



REPUBLIQUE DU BENIN
UNIVERSITE D'ABOMEY-CALAVI (UAC)
FACULTE DES SCIENCES ET TECHNIQUES DE DASSA



**LABORATOIRE D'AGROBIODIVERSITE ET
AMELIORATION DES PLANTES TROPICALES
(LAAPT /BIORAVE)**

**EU-ACP project: Strengthening capacities and informing policies for
developing value chains of neglected and underutilized crops in Africa**

**UTILISATION DES PLANTES NEGLIGEEES ET SOUS UTILISEES (NUS)
DANS LES PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT DES LYCEES
ET COLLEGES DU BENIN**

Présenté par :

**Tiburce ODJO, Olivier S. EKPELIKPEZE, Honoré ADJIBOGOUN, Azize OROBIYI,
Anicet DASSOU, Arlette ADJATIN, Estelle Y. L. LOKO, Prisca ASSOGBA & Alexandre A. DANSI**

LAAPT/BIORAVE, FAST Dassa (University of Abomey-Calavi)



LES AUTEURS

- ❑ Tiburce ODJO : Professeur Certifié de Sciences de la Vie et de la Terre (SVT)
- ❑ Olivier S. EKPELIKPEZE : Professeur Certifié de Sciences de la Vie et de la Terre (SVT)
- ❑ Honoré ADJIBOGOUN : Conseiller pédagogique des Sciences de la Vie et de la Terre (SVT)
- ❑ Azize OROBIYI : Docteur en Ressources phytogénétiques et Amélioration des Plantes
- ❑ Anicet DASSOU : Docteur en Ressources phytogénétiques et protection des cultures
- ❑ Arlette ADJATIN : Docteur en Ressources phytogénétiques et Amélioration des Plantes
- ❑ Estelle Y. L. LOKO : Docteur en Ressources phytogénétiques et protection des cultures
- ❑ Prisca ASSOGBA : Docteur en Ressources phytogénétiques et Amélioration des Plantes
- ❑ Alexandre A. DANSI : Professeur en Ressources phytogénétiques et Amélioration des Plantes,
Doyen de la faculté des Sciences et Techniques de Dassa (UAC), Directeur du laboratoire
LAAPT /BIORAVE - FAST DASSA

Sommaire

Résumé	3
Abstract	3
Introduction	4
1. Présentation des Situations d'Apprentissage (SA)	5
1.1. Promotion de sixième	5
1.2. Promotion cinquième	5
1.3. Promotion quatrième	5
1.4. Promotion troisième	5
1.5. Promotion seconde	6
1.6. Promotion première	6
1.7. Promotion terminale	6
2. Répartition des PNSU suivant les SA	7
2.1. Promotion sixième	7
2.2. Promotion cinquième	9
2.3. Promotion troisième	11
2.4. Promotion première et terminale	12
Conclusion	12
Annexe	13

Résumé

Les espèces négligées et sous-utilisées (NUS) pourraient être utilisées dans une large mesure lors de l'exécution des différentes situations d'apprentissage du programme des Sciences de la Vie et de la terre (SVT) dans nos collèges et lycées en lieu et place des plantes exotiques. Sur les situations d'apprentissage au programme, 11 (8 au premier cycle et 3 au second cycle) peuvent faire appel à l'utilisation d'une plante négligée. Nous proposons ici un manuel pédagogique qui permettra d'intégrer les plantes de chez nous en particulier les cultures négligées et sous-utilisées (NUS) comme le voandzou et l'amarante dans les différentes situations d'apprentissage orientées sur la nutrition, la biologie de reproduction et la santé. L'examen des différentes situations d'apprentissage a permis d'identifier pour chaque SA les espèces négligées à citer et des repas sont même proposés pour le volet nutrition. La promotion de ce manuel permettra l'intégration des NUS dans le système éducatif béninois et le renforcement de la diffusion de l'information sur les bienfaits de ces espèces. Il servira de modèle aux autres pays africains.

Abstract

Many plant species are used as examples in Benin secondary schools to illustrate the biology teaching programs (curricula) organized in learning situations (SA) focusing on nutrition, reproduction biology and health. Neglected and under-utilized species (NUS) could valuably replace the generally unknown exotic plants cited by the teachers. Among the learning situations (SA) defined in the curricula, 11 (8 in the first degree and 3 in the second degree) require the use of Neglected and Under-utilized Species (NUS). Together with the biology teachers of different agro-ecological zones of Benin, the different NUS species to be considered per SA were defined and their importance (nutritional or nutraceutical values) were highlighted. Some species including Amaranth and Bambara groundnut were presented in detail with pictures in the annex section of this document for use by the teachers. Considering that many species are neglected or less consumed only because of their ignorance, the introduction of NUS in the curricula of secondary schools and even in the primary schools across Benin will help raising awareness of both rural and urban population for more consumption and use for developing novel food products and informing policies for developing their value chains. This document will serve as model for the other African countries.

Introduction

Depuis 1990, le Bénin a opté pour le changement de son système éducatif. Les assises des États Généraux de l'Éducation d'Octobre 1990 ont donné une nouvelle orientation à l'école béninoise selon laquelle : « Il nous faut créer au Bénin une élite courageuse et dynamique, intellectuellement armée pour affronter les problèmes immenses de cette fin du XX^e siècle, capable de proposer des modèles et d'incarner des exemples, capable d'exercer sur toute la population et en particulier sur les plus jeunes, un effet d'entraînement qui les porte vers l'avant, individuellement et collectivement. Il faut encourager l'effort, développer la créativité, promouvoir l'invention». Cette noble mission de l'école béninoise amène tous les acteurs de ce système à chercher les voies et moyens pour former ce type de citoyen. C'est dans ce cadre que les chercheurs de l'Université en particulier les spécialistes des ressources phytogénétiques entendent apporter leur contribution en cherchant à mettre à la disposition des acteurs des établissements secondaires les résultats des recherches effectuées sur les plantes négligées et sous utilisées (PNSU ou NUS). Les NUS sont des espèces végétales cultivées ou non utilisées dans l'alimentation des populations. Elles sont de hautes valeurs nutritives (riches en protéines, en glucides, en lipides, en sels minéraux et en vitamines) et possèdent des vertus médicinales ; par conséquent, peuvent être considérées comme des aliments. Il importe alors d'apporter une attention particulière aux résultats issus des études des PNSU afin de trouver les stratégies nécessaires pour leur introduction dans les milieux scolaires en vue de leur appropriation. Pour ce faire les enseignants de SVT sont à l'avant-garde de la transmission des connaissances sur les PNSU aux apprenants des lycées et collèges pour leur utilisation durable. Ce travail vise à définir les bases de l'introduction des NUS dans les programmes du secondaire et à travers ceci dans les habitudes alimentaires pour l'amélioration des conditions de vie des citoyens béninois.

1. Présentation des Situations d'Apprentissage (SA)

1.1. Promotion Sixième

Situations d'apprentissage		Durée (semaine)
SA 1	Alimentation et besoins nutritionnels de l'Homme	9
SA 2	Diversité des régimes alimentaires chez les animaux	7
SA 3	Diversité et unité des phénomènes respiratoires chez les êtres vivants	9

1.2. Promotion cinquième

Situations d'apprentissage		Durée (semaine)
SA 1	Besoins nutritifs des végétaux	9
SA 2	Relations entre les êtres vivants et entre les êtres vivants et leur milieu de vie	9
SA 3	Reproduction et développement chez les animaux et les végétaux	8

1.3. Promotion quatrième

Situations d'apprentissage		Durée (semaine)
SA 1	Sol, avenir de l'homme	13
SA 2	Terre, planète active	11

1.4. Promotion de troisième

Situations d'apprentissage		Durée (semaine)
SA 1	Les échanges de matières et d'énergie entre l'organisme et le milieu extérieur	18
SA 2	La commande nerveuse et les réactions comportementales de l'homme	04
SA 3	La reproduction humaine	04
SA 4	Les réactions immunitaires et les moyens de lutte contre les maladies infectieuses	06

1.5. Promotion seconde

Situations d'apprentissage		Durée (semaine)
SA 1	La cellule fonde l'unité et la diversité du monde vivant	10
SA 2	Cycles de la matière et flux d'énergie dans ces communautés d'êtres vivants	12

1.6. Promotion Première

Situations d'apprentissage		Durée (semaine)		
		D	C	A&B
SA 1	Mouvement de la lithosphère et énergie interne du Globe	09	10	X
SA 2	La mesure du Temps de l'histoire de la terre et de La vie	03	X	X
SA 3	Conversion de l'énergie des métabolites en énergie utilisable par les cellules	08	09	15
SA 4	Connaissance des micro-organismes et de leur utilisation en biotechnologie agro-alimentaire et médicale	04	05	08

1.7. Promotion Terminale

Situations d'apprentissage		Durée (semaine)		
		D	C	A&B
SA 1	L'information génétique : nature, localisation et mécanisme de transmission	07	15	15
SA 2	La sauvegarde de l'intégrité de l'organisme par les réactions immunitaires	06	10	10
SA 3	La transmission des messages dans l'organisme	07	X	X
SA 4	Physiologie de la reproduction humaine et maîtrise de la procréation	05	X	X

2. Introduction des espèces négligées et sous utilisées dans les situations d'apprentissage

Les espèces négligées et sous-utilisées (NUS) pourraient être utilisées dans une large mesure lors de l'exécution des situations d'apprentissage en lieu et place des plantes exotiques inconnues aussi bien des enseignants que des apprenants. Les espèces à utiliser varient selon les situations d'apprentissage et le niveau d'enseignement.

2.1 Promotion sixième

Deux situations d'apprentissage font appel aux NUS. Il s'agit de : Alimentation et besoins nutritionnels de l'Homme et Diversité des régimes alimentaires chez les animaux. Beaucoup de NUS ont des valeurs nutritives intéressantes et peuvent être utilisées par les enseignants (tableau 1). Les données d'analyses nutritionnelles et les photos de ces espèces sont présentées en annexe.

Tableau 1 : Quelques espèces négligées à qualités nutritionnelles intéressantes

Groupes d'aliments	Espèces	Type d'aliment	Vertus
Aliments riches en protides	Voandzou (<i>Vigna subterranea</i>)	Légumineuse à graines	-
	Lentille de terre (<i>Macrotyloma geocarpum</i>)	Légumineuse à graines	-
	Amarante (<i>Amarantus spp.</i>)	Amarante (<i>Amarantus spp.</i>)	-
	Sésame (<i>Sesamum indicum</i>)	Légume à graines	les graines de sésames ont des propriétés antispasmodiques et anti-infectieuses
	Moringa (<i>Moringa oleifera</i>)	Légume feuille	Traite plus de 300 maladies dont le diabète, la fièvre, l'amaigrissement, les céphalées, les convulsions, l'indigestion, etc
Aliments riches en glucide	Melon egoussi (<i>Citrullus lanatus</i> et <i>Cucumeropsis manni</i>)	Légume à graines	-
	Mil (<i>Pennisetum glaucum</i>)	Céréale	-

Groupes d'aliments	Espèces	Type d'aliment	Vertus
Aliments riches en lipides	Melon egoussi (<i>Citrullus lanatus et Cucumeropsis mannii</i>)	Légume à graines	Huile sans cholestérol
	Sésame (<i>Sesamum indicum</i>)	Légume à graines	Huile sans cholestérol
	Gbègbè (<i>Pterocarpus santalinoïdes</i>)	Légume à graines	-
Aliments riches en eau, sels minéraux et vitamines	Gbolo (<i>Crassocephalum rubens</i>) (<i>Crassocephalum crepidioides</i>)	Légume feuille	Antibiotique, anti-paludique, anti-inflammatoire, troubles hépatiques, anti-helminthe, troubles digestives, régulateur de la pression artérielle, anti-fongique, anti-diabétique, anti rhumes.
	Fonio (<i>Digitaria exilis / Digitaria iburea</i>)	Céréale	-
	Baobab (<i>Adansonia digitata</i>)		Anti-dysentérique, diurétique, diaphorétique. Tonique ; Lutte contre la fièvre, la diarrhée, la dysenterie, les coliques, l'optalmie, les infections urinaires, l'asthme, le paludisme
	Amarante Grain Amarante légume feuille (<i>Amarantus spp</i>)	Légume feuille Légume grain	Anémie
	Craincrain (<i>Corchorus olitorius</i>)	Légume feuille	Traite la fièvre typhoïde, l'hypertension, l'hypotension, la toux

Par rapport à la valeur nutritionnelle présentée en annexe quelques propositions de repas impliquant les NUS pour prévenir ou guérir les **maladies infantiles dues à une carence en macro et/ou micronutriments**.

Maladies	Caractéristiques	Repas à base de NUS pour traitement ou prévention
Marasme	Carence globale en aliments énergiques	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bouillie de mil enrichie au Moringa ou à l'amarante (poudre de feuilles séchées) ■ Bouillie de mil (ou sorgho riche en vitamine A) associé aux grains d'amarante ■ Bouillie de Fonio enrichie à la poudre de baobab
Kwashiorkor	Carence en protéines	<ul style="list-style-type: none"> ■ Voandzou ou lentille de terre préparé avec friture et boules d'égussi ■ Patte de mil (ou de sorgho riche en protéines) avec sauce de gbolo ou d'amarante au sésame
Rachitisme	Carence en vitamine D	<ul style="list-style-type: none"> ■ Patte de mil ou de sorgho avec sauce de Moringa ou d'amarante enrichi aux champignons comestibles

2.2. Promotion cinquième

Deux situations d'apprentissage peuvent faire appel aux espèces négligées. Le premier porte sur les besoins nutritifs des végétaux (SA1) et la seconde traite de la reproduction et du développement chez les animaux et les végétaux. Ici l'enseignant de SVT pourra mettre en place un jardin scolaire de plantes négligées.

Tableau 2 : Quelques espèces négligées à cultiver dans les jardins scolaires

Catégories de plante	Espèces à cultiver	Utilités
Légumes feuilles	<i>Amaranthus cruentus</i>	Epinard, riche en Fer
	Bissap (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)	Légume feuille, traite l'hypertension et les faiblesses sexuelles
	<i>Launea taraxacifolia</i>	Légume feuille, traite l'hypertension et les faiblesses sexuelles
Légumes feuilles aromatique	Chiayo (<i>Ocimum gratissifolium</i>)	Légume aromatique et médicinale
	Gbolo (<i>Crassocephalum crepidioides</i> et <i>Crassocephalum rubens</i>)	Plante aromatique et médicinales ; existence des variétés ayant une biomasse importante recherchée par les consommateurs
	<i>Lippia multiflora</i>	Traite l'hypertension et l'hypotension
légumineuses à graines souterraines	Lentille de terre (<i>Macrotyloma geocarpa</i>)	Riche en protéines
	Voandzou (<i>Vigna subterranea</i>)	Riche en protéines
légumineuses à graines aériennes	Pois d'angole (<i>Cajanus cajan</i>)	Légumineuse enrichissant le sol
	Igname-haricot (<i>africa yam bean</i>)	Riche en protéines
Légume à graines	<i>Sesamum radiatum</i>	Epinard ayant beaucoup de vertus médicinales
	Amarante graine	Valeur nutritive élevée, bon pour diabétique
Céréales	Fonio (<i>Digitaria exilis</i>)	Riche en acides aminés essentiels
	Mil (long et court) – <i>Pennisetum glaucum</i>	Riche en glucides
Fruits	Corossol (<i>Annona muricata</i>)	Riche en vitamines
	Sapotille (<i>Achras sapota</i>)	Riche en vitamines
	<i>Blighia sapinda</i>	Riche en vitamines
	<i>Irvingia gabonensis</i>	Riche en vitamines
Tubercule	Taro	Riche en glucides
	Souchet (<i>Cyperus esculenta</i>)	Riche en glucides
	<i>Dioscorea esculenta</i>	Riche en glucides

2.3. Promotion troisième

Quatre situations d'apprentissage sont au programme. Parmi celles-ci, trois (Les échanges de matières et d'énergie entre l'organisme et le milieu extérieur ; La reproduction humaine ; Les réactions immunitaires et les moyens de lutte contre les maladies infectieuses) peuvent faire appel aux espèces négligées et sous-utilisées. Diverses propositions de repas ont été faites à travers les villages prospectés. Il s'agit de :

- Pâte de mil accompagnée de sauce de Gbolo à égussi
- pâte de maïs accompagnée de sauce de feuilles ou de graines de baobab à égussi
- Bouillie de mil enrichie au Moringa
- Voandzou préparé avec la farine de mil et huile rouge aromatisée
- Pâte de mil avec sauce d'Ocimum gratissimum
- pâte de mil accompagnée de Sauce de fruit de Blighia sapida
- Fourra (pâte de mil à moitié préparée) mélangée au lait de souchet
- Sauce de Moringa au sésame plus pâte ou akassa suivi de papaye comme dessert.
- Sauce de Vitex doniana accompagnée de la pâte de mil
- couscous de fonio accompagnée de Sauce d'hibiscus sabdarifa au sésame
- Sauce de feuilles de baobab à la moutarde (Parkia biglobossa) plus pâte de mil
- Sauce d'haricot au feuilles d'Acmella iluginosa plus pâte de mil

Les desserts peuvent être les fruits locaux en particulier les espèces négligées comme corossol, sapotille, jus de tamarin, jus de goyave, jus de bissap, pomme sauvage, etc.

Certaines espèces négligées sont des alicaments intervenant dans les maladies cardio-vasculaires. On peut citer dans cette catégorie *Crassocephalum* spp, *Lactuca taraxacifolia* (Yantoto), *Lippia multiflora* et *Alternanthera sessilis*. Pour la reproduction Humaine et la maîtrise de la procréation quelques espèces à utiliser sont citées dans le tableau 3. Les alicaments antibiotiques sont cités dans le tableau 4.

Tableau 3 : Espèces alicaments utilisées dans la résolution des problèmes de reproduction

Espèces	Utilités médicinales
<i>Acmella iluginosa</i>	Elimine les caillots de sang chez la femme après accouchement, très galactogène. Aphrodisiaque.
<i>Ceratotheca sesamoides</i>	Donne le tonus chez les enfants. La macération des feuilles de <i>Ceratotheca sesamoides</i> facilite l'accouchement
Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	Aphrodisiaque

Tableau 4 : Plantes alicaments utilisés comme antibiotique

Espèces	Utilités médicinales
<i>Crassocephalum crepidioides</i> <i>Crassocephalum rubens</i>	Antibiotique, anti-inflammatoire, antifongique, rhumes.
<i>Ocimum gratissifolium</i>	Antibiotique, traite les maladies infectieuses
<i>Alternantera sessilis</i>	Diarrhées, dysenterie, inflammations, plaies (usage externe), hépatites, angines de poitrine, bronchites, asthme et infections pulmonaires.

2.4 Promotion première et terminale

Pour cette promotion, la situation d'apprentissage indiquée pour insérer les espèces négligées est la No3 intitulée Conversion de l'énergie des métabolites en énergie utilisable par les cellules. Les espèces à citer sont aussi celles du tableau 1. Pour la terminale les situations d'apprentissage No2 et No4 sont les indiquées. SA2 prend en compte les antibiotiques et SA3 prend en compte le tableau no3.

Conclusion

Les espèces négligées et sous utilisées sont d'une importance capitale pour l'homme dans de nombreux domaines. Leur appropriation et leur utilisation dans nos lycées et collèges constituent un moyen efficace de leur valorisation. Le présent manuel indique les possibilités d'introduction des plantes négligées dans l'exécution des différentes situations d'apprentissages étudiées en Sciences de la Vie et de la Terre dans les établissements secondaires. Cette introduction est possible dans toutes les classes du secondaire à l'exception des promotions de quatrième et seconde. L'utilisation de ce manuel par les acteurs des établissements secondaires permettra une prise de conscience des intérêts qu'apportent ces plantes sur le plan alimentaire et sanitaire.

ANNEXE

Acmella iluginosa

Nom scientifique : *Acmella iluginosa* (L.) Jansen

Synonymes : *Spilanthus oleracea* L. ; *Spilanthus acmella* Murr. var. *oleracea* (L.) Clarke

Famille : Asteraceae

Statut : Cultivée

Période de disponibilité : Saison de pluie dans les champs, jardins de case et sites maraîchers.

Zone de distribution : Nord-ouest du Bénin

Brève description botanique : c'est une herbe annuelle ; les fruits sont des akènes avec des papus de soies.

Valeur nutritionnelle : aucune donnée n'est disponible sur la composition nutritionnelle (PROTA).

Vertus médicinales : Epinard, élimine les caillots de sang chez la femme après accouchement; galactogène. C'est une plante utilisée pour les



maux de dents, les fièvres et comme un aphrodisiaque. Les douleurs, inflammations et immunologie; aphrodisiaque.

Noms vernaculaires (ethnie) : Lifroubiali (Gourmantché); Oubouonou /ibouoni (M'bermin); Tambiéti (Natimba); Tipébouoti (Ditamari); Yoritampobou (Wama)

Adansonia digitata

Nom scientifique : *Adansonia digitata* L

Famille : Bombacaceae

Statut : Semi-Cultivée

Nom commun de l'arbre : Baobab

Nom du fruit : Pain de singe

Période de disponibilité : les jeunes feuilles et les fruits sont consommés pendant la saison des pluies

Zone de distribution : Présente partout au Bénin

Brève description botanique : Arbre de savane et de jardin de case, à feuilles disponibles en toute saison. Le fruit du baobab est une capsule oblongue-ovoïde de 10 cm de diamètre et de 20 cm de long. Il renferme une pulpe blanche et farineuse, appelée endocarpe, contenant plusieurs centaines de graines.

Mode d'utilisation : Les jeunes feuilles sont utilisées comme légumes feuilles et donnent une sauce gluante et très nutritive (riche en calcium). La pulpe est par ailleurs utilisée dans l'alimentation en Afrique, où elle est appréciée pour sa consistance farineuse et son goût légèrement acidulé. La pulpe des fruits de baobab est utilisée fraîche ou séchée dans la fabrication de boissons ou comme ingrédient alimentaire par de nombreuses populations d'Afrique de l'Ouest et du Sud.

Valeur nutritionnelle de la feuille : *Eléments nutritifs* : Teneur en eau (76%); Protéine (2,5%); Lipide (14,4%) ; Glucide (3,95%) ; Cendre (2,5%). Sels minéraux : phosphore (261 mg); Calcium (2260 mg); Magnésium (408 mg) ; Potassium (5067,30 mg) ; Sodium (485 mg) Fer (25 mg) ; Cuivre (1,37 mg) ; Manganèse (5,82 mg).

Valeur nutritionnelle de la poudre : *Eléments*



nutritifs (Pour 100 g) : Protéines (3 g) ; Lipides (1 g) ; Glucides (42 g) ; Cendres (21,22%) ; Fibres (22 g). *Sels minéraux* : phosphore (153 mg); Calcium (288 mg) ; Potassium (2310 mg) ; Sodium (0,4 mg) Fer (2 mg) ; Manganèse (1 mg). Vitamines : A (190 ug) ; C (280 mg)

Vertus médicinales : Elle intervient dans la croissance, régularise la menstruation de la femme et facilite le battement cardiaque chez les sportifs (donne le souffle). Elle est également utilisée comme antidiysentérique du fait de sa richesse en pectines. Elle est diurétique, diaphorétique, tonique et généralement utilisée contre la fièvre, la diarrhée, ou l'ophtalmie, les infections urinaires. Leur efficacité dans le traitement de l'asthme est aussi prouvée.

Nom vernaculaire (ethnie) : Boutouwôbou (Gourmantché) ; Dendi (Dendi) ; Didonman (Saxwè) ; Fonla (Boko) ; Gotombo (Ani) ; Katara (Kotokoli) ; Kotôlaxa (Lokpa) ; Koutouga ; Titookanti; Moutoroumou (Ditamari); Kpêêbouofa (Wama) ; Kpôkô (Peulh) ; Lagbaman (Adja, Watchi) ; Otché (Idasha, Fè, Holly, Tchabè) ; Sônan (Bariba) ; Sônanworossou (Bariba) ; Soutri (Natimba) ; Titolikaaté (M'bermin) ; Titonankanti (Ditamari) ; Toféhoun (Berba) ; Toryova (Yom) ; Zinzonnoufè (Péda) ; Zounzon kpassa (Mahi, Fon)

Alternanthera sessilis

Famille : *Amaranthacées*

Statut : Sauvage

Période de disponibilité : Saison de pluie dans les champs, jachères et jardins de case.

Zone de distribution : Présente au Sud du Bénin
Brève description botanique : Plante herbacée terrestre annuelle, dressée en milieu sec et rampante en milieu humide jusqu'à 1 m de long. Les fruits sont des capsules lenticulaires. La production se fait par graines ou par multiplication végétative.

Valeur nutritionnelle : Eléments nutritifs : Teneur en eau (90,87%) ; Protéine (17,60%) ; Lipide (5,61%) ; Glucide (38,67%) ; Cendre (12,44%) ; Fibre (16,41%). Sels minéraux : phosphore (94,10 mg) ; Calcium (2770 mg) ; Magnésium (1195 mg) ; Potassium (668,50 mg) ; Sodium (646 mg) ; Fer (0,77 mg) ; Cuivre (1,77 mg) ; Manganèse (19,30 mg).

Vertus médicinales : Traite les troubles digestives (douleurs intestinales, diarrhées et la dysenterie),



les inflammations, la fièvre et les plaies (usage externe), les hépatites, les angines de poitrine, les bronchites, l'asthme et les infections pulmonaires. Elle est aussi galactogène.

Nom vernaculaire (ethnie) : Agouè, Agoè-man (Ouémaingbé, Cotafon, Saxwè, Yorouba, Watchi); Gomi (Adja) ; Gwè (Mahi) ; Idé (Holly)

Amaranthus cruentus

Nom scientifique : *Amaranthus cruentus* L.

Synonymes : *Amaranthus hybridus* L.

Famille : Amaranthaceae

Statut : Cultivée

Nom commun : Amaranthe

Période de disponibilité : tout moment de l'année dans les champs, jardins de case et sites maraîchers.

Zone de distribution : Présente partout au Bénin
Brève description botanique : Herbe dressée et annuelle

Valeur nutritionnelle : Eléments nutritifs : Protéines (4,58 g) ; Sels minéraux : phosphore (86 mg); Calcium (320 mg) ; Fer (4,1 mg). Vitamines : A (5,7 mg) ; C (44 mg)

Vertus médicinales : traite l'anémie

Nom vernaculaire (ethnie) : Adjogodo (Fè); Affônou (Bariba) ; Aléfô (Ditamari, Lokpa) ; Aléfô perti (Natimba) ; Aléfokissèmon,



Aléfôkofolomon (Kotokoli) ; Aléfoyi (Dendi) ; Apén'kènonkouanain (M'bermin) ; Djôlô, Fotètè (Idatcha) ; Effô (Berba) ; Effôwouwa (Peulh); Fotètè (Fon, Mahi, Saxwè, Watchi) ; Gnonbita (Wama) ; Guiyiwé-guifônnon (Ani) ; Garcia èffô (Boko) ; Kaya (Adja) ; olowon'djèdja, èffô tètè (Tchabè) ; Sanawouin (Yom), Tékpégniwoun-konkonnè ; Agnikpina (Gourmantché); Tètè (Cotafon, Ouémaingbé, Toli, Péda, Xwla) ; Tètè-foufou (Yorouba, Holly), Yonbinan kponan (Wama)

Ceratotheca sesamoides

Nom scientifique : *Ceratotheca sesamoides* Endl.

Famille : Pedaliaceae

Statut : Cultivée

Nature de légume : Gluant

Période de disponibilité : Saison de pluie dans les champs.

Zone de distribution : Présente partout au Bénin

Brève description botanique : Plante herbacée annuelle atteignant 100 cm de hauteur à rhizome ligneux, à tige pubescente prostrée.

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs* : Teneur en eau (81 g) ; Protéines (4,2 g) ; Lipides (0,5g); Glucides (11 g). ***Sels minéraux* :** Phosphore (86 mg); Calcium (300 mg) ; Fer (3,2 mg).

Vertus médicinales : Donne le tonus chez les enfants. Les feuilles séchées et réduites en poudre de *Cerathoteca sesamoides* sont utilisées contre la constipation. La macération des feuilles de *Cerathoteca sesamoides* facilite l'accouchement et traite la conjonctivite.

Nom vernaculaire (ethnie) : Agbô (Cotafon,



Mahi), Dowoungbaana (Boko) ; Foyito (Dendi); Gblôgblô (Péda) ; Gblôloué (Saxwè); Golo (Tchabè); Goufounon (Ani); Idjabô (Idasha, Tchabè); Kanmankou (Fon); Koufouagnanhoun (Gourmantché); Koumonkousoulè (Fè); Kpééwori (Bariba); Likouakwouati; Tikôkti; Siwadompéi (Ditamari); N'zoti (Kotokoli); Nor (Yom); Ôgbôman (Xwla); Taanonwonman (Wama); Tikpainntissédonté (M'bermin) ; Toohoun (Berba) ; Woriyô (Peulh); Xangalanndé (Natimba) ; Xonônm (Lokpa)

Crassocephalum crepidioides

Nom scientifique : *Crassocephalum crepidioides* / *Crossocephalum rubens*

Famille : Astéracées

Statut : Sauvage ou semi-cultivée

Période de disponibilité : Saison de pluie dans les champs, jachères et jardins de case.

Zone de distribution : présente au Sud-est

Brève description botanique : C'est une plante herbacée annuelle à port érigé et légèrement succulente pouvant atteindre 150-180 cm de haut. Les fruits sont des akènes côtelés de 2 mm de long environ, surmontés par les poils du pappus, blancs et caducs.

Valeur nutritionnelle de *C. crepidioides* :

Éléments nutritifs : Teneur en eau (86,79) ; protéines (27,13%) ; lipides (3,45%) ; glucides (42,22%) ; cendres (19,02) ; Fibres (8,18%). Sels minéraux : phosphore (1039.2 mg) ; Calcium (1012 mg) ; Magnésium (336,46 mg) ; Potassium (2291,86 mg) ; Sodium (2213,45 mg) Fer (2,4 mg) ; Cuivre (1,4 mg) ; Manganèse (7,7 mg).

Valeur nutritionnelle de *C. rubens* : **Éléments**

nutritifs : Teneur en eau (87,95) ; Protéines (26,43%) ; Lipides (2,75%) ; Glucides (43,11%) ; Cendres (19,76%) ; Fibres (7,95%). Sels minéraux : Phosphore (1409 mg) ; Calcium (3845,88 mg) ; Magnésium (434,13 mg) ; Potassium (4469,91 mg) ; Sodium (2129,04 mg) Fer (9,6 mg) ; Cuivre (2,6 mg) ; Manganèse (8,22 mg).



Les deux espèces l'espèce peut être consommée crue sous forme de salade, de thé vert ou de poudre enrichissant les bouillies de maïs ou de sorgho.

Vertus médicinales : Antibiotique, anti-inflammatoire, troubles hépatiques, troubles digestives, régulateur de la pression artérielle, anti-helminthe, anti-fongique, anti-diabétique, anti-paludique, rhumes.

Nom vernaculaire (ethnie) : Gbolo, Bolo (Adja, Aïzo, Fè, Gun, Holly, Idatcha, Ntcha, Yorouba, Tchabè) ; Akogbo (Cotafon, Fon, Mahi, Péda, Watchi, Sawhè) ; Kankangbénin (Natimba) ; Tignikoroya (Wama) ; Adjèfè (Fè) ; Adaflagboman (Yom) ; Bouyèbouyè (Yoruba) ; Duho (Sawhè) ; Ebourè (Yoruba) ; Hôwounhôngui (Mahi) ; Olongobiè (Ani) ; Terikiagborou (Bariba) ; Tihuhaate tipuote (M'bermin) ; Wankadjobrou (Ditamari).

Launaea taraxacifolia

Nom scientifique : *Launaea taraxacifolia*
(Willd.) Amin ex C.Jeffrey

Synonymes : *Lactuca taraxacifolia* (Willd.)

Famille : Asteracea

Statut : Sauvage et semi-domestiqué

Période de disponibilité : Saison de pluie dans les champs, jachères et jardins de case.

Zone de distribution : Présente au Sud et au Centre du Bénin

Brève description botanique : plante herbacée vivace annuelle atteignant (100 –150) cm de haut, à système racinaire rampant. Les fruits sont akènes cylindrique à fusiforme de 2,5–4,5 mm de long, côtelé, surmonté par les poils blancs du Pappus de 5–7 mm de long. La production se fait par graine ou par multiplication végétative

Valeur nutritionnelle : *Eléments nutritifs :*

Teneur en eau (22,18%) ; Protéines (26,67%) ; Lipides (6,50%) ; Glucides (30,56%) ; Cendres (21,22%) ; Fibres (15,05%). Sels minéraux : phosphore (67,89 mg) ; Calcium (2306,56 mg) ; Magnésium (408 mg) ; Potassium (5067,30 mg) ; Sodium (485 mg) Fer (40,05 mg) ; Cuivre (1,37 mg) ; Manganèse (5,82 mg).

Vertus médicinales : Antibiotique, Anti venin,



Anti toxique, Anti fongique, Anti anémique, Anti pyrétique, Anti sédatif, Anti parasite, Antalgique, Régulateur de tension, Anti inflammatoire, Anti diabétique, Anti toux, Anti vertige, Galactogène, Laxatif, Anti hémorroïde

Nom vernaculaire (ethnie) : Awonto (Cotafon, Watchi), Gnanri (Holly, Yorouba), Gnantoto (Fon, Mahi), Katakpa (Tchabè), Lôto (Péda, Xwla), Ôdôdô (Ifè, Idatcha), Wonto, Lanto (Saxwè) ; Wountou (Adja)

Corchorus olitorius

Nom scientifique : *Corchorus olitorius* L.

Famille : Tiliaceae

Statut : Cultivée

Nom commun : Corète potagère, Craincrain

Période de disponibilité : Abondant en saison de pluie dans les champs, jardins de case et sites maraîchers.

Zone de distribution : Présente partout au Bénin

Brève description botanique : Herbe dressée et annuelle

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs :*

Teneur en eau (80,4 g) ; Protéines (4,5 g) ; Lipides (0,3 g) ; Glucides (12,4 g) ; Fibres (2 g). Sels minéraux : phosphore (122 mg) ; Calcium (360 mg) ; Fer (7,2 mg). Vitamines : C (80 mg) ; A (6,4 mg) ; B1 (0,15 mg) ; B2 (0,53 mg) ; B3 (1,2 mg).

Vertus médicinales : Gluant; traite l'hypertension, l'hypotension, la toux.

Nom vernaculaire (ethnie) : Adémain (Cota-fon; Watchi); Aluilui (Ouémaingbé); Ayôyô,



Yôyô (Ani, Dendi, Fè, Idasha, Kotokoli, Lokpa, Natimba, Yom); Dèmain (Péda , Xwla); Démi (Adja) ; Egnô (Holly) ; Eyôgbè (Fè) ; Fouam (Berba) Minapouwôpouwôna (Gourmantché) ; Nainhounman (Toli) ; Nainnouwi (Fon, Mahi) ; Nèwiwé (Saxwè) ; Obèïgno (Yorouba) ; Owoyô (Tchabè) ; Sékéfèèma ; Yôyôra (Wama) ; Tifanhanti (Ditamari) ; Tikpanouxanté (M'bermin); Wuro-wuroku, Yôyôkoun (Bariba) ; Yôyôgoula (Boko, Peulh)

Hibiscus sabdariffa

Nom scientifique : Hibiscus sabdariffa L.

Famille : Malvaceae

Statut : Cultivée

Nom commun : Roselle, oseille de guinée, Bissap

Période de disponibilité : Abondant en saison de pluie dans les champs, jardins de case et sites maraîchers.

Zone de distribution : Présente au Nord et Centre du Bénin

Brève description botanique : Herbe dressée et annuelle

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs* : Teneur en eau (85,6 g) ; Protéines (3,3 g) ; Lipides (0,3 g) ; Glucides (9,2 g) ; Fibres (1,2 g). Sels minéraux : phosphore (93 mg) ; Calcium (300 mg) ; Fer (4,8 mg). Vitamines : C (54 mg) ; A (4,13 mg) ; B1 (0,2 mg) ; B2 (0,45 mg) ; B3 (1,2 mg).

Vertus médicinales : Traite le paludisme, le rhume, les morsures de serpent et les plaies ; antibiotique, aphrodisiaque.



Nom vernaculaire (ethnie) : Ankpaman (Lokpa); Bayouani (Berba) ; Bitri (Natimba); Folèrè ; Pôôla awagna (Peulh); Gakolo-gabo (Ani); Guissima (Dendi); Ibalgui (Gourmantché); Kpakpa (Tchabè); Kpakpala (Idatcha, Fè) ; Mainsitou (Wama) ; Paganaha (Kotokoli) ; Séénan (Boko); Sééri (Bariba) ; Sinku (Fon) ; Tchakpa (Mahi) ; Tigôhoun di (Gourmantché) ; Tikonn'té (M'bermin) ; Tikwouann'ti (Ditamari)

Macrotyloma geocarpum

Nom scientifique : *Macrotyloma geocarpum*
(Harms) Maréchal & Baudet

Synonymes : *Kerstingiella geocarpa* Harms

Famille : Fabaceae, Leguminosae

Statut : Cultivée

Nom commun : Lentille de terre, Cassoulé

Période de disponibilité : Décembre

Zone de distribution : Présente au Centre du Bénin

Brève description botanique : Plante herbacée annuelle à tiges prostrées qui s'enracinent ; tige pubescente ou presque glabre, atteignant 10 cm de long. Les fruits sont des gousses indéhiscentes La production se fait par graine.

Valeur nutritionnelle : pour 100g : *Eléments*



nutritifs : Teneur en eau (9,7 g) ; Protéines (19,4 g) ; Lipides (1,1 g) ; Glucides (66,6 g) ; Fibres (5,5g) **Sels minéraux : phosphore** (392 mg) ; Calcium (103 m mg) ; mg Fer (15 mg).

Nom vernaculaire (ethnie) : Dohi (Fon)

Manilkara zapota

Nom scientifique : *Manilkara zapota*

Synonymes :

Famille : Sapotaceae

Statut : Cultivé

Nom commun de l'arbre : Sapotillier

Nom commun du fruit : Sapotille ou sapote

Zone de distribution : Le sapotillier est originaire des Caraïbes et de l'Amérique centrale qui s'est ensuite répandu en Afrique et en Asie.

Brève description botanique : Le sapotillier est un arbre lactifère de 10 à 15 mètres de hauteur au bois très dur et résistant. Le fruit, la sapotille ou sapote, est formé de baies ovales de 5 cm, avec une peau rugueuse et marron. La chair de couleur crème à brune est globuleuse, fondante, molle et sucrée avec un parfum de miel et de jasmin. Le fruit contient plusieurs graines dures de couleur marron et blanche.

Usages culinaires : La sapotille ou sapote, se mange mûre, de préférence fraîche, simplement coupée en deux, la peau non comestible servant de coquille. La chair de ce fruit est de couleur brune à maturité, très sucrée. Elle se consomme en salade de fruits, en sirop ou en confiture.

Valeur nutritionnelle : Eléments nutritifs (quan-



tités pour 100 grammes) : Protéines (0,4 g) ; Lipides (1,1 g) ; Glucides (20g) ; Fibres (5 mg). Sels minéraux : Calcium (21 mg) ; Magnésium (408 mg) ; Potassium (193 mg) ; Sodium (12 mg) Fer (0,8 mg) ; Manganèse (12 mg).

Vertus médicinales : La sapotille est utilisée pour combattre la diarrhée et les dysenteries.

Sesamum indicum

Nom scientifique : *Sesamum indicum*

Famille : Pedaliaceae

Statut : Cultivée

Nom commun du fruit : Sésame

Zone de distribution :

Période de disponibilité:

Brève description botanique : Le sésame est une plante annuelle pouvant mesurer jusqu'à 1 m de hauteur. Ses feuilles de 4 à 14 cm de long avec une marge entière sont larges et lancéolées, de 5 cm large à la base de la plante et se réduisant à seulement 1 cm de large sur la hampe florale. Les fleurs sont de couleur jaune (mais certains cultivars sont blanc, bleu ou violet), tubulaire, 3 à 5 cm de long.

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs* (100g): Protéines (18 g) ; Lipides (50 g) ; Glucides (23,5g) ; Fibres (12 g). *Sels minéraux* : Calcium (975 mg) ; Sodium (11 mg) ; Potassium (468 mg) ; Fer (14,6 mg). *Vitamines* : C (0 mg)



; B6 (120 µg); A (9UI). Acides gras: saturés (7 000 mg); mono-insaturés (18 800 mg); poly-insaturés (21 800 mg)

Usages alimentaires : Les graines de sésame permettent la production de l'huile de sésame qui est surtout utilisée dans les salades ou plats froids.

Usages médicinales : les graines de sésames ont des propriétés antispasmodiques et anti-infectieuses

Pennisetum glaucum

Nom scientifique : *Pennisetum glaucum*

Famille : Poaceae

Statut : Cultivée

Nom commun : Mil

Zone de distribution : Présente surtout au Nord du Bénin

Brève description botanique : Céréale vivrière, à très petites graines, cultivées principalement dans les zones sèches, notamment en Afrique et en Asie.

Valeur nutritionnelle : *Eléments nutritifs* :

Teneur en eau (42,4 g) ; Protéines (4,2 g) ; Lipides (13,1g); Glucides (39,4 g). **Sels minéraux** : phosphore (71 mg); Calcium (371 mg) ; Magnésium



(12,4mg) ;
Potassium (126 mg) ; Fer (1 mg) ; Cuivre (1 mg)
; Manganèse (1 mg).

Vertus médicinales : C'est un aliment énergétique, nutritif, recommandé pour les enfants et les personnes âgées ou en convalescence

Sesamum radiatum

Nom scientifique : *Sesamum radiatum* L.

Famille : Pedaliaceae

Statut : Cultivée

Nature de légume : Gluant

Période de disponibilité : cultivée en saison de pluie dans les champs, jardins de case et sites maraîchers

Zone de distribution : Présente au Nord et au Centre du Bénin

Brève description botanique : Herbe prostrée, annuelle,

Valeur nutritionnelle : Eléments nutritifs : Teneur en eau (85,5 g) ; Protéines (3,4 g) ; Lipides (0,7 g) ; Glucides (8,6 g). Sels minéraux : Phosphore (203 mg); Calcium (77 mg) ; Vitamine B2 (0,3 mg).

Vertus médicinales : Utilisée pour la délivrance chez la femme enceinte, traite la diarrhée, les métrorragies de la femme enceinte

Nom vernaculaire (ethnie) : Agbô (Cotafon, Mahi), Dowoungbaana (Boko) ; Foyito (Dendi); Gblôgblô (Péda) ; Gblôloué (Saxwè); Golo



(Tchabè); Goufounon (Ani); Idjabô (Idasha, Tchabè); Kanmankou (Fon); Koufouagnanhoun (Gourmantché); Koumonkoussolè (Fè); Kpééwori (Bariba); Likouakwouati; Tikôkti; Siwadompéi (Ditamari); N'zoti (Kotokoli); Nor (Yom); Ôgbôman (Xwla); Taanonwonman (Wama); Tikpainntissédonté (M'bermin); Too-houn (Berba) ; Woriyô (Peulh); Xangalanndé (Natimba) ; Xonônm (Lokpa)

Moringa oleifera

Nom scientifique : *Moringa oleifera* Lam

Famille : Moringaceae

Statut : Cultivée

Période de disponibilité : Saison de pluie dans les champs, jardins de case et sites maraîchers.

Zone de distribution : Présente au Sud et au Centre du Bénin

Brève description botanique : C'est un arbuste d'habitation, à croissance rapide, qui peut atteindre 7 à 12 mètres de hauteur.

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs* : Te-
neur en eau (22,18%) ; Protéines (6,826,67%) ;
Lipides (0,56,50%) ; Glucides (41,230,56%) ;
Cendres (21,22%) ; Fibres (19,215,05%).

Sels minéraux : phosphore (15867,89 mg); Cal-
cium (15302306,56 mg) ; Magnésium (255408
mg); Potassium (1705067,30 mg) ; Sodium
(485 mg) Fer (126,2 40,05 mg) ; Cuivre (1,37
mg) ; Zinc (3,30) ; Manganèse (82 mg).

Vitamines : C (19,3) ; A (18,9) ; B1 (6,64) ; B2
(20,5) ; B3 (8,20) ;

Vertus médicinales : Traite les courbatures et
soigne les bébés chétifs, stimule l'appétit, traite
la fièvre, les céphalées, convulsions, les coliques

Nom vernaculaire (ethnie) : Agdêdêxatou,
Lôtaxa (Lokpa); Agunmonliyé, Djagala (Tchabè);



Dréléman (Adja); Ekégnibo (Yorouba); Gam-
baaga (Gourmantché); Gbolosolola ; Wosso
(Boko) ; Képiénouakè (M'bermin) ; Koutin
(Xwla) ; Kpadjiman (Toli); Kpanouyédedé,
Kpatiman (Fon) ; Kpataman (Saxwè); Kpatchi
(Adja) ; Kpatovigbé (Cotafon); Lagalanga
(Idatcha ; Tchabè) ; Lapouonouog (Beba);
Léguél (Peulh); Mansamanbou (Wama) ;
Mounpêkom (Ditamari) ; Tiékpaïm (Natim-
ba) ; Wouidiboutou (Dendi); Yèvoukoutouï
(Péda); Yorouyara (Bariba); Yovokpatin, Kpa-
louman (Mahi); Yovovigbé (Watchi)

Vigna subterranea

Nom scientifique : *Vigna subterranea* (L.) Verdc.

Synonymes : Voandzeia subterranea (L.)
Thouars

Famille : Fabaceae

Statut : Cultivée

Nom commun : Voandzou ou pois de terre ou encore pois bambara

Période de disponibilité :

Zone de distribution : Originaires d'Afrique occidentale, le voandzou répandu en Afrique

Brève description botanique : Une plante herbacée avec feuilles trifoliées, elliptiques et allongées, qui est largement cultivée pour ses graines ressemblant à des haricots et récoltées sous terre à l'instar des arachides (gousses souterraines). La production se fait par graine

Valeur nutritionnelle : Leur composition est intermédiaire entre celle des légumineuses oléagi-



neuses (soja) et celles des légumineuses amy-lacées (haricot, niébé) : 16 à 18 % de protéines, 50 % de glucides, 6 à 8 % de lipides

Usages alimentaires : Les graines de voandzou sont consommées bouillies ou frites. Elles servent à confectionner de galettes et des beignets et sont plus savoureuses avant la maturité complète.

Nom vernaculaire (ethnie) : Azigokui (Fon)

Ocimum gratissifolium

Nom scientifique : *Ocimum gratissimum* L.

Synonymes : *Ocimum guineense* Schumach. & Thonn., *cimum O urticifolium* Roth

Famille : Lamiaceae

Statut : Cultivée

Période de disponibilité : Toute saison dans les jardins de case et sites maraîchers.

Zone de distribution : Présente partout au Bénin

Brève description botanique : Herbe aromatique

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs :*

Teneur en eau (82,60%) ; Protéines (3,33%) ; Lipides (8,50%) ; Glucides (64,98%) ; Cendres (13,67%) ; Fibres (9,52%). **Sels minéraux :** phosphore (4,25 mg); Calcium (5,20 mg); Magnésium (0,53 mg) ; Potassium (1479,88 mg) ; Sodium (75,85 mg) Fer (13,92 mg) ; Cuivre (1,17 mg) ; Manganèse (7,67 mg) ; Zinc (12,84 mg).

Vertus médicinales : Traite les maux de ventre, les maladies infectieuses, la dysenterie, l'oligospermie, les maux d'yeux, la conjonctivite, la fièvre typhoïde, l'hypertension, les douleurs pelviennes, les dysménorrhées, les candidoses, la diarrhée

Nom vernaculaire (ethnie) : Alounmamba (Yorouba);



Ammoubaba (Holly); Aribara (Idasha); Arumonba (Fè); Assôou (Lokpa); Danvla (Xwla) ; Djindjèro (Dendi, Yom); Gnandodou (Adja) ; Goudjèmè (Ani); Kakabohoun (Berba) ; Kiyoyo (Mahi) ; Kounonzorou (Kotokoli); Kowountiti (Natimba); Nouanzoula (Boko); Nounougoua (Peulh); Simonba (Tchabè); Tchanmandido (Cotafon, Ouémaingbé, Péda, Saxwè, Toli) ; Tchiayo (Fon) ; Tignainté (M'bermin) ; Tignainti (Ditamari) ; Wanriman (Wama) ; Wounonwounon (Bariba) ; Zogbétin (Watchi)

Vitex doniana

Nom scientifique : *Vitex doniana* Sweet

Synonymes :

Famille : Verbenaceae

Statut : Cultivée

Nom du fruit : Prune noire, Graine bouchon (îles de Réunion)

Nom de l'arbre : Prunier noir

Période de disponibilité : feuilles disponibles en toute saison

Brève description botanique : Arbre de savane et des jachères pouvant atteindre 10 à 15 cm de hauteur.

Valeur nutritionnelle du fruit : *Éléments nutritifs:* Teneur en eau (16,66 %) ; Protéines (8,24 %) ; Lipides (34,62 %) ; Glucides (28,40 %) ; Cendres (11,50 %) ; Fibres (0,58 %). **Sels minéraux :** phosphore (16,50 mg) ; Calcium (30,27 mg) ; Magnésium (20,10 mg) ; Potassium (15,70 mg) ; Sodium (10,40 mg) ; Fer (5,20 mg) ; Cuivre (2,70 mg). **Vitamines :** A (0,27 mg) ; B1 (18,33 mg) ; B2 (4,80mg) ; B6 (20,45 mg) ; C (35,58 mg).

Usages alimentaires : Le prunier noir est une espèce dont la pulpe noirâtre et sucrée est comestible et peut servir à faire une boisson douce. Les folioles des jeunes feuilles sont très recher-



chées et utilisées dans la sauce dans toutes les localités du Bénin.

Vertus médicinales : Traite la fièvre, l'ulcère intestinal, la rougeole, l'anémie, la dysenterie.
Nom vernaculaire (ethnie) : Afôman (Saxwè); Akou (Holly); Akoumanlakpa (Idasha); Bouganhanbou ; Tignandi (Gourmantché); Djagumanlakpa (Fè) ; Ewa (Idatcha, Holly, Tchabè, Yorouba); Fonkouman (Adja); Fonman (Adja, Cotafon, Fon, Mahi, Péda, Watchi) ; Gnan-kossou (Yom); Ikoua, Okoun (Yorouba); Kou-nonkou (Bariba); Koussanla (Boko) ; Ewèman Idasha); Timantounn'ti (Ditamari) ; Ori (Holly); Tchingbéro (Kotokoli); Tiwatonn'té (M'bermin); Xaatou (Berba) ; Xantiri (Natimba) ; Yain-rikowountou (Wama).

Cucumeropsis mannii

Nom scientifique : *Cucumeropsis mannii* Naud

Famille : Cucurbitaceae

Statut : Cultivée

Période de disponibilité : cultivée en saison de pluie dans les champs et jardins de case

Zone de distribution : Présente au Nord et au Centre du Bénin

Brève description botanique : Plante herbacée monoïque grimpante atteignant jusqu'à 10 m de long

Valeur nutritionnelle : *Eléments nutritifs :*

Teneur en eau (8,3 g) ; Protéines (26,2g) ; Lipides (47,3 g) ; Glucides (14,2 g). Fibres (4 g).

Sels minéraux : Calcium (86 mg).

Vertus médicinales : Au Ghana, le jus du fruit mélangé à d'autres ingrédients est appliqué sur le nombril des nouveau-nés pour en accélérer la



cicatrisation jusqu'à ce que les restes du cordon tombent complètement.

Nom vernaculaire (ethnie) : Otoo (Holly); Tookuman (Fon); Zohan (Mahi)

Citrulus lanatus

Nom scientifique : *Citrulus lanatus*

Synonymes : *Colocynthis citrullus* (L.) Kuntze

Famille : Cucurbitaceae

Statut : Cultivée

Nom commun du fruit : Pastèque

Nom des graines : égoussi

Période de disponibilité : Saison de pluie dans les champs et jardins de case

Zone de distribution : Présente au Nord et au

Centre du Bénin Brève description botanique: Plante herbacée monoïque, annuelle, rampante ou grimpante, atteignant 4 à 10 m de long, qui s'accroche par des vrilles simples.

Valeur nutritionnelle des graines :

Éléments nutritifs : teneur en eau (5,1g) ; Protéines (28,3 g) ; Lipides (47,4 g) ; Glucides (15,3g).

Sels minéraux : Calcium (54 mg) ; phosphore (755 mg) ; Fer (7,3 mg).

Usages alimentaires : Les graines constituent une remarquable source d'énergie. Les graines grillées sont moulues en une pâte grossière, blanchâtre, nourrissante et au goût agréable de noisette. En Afrique de l'Ouest, les graines sont transformées en une pulpe qui sert d'épaississant aux soupes. La pulpe des graines grillées



et salées se consomme au Soudan et en Egypte, Dans l'extrême nord du Soudan, les graines de certains types sont grillées puis consommées entières avec leur tégument. Une huile végétale très appréciée est extraite des graines. Cette huile est utilisée en cuisine, en cosmétologie et l'industrie pharmaceutique y porte attention. Après extraction de l'huile, le résidu peut être transformé en boulettes qui, frites, donnent un petit amuse-gueule.

Nom vernaculaire (ethnie) : Otoo (Holly); Tookuman (Fon); Zohan (Mahi)

Allium sativum

Nom scientifique : Allium sativum

Famille : alliacées (anciennement : liliacées ou amaryllidacées).

Statut : Cultivée

Nom commun : ail.

Brève description botanique : Plante herbacée, bulbeuse et vivace assez grande à nombreuses feuilles engainant le bas de la tige. Elle mesure 5 à 12 cm de hauteur.

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs :*

Teneur en eau (64 %) ; glucides (27,5 %) ; protéines (6 %) ; fibres (3 %) ; Divers : prostaglandine, acide phénols, phytostéroïdes, polyphénols, flavonoïdes... **Vitamines** (mg par 100 g): B1 (0,2), B2 (0,08), B3 (0,65), B5 (0,6), B6 (1,2), C (30), E (0,1), A... **Minéraux** (mg par 100 g) : Potassium (446), Soufre (200), Phosphore (144), Calcium (38), Magnésium (21), Sodium (10), Chlore (30)... **Oligo éléments** : Fer (1,4), Zinc (1), Man-



ganèse (0,46), Bore (0,4), Cuivre (0,15), Nickel (0,01), Molybdène (0,07), Iode (0,003), Sélénium (7 à 20 ppm)

Vertus médicinales : L'ail pourrait freiner le développement de certains cancers (anticarcinogène), prévient les maladies cardiovasculaires. L'ail possède des propriétés antimicrobiennes.

Nom vernaculaire (ethnie) : Ayo (Fon)

Cyperus esculentus

Synonyme(s) du nom scientifique : *Cyperus tuberosus Pursh*, *Cyperus aureus Tenore*

Classification : Cypéracées, Monocotylédones

Nom commun : souchet comestible

Synonyme(s) du nom commun : souchet tubéreux, souchet sucré, souchet sultan, amande de terre, souchet comestible.

Type biologique : Vivace à tubercules

Brève description botanique : Le souchet comestible est une plante vivace de 25 à 40 cm de haut, à feuilles minces (5 à 10 mm de large) et allongées, formant une petite touffe, à tige dressée, lisse, à section triangulaire. La racine donne naissance à des rhizomes grêles qui portent des petits tubercules globuleux ovoïdes, écailleux de couleur jaunâtre.

Valeur nutritionnelle : *Éléments nutritifs* : environ 50 % de glucides (saccharose et amidon), 22 % de lipides et 6 à 7 % de protéines

Vertus médicinales : Les tubercules se consomment aussi tels quels, crus (leur goût est doux et sucré) ou grillés. Ils sont essentiellement desti-



nés à la confection d'une boisson très prisée dans la région de Valence (Espagne) : la chouffa ou chufa. La parfumerie l'utilise également comme base pour certaines préparations.

Nom vernaculaire (ethnie) : Fio (Fon)

Zingiber officinale

Nom scientifique : *Zingiber officinale*

Synonymes : Zingiber zingiber

Famille : zingibéracées.

Nom commun : gingembre.

Statut : Cultivée

Brève description botanique : Le souchet comestible est une plante vivace de 25 à 40 cm de haut, à feuilles minces (5 à 10 mm de large) et allongées, formant une petite touffe, à tige dressée, lisse, à section triangulaire. La racine donne naissance à des rhizomes grêles qui portent des petits tubercules globuleux ovoïdes, écailleux de couleur jaunâtre.

Valeur nutritionnelle de gingembre cru:

Éléments nutritifs : Protéines (0,4g) ; Glucides (4,2 g) ; Lipides (0,2 g) ; Fibres alimentaires (0,5g).

Valeur nutritionnelle de gingembre séché et

moulu : Eléments nutritifs : Protéines (0,2 g) ; Glucides (1,3 g) ; Lipides (0,1g) ; Fibres alimentaires (0,2 g).



Vertus médicinales : Guérit asthme, hémorroïdes, soulage la nausée (antiémétique). C'est un antimigraineux. Soulage la cinétose ou maladie des transports. Effet protecteur sur la muqueuse gastrique. Combat les insuffisances biliaire et pancréatique. Fait baisser les taux de cholestérol, de triglycérides sanguins, d'acides gras et de phospholipides. Le gingembre a une action anti-inflammatoire, soigne en particulier la douleur et les symptômes des rhumatismes inflammatoires. Le jus du gingembre pressé (sucré) est une boisson ayant des effets aphrodisiaques.

Nom vernaculaire (ethnie) : doté (Fon)

Ipomoea Batatas

Nom scientifique : *Ipomoea Batatas*

Famille : Convolvulacées

Statut : Cultivée

Nom commun féminin : Patate Douce

Zone de distribution : Présente au Sud et au Centre du Bénin

Brève description botanique : Plante vivace tubéreuse cultivée comme annuelle. Non rustique, elle ne supporte pas les températures négatives. Grandes feuilles caduques souples vertes ou rouges selon la variété. Bouturage et plantation de tubercules. La patate douce produit des longues tiges qui peuvent mesurer jusqu'à 500 cm de long.

Valeur nutritionnelle : *Eléments nutritifs* : Teneur en eau (70 %) ; Energie (111 kcal) ; Protéine (1,5 g) ; Lipide (0,3 g) ; Carbohydate (26,1 g) ; Fibre (3,9 g) ; Ca (32 mg) P (39 mg) ; Fe (0,7 mg) ;



vitamine A (0 – 4620).

Usages alimentaires : Les tubercules, les tiges et les feuilles sont comestibles. Les tubercules sont utilisés comme aliment de base ou de complément. L'utilisation de la patate douce est multiple :

Nom vernaculaire (ethnie) : Dokui (Fon)

Cajanus cajan

Nom scientifique : *Cajanus cajan*

Synonymes :

Famille : Papilionoideae

Statut : Cultivée

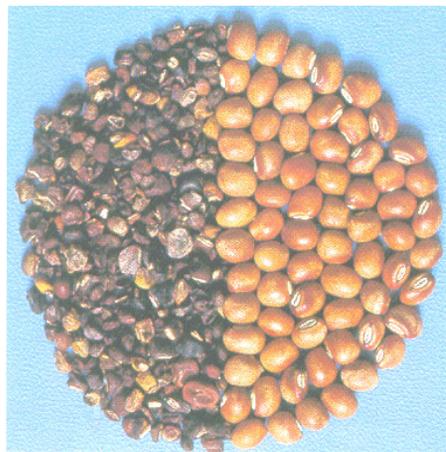
Noms communs : Pois d'Angole

Brève description botanique : C'est un arbuste dont la durée de vie varie entre 1 et 5 ans. Mais habituellement, il se comporte comme une plante annuelle et peut atteindre 0,5 à 4m de hauteur. Ses racines sont minces, peu nombreuses et peuvent aller jusqu'à 2 m de profondeur. Sa tige peut atteindre 15 cm de diamètre et porte de nombreuses petites branches.

Valeur nutritionnelle : *Eléments nutritifs :*
Protéines (22 g) ; Lipides (1,5 g) ; Glucides (63 g) ; Fibres (15 g). **Sels minéraux :** Calcium (130 mg) ; Magnésium (183 mg) ; Sodium (17 mg) Fer (5,2 mg).

Intérêt de l'espèce : Fertilisation du sol, lutte antiérosive, plante médicinale, fourrage, bois de chauffage, Nourriture

Usages alimentaires : Les graines du pois d'Angole sont consommées sous forme de gâteau de ou d'ingrédient dans la sauce où elles remplacent valablement l'arachide, le soja ou le



pistache. Les gousses de cajanus sont également consommées comme légumes verts. Dans ce cas, elles sont récoltées avant le développement des graines.

Nom vernaculaire (ethnie) : Hlouékoun (Fon)

Pomme sauvage (*Irvingia gabonensi*)

Nom scientifique : *Irvingia gabonensis*

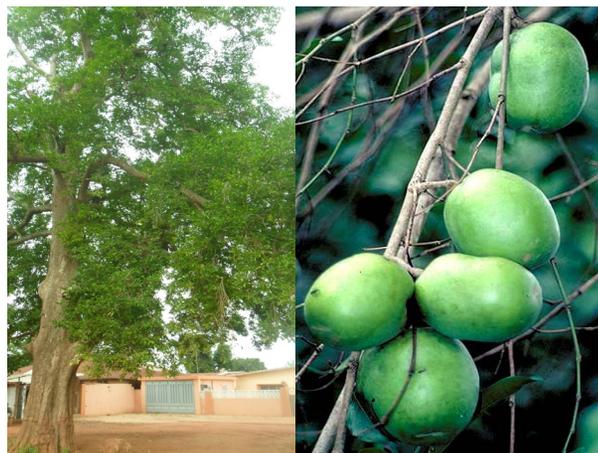
Famille : Irvingiaceae

Statut : Semi-cultivée

Noms communs : Pomme sauvage

Brève description botanique : La pomme sauvage (*Irvingia gabonensis*) de la famille des Irvingiaceae est l'essence à produits forestiers non ligneux prioritaire pour les populations des forêts d'Afrique centrale et occidentale. Deux formes d'*Irvingia gabonensis* sont reconnues: *Irvingia gabonensis*, variété à pulpe sucrée et *I. gabonensis* variété à pulpe amer. *Irvingia gabonensis* est un arbre qui peut atteindre une taille de 40m de long. Les fruits presque sphériques sont de couleur verte ou jaune avec à maturité une pulpe orange.

Valeurs médicinales et nutritionnelles : Les fruits sont consommés par l'homme et une gamme variée d'animaux sauvages qui assurent sa dispersion. L'écorce est utilisée dans les traitements contre la hernie, les diarrhées, et la fièvre jaune. Les graines d'*Irvingia gabonensis* sont utilisées comme fibres alimentaires, utile pour la réduction des effets d'hyperglycémie et



les troubles métaboliques lipidiques causées par le diabète. L'Adiponectine (hormones naturelles des graines) extrait des fruits d'*Irvingia gabonensis* régularise les taux de sucre, d'insuline et de graisse dans le sang chez les adultes. Les fruits sont riches en **vitamine C**, en **fer**, en **calcium**, et en **lipides**. Les amandes séchées font l'objet d'un commerce régional très intense. Localement, les amandes séchées sont écrasées pour préparer des soupes. Les graines contiennent aussi de nombreux acides aminés.

Nom vernaculaire (ethnie) : Aslotin (fon), Igui oro (Yoruba / Nagot), Atô (Adja)

Lippia (*Lippia multiflora*)

Nom scientifique : *Lippia multiflora*

Famille : Verbenaceae

Statut : Sauvage

Noms communs : Lippia

Brève description botanique : *Lippia multiflora*, de la famille des Verbenaceae, est une plante aromatique atteignant 1 à 2 mètres de hauteur, avec des fleurs blanchâtres. *Lippia* est retrouvé à l'état sauvage et dans les jardins de case. Son processus de domestication est en cours au Bénin.

Importance alimentaire et forme d'utilisation : *Lippia* (aglalala) est un légume feuille hautement nutritif. Feuilles et fleurs sont les parties les plus utilisées. Les Feuilles et fleurs, fraîches ou séchées, se préparent essentiellement sous forme de sauce ou pour assaisonner les sauces.

Valeur nutritionnelle : *Lippia* est riche en sels minéraux surtout en Fer, Calcium, Potassium et Magnésium, en vitamines C et en b-carotène (vitamine A).

Importance médicinale et valeur d'alicament :

Lippia est utilisé pour traiter plusieurs maladies que sont: le diabète, l'hypercholestérolémie, le paludisme, la fièvre, la tension, la diarrhée, les maux de tête, la constipation, les maux de dents, la varicelle, l'hémorroïde, l'ulcère, l'anémie la fatigue, la dysenterie. Elle est utilisée comme laxatif et aphrodisiaque.

Importance économique : L'espèce est collectée



à l'état sauvage et vendue dans les marchés locaux contribuant ainsi aux revenus des ménages. La poudre de ce légume feuille est vendue au Bénin et dans la sous région.

Nom vernaculaire (ethnie): Agalala (Fon/Mahi)

Africa yam bean (*Sphenostylis stenocarpa*)

Nom scientifique : *Sphenostylis stenocarpa*

Famille : Papilionacées

Statut : Cultivé

Noms communs :

Brève description botanique : Africa Yam Bean (AYB) est souvent cultivée au pied des arbres qui lui servent de tuteurs ou en association avec l'igname ou le manioc. C'est une plante grimpante localement produite pour ses graines et ses tubercules.

Importance alimentaire, forme d'utilisation et potentiel économique: Les graines sont préparées et consommées avec du gari et l'huile. Les graines fraîches sont ajoutées dans la sauce comme source de protéines ou grillées et consommées comme le maïs. La farine des graines est utilisée pour préparer «Akara ou Abl» ou «Toubani». La production de AYB apporte d'importants revenus aux producteurs et commerçants (400 à 500 FCFA/Kg).

Valeur nutritionnelle et valeur d'alicament: Pour 100g de graines de AYB analysées, les va-



leurs telle que 19,1% ; 0,5% ; 61,6% ; 5,2% et 2,4% ont été respectivement obtenues pour les protéines, les lipides, les glucides, les fibres et les cendre totaux. La teneur en acides aminés contenus dans les graines de AYB est plus élevée que celle de cajanus, du niébé, du voandzou et comparable à celle des œufs de poulets. AYB est riche en minéraux tels que K, P, Mg, Ca, Fe et Zn. La graine d'AYB contient aussi de la lectine qui lui permet d'être moins sensible aux maladies et ravageurs. Elle est galactogène
Nom vernaculaire (ethnie): Séssé (Yoruba/Nagot); Dassi (Bariba)

Le corossolier (*Annona murricata* L)

Nom scientifique : *Annona murricata* (L)

Famille :

Statut : cultivé

Noms communs : Corossolier
Brève description botanique et répartition géographique: Le corossol (chap-chap) est le fruit pesant 4 ou 5 kg et dont l'arbre mesure jusqu'à 30 cm de long. Son aspect extérieur est d'un vert sombre, son écorce couverte d'épines. Sa chair est blanche et pulpeuse avec des graines noires. Originaire des Antilles et des régions tropicales d'Amérique, l'espèce est plantée en Afrique tropicale près des habitations. Au Bénin, il est répandu un peu partout.

Importance alimentaire et économique :

Le chap-chap est souvent consommé à l'état pur. Il peut être consommé également en salades ou utilisé pour préparer des jus, des desserts, des confitures ou des gâteaux. Sur le plan industriel, sa pulpe est vendue fraîche ou congelée, concentrée, gelée ou purée. La pulpe est utilisée également pour fabriquer des boissons gazeuses en bouteille.

Valeur nutritionnelle : Le chap-chap est très riche en glucides et en vitamines C, B1 et B2. Le chap-chap contient des alcaloïdes, des protéines, du calcium, du fer, du phosphore, de la riboflavine et des fibres. Pour 100g, la composition du fruit se présente comme suit.



Glucide	Fibres	Protéine	Lipides	Phosphore
16,5 g	3,2 g	1 g	0,95 g	26,9 mg

Calcium	Fer	Lysine	Thiamine
10,3 mg	0,6 mg	60 mg	0,1 mg

Importance médicinale et valeur d'aliment:

Le fruit du Chap-chap est considéré comme un Anticancéreux très puissant: la présence de l'Acétogénine dans les fruits permet de lutter contre les cancers du sein, du pancréas, de la prostate, du foie et du poumon.

Nom vernaculaire (ethnie): Yiglwe, anyiglwe ou yovonyiglwe (fon), sabi-sabi (yoruba) et miglou (Adja)

Fonio (*Digitaria exilis*)

Nom scientifique : *Digitaria exilis*

Famille : Poaceae

Statut : Cultivé

Noms communs : Fonio

Brève description botanique et distribution géographique:

géographique: Le Fonio, est cultivée essentiellement pour ses graines très petites. L'aire de culture du fonio s'étend du Sénégal au lac Tchad. Au Bénin, le Fonio est cultivé au Nord-Ouest dans le département de l'Atacora.



Valeur nutritionnelle: Le fonio est plus riche que les autres grains en calcium, magnésium, zinc et manganèse. Il contient également deux fois plus d'acides aminés que les autres céréales et regorge de plusieurs vitamines dont les Vitamines B1, B2. Très digeste, il est en outre parfaitement recommandé pour l'alimentation des enfants et des personnes âgées.

Valeur médicinale et d'alicament: Le fonio est recommandé aux diabétiques pour sa teneur en éléments insulino-sécréteurs tels que la méthionine et la cystine. Le fonio est un aliment idéal pour lutter contre l'hypertension et l'obésité car ne contenant pas de gluten.

Importance économique: Autrefois considéré comme l'aliment des pauvres, le fonio est désormais un produit de luxe avec 1200 francs CFA (1,83 euros) le kilo, soit trois fois plus cher que le riz.

Nom vernaculaire : Fonio (Français) Ipoaka (Ditamari), Péi (Wama), Poaji (Natimba), Ipoé (Bialli), Afiôhoun (Lamba)

Taro (*Colocasia esculenta*)

Nom scientifique : *Colocasia esculenta*

Famille : Araceae

Statut : Cultivé

Noms communs : Taro

Présentation et Distribution géographique:

Le taro est originaire de la Malaisie et cultivé pour ses cormes (tubercule d'aspect écailleux) épaisses et farineuses et ses feuilles consommées sous forme de légume. Au Bénin, le taro est cultivé majoritairement au Sud et surtout dans les départements de l'Ouémé et du Plateau. Il est souvent confondu avec son homologue oreille d'éléphant (*Xantosoma maffafa*) communément appelé Maccabo.

Importance alimentaire et économique : Le taro présente un intérêt économique important surtout dans les pays Africains comme le Nigeria, le Ghana et la Côte d'Ivoire qui apparaissent comme les plus gros producteurs mondiaux. Au Bénin, il est vendu plus cher que la plupart des racines et tubercules et est consommé sous forme cuite, frite, pilée, en purée ou transformé en cossettes. Le prix du kilo varie de 1500 à 1700 FCFA.

Valeur nutritionnelle : Les cormes riches en amidon sont très nutritives, très digestes et présentent un indice glycémique bas. Les cormes constituent une bonne source de protéines (3%), de glucides (29%), de sels minéraux (calcium et potassium), de diverses vitamines (A, B, C, E, K



et ceux du complexe B), d'acides aminés essentiels et d'acide gras du groupe Oméga 3 et 6. Les feuilles et le pétiole regorgent aussi de plusieurs nutriments. Taro

Importance médicinale : Les cormes ont des propriétés de régulation de la tension artérielle et de la glycémie, de lutte contre le cancer, le rhumatisme et la fièvre.

Nom vernaculaire : Glin (Fon), Ikoko (Yoruba/Nagot), Mankanlin (Mina), Man kin (Bariba)

Pterocarpus santalinoides

Nom scientifique : *Pterocarpus santalinoides*

Famille : Papilionoideae

Statut : Sauvage

Présentation et Distribution géographique : *Pterocarpus santalinoides* est un arbre atteignant 12 m de hauteur. Deux types d'arbre existent au Bénin: arbres à fruits de petite taille contenant une graine et arbres à fruits de grande taille contenant trois graines.

Valeur alimentaire et nutritionnelle:

Les graines des fruits sont consommées pour leurs richesses en protéines et lipides. Les feuilles tendres sont utilisées comme légume riche en K, Mg, Ca et surtout en vitamine C nécessaires au développement des enfants. **Protéine :** 15,09 % ; **Sucre** 26,20% ; **lipides :** 6,26% ; **Vit. A** (mg/ 100g): 2.81 ; **Vit. C** (mg/ 100g): 19,34 ; **Fe** (mg/ 100g): 5.08 et **Ca** (mg/ 100g): 51.8



Importance médicinale : Les fruits de la plante interviennent dans le traitement de l'asthénie, l'anémie, dysenterie, hémorroïdes, rhumatisme, diarrhée, toux, diabète, paludisme, éléphantiasis.

Noms vernaculaires (ethnie) : Gbègbètin (fon), Gbèngbèn (Ewè), Tigbi (yoruba, nago), Gues-siwounbô (Ani)