

Le figuier de Barbarie et son huile

La Rédaction



IDENTITÉ

Noms vernaculaires : Fiquier de Barbarie, figuier d'Inde, nopal, oponce, cactus raquette
Nom binominal : *Opuntia ficus-indica* (L.) Mill., 1768
Famille : Cactaceae
Parties utilisées : Fruits, fleurs et clapodes

Le Fiquier de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*), qui produit la figue de Barbarie (fruit comestible), est une plante grasse de la famille des Cactaceae. Ce cactus, originaire du Mexique, est également présent en Amérique Centrale mais aussi sur d'autres continents : en Afrique du Sud ou sur le pourtour de la Méditerranée. Il pousse dans les pays ensoleillés au climat chaud et préfère un sol filtrant et bien drainé.

Description

Cette plante arborescente, caractérisée par des tiges en forme de raquettes plates charnues et ovales, peut atteindre 3 à 4 mètres de haut. Les raquettes, appelées clapodes, mesurent de 30 à 40 centimètres de long, sur 15 à 25 cm de large et 1,5 à 3 cm d'épaisseur. De couleur verte, elles s'unissent les unes aux autres, en formant des sortes de branches. Elles sont recouvertes d'une cuticule céroise (la cutine) qui limite la transpiration de la plante et la protège tout en assurant la fonction chlorophyllienne à la place des

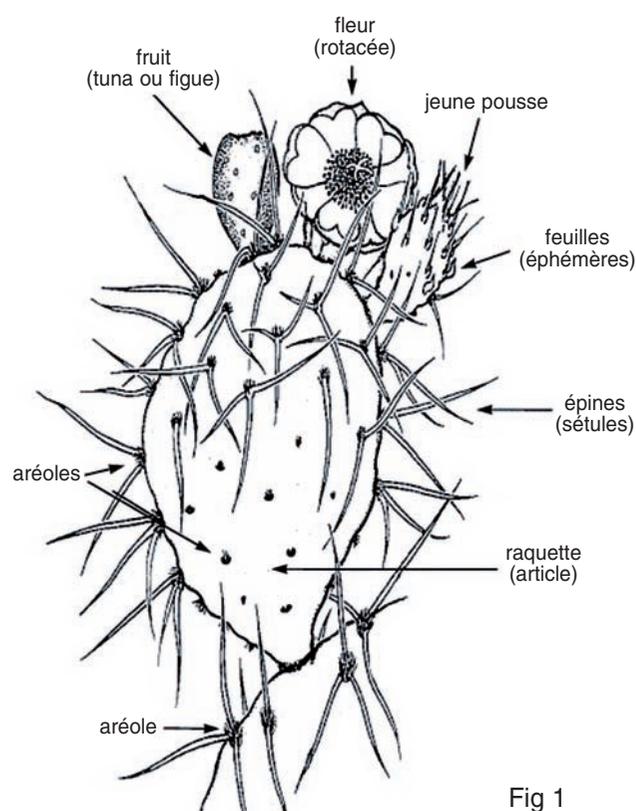
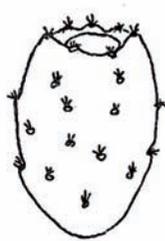


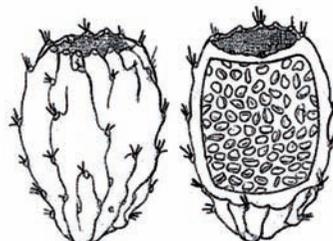
Fig 1

LE FIGUIER DE BARBARIE ET SON HUILE

feuilles. Leur surface est parsemée d'alvéoles au sein desquelles naissent, sur les clapodes en formation, des feuilles fragiles, éphémères et caduques. Elles portent de redoutables épines munies de minuscules aiguillons recourbés vers leur base (voir figure 1). Les clapodes de la base, en vieillissant, finissent par se lignifier pour former un véritable tronc. Le figuier de Barbarie donne des fleurs et des fruits en abondance*. Les fleurs apparaissent sur le dessus des raquettes, larges de 4 à 10 cm. De couleur jaune, orange ou rouge, leurs belles et grandes corolles sont magnifiques. Ces fleurs sont comestibles**, comme le fruit auquel elles donnent naissance qui se présente sous la forme d'une grosse baie ovoïde et charnue, dont la peau vert jaunâtre est, elle aussi, ornée de piquants. Dans les climats tempérés, la floraison a lieu en avril-mai et les fruits sont cueillis de fin juillet à septembre, dès qu'ils sont un peu mous. Dans certaines contrées arides et chaudes, la plante peut donner des fruits deux fois par an. Appelé Figue de Barbarie, ce fruit a une chair d'une couleur variant du jaune clair au rouge violacé et dont le goût se révèle délicieux et subtil***. Malheureusement pour les palais délicats, il contient des graines dures en grande quantité (de l'ordre de 300 pour un fruit d'environ 150 g), ce qui le rend parfois indigeste. En revanche, ses graines, riches en vitamines et en oligoéléments, lui confèrent de nombreuses propriétés et c'est à partir de ces graines que l'on obtient une huile très recherchée.



Fruit



Aspect général et coupe



Graine (coupe)

Composition et usages thérapeutique et cosmétique

Le fruit

La figue de Barbarie est riche en vitamine C (environ 22 mg/100 g), en provitamine A (de 45 à 60 µg aux 100 g) sous forme de bêta-carotène et de cryptoxanthine, ainsi qu'en vitamines du groupe B (0,02 mg de vitamine B1, 0,03 mg de vitamine B2, 0,4 mg de vitamine B3 ou PP). Elle contient également des minéraux : du potassium et un taux important de calcium (46 mg /100 g) et de magnésium (28 mg/100 g). Ils sont parmi les plus élevés pour un fruit frais. On y trouve aussi la présence de fer et de cuivre.

La figue de Barbarie est un puissant anti-diarrhéique et un constipant.

Ce fruit se distingue par une teneur très élevée en fibres (une valeur parmi les plus élevées pour un fruit frais). Il s'agit en très grande majorité de fibres insolubles (cellulose, hémicellulose, lignine), formant en particulier la trame des grains présents dans la pulpe.

Particularité de l'huile de grains de figue de Barbarie

L'huile, qui est obtenue par pression à froid des grains de fruit, contient entre autres 65% d'acides gras essentiels (acide linoléique ou vitamine F, et acide alpha-linolénique) qui ont une fonction nourrissante, ainsi qu'un taux de vitamine E supérieur à 100 mg/100 g qui lui confère une action antioxydante. Ses pouvoirs dépasseraient ceux de l'huile d'argan.

*Des sujets adultes peuvent porter plus de mille articles. Un seul article peut produire de vingt-cinq à trente fruits

**Les Mexicains les mangent à la manière des asperges, accompagnées d'une sauce blanche, d'huile et de vinaigre, ou avec une sauce tomates aux piments.

***Les meilleurs fruits sont ceux à chair vert clair tirant sur le jaune, les rouges étant moins sucrés. Au Mexique, ils sont également consommés secs et deviennent de couleur noire après séchage. La gamme des variétés en culture se limite en substance à trois cultivars qui diffèrent par la coloration du fruit : jaune (Sulfarina), blanche (Muscaredda) et rouge (Sanguigna). La tendance en général est d'intégrer la culture des trois cultivars, de manière à fournir au marché un produit caractérisé par sa diversité chromatique.

LE FIGUIER DE BARBARIE ET SON HUILE

Tous ses composants en font un véritable élixir de jeunesse pour la peau, en particulier pour les peaux sèches, sensibles ou intolérantes. L'acide linoléique, en particulier, est idéal pour les peaux desséchées car il favorise la reconstitution des lipides de la peau, limite les pertes hydriques tout en favorisant la fluidité membranaire. L'huile de figue de Barbarie ralentit donc le vieillissement cutané : antiride naturel, elle est cicatrisante, nourrissante, raffermissante et hydratante.

Autres usages

Alimentation

Le figuier de Barbarie constitue une plante intéressante car ses fruits sont gorgés de vitamine C (0,04% du jus) et ses fleurs en contiennent aussi une grande quantité. Les jeunes raquettes qui sont consommées au Mexique en salade contiennent, en plus de la vitamine C, du cuivre, du magnésium, et du fer. D'autre part, sa consommation a un effet notoire sur la réduction des taux de cholestérol et de triglycérides sanguins. La figue de Barbarie renferme 8 g de glucides pour 100 g et ces glucides représentent l'essentiel de l'apport énergétique de la figue de Barbarie, soit 44 kcal. Les protéines et les lipides ne dépassent pas respectivement 1,3 g et 0,7 g pour 100 g. La figue de Barbarie est donc un fruit modérément énergétique, se situant au même niveau que l'orange.

Boisson

Le jus du fruit donne après cuisson, sans adjonction d'eau ni de sucre, une boisson qu'il faut consommer fraîche et aussi rapidement que possible après sa production, car ce jus fermente naturellement.

Engrais vert

Les résidus des raquettes ou des fruits et les autres parties de la plante constituent un excellent fertilisant. D'autre part, il permet la fixation des terrains ravagés par les pluies et stabilise les terres sablonneuses.

Protection

Cette plante constitue des haies vives, infranchissables aux animaux sauvages, qui nécessitent peu d'entretien tout en offrant la richesse de leurs fruits et de leurs raquettes. Néanmoins, il faut tenir compte du caractère invasif de cette plante.

Combustible

C'est une plante qui fournit un excellent bois de chauffage et une flamme éclairante.

ATTENTION : NE PAS CONFONDRE HUILE ET MACERAT



L'huile de grains de figue de Barbarie, 100% pure et naturelle, est une huile vierge obtenue par pression à froid des graines d'*Opuntia ficus indica*, sans aucun traitement chimique. Il faut 800 kg de fruits pour obtenir un litre d'huile de pépin, car il n'y a que 5% d'huile dans une graine.

Le macérât huileux de figues de Barbarie est beaucoup moins concentré en principes actifs car il se compose généralement d'une autre huile végétale dans laquelle sont ajoutées quelques gouttes d'huile vierge de pépins de figue de Barbarie. Ce qui explique que son prix soit beaucoup moins cher et son efficacité moindre que l'huile à 100%.