleurs dans le monde.

Graines de papaye mûre ©Istock

Usages médicinaux des graines en Nouvelle-Calédonie

- **Digestion** : les graines broyées s'opposent aux fermentations et stimulent la digestion (2)
- **Urticaires** et autres éruptions : les graines broyées en usage externe
- **Abortive et emménagogue** (2)

Usages médicinaux des graines dans le Pacifique

- **Vermifuge** : les graines extraites d'une papaye presque mûre cuite au four, sont pilées pour obtenir un suc. Le suc est mélangé au jus du fruit broyé et pressé. Le liquide est à absorber à jeun, une petite cuillère suffit pour un adulte (Polynésie) (5). Cette préparation anti-parasitaire est moins active que le latex, mais elle est préférée car moins dangereuse (5)
- **Diarrhée** : à Tonga, les graines immatures sont avalées pour traiter la diarrhée (2)

Composants des graines

- Acides gras, protéines, fibres, huile de papaye

- Papaïne (caricine), carpaïne, myrosinase
- Glucotropacoline, benzylisothiocynate, benzylglucosinolate, benzylthiourea, hentriacontane, β-sistrol

Propriétés et usages médicinaux des FEUILLES

ATTENTION : Les feuilles fraîches peuvent irriter la peau. Elles contiennent un alcaloïde (la carpaïne) qui peut engendrer un ralentissement cardiaque. (2). En Asie, les jeunes feuilles sont cuites à la vapeur et consommées comme des épinards (4).

Usages médicinaux des feuilles en Nouvelle-Calédonie

- **Gratte** : il s'agit de faire bouillir 3 feuilles dans un demi-litre d'eau et consommer cette décoction 3 fois par jour. L'effet est équivalent à celui de la papaye verte. Utilisez ce remède avec précaution car il peut engendrer des problèmes cardiaques (1)
- **Asthme** : les feuilles séchées sont fumées pour calmer les crises d'asthme (2) ; la décoction des feuilles traite l'asthme (2)
- **Maux de tête, coupures et gonflements à l'aine** : Les feuilles écrasées et appliquées en usage externe (2)
- **Fatigue** : la décoction des feuilles soulage la fatigue (2)
- **Dengue** : le jus de feuilles de papaye contribue à stimuler le système immunitaire (globules blancs), à stimuler les plaquettes pour normaliser la coagulation et à réparer le foie de patients atteints de dengue (4)
- **Amélioration de la digestion** : certains composants présents dans les feuilles (carpaïne) éliminent les micro-organismes qui gênent la digestion (4).

La fiche **"Les différentes préparations de plantes médicinales"** explique comment préparer des infusions, décoctions, macérations...

Usages médicinaux des feuilles dans le monde

- En Australie, la décoction de feuilles fraîches est recommandée en cas de cancer des poumons (2)

Composants des feuilles

- Carpaïne, pseudocarpaïne, déhydrocarpaine, choline, carposide, vitamine C et E (4)

Propriétés et usages médicinaux des 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. (1)

- **Digestion :** la décoction de fleurs blanches du papayer mâle est utilisée pour les **maladies du foie** (NC, Maré) (6)
- **Voix enrouée** : une poignée de fleurs mâles, au stade de la fanaison, infusée dans un quart de litre d'eau, peut rendre la voix aux aphones (1) **ATTENTION** : cette infusion abaisse aussi la pression artérielle, soyez prudents et ne soignez pas votre gratte de cette façon ; vous risqueriez la syncope (1)
- **Bronchites et trachéites** : fleurs mâles en infusion (2)

Propriétés et usages médicinaux de l'ÉCORCE

Usages médicinaux de l'écorce en Nouvelle-Calédonie

- **Purge** : l'écorce entre parfois dans la purge des jeunes filles (Maré)
- **Abcès** : écorce en cataplasme

Usages médicinaux de l'écorce Dans le Pacifique

- **Maux de dents** : infusion ou décoction de l'écorce interne en bain de bouche (Samoa) (2)

Propriétés et usages médicinaux des RACINES

Usages médicinaux des racines en Nouvelle-Calédonie

- **Hémorragies** : racine bouillie en application externe (1)
- **Diurétique** : associées à des souches d'ananas, elles peuvent constituer un remède contre la lithiase rénale (2)

Usages médicinaux des racines dans le Pacifique

- **Allaitement** : la racine est utilisée pour favoriser la sécrétion lactée (galactogène) (Fidji) (2)

Soutiens à la réalisation de cette fiche

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

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

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien moral et financier de l'Union européenne, de l'Institut français, de l'OCTA et de l'ACPA dans la cadre du **projet pilote ARCHIPEL.EU**.

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

Logos

Auteurs

Publié le 17 février 2023

Rédaction web

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

Relecture

- Édouard Hnawia (IRD)

Sources

- (1) Bourret D., ORSTOM/IRD, 1981. **Bonnes plantes de Nouvelle-Calédonie et des Loyauté**. Les éditions du lagon, p 48-51
- (2) Limousin P., 2014. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II** - Panacées alimentaires - p 140-145
- (3) Vij, T., Prashar Y.. 2015. **A review on medicinal properties of *Carica papaya* Linn**. Asian Pacific Journal of Tropical Disease 2015 ; 5(1) : 1-6
- (4) Vijay Yogiraj et al. 2014. ***Carica papaya* Linn : An overview.** International Journal of Herbal Medecine 2014 ; 2(5) : 01-08
- (5) Pétard P., 2019. **Plantes utiles de Polynésie ra'au tahiti**, éditions Haere Pô - p 214-216
- (6) Lormée N., Cabalion P., Hnawia É., 2011. **Hommes et plantes de Maré, îles Loyauté, Nouvelle-Calédonie.** IRD éditions, p 279.

Christina DO

Institut agronomique néo-calédonien (IAC)

19/07/2021

http://www.iac.nc