



# Cocos nucifera (Cocotier, vertus médicinales)

*Cocos nucifera*



- Plantes médicinales
- Médicinales communes

Les usages du cocotier sont multiples et quasiment toutes les parties de la plante sont utilisées en Nouvelle-Calédonie et les îles du Pacifique pour leurs vertus médicinales.

## Identité

Nom scientifique	Noms Kanak
<b><i>Cocos nucifera</i></b>	<b>Nu (Ajië, Nengone, Drehu, Xârâcùù), Hnu (Nengone), Nyi (Drubea), Nû (Paicî), Thep (Nemi)</b>
Famille	Autres noms communs
<b>Arecaceae</b>	<b>Cocotier</b>
Statut Biogéographique	Milieu naturel d'origine
<b>Plante exotique</b>	<b>Littoral</b>
Origine géographique	Statut IUCN
<b>Indo-Pacifique</b>	--
Distribution géographique	
<b>Nouvelle-Calédonie</b>	

## Description

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

## Type et préparations

Type de plante médicinale	Type de préparations
<b>Commune</b>	<b>Essence, huile, Infusion, Décoction, Application externe, Mélanges, Produit frais</b>
Type de médecine	Partie utilisées
<b>Familiale courante, Traditionnelle Kanak</b>	<b>Feuille, Fleur, Racine, Huile, Graine</b>

## Propriétés

**Antiseptique, Anti-inflammatoire, Analgésique, Cicatrisant, Laxatif, Diurétique, Tonique, énergisant, Astringent, Vermifuge, Hémostatique, Antidiarrhéique, Fébrifuge (fièvre)**

## Usages médicinaux

**Fièvre, Troubles digestifs, Purges, laxatifs, Douleurs, Blessures, Hypertension, Brûlures, Sexualité, Vitalité, énergie, Peau, dermatologie**

## Saisonnalité

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



## Généralités

---

Le cocotier *Cocos nucifera* est un palmier de la famille des **Arécacées**. Il est probablement originaire de la région Indo-Pacifique et a été introduit dans la plupart des pays tropicaux. Il existe 4 types principaux dont 2 sont les plus communs (10) :

- Le type **Grand** : ce sont 85 à 90 % des cocotiers existants. Ils se reproduisent par fécondation croisée (allogames). Leur croissance est de 50 cm/an et leur durée de vie atteint 60 à 70 ans ;
- Le type **Nain** : 7 à 10% des cocotiers, autogames (autofécondation), croissance de 15 à 30 cm par an, durée de vie 30 à 40 ans.

Plusieurs variétés appartenant à ces différents types sont présentes en Nouvelle-Calédonie. Elles ont une diversité génétique remarquable et sont généralement un intermédiaire entre le

type Grand et le type Nain (10). La plus commune est celle qui produit la noix verte.

Les cocoteraies destinées à la **production de coprah** occupent une superficie de 2500 ha sur l'île d'Ouvéa dont seulement 60% est exploité, mais aussi peu entretenu (5).

### Allure générale

Le cocotier est un palmier qui peut mesurer jusqu'à 30 mètres de haut. Son feuillage est persistant.



*Cocoteraie, Nouvelle-Calédonie*

Les paragraphes ci-dessous présentent les propriétés et usages médicinaux des différentes parties de la plante. Les **feuilles et les racines** sont les plus utilisées.

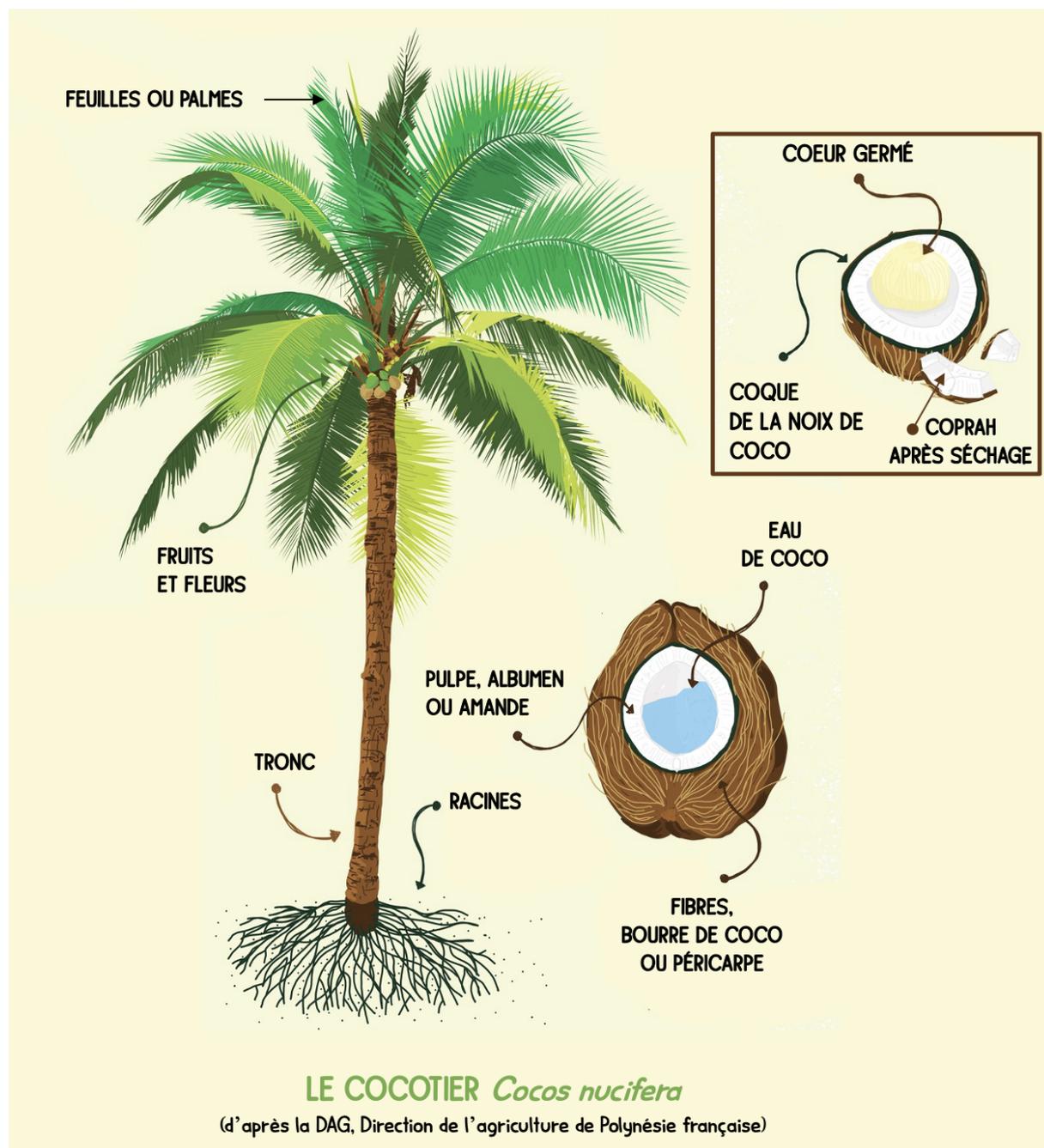
Cette plante est utilisée dans la **médecine traditionnelle kanak**. Il peut entrer dans la composition du fortifiant donné traditionnellement aux bébés (5).

**Voir la fiche "La médecine traditionnelle kanak."**

## Les différentes parties du cocotier

---

Cette infographie présente les différentes parties d'un cocotier. Certaines d'entre elles ont des vertus médicinales et sont présentées dans la suite du document.



### LE COCOTIER *Cocos nucifera*

(d'après la DAG, Direction de l'agriculture de Polynésie française)

Les différentes parties du cocotier ©DAG, modifié Lincks



## Précautions d'usages

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

Quelques règles de bon sens :

- L'utilisation des remèdes présentés dans nos fiches **ne se substituent aucunement à un avis médical**, ni aux conseils d'un **guérisseur traditionnel** (tradithérapeute) ;
- En cas de symptômes persistants ou anormaux, **consultez un professionnel de santé** ;
- N'utilisez pas une plante quand vous avez un **doute sur son identification botanique** ou alors demandez une identification formelle à quelqu'un de votre entourage qui s'y connaît vraiment, un botaniste, un tradithérapeute, un herboriste ou un pharmacien.

## EAU DE COCO : description et usages médicinaux

L'eau de coco est le **liquide présent dans la cavité centrale** de la noix de coco :

- Elle correspond aux parties cellulaires de l'albumen de la graine qui sont

restées liquides et ne se solidifient pas (chair) (11)

- C'est un **liquide translucide, stérile** (6)
- C'est une boisson **sucrée, légèrement acide** et appréciée pour étancher la soif ;
- Le liquide remplit au trois-quarts la cavité de la noix.



*L'eau de coco fraîche est appréciée pour étancher la soif @IStock-P. Yospim*

### Usages médicinaux

- **Laxatif et antiscorbutique** (2).
- **Tonique** : donné aux invalides et aux femmes durant la grossesse (Papouasie Nouvelle-Guinée) (2).
- **Réhydratant** : l'eau de coco est recommandée pour la réhydratation des personnes atteintes de diarrhées (Inde) (6). C'est un liquide stérile dont la composition en minéraux est proche de celle du plasma sanguin. Il a été rapporté par le passé des utilisations en intraveineuse pour réhydrater avec succès des soldats (Salomon) et un grand brûlé (Polynésie) (6).
- **Diurétique** : l'eau de coco contient des sels minéraux dont une forte proportion de potassium, ce qui favorise les sécrétions urinaires (2). L'eau de coco

traite les affections rénales (Polynésie) (3).

- **Anti-diarrhéique** : le jus d'un coco vert (Papouasie Nouvelle-Guinée) (2).
- **En cas de fièvre** (fébrifuge) : réduit la fièvre (Polynésie) (3).
- **Hypertension** : une étude a montré que la consommation régulière d'eau de coco ou de mauby (un liquide extrait de l'écorce de l'arbre mauby, *Colubrina arborescens*), ou plus particulièrement d'un mélange des deux, est efficace pour contrôler l'hypertension (11).

### Composition de l'eau de coco (jeune coco vert (6,11))

- 94% d'eau
- Glucides (sucrose, glucose, fructose) : 2 à 5 g/100g
- Protéines : 0,1 à 0,7 g/100g
- Magnésium : 6 à 30 mg pour 100 g
- Potassium : 203 à 312 mg pour 100 g
- Vitamines : B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> and B<sub>9</sub>

## Description du FRUIT

- Le cocotier produit des grappes contenant une douzaine de fruits (les cocos ou noix de coco) ;
- Un coco est une grosse **drupe** (fruit à noyau) qui peut-être **verte ou jaune**, puis devient **brun-gris à maturité** ;
- Il mesure entre 10 et 40 cm de long et entre 10 et 16 cm de large ;
- Il est constitué d'une enveloppe fibreuse, la **bourre de coco**.



Partie sommitale du cocotier avec ses palmes et ses fruits ©Lincks

- La graine ou **noix de coco** se trouve à l'intérieur de ce gros fruit fibreux. Elle est sphérique et constituée d'une enveloppe **dure et brune** à maturité ;
- La face interne est recouverte d'un **albumen blanc comestible**, qui donne le **lait de coco**, lorsqu'il est râpé et pressé ;
- L'**albumen séché** donne le **coprah**, riche en matières grasses.
- Lorsqu'un **coco germe**, l'albumen se transforme en une **boule cotonneuse comestible** (1).



Noix de coco ©istock

### Le lait de coco

- Le lait de coco s'obtient en râpant la chair de coco (avec ou sans ajout d'eau). Il est généralement utilisé comme ingrédient alimentaire dans diverses recettes de cuisine traditionnelles du Pacifique (11), notamment le bougan kanak (7).

### Les huiles

- L'**huile de coco vierge** est une huile non raffinée obtenue soit en pressant la chair fraîche préalablement chauffée à une température douce (moins de 70°C), soit en faisant tremper la chair pendant 24 h dans de l'eau puis en extrayant l'huile du liquide par ébullition, fermentation ou centrifugation (3) ; Cette extraction à froid permet de préserver la qualité de l'huile, les vitamines, les acides gras saturés.
- L'**huile de coprah** est obtenue par pression de la chair séchée. Le séchage s'effectue au soleil. L'huile brute est brune et ne sent pas très bon. Elle est chauffée, raffinée, blanchie et désodorisée à l'aide de produits chimiques. Elle a perdu une partie de ces bénéfices (nutriments, vitamines) et peut contenir des acides gras trans nocifs pour la santé (3,9). L'**huile de coprah** est utilisée pour la cuisson des aliments ou la fabrication de savons.

### ALBUMEN et HUILE : usages médicinaux

#### En Nouvelle-Calédonie

- **Tonique** : les jeunes garçons mangent les amandes de cocos germées pour devenir forts et séduisants (8).
- **Laxatif et antiscorbutique** : le lait, l'amande fraîche et l'huile (2).
- **En cas de fièvre** (fébrifuge) : la décoction d'une très jeune noix de la variété rouge, dans 4 à 5 litres d'eau pendant une heure, en usage interne (1,2).
- **Vermifuge**: le péricarpe des fruits est utilisé pour lutter contre l'infestation par le vers Ténia (2).
- **Antidiarrhéique** : la jeune noix de coco (1).
- **Cicatrisant** : l'amande spongieuse trempée dans l'eau chaude donnerait une huile cicatrisante (2). La coque de la noix cuite à l'étouffée exsude un

goudron qui sert à boucher le trou d'une carie dentaire (1). Attention ce procédé peut brûler le nerf de la dent.

- **Antiseptique et calmant** : l'amande râpée en onction calme les brûlures et eczémas (1,2).

#### Dans le monde

- **En cas d'hémorragie** (hémostatique) : l'amande spongieuse séchée (Papouasie Nouvelle-Guinée) ; La bourre de la jeune noix verte contient un suc astringent qui arrête les hémorragies (Polynésie) (2).
- **Anti-inflammatoire et anti-douleur** : l'huile de coco en massage (Fidji) (2).
- **Vomitif, vermifuge et purgatif** : l'huile vierge et fraîche est employée comme une purge (Papouasie Nouvelle-Guinée, Tahiti) et pour traiter les vers intestinaux. Sa consommation en grande quantité peut être fatale (2,3).
- **Immunostimulante** : l'huile de coco vierge stimule le métabolisme cellulaire (l'énergie du corps). Elle est préconisée en prévention de la maladie d'Alzheimer (3) et pour lutter contre tout type d'infections (bactéries, virus, champignons, parasites) (3).
- **Abortif** : le lait de coco chaud (Vanuatu) ; le lait, mélangé avec d'autres plantes (Papouasie Nouvelle-Guinée) ; les femmes de Kiribati pilent les pétioles des jeunes plants et les mélangent à du lait de coco (2).
- **Aphrodisiaque** : Le fruit est utilisé pour augmenter le potentiel sexuel chez les hommes (Inde, Indonésie, Mozambique) ; une croyance dit que le lait de coco diminue la libido et la fertilité (2).

#### Composition

- La jeune bourre est riche en **tanins**.
- La chair mûre de la noix de coco est riche en **acides gras** (jusqu'à 64% d'huile). Elle est aussi composée de protéines (6,3%), de **vitamines** A, B, C (2).



## GAINE FLORALE : usages médicinaux

---

- **Antiseptique** : la sève claire de la gaine florale permet de laver les yeux irrités par l'eau de mer (1).

## FEUILLES : description et usages médicinaux

---

- Palmes longues, raides et étroites

Usages médicinaux en Nouvelle-Calédonie

- **Tonique** : infusion des folioles avec du sucre (1).
- **Calmant** et **soporifique** : infusion des folioles sans sucre (1).
- **En cas d'hémorragie** : un morceau de foliole mâché et appliqué sur une blessure peut stopper l'hémorragie (1).

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

## TRONC ou STIPE : description et usages

---

- **Astringent** pour détendre les tissus. Si un morceau de stipe est râpé dans de l'eau chaude, cela pourrait, par inhalation, débloquent les sinus (1,2)

## RACINES : description et usages médicinaux

---

En Nouvelle-Calédonie

- **Diurétique** : l'infusion de fragments d'extrémités de racines soigneusement lavées ou les racines en décoction (1).
- **Tonique** : les racines sont fortifiantes et détoxifiantes du sang (2). Les racines fortifient les gencives (2).
- **Gynécologie** : Les racines sont utilisées en association avec l'écorce de goyavier en cas de douleurs pendant les règles (dysménorrhée) ou de blennorragie (2).
- **Antidiarrhéique** : infusion de racines écrasées (1). À Hienghène, on utilise le bouillon de racines (8).
- **Antiseptique** : un abcès est soigné avec du jus cru de racines pilées (1,2).
- **Purifiant** : Les racines nettoyées peuvent être utilisées pour frotter des dents et les rendre plus blanches et plus saines (1).

Dans le monde

- **Antidiarrhéique** (Papouasie Nouvelle-Guinée, Salomon) (2).
- Les racines traitent les **maux d'estomac** et le sang dans les urines (Papouasie Nouvelle-Guinée) (2).

## Les autres usages

---

Tout est utilisable dans le cocotier et les usages traditionnels sont nombreux :

- **Alimentaire** : L'**eau de coco**, le **lait de coco**, la **noix** ainsi que le **cœur du faux-tronc** (stipe) sont comestibles.
- **Construction** : les palmes sont utilisées pour la **couverture des toitures** (8) ; les fibres de la bourre

servent à fabriquer des **ficelles** et des **cordes** tressées très résistantes pour rehausser les pirogues. Les troncs creusés étaient utilisés autrefois pour la **collecte de l'eau de pluie** (6,7) ;

- **Combustible** : la gaine florale s'utilise comme torche (1,7).
- **Agronomie** : l'eau de coco est utilisé comme supplément de croissance dans la culture de tissus végétaux et la micropropagation (11). Les fibres servent de **substrat aux plantes** (1).
- **Artisanat** : les feuilles sont utilisées pour faire des **nattes**, des **chapeaux** et des **paniers**.
- **Cosmétique** : l'huile de coco est souvent utilisée pour ses **vertus en cosmétique**, en particulier le **soin aux cheveux** (2).

## Culture kanak

Le cocotier est la plante qui illustre le mieux les rapports entre l'homme et la nature. Il est planté le long de l'allée qui mène à la grande case et autour des habitations, avec le pin colonnaire (8). La mort précoce d'un cocotier devant la maison est un mauvais présage (7).

Les langues kanak distinguent les différentes variétés de cocotier, les différents éléments botaniques de l'arbre, les différents stades de maturation de la noix et préparations culinaires. Voici un **exemple du vocabulaire riche et précis associé au cocotier en langue Nengone** (île de Maré).



*Yenu* : l'arbre sur pied

*Tubenu, Tanu* : un groupe de cocotier, une cocoteraie

*Elenu* (sommets-cocotier) : ensemble des feuilles du cocotier

*Adrodronu* : feuille de cocotier

*Erenu* : feuille terminale de cocotier, non encore déployée

*Wadronu* : foliole de cocotier

*Eanu* : nervure principale de la feuille de cocotier

*Durewadronu* (os-foliole) : nervure secondaire de la feuille de cocotier

*Watajoreeanu* : pétiole de la feuille de cocotier

*Waeanu* : feuille sèche de cocotier

*Anganu* : fleur de cocotier

*Angawanacanu* : petit coco à peine formé

*Kutr(e)* : coco vert qui ne contient pas encore d'eau

*Nacakutr(e)* : grappe de coco vert

*Washishi* : coco vert dont la chair est encore tendre

*Wanugau(e)* : coco vert dont la chair est dure

*Wanusese* : coco sec sur l'arbre

*Guanupapasegon* : coco sec et non germé

*Karenu* (pousse de coco) : coco germé

*Kareceo* : partie comestible du coco germé

*Cacademu* : pédoncule de la grappe de cocos

*Watego, wategu* : spathe de cocotier

*Irewanu* : bourre de coco

*Guunic* : bourre du tronc

*Le vocabulaire associé au cocotier en langue Nenegone (Maré) ©IRD, E. Hnawia*

## Exigences, plantation et entretien

Les cocotiers donnent des fruits au bout d'environ 6 ans et pendant environ 70 ans. La récolte se fait environ tous les 2 mois. Un cocotier donne en moyenne **150 à 200 cocos par an** (5).

## Saisonnalité

La floraison et la fructification ont lieu **toute l'année**.

## Multiplication

Ramassez une noix germée le long d'une plage, avec la terre sableuse qui entoure sa racine et posez-la à l'endroit que vous souhaitez dans le jardin.

## Principaux ravageurs et méthodes de lutte

Le site internet [Coconut Pest and Diseases Toolkit](#) présente une quarantaine de pathologies qui affectent les cocotiers

des îles du Pacifique. Les principaux ravageurs sont (5) :

- Les rongeurs : rat noir, rat du Pacifique
- Le scarabée rhinocéros du cocotier *Oryctes rhinoceros*
- L'Hispine du Cocotier *Brontispa longissima*



*Deux ravageurs des cocotiers dans le Pacifique ©PROTEGE*



Soutiens à la réalisation de cette fiche

**L'Institut agronomique néo-calédonien (IAC)** a été lauréat du "Fonds de sauvegarde du patrimoine immatériel des pays et territoires d'outremer

(PTOM)" en mars 2022 pour intégrer dans Agripedia des fiches sur les plantes médicinales de la pharmacopée calédonienne.

Cette fiche a été réalisée grâce au soutien moral et financier de l'Union européenne, de l'Institut français, de l'OCTA et de

l'ACPA dans le cadre du **projet pilote AR CHIPEL.EU**.

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



Logos



## Auteurs

Publié le : 28 février 2023

### Rédaction de la fiche

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

### Relecture

- Valérie Kagy (IAC)

Citation bibliographique recommandée :

Agripédia. Fiche technique "**Cocos nucifera (Cocotier, vertus médicinales)**" [En ligne] <https://www.agripedia.nc/ressources-vegetales/plantes-medicinales/medicinal-s-communes/cocos-nucifera-cocotier-vertus> (consulté le jour/mois/année)

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

## Sources

- (1) Bourret D., ORSTOM/IRD, 1981. **Bonnes plantes de Nouvelle-Calédonie et des Loyauté**. Les éditions du lagon, p 33-36
- (2) P. Limousin, E. Bessières, 2006. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. I** - Au bord de mer - p 47-53
- (3) P. Limousin, 2014. **Oceania planta medica, flore de Kanaky, vol. II** - Panacées alimentaires - p 92-93
- (4) Wikipedia : **Le cocotier** (consulté le 30.01.2023)
- (5) C. Gandet. **Synthèse de l'atelier régional PROTEGE-La filière cocotier** (4-8 novembre 2019, Pirae, Polynésie française)
- (6) Wikipedia : **L'eau de coco** (consulté le 30.01.2023)/ Campbell-Falck D. **The intravenous use of coconut water**. The American Journal of emergency Medicine, vol 18, issue 1, January 2000, p 108-111
- (7) Lormée N., Cabalion P., Hnawia E. 2011. **Hommes et plantes de Maré, Cocos nucifera L.** IRD éditions, p 80-81
- (8) Agence de développement de la culture kanak (ADCK). 2012. **Guide des plantes du chemin kanak**, p 34-35
- (9) **Huile de coco et huile de coprah**, site internet "Ma planète zéro déchet" consulté le 14.02.2023
- (10) Manimekalai R., Nagarajan P.,(2006) **Interrelationships among coconut (Cocos nucifera L.) accessions using RAPD technique**. Genetic Resources and Crop Evolution. 53:1137-1144. DOI 10.1007/s10722-005-1303-z
- (11) Yong J. W. H. et al. 2009. **The Chemical Composition and Biological Properties of Coconut (Cocos nucifera L.) Water**. Molecules 2009, 14, 5144-5164



Valérie KAGY

Institut agronomique néo-calédonien (IAC)

27/03/2023

<http://www.iac.nc>

