



Government of the Netherlands

Projet Moringa du CBI

Formation 1.2

Effets sur la santé et la nutrition - substances cosmétiques actives



CBI



Transforming Trade Together

Dr Andreas B. W. Wesselmann

La valeur nutritionnelle du Moringa

Comparaison des nutriments – Moringa oleifera vs. aliments courants.

Nutriment	Moringa (feuilles sèches)	Aliment / plante de comparaison	Relation approximative	Observations
Protéines	27 g / 100 g	Soja – 13 g / 100 g	≈ 2x supérieur	Protéine végétale de haute qualité, contenant tous les acides aminés essentiels.
Vitamine C	220 mg / 100 g	Orange – 60 mg / 100 g	≈ 3,5x supérieur	Antioxydant puissant ; renforce le système immunitaire.
Vitamine A (β-carotène)	18 mg / 100 g	Carotte – 4 mg / 100 g	≈ 4,5x supérieur	Important pour la vision, la peau et la croissance cellulaire.
Calcium	2 000 mg / 100 g	Lait – 120 mg / 100 g	≈ 17x supérieur	Essentiel pour les os, les dents et le métabolisme.
Fer	28 mg / 100 g	Épinard – 3,5 mg / 100 g	≈ 8x supérieur	Fondamental pour la production d'hémoglobine et le transport de l'oxygène.
Potassium	1 300 mg / 100 g	Banane – 360 mg / 100 g	≈ 3,6x supérieur	Régule la fonction musculaire et nerveuse.
Acides aminés	Contient les 9 acides aminés essentiels	La plupart des plantes : incomplets	Profil complet	Unique parmi les plantes à feuilles vertes ; comparable aux protéines animales.

Substances actives cosmétiques dans le Moringa

Comparaison ciblée – Huile de Moringa oleifera vs. autres huiles végétales

Propriété	Huile de Moringa (huile de ben)	Huile / plante de comparaison	Relation / caractéristique approximative	Observations
Teneur en huile des graines	30–40 %	Graines de tournesol – 40–45 %	Semblable	Bonne productivité en huile ; extraction efficace à froid.
Acide béhénique	6–8 %	La plupart des huiles végétales – <1 %	Très élevé	Apporte une texture douce et une longue durabilité ; très apprécié en cosmétique.
Vitamine E (tocophérols)	60–110 mg / 100 g	Huile de tournesol – 35 mg / 100 g	~2–3× supérieur	Antioxydant puissant ; p rotège la peau et stabilise l'huile.
Stabilité oxydative	Très élevée	Huile de lin – faible stabilité	Excellente	Longue durée de conservation (jusqu'à 5 ans) ; résistante au rancissement.
Application cosmétique	Excellent émollient ; léger, non gras et facilement absorbé	Huiles de coco et d'argan – bonnes	Supérieure	Idéal pour les soins naturels de la peau, les cheveux et les produits anti-âge.



Government of the Netherlands

Projet Moringa du CBI

Formation 1.2

Effets sur la santé et la nutrition - substances cosmétiques actives

Organisation : CBI- Transforming Trade Together
Adresse : Prinses Beatrixlaan 2, 2595 AL, The Hague
Email : ingredients@cbi.eu

Site web : [Moringa Burkina Faso | CBI](#)
Les informations contenues dans ce document sont issues de la mise en œuvre du projet Moringa et Ingrédients Naturels financé par CBI – Transforming Trade Together. Elles n'ont pas fait l'objet d'une validation scientifique.

CBI



Transforming Trade Together