

L'indice de développement  
régional et la persistance  
des inégalités

Abdelaziz Kacem  
Le poignard d'Esmeralda

# Leaders



**Fadhel**  
1948-2025  
**Jaziri**  
La pensée, le spectacle

Mohamed-El Aziz Ben Achour : **La Tunisie et l'Union française**

N° 172 - Septembre 2025 - 6 DT • www.leaders.com.tn



# Le sésame

## Saveurs, bienfaits et opportunités agricoles



• Par Ridha Bergaoui

Le sésame est l'une des graines les plus anciennes, cultivée pour ses propriétés nutritionnelles et médicinales. L'huile de sésame est, depuis très longtemps, utilisée aussi bien en cuisine que pour les pâtisseries, les soins divers et le massage. La graine peut être également consommée crue, grillée ou en pâte et peut servir dans la confection de nombreux gâteaux et plats sucrés ou salés.

**L**e sésame a quelque chose de merveilleux, de fantastique. On se rappelle tous la célèbre phrase « Sésame, ouvre-toi ! » prononcée par Ali Baba dans les contes des Mille et une Nuits, pour ouvrir sa caverne qui renfermait d'énormes trésors. De même, les gousses du sésame en s'ouvrant révèlent les graines, véritable trésor culinaire et nutritionnel. Le sésame

se trouve ainsi associé à de la magie, à un pouvoir profond et transformateur.

### Généralités sur le sésame

Le sésame (*Sesamum indicum*) est appelé en arabe « السمسم ». En Tunisie, ainsi que dans d'autres pays arabes, on l'appelle « الجرجان ». Le terme sésame vient du grec « sesamon » qui désigne un corps gras

ou l'huile. *Indicum* signifie originaire de l'Inde. En réalité, il est difficile de donner l'origine exacte de la plante. Il est fort probable que le sésame serait originaire d'Afrique Australe, d'où il aurait gagné l'Inde et la Chine avant sa diffusion en Asie centrale, en Europe et en Amérique. Aujourd'hui, il est largement cultivé en Asie, en Amérique du sud et en Afrique. C'est une culture connue et importante





au Moyen-Orient depuis l'Antiquité. En Afrique du Nord, sa culture n'est signalée qu'en Mauritanie et en Libye. Des formes sauvages ont été observées récemment en Tunisie et en Algérie.

Le sésame est une plante herbacée, annuelle, à port érigé, d'une hauteur pouvant atteindre 2 m. Le cycle de la plante varie de 80 à 180 jours selon la variété et les conditions de culture. La plante a une racine pivotante d'environ 90cm de long, un réseau dense de racines secondaires. Les feuilles sont alternes. Les fleurs apparaissent sous l'aisselle des feuilles à raison d'une à trois par inflorescence. Le sésame est une plante autogame et les fleurs donnent des capsules contenant de nombreuses petites graines plates, lisses ou réticulées, de couleur blanche, jaune, grise, rouge, brune ou noire selon la variété. La récolte s'effectue dès que les premières capsules brunissent. Les plants sont coupés, liés en bottes et entreposés pour sécher, le plus souvent sous un hangar à l'écart de tout produit chimique. Au bout de dix jours, on procède au battage, au vannage et au stockage. Le sésame se conserve bien de 6 à 12 mois, à l'abri des insectes et des rongeurs. Les besoins en eau du sésame sont modérés, mais des irrigations régulières sont recommandées, surtout en début de cycle et pendant la floraison. Le désherbage et le binage sont nécessaires, et des engrais peuvent être utilisés pour améliorer le rendement.

La culture du sésame améliore le sol en l'ameublissant et en augmentant son pouvoir de rétention hydrique. C'est un excellent précédent cultural. Particulièrement en Afrique, le sésame est souvent produit par de petits agriculteurs dans des systèmes peu mécanisés. Il permet à la fois de valoriser des terres marginales et d'équilibrer le calendrier de travail de l'agriculteur qui en tire un complément de ressources appréciables.

Le sésame est une plante rustique, peu exigeante, s'adaptant à la plupart des sols et à une large gamme de pluviométries. Les rendements en culture varient selon le niveau d'intensification, l'apport d'eau et la variété cultivée. Un rendement de 700 kg de graines/ha est possible, la moyenne mondiale étant de 380 kg/ha. La production mondiale de sésame varie de 6 à 6,5 millions de tonnes, concentrée surtout en Inde, Soudan (premier exportateur mondial), Mexique, Ouganda, Chine et Nigeria. La superficie emblavée est de 10 millions d'hectares environ.

La demande mondiale est en croissance, surtout au Japon, en Corée du Sud, en Chine et également en Europe et au Moyen-Orient, en raison d'une forte demande des graines utilisées dans l'alimentation (biscuits, barres, pains pour hamburgers...). La consommation varie fortement selon les régions et les habitudes alimentaires et peut atteindre 3 kg/an (Corée du Sud). Les pays asiatiques et du Moyen-Orient sont de très gros consommateurs, notamment via l'huile, les sauces, les condiments et les pâtisseries traditionnelles. La consommation moyenne mondiale se situe à environ 800-1 000 grammes par personne et par an.

Le sésame est une culture prometteuse en raison de sa rusticité, son faible besoin en eau et en intrants. Il peut être bien valorisé en agriculture écologique et biologique. Dans le monde, la recherche porte sur la sélection de variétés, plus productives et moins sensibles à l'égrenage, ainsi qu'à la mécanisation surtout de la récolte.

#### Composition et bienfaits thérapeutiques du sésame

Les graines de sésame sont riches en lipides (environ 50%), principalement des acides gras insaturés, dont des acides oléique et linoléique. Le sésame a été depuis toujours considéré comme graine oléagineuse, utilisée pour l'extraction

de l'huile alimentaire. Les graines sont également riches en protéines (environ 20%) et acides aminés essentiels, en glucides (environ 15%), principalement des fibres alimentaires (11%) et des sucres complexes. Elles contiennent également des minéraux essentiels comme le calcium, le magnésium, le phosphore et le fer, ainsi que des vitamines B et E. Les graines renferment des lignanes (comme la sésamine et la sésamoline), des composés phytochimiques dotés de propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Le sésame est riche en énergie et contient 573 kcal pour 100 grammes.

Les vertus thérapeutiques du sésame sont connues depuis la nuit des temps, et dans le monde entier. Les graines sont polyvalentes et utilisées pour soigner la toux, les expectorations purulentes et la diarrhée, on leur attribue des vertus aphrodisiaques. Elles améliorent la digestion

et protègent le cœur et les vaisseaux. Elles peuvent calmer les douleurs liées à l'articulation (rhumatisme) et au mal de dos. Elles favorisent la santé des os (riche en calcium), du foie et des yeux. Elles possèdent des effets antistress, anti-inflammatoires et anticancéreux. En Inde, en Chine, en Perse et en Mésopotamie, on soigne de nombreuses pathologies avec l'huile de sésame. Celle-ci est particulièrement indiquée pour lutter contre les troubles cardiovasculaires, aide le foie à neutraliser la production du mauvais cholestérol, très utile pour le système nerveux, le cerveau et le système endocrinien. L'huile est également efficace contre les troubles de la mémoire et pour la stimulation de l'intelligence et retarde le vieillissement des cellules. On l'utilise également pour les soins de la peau et des cheveux. L'huile de sésame sert enfin dans la pharmacopée moderne, comme support de diverses substances injectables.

En pratique, il est conseillé de consommer deux à quatre cuillères de graines de sésame par jour pour profiter de leurs vertus. Les graines seront soit crues, soit légèrement torréfiées pour qu'elles soient croustillantes tout en préservant leurs nutriments essentiels.

#### Utilisation des graines de sésame

Le sésame est une graine oléagineuse par excellence, utilisée depuis très longtemps pour l'extraction d'huile alimentaire. Le taux d'extraction est d'environ 2 kg de graines pour 1kg d'huile. La production mondiale d'huile est d'environ 1 million de tonnes/an. L'huile de sésame est utilisée pour la cuisson, les crudités, dans la margarine et la salade. L'huile de friture est obtenue par pressage mécanique à partir des graines non torréfiées alors que l'huile d'assaisonnement est produite à partir des graines torréfiées. L'huile de sésame est aussi utilisée dans la fabrication



du savon, la peinture, les parfums, des produits pharmaceutiques et insecticides, en diététique et en cosmétique. Le tourteau de sésame, riche en protéines, sert à l'alimentation du bétail. En cosmétique, l'huile de sésame possède des vertus hydratantes, adoucissantes et restructurantes. Elle protège contre les effets de l'insolation en absorbant les rayons ultraviolets (utilisation courante dans les crèmes solaires). On lui prête aussi des effets antirides (anti-âge).

Les graines de sésame sont souvent utilisées en pâtisserie, en confiserie et dans les industries alimentaires. Elles peuvent être utilisées telles quelles pour la pâtisserie et la boulangerie. Elles peuvent aussi être torréfiées pour servir d'assaisonnement, notamment dans les pays asiatiques. Sur les pains à hamburger, les graines de sésame représentent un ingrédient incontournable. Elles ajoutent une touche

décorative et augmentent le croustillant du pain, tout en l'empêchant de coller à la grille du four ou à l'emballage. De plus, leur saveur de noisette subtile se marie bien avec celle du hamburger. On peut broyer les graines de sésame et faire une pâte appelée « tahini », fréquemment utilisée dans la cuisine moyen-orientale dans des plats comme le « houmous », le « baba ganoush » (plat à base d'aubergine) et les « falafels ». Cette pâte sert également à faire des sauces épaisses au goût très subtil. La « halwa chamia » est une sucrerie orientale très connue, composée à 50% de pâte de sésame, le reste étant du sucre, des épices et des fruits secs.

Les graines de sésame sont souvent présentes dans la cuisine tunisienne. Cette petite graine, bien discrète, vous transforme un aliment quelconque en un objet gastronomique, raffiné et sophis-

tiqué. Torréfié, elle libère des arômes exceptionnels. Eparpillées sur du pain, des pâtisseries traditionnelles (comme du makroud, des kaak, de la ghrayba), les graines de sésame donnent à la fois du croquant, un goût de noisette et des arômes puissants. Le zrir, ce concentré nutritif, très riche, composé de sésame, miel, beurre et fruits secs est une gourmandise des fêtes exceptionnelles. La samsa, à la pâte de sésame, est un véritable délice à déguster, surtout au mois de Ramadan. La « jeljenya » tunisienne est une pâtisserie à la fois croquante et fondante à base de graines de sésame, de fruits secs et décorée de chocolat. La halwa chamia, cette confiserie à base de sésame et aux fruits secs (amandes, pistaches), est très appréciée et consommée en tartine ou sandwich. C'est une véritable friandise, très savoureuse, très énergétique, un véritable régal, à consommer toutefois avec modération.



Enfin, on peut préparer avec les graines de sésame une excellente assida ou une savoureuse bsissa.

#### Une opportunité pour la diversification de la production agricole

En Tunisie, la culture du sésame est très marginale, pour ne pas dire inexistante. La consommation nationale est entièrement couverte par l'importation. En comptant une consommation moyenne de 0,4 à 0,5 kg/habitant/an, ceci représente de 5 à 6 000 tonnes/an.

La Tunisie dispose d'un climat favorable à la culture du sésame qui pourrait présenter un triple avantage : agronomique, nutritionnel et économique. La culture du sésame s'adapte bien aux zones arides et semi-arides, aux sols pauvres, demande peu d'intrants et améliore la structure des sols. Etant une plante printanière, un complément d'irrigation est toutefois indispensable. La culture du sésame favorise la diversification agricole et la sécurité alimentaire. Elle contribue à la réduction de la pauvreté en créant des

emplois, en générant des revenus et en soutenant la santé de la population. Elle peut être plus rentable que d'autres cultures en rapport avec le prix de vente élevé des graines.

Le sésame, l'une des plus anciennes plantes oléagineuses cultivées par l'homme, est aujourd'hui largement utilisé dans l'alimentation, la cosmétique et la médecine naturelle. La demande est de plus en plus forte sur le marché international. Il y a donc une opportunité à saisir aussi bien pour le marché local que pour l'exportation. Le lancement et le développement de la culture du sésame passe par un effort important en matière de recherche pour sélectionner et recommander des variétés adaptées, résistantes au stress hydrique et productives, définir un itinéraire technique pour assurer une conduite optimale tenant compte des conditions climatiques difficiles (date et dose de semis, irrigation complémentaire, fertilisation, lutte contre les bioagresseurs...). Il serait également nécessaire de soutenir, d'encadrer les agriculteurs, de les encourager à opter

pour des systèmes d'irrigation économes d'eau et de s'associer (association, coopérative...) pour surmonter les difficultés d'approvisionnement en intrants et l'écoulement de la production. Un système contractuel liant producteurs et usines de transformation serait souhaitable.

Pour conclure, le sésame est une plante polyvalente, fort appréciée pour ses graines riches en nutriments, son huile et ses multiples usages en cuisine, en cosmétique et en médecine. La demande mondiale est partout en croissance. Les graines de sésame sont souvent utilisées dans la cuisine tunisienne et le pays en importe chaque année au moins 5 000 tonnes.

Le sésame est bien adapté à nos conditions climatiques et sa culture à grande échelle est tout à fait possible. Il peut se révéler un levier important offrant des avantages en termes de diversification, de durabilité, de création d'emplois, de santé publique et de sécurité alimentaire. ■

R.B.