

Mise en garde à propos de la consommation excessive de *Moringa stenopetala* : Mangez comme les chevreuils

Par Dawn Berkelaar

NOTE : CETTE ESPÈCE DE MORINGA N'EST PAS CELLE QUE LA PLUPART D'ENTRE VOUS CULTIVENT ! La plupart des moringas cultivées sont de l'espèce *Moringa oleifera*.

La revue *East African Medical Journal* a publié un article sur un sondage effectué auprès de 597 élèves et leurs parents dans différentes régions du sud de l'Éthiopie où il y a une forte incidence de goitre. Les taux d'iode mesurés dans l'urine des enfants ont montré que ceux-ci ingèrent une quantité amplement suffisante d'iode (une carence en iode peut causer le goitre). Un facteur important dans la prévalence du goitre est une tendance familiale à développer cette maladie. Les enfants dont un des parents, ou les deux, a déjà souffert du goitre sont significativement plus susceptibles de contracter le goitre.

La nature des aliments consommés localement constitue un autre facteur significatif de l'incidence du goitre. Les participants au sondage ont répondu à des questions à propos des aliments les plus couramment consommés dans leur région, notamment le maïs, l'igname, la pomme de terre, le tef, la *M. stenopetala* (appelée localement « halleko ») et le sorgho. Seule la *M. stenopetala* était en corrélation significative avec la prévalence du goitre. De plus, les sujets qui mangeaient de la *M. stenopetala* plus de deux fois par jour étaient 4,57 fois plus susceptibles de souffrir de goitre que les sujets des autres groupes.

Les auteurs de l'article mentionnent que l'isothiocyanate et l'acide cyanhydrique ont été isolés dans une espèce apparentée de moringa, *M. pterygosperma*. Il est connu que l'isothiocyanate peut causer le goitre et que le corps humain métabolise l'acide cyanhydrique en thiocyanate. Il est possible, mais il n'est pas démontré, que la *M. stenopetala* contienne elle aussi des substances similaires.

Les auteurs recommandent que d'autres études soient menées sur la *M. stenopetala* pour déterminer s'il y a des liens entre sa consommation et l'incidence du goitre. Entre-temps, que devriez-vous faire si vous cultivez la *M. stenopetala* ? Avant de vous effrayer et de cesser de manger les feuilles de cet arbre de grande valeur, rappelez-vous que presque tous les aliments contiennent des composés utiles (par exemple des glucides pour l'énergie, des protéines, des vitamines et des minéraux) ainsi que des composés nuisibles (par exemple l'acide cyanhydrique). Nous avons déjà répété à plusieurs reprises notre conseil à ce sujet dans *EDN*. « Mangez comme les chevreuils. » C'est-à-dire, lorsque c'est possible, mangez une variété d'aliments de différents types en quantité modérée au lieu de grandes quantités d'un seul aliment.

Vous pouvez obtenir des graines de *M. stenopetala* de la banque de semences d'ECHO.