

## Fumure

Le concombre affectionne les sols riches en matières organiques, c'est pourquoi il est recommandé d'enfouir tout débris végétal dégradable au moment de la préparation du terrain.

Toutefois, une fumure de couverture peut être appliquée et permettrait d'améliorer la production. Appliquer un mélange d'urée (3 cuillerées à café par poquet), de phosphate (3 cuillerées à café par poquet) et de chlorure (4 cuillerées à café par poquet).

## III - La récolte

La récolte s'effectue 120 à 140 jours après le semis. Les fruits sont arrachés à leur tige et mis en tas, puis on les coupe en deux avec une machette, exposant ainsi l'intérieur du fruit aux effets du soleil et de la pluie, ce qui accélère le pourrissement des fruits. Une semaine plus tard, vider complètement les fruits pourris de leurs graines que vous lavez à plusieurs eaux, puis les étaler sur une bâche, sur des sacs ou à un endroit sec et propre où elles seront séchées par le soleil. Le séchage peut durer 6 à 10 jours. Dans une production intensive et très grande, les graines sont récoltées, lavées et séchées à l'aide de séchoirs électriques de cacao.

Toutefois, il est préférable de sécher au soleil les graines destinées à la culture, afin de préserver leur capacité germinatrice.

### Rendement escompté

Si la culture est bien menée, on peut escompter à partir de 40 tonnes de fruits à l'hectare



(50.000 fruits) ou environ 4,5 tonnes de graines à l'hectare.

## IV - Conservation et transformation

Les graines de concombre se conservent séchées. Elles peuvent être décortiquées (ce qui réduit le travail au moment de l'utilisation). Mais il vaut mieux les conserver dans leurs coques. Lorsqu'elles sont séchées et conservées, à l'abri de l'humidité, ces graines peuvent être conserver 3 à 4 ans sans perdre leur valeur.

Les graines peuvent être décortiquées, écrasées et préparées directement dans des sauces de pistache, en boule ou en émulsion comme les arachides ou le soja, ou encore mélangées à divers légumes.

On peut également extraire de l'huile de ces graines. Cette huile facilite la circulation sanguine.

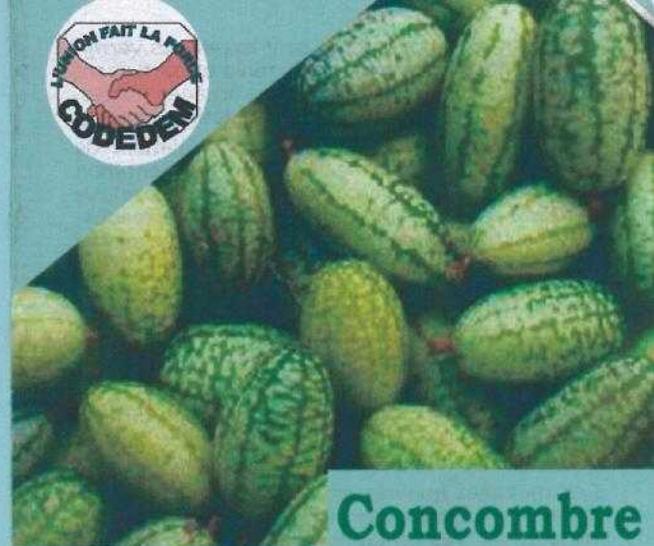
### 4.1 Traitement du ténia

Après avoir épluché les graines de concombre, les écraser et ajouter de la purée d'ananas (fruit fibreux). Manger à jeun le matin. Deux heures plus tard, prendre de l'huile de ricin (deux cuillerées à soupe).

Ce dépliant est produit et réalisé par  
le CODEDEM



avec l'appui du CTA



## Concombre

## Technique de culture

Communément appelé pistache au Cameroun, « Egusi » dans le Sud-Ouest Camerounais, « Ngond » en Bassa, « Nze » en Bangangté, le concombre a pour nom scientifique *Cucumis mani*. C'est une herbacée rampante annuelle de la famille des cucurbitacées. Sa tige, fruits volumineux, lisses et globuleux peuvent atteindre un poids supérieur à 5 kg. Ils contiennent de nombreuses graines plates blanches qui, avec la pulpe, présentent un intérêt nutritionnel, économique et médical. Sur le plan traditionnel, les graines de concombres sont surtout réservées au traitement médical ou aux rites et coutumes. Chez les Bassa, par exemple, le mets de pistache est préparé lors des grandes fêtes (mariages, deuils...) ou pour la réception des personnalités importantes, ou encore en signe d'allégeance et de soumission des femmes à leur mari.

Les graines de concombre ou « pistaches » sont très appréciées dans l'alimentation des populations. En effet, elles sont très riches en protéines et en lipides et servent à la confection des sauces ou à la préparation de la pâte (met) de pistache (« Nam Ngo », chez les Beti).

La pulpe de concombre, bien que très énergétiquement et protéique, a une forte teneur en sels minéraux et en vitamines A, B1, B2, et C.

Les graines de concombre sont excellents vermifuges, en particulier contre le ténia et participent énormément à la purification des organes nobles. L'huile des graines favorise la circulation du sang.

La pulpe de concombre est un bon aliment de sevrage. Elle est conseillée dans l'alimentation des malades d'estomac. C'est un bon diurétique conseillé dans l'alimentation des hypertendus, des insuffisants rénaux et des femmes enceintes ayant des pieds enflés. Elle permet de se protéger contre le cancer de la prostate. C'est aussi un laxatif doux et donc très indiqué dans les cas de constipation.

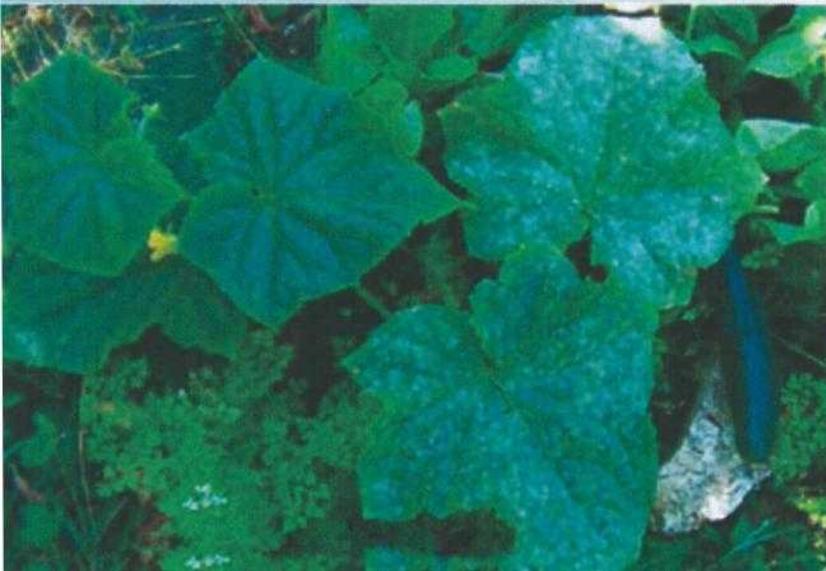
Les grains de concombre renforcent la désintoxication du foie.

Il est conseillé d'en prendre une dose importante chaque jour : 200 à 400 g pour les enfants et 400 à 600 g pour les adultes.

Ces multiples qualités en font une denrée particulièrement demandée sur le marché, et économiquement très rentable, pouvant générer d'importants revenus.

## I - Conditions favorables à la culture

Le concombre aime bien les climats chauds et humides, avec des températures stables dont la fourchette est de 22 à 30°C. La production optimale est obtenue sous une température oscillant autour de 26°C.



Une pluviosité comprise entre 1000 et 1500 mm de pluies est excellente pour la culture du concombre.

Le concombre évolue bien dans la zone septentrionale du Cameroun, ainsi que dans la plaine côtière, les hautes terres de l'ouest, la forêt dense équatoriale et les savanes à l'Est. Le concombre affectionne particulièrement les sols riches en matières organiques, d'où la nécessité d'enfouir les débris végétaux pendant le labour. Toutefois, le sol doit être léger et bien drainé. Les zones marécageuses et les sols inondés en permanence sont à éviter.

## II - Etapes de production

### 2.1 Préparation des semences

Les graines utilisées comme semences proviennent des fruits récoltés à maturité. Dès que les fruits sont récoltés, les graines sont extraites, lavées et exposées au soleil pendant 4 jours à une semaine. Elles doivent ensuite être stockées dans des cales fermées ou dans des sacs de jute à l'abri de l'humidité. Ainsi conservées, les graines peuvent servir, même 4 à 6 ans plus tard.

### 2.2 Préparation du terrain

Le sol doit être propre et meuble. Il faut préparer le sol pendant la saison sèche (janvier à mars). Pour ce faire, procéder au nettoyage (abattage des arbres, défrichage). Faire un labour profond (25 - 35 cm) en s'efforçant de briser les mottes. Recouvrir les débris végétaux (feuilles, herbes...) de terre. En zone de savane, faire un labour à plat et former des billons.

### 2.3 Semis

Il faut semer dès les premières bonnes pluies. En général, il faut prévoir 2 à 3 kg de semences par hectare. Semer directement en champ dans les trous de 20 cm de large. Mettre 3 graines par poquet à 23 cm de profondeur. La densité de semis recommandée est de 4000 pieds par hectare, soit des écartements de 2,5 m entre lignes et 1 m entre poquets d'une même ligne. En zone forestière, il faut des écartements de 70 cm x 70

cm, ce qui donne une densité de 20 000 pieds/ha.

### 2.4 Entretien de la culture

La levée a lieu 9 à 10 jours après le semis.

Le concombre supporte mal l'envahissement des mauvaises herbes. Pour le protéger exécuter les opérations suivantes :

- Sarclage et binage : 30 jours après le semis, sarcler et biner votre plantation et procéder à un paillage (recouvrir le sol de pailles ou d'herbes sèche afin de réduire la croissance des mauvaises herbes et de conserver l'humidité du sol).

- Faire des traitements insecticides jusqu'à la fin du cycle.

- Procéder à un démariage dès que les plants ont atteint 5 à 10 cm de haut, et ne laisser que 2 plants par poquet. En culture de contre-saison, arroser 2 fois par jour à raison de ½ litre d'eau par poquet par jour jusqu'au 30e jour, à 1 litre d'eau par poquet par jour à partir de 2 mois après le semis.

En cas d'attaque d'insectes, appliquer un traitement insecticide + fongicide afin de préserver les plants des levures et autres champignons se développant sur les parties blessées.

Utiliser pour cela un mélange de 15°C de Cypercal et de 30 g de Manège dans un pulvérisateur de 15 litres.

Protéger autant que possible votre champ de toute visite des rongeurs. Pour cela nettoyer correctement les abords de votre champ et récolter dès la fin du cycle (120 à 140 jours).

