



# 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   |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------|--|
| <b>Protéines</b>               | 27 g / 100 g                            | Soja – 13 g / 100 g                 | ☐ 2x supérieur         | Protéine végétale de haute qualité, contenant tous les acides aminés essentiels. |
| <b>Vitamine C</b>              | 220 mg / 100 gO                         | range – 60 mg / 100 g               | ☐ 3,5x supérieur       | Antioxydant puissant ; renforce le système immunitaire.                          |
| <b>Vitamine A (β-carotène)</b> | 18 mg / 100 g                           | Carotte – 4 mg / 100 g              | ☐ 4,5x supérieur       | Important pour la vision, la peau et la croissance cellulaire.                   |
| <b>Calcium</b>                 | 2 000 mg / 100 g                        | Lait – 120 mg / 100 g               | ☐ 17x supérieur        | Essentiel pour les os, les dents et le métabolisme.                              |
| <b>Fer</b>                     | 28 mg / 100 g                           | Épinard – 3,5 mg / 100 g            | ☐ 8x supérieur         | Fondamental pour la production d'hémoglobine et le transport de l'oxygène.       |
| <b>Potassium</b>               | 1 300 mg / 100 g                        | Banane – 360 mg / 100 g             | ☐ 3,6x supérieur       | Régule la fonction musculaire et nerveuse.                                       |
| <b>Acides aminés</b>           | 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     | ~2–3x supérieur                          | Antioxydant puissant ; protège 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 émoullient ; 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

**CBI**



Transforming Trade Together

Dr Andreas B. W. Wesselmann