

# Guide pratique TRAMIL des Remèdes Traditionnels de Plantes Médicinales Caribéennes

*Édition 2022*



*"Plus qu'un recours, la plante médicinale est une valeur"*





*Le projet OSAIN est cofinancé par le programme INTERREG Caraïbes V au titre du Fonds Européen de Développement Régional*

Retrouvez toutes les informations sur le réseau Tramil : [www.tramil.net](http://www.tramil.net)

Conception et coordination : Mariana Costaguta & Lionel G-Robineau

Éditeurs Scientifiques : Francisco Morón & Maria E. Medina

Comité Éditorial : Marisol López, Maria J. Martinez, Zulema Morejón, Maria del Carmen Victoria, Elisa Boucourt

Dessin graphique : Susana Strauss

Illustrations : Marisa Coniglio

Photos : Argentine : M. Costaguta, B. Itten ; Barbade : A. Faujour ; Brésil : IBPM; Costa Rica : Rafael Ocampo ; Cuba : V. Fuentes, F. Morón ; Guadeloupe : M. Dulormne, J. Fournet, H. Joseph, A. Rousteau ; Guatemala : L. Girón ; La Réunion : R. Lavergne ; Martinique : A. Exbrayat, J. Beal, F. Martail ; Panama : CIFLORPAN ; Puerto-Rico : M. Benedetti ; République Dominicaine : L.G-Robineau, V. Lamarche, A. Ososki, A. Robineau ; Sainte-Lucie : R. Graveson ; Saint-Vincent : V. Baland ; Tobago : J. Delaigue ; Venezuela : R. Balzac, M. Delens, S. Tillet

Remerciements particuliers au Domaine d'Émeraude (Parc Naturel Régional de la Martinique)

Réédition française 2021 : Parc Naturel Régional de la Martinique : L. Bourgeois

Mise en pages : [lartigraphe@gmail.com](mailto:lartigraphe@gmail.com) / Maquette et impression : Carail Ediprint.

## Avertissements, contre-indications générales et décharge

L'information ici présentée s'adresse au grand public, à titre documentaire.

Elle ne saurait se substituer à quelque règle ou disposition légale que ce soit.

Compte tenu du fait que certaines parties de plantes peuvent, le cas échéant, présenter une toxicité, ou avoir des effets nocifs, ou encore provoquer une interaction avec des médicaments, toute personne désireuse d'utiliser ces moyens thérapeutiques ou leurs produits dérivés doit consulter un médecin ou un autre professionnel de santé qualifié.

TRAMIL n'est aucunement responsable pour l'utilisation qui pourrait être faite,

dans le cadre d'une quelconque décision, action ou omission, de l'information contenue dans ce guide.

**Les procédés rapportés ne s'appliquent ni aux enfants, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.**

Toute préparation médicinale doit être conservée au froid et utilisée dans les 24 heures.

Toute utilisation doit se conformer à des strictes mesures d'hygiène pour empêcher la contamination ou une infection supplémentaire.

# Introduction

Ce guide pratique des « **Remèdes traditionnels de plantes médicinales caribéennes** » a été réalisé à partir des supports bibliographiques suivants : *la Pharmacopée Végétale Caribéenne TRAMIL 2<sup>de</sup> Ed.*, le *livret pratique Rimèd Razyé* édité avec la collaboration de l'Archipel des Sciences et le site internet du réseau TRAMIL ([www.tramil.net](http://www.tramil.net)).

TRAMIL est un programme de recherche appliqué à la médecine traditionnelle populaire des Caraïbes existant depuis 1982, dont la mission est de valider scientifiquement les usages traditionnels de plantes médicinales pour les soins de santé primaire. Cette recherche ethnopharmacologique s'est étendue vers pratiquement tous les territoires (une trentaine) qui touchent la mer des Caraïbes, à travers la réalisation d'enquêtes utilisant une méthodologie uniforme et de travaux de laboratoire.

La version originale de cet ouvrage a été élaborée lors de l'atelier TRADIF Cuba en collaboration avec : l'ONGI environnement et développement caraïbe (enda-caraïbe), l'Université des Antilles et Guyane, le ministère français des affaires étrangères, le ministère cubain de la santé publique (MINSAP), le LCF (*Laboratorio Central de Farmacologia, Universidad de Ciencias Médicas de la Habana*), le ministère français de la recherche.

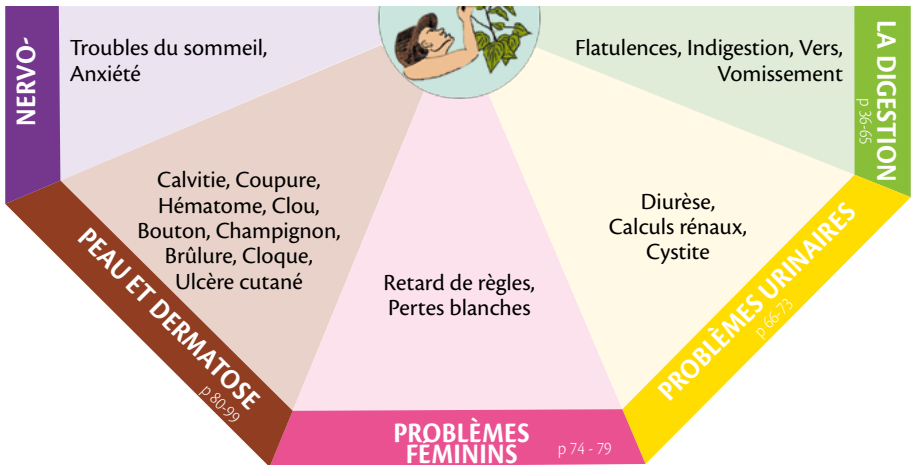
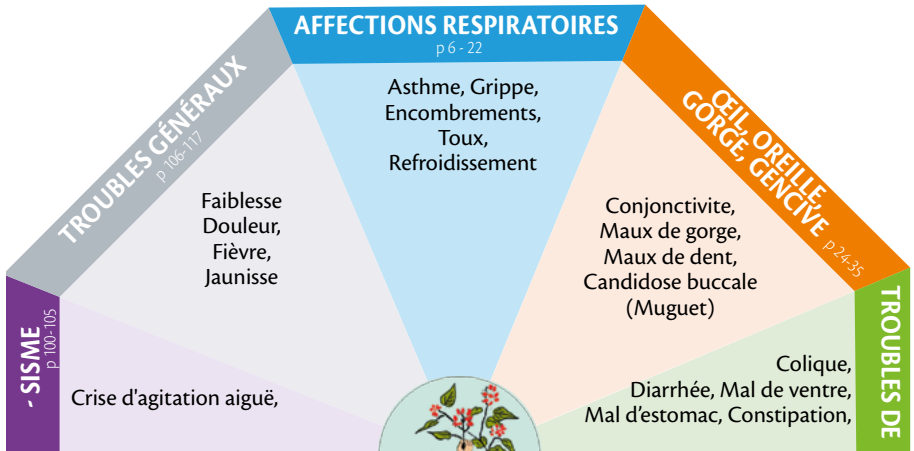
Comité éditorial de la version originale :  
*Lionel Germosén-Robineau, Mariana Costaguta, Marisol López, Maria Martínez, Zulema Morejón, Maria del Carmen Victoria, Elisa Beaucourt.*

**Édition 2021 à jour des recommandations du Comité Éditorial TRAMIL (CETRA, 2020).**

## Ce que vous devez savoir pour faire un bon usage des préparations traditionnelles

- ✓ Il est nécessaire de bien identifier la plante (regardez bien la photographie de la plante présentée sur chaque page) avant son utilisation pour la préparation.
- ✓ Utilisez des plantes sans engrais.
- ✓ Pour chaque préparation, quelques précautions sont à suivre :
  - bien laver les récipients avant de vous en servir;
  - avant de commencer, se laver les mains et les ongles à l'eau potable et avec du savon;
  - laver la plante qui va être utilisée en partie ou en totalité;
  - ne pas mélanger la préparation avec d'autres éléments;
  - ne pas manger ni fumer pendant la préparation,
- ✓ Renouvelez la préparation pour chaque traitement. Évitez de la conserver plus d'une journée, ou alors au réfrigérateur.
- ✓ N'accompagnez pas la préparation avec d'autres produits, qu'ils soient naturels ou prescrits par le médecin, sans avoir consulté celui-ci.
- ✓ Applications locales : lavez bien la partie malade avec de l'eau bouillie qui a refroidi et du savon avant d'appliquer le remède.
- ✓ **N'utilisez pas les remèdes si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.**
- ✓ Vous devez bien suivre les recommandations qui vous sont données pour utiliser les plantes fraîches ou sèches. Prenez soin de bien les laver et les mettre à sécher à l'ombre et non au soleil pour qu'elles conservent toutes leurs propriétés.
- ✓ Pour obtenir de bons résultats, il est important de suivre la recette avec les doses indiquées.

## Références des couleurs



### Scannez-moi !

Pour accéder à la fiche complète des plantes de ce guide sur la **TRAMILothèque**, scannez les QR code à l'aide d'une application de lecture ou scan de QR codes depuis votre smartphone ou tablette. Nécessite une connexion internet. La TRAMILothèque est aussi disponible sur [www.tramil.net](http://www.tramil.net)

# Prévention des crises d'asthme



## Aloès

Lalwé

*Aloe vera*

### Partie(s) à utiliser :

le gel

Consultez votre médecin avant d'utiliser le gel. Il s'agit d'un complément à votre traitement.



Coupez une feuille d'aloès charnue et lavez-la abondamment avec de l'eau potable.



Coupez les bords dentelés avec un couteau.



Prélevez le gel situé au milieu de la feuille.



Versez 1 à 2 cuil. à soupe de gel d'aloès dans une casserole contenant une tasse (250 ml) d'eau bouillante.



Éteignez, laissez infuser la préparation durant 10 minutes et filtrez-là.



Buvez une tasse 3 fois par jour.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



**Recommandations/informations supplémentaires :** si le gel est oxydé et qu'il a pris une teinte rosée, ne l'utilisez pas. Éviter le contact avec le liquide jaune autour du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau et provoquer une diarrhée s'il est absorbé. Plusieurs informations erronées circulent sur le gel transparent contenu dans la feuille d'aloès. Préparez le traitement au moment de la consommer.

# Asthme



## Café

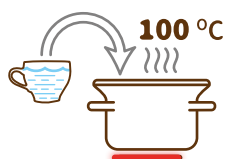
Kafé

*Coffea arabica*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

Consultez votre médecin.  
Cette tisane est à utiliser  
comme complément de  
votre traitement.



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez dans l'eau 7 à  
10 grammes de feuilles  
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
5 à 10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez.



Buvez une tasse 3 fois par jour jusqu'à ce que vous alliez  
consulter votre médecin.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

# Inflammation des muqueuses (catarrhe)



## Aloès

Lalwé

*Aloe vera*

### Partie(s) à utiliser :

le gel

*Si vous avez toujours l'inflammation après 5 jours pour un adulte et 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



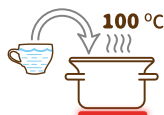
Coupez une feuille d'aloès charnue et lavez-la abondamment avec de l'eau potable.



Coupez les bords dentelés de la feuille avec un couteau.



Prélevez le gel situé au milieu de la feuille.



Faites bouillir une tasse d'eau (250 ml) avec 1 à 2 cuillères de gel dans une casserole couverte pendant 10 minutes.



Filtrez la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Aux personnes diabétiques



**Recommandations/informations supplémentaires :** si le gel est oxydé et qu'il a pris une teinte rosée, ne l'utilisez pas. Éviter le contact avec le liquide jaune autour du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau et provoquer une diarrhée s'il est absorbé. Plusieurs informations erronées circulent sur le gel transparent contenu dans la feuille d'aloès. Préparez le traitement au moment de le consommer.

# Pneumopathie



## Café

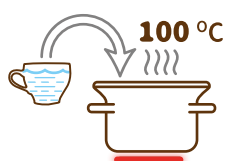
Kafé

*Coffea arabica*

### Partie(s) à utiliser :

les graines

Consultez votre médecin.  
Ce remède est à utiliser  
comme complément de votre  
traitement.



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez une cuil. à  
soupe de graines à café  
grillées et moulues.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir l'eau  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez  
la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour jusqu'à ce que vous alliez  
consulter votre médecin. Ce remède est à utiliser comme  
complément de votre traitement.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.



# Refroidissement, rhume



## Congolala, herbe à encre

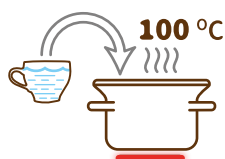
Podjak/kongo-lala

*Eclipta erecta*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent après 7 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 ou 5 feuilles  
lavées et coupées  
dans la casserole et  
éteignez le feu.



Couvrez et laissez infuser  
10 minutes.



Filtrez  
la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant maximum 7 jours.



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez le traitement au moment de le consommer.

# Toux, grippe et refroidissement



## Bois d'orme

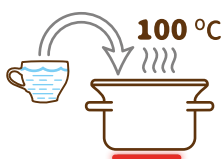
*Bwa-dôm*

*Guazuma ulmifolia*

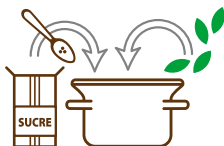
### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si vous continuez à tousser ou si la grippe persiste après 7 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 grammes de  
feuilles hachées et une  
cuillère à café de sucre.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez  
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 7 jours ou arrêtez le traitement dès que vous constatez une amélioration.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez le traitement au moment de le consommer.



## Gros thym

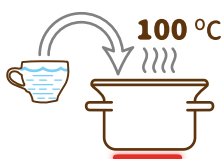
*Gwo ten*

*Plectranthus  
amboinicus*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent  
après 3 jours, consultez votre  
médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Éteignez le feu et ajoutez  
2 feuilles fraîchement  
cueillies que vous avez  
passées sur la flamme.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
10 minutes.



Filtrez  
la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour.



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez le traitement au moment de le consommer.



## Vetiver

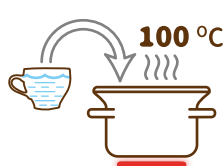
Vétivè

*Vetiveria zizanioides*

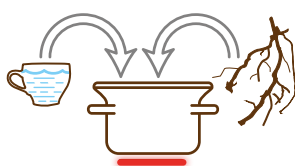
### Partie(s) à utiliser :

la racine

*Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez un gramme  
de racine fraîche.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours maximum.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de le consommer.



## Médecinier béni

*Mèdsiyen-béni*

*Jatropha curcas*

### Partie(s) à utiliser :

le latex (substance  
laiteuse sécrétée par l'arbre)

*Si les symptômes persistent  
après 3 jours, consultez votre  
médecin.*



Appliquez la sève de  
la tige (le latex blanc)  
directement  
sur la zone infectée.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Prélever le latex au moment de l'utiliser.
- Avant application, laver la zone à traiter avec de l'eau bouillie et salée en bain de bouche.
- Maintenir une stricte hygiène buccale pendant la durée du traitement.

# Conjonctivite



## Pervenche de Madagascar

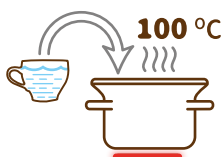
*Kaka-poul*

*Catharanthus roseus*

### Partie(s) à utiliser :

la fleur blanche

*Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Éteignez le feu et ajoutez  
3 fleurs blanches.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
10 minutes.



Laissez refroidir et **filtrez**  
avant l'application



*Appliquer l'infusion à l'aide d'une compresse  
de coton imbibée, goutte à goutte sur le coin  
intérieur de l'œil (conjonctive).*

*2 à 3 gouttes dans chaque œil 3 fois par jour*



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Toute application sur les yeux doit se conformer aux plus strictes mesures d'hygiène lors de la préparation du traitement et son application pour éviter toute contamination par des germes pathogènes. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

# Conjonctivite



## Plantain

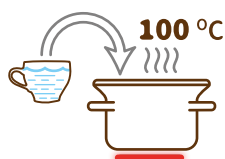
Planten

*Plantago major*

### Partie(s) à utiliser :

la feuille

*Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



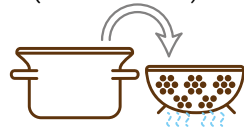
Ajoutez 1 à 2 cuil. à s.  
de feuilles fraîches hachées.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu et  
laissez refroidir.



Filtrez la préparation.



Pratiquez un lavage oculaire  
avec 10 gouttes dans chaque œil  
toutes les 2 heures.

## ATTENTION

- Ne pas appliquer directement le jus des feuilles ou l'infusion non filtrée dans les yeux pour éviter les démangeaisons.
- Ne pas conserver la préparation plus d'une journée.

## Recommandations/informations supplémentaires :

- Toute application sur les yeux doit se conformer aux plus strictes mesures d'hygiène lors de la préparation du traitement et son application pour éviter toute contamination par des germes pathogènes. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

# Conjonctivite



## Acacia

Bayawond blan  
*Prosopis juliflora*

**Partie(s) à utiliser :**  
les feuilles

*Si les symptômes persistent  
après 3 jours, consultez votre  
médecin.*



Lavez un nombre  
suffisant de feuilles  
fraîchement cueillies.



Broyez les feuilles pour  
en extraire le jus.



Mettez 1 à 2 gouttes  
directement dans l'œil.



Répétez le traitement 3 à 6 fois par jour.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Toute application sur les yeux doit se conformer aux plus strictes mesures d'hygiène lors de la préparation du traitement et son application pour éviter toute contamination par des germes pathogènes. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.





## Herbe puante

*Kafé Zèb-piant*

*Senna occidentalis*

### Partie(s) à utiliser :

les jeunes feuilles

Si les symptômes persistent après 3 jours pour un adulte et après 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.



Lavez bien quelques jeunes feuilles fraîches.



Broyez les feuilles pour en extraire le jus.



Gardez dans la bouche quelques minutes et avaler doucement une cuillère de ce jus.



Répétez ce geste plusieurs fois par jour.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.

# Maux de dent



## Bois d'inde

*Bwa-dend*

*Pimenta racemosa*

### Partie(s) à utiliser :

la feuille

*Ce traitement est un complément au traitement odontologique et doit être suivi par une consultation chez le dentiste.*



Lavez une certaine quantité de feuilles fraîchement cueillies.



Ajoutez un clou de girofle et une gousse d'ail.



Broyez le tout.



Appliquez cette préparation sur la dent douloureuse durant 3 à 5 minutes.



Répétez ce geste 3 fois par jour jusqu'à votre consultation chez le dentiste.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Les feuilles contiennent des substances qui peuvent être allergisantes chez certaines personnes.
- Si cette allergie est constatée, le traitement doit être arrêté et le malade doit consulter un professionnel de santé. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.



## Oignon

*Lonyon-frans*

*Allium cepa*

*var. aggregatum*

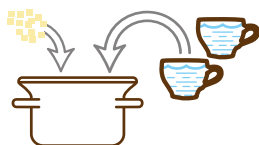
### Partie(s) à utiliser :

le bulbe

*Si les symptômes persistent  
après 3 jours, consultez votre  
médecin.*



Hachez  
un oignon.



Placez l'oignon haché dans  
une casserole et ajoutez  
2 tasses d'eau préalablement  
bouillie (500ml).



Couvrez et laissez  
reposer 12 heures.



Filtrez la préparation.



Mettez 2 à 3 gouttes de préparation directement sur la zone infectée  
à l'aide d'une pipette ou d'une cuillère à café.

**3 times a day for 5 days.**

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez la zone à traiter avec de l'eau bouillie que vous avez fait refroidir et du savon.
- Ayez une bonne hygiène bucco-dentaire. Préparer ce traitement au moment de l'utiliser.



## Aneth, anis vert

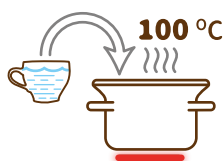
Lanni

*Anethum graveolens*

### Partie(s) à utiliser :

les graines

*Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 cuil. à café de  
graines dans l'eau.



Couvrez et laissez  
bouillir 5 à 10 minutes.



Éteignez le feu et filtrez  
la préparation.



*Buvez une tasse après chaque repas jusqu'à guérison.*

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes qui pensent être enceintes
- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



### Recommandations/informations supplémentaires :

- Tant que vous avez mal, mangez léger. Ne consommez pas d'alcool.
- Les graines sont également utilisées comme des épices.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

# Maux d'estomac - Vomissement



## Basilic

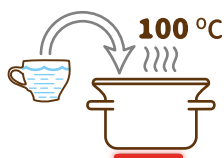
Bazilik

*Ocimum basilicum*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles fraîches

*Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Éteignez le feu et ajoutez  
10 à 15 feuilles fraîches.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filtrez  
la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour (matin, midi, soir)

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

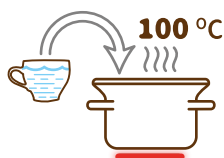
- Si vous souffrez de vomissements, utilisez du sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Les feuilles de basilic sont également utilisées en cuisine comme des épices.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.



**Camomille,  
fleur du soleil**  
*Kamomiy*  
*Matricaria recutita*

**Partie(s) à utiliser :**  
les fleurs séchées

*Si les symptômes persistent,  
consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Éteignez le feu et ajoutez 2  
cuil. à café de fleurs séchées  
(1,5 g).



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filterez la préparation.



Buvez une tasse 3 fois par jour  
(matin, midi, soir).

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



**PRÉCAUTIONS À  
PRENDRE POUR NE  
PAS CONTRACTER  
LA DIARRHÉE :**

- Se laver les mains  
avant de manger
- Ne consommer que  
de l'eau potable
- Bien laver les fruits  
et les légumes avant  
de les consommer
- Se laver les mains  
avec du savon en  
sortant des toilettes

## Recommandations/informations supplémentaires :

- Les fleurs ont révélé certaines réactions allergiques chez certains sujets.
- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

# Diarrhée



## Citronnelle

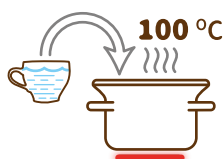
Sitwonnèl

*Cymbopogon citratus*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Éteignez le feu et ajoutez  
1 à 2 feuilles fraîches  
préalablement lavées et  
coupées en petits morceaux.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filtrez la préparation  
avec un chiffon en tissu.



*Buvez une tasse 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours et arrêtez le traitement dès que vous constatez une amélioration.*

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



### PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NE PAS CONTRACTER LA DIARRHÉE :

- Se laver les mains avant de manger
- Ne consommer que de l'eau potable
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les consommer
- Se laver les mains avec du savon en sortant des toilettes

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Cette plante à l'odeur du citron, ainsi, vous ne pouvez pas la confondre avec celles qui sentent l'insecticide.
- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.

# Diarrhée



## Goyave

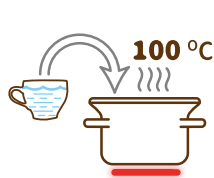
Griyav

*Psidium guajava*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

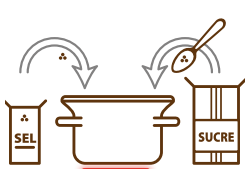
*Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).



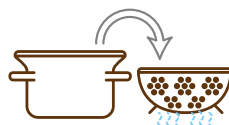
Lavez 7 grandes feuilles fraîchement cueillies.



Ajoutez 1 pincée de sel et 1 cuil. à café de sucre.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 5 à 10 minutes.



Éteignez le feu et filtrez la préparation.



Buvez une tasse 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours et arrêtez le traitement dès que vous constatez une amélioration.

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



### PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NE PAS CONTRACTER LA DIARRHÉE :

- Se laver les mains avant de manger
- Ne consommer que de l'eau potable
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les consommer
- Se laver les mains avec du savon en sortant des toilettes

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer



# Diarrhée



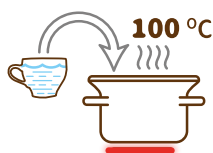
## Gingembre

Jenjanb

*Zingiber officinale*

**Partie(s) à utiliser :**  
la racine (rhizome)

*Si votre état de santé se dégrade, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).



Lavez un morceau de racine fraîche.



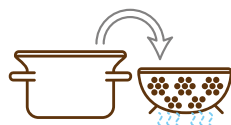
Râpez le morceau de racine propre.



Ajoutez 1 cuil. à soupe de racine (5 g) dans l'eau.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Éteignez le feu et filtrez la préparation.



*Buvez une tasse 2 à 4 fois par jour pendant 3 jours et diminuez dès que la diarrhée a cessé.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes souffrant de calculs biliaires ou prenant un traitement anticoagulant.



## PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NE PAS CONTRACTER LA DIARRHÉE :

- Se laver les mains avant de manger
- Ne consommer que de l'eau potable
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les consommer
- Se laver les mains avec du savon en sortant des toilettes

## Recommandations/informations supplémentaires :

- On se sert du rhizome comme épice en cuisine.
- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Préparez cette décoction au moment de la consommer. Cette décoction est un peu piquante.

# Maux d'estomac



## Liane serpent, liane corde

*Lyenn-kôd,*

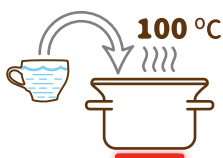
*Lyenn-sèpan*

*Cissampelos pareira*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 feuilles  
moyennes fraîchement  
cueillies.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu et filtrez  
la préparation.



Buvez une tasse le matin, le midi et le soir pendant 3 jours max.

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 12 ans



### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette décoction au moment de la consommer.

# Maux d'estomac



## Herbe charpentier

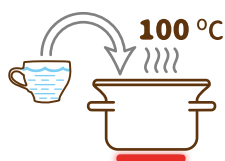
Zèb-charpantié

*Justicia pectoralis*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 10 à 15 feuilles  
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu et filtrez  
la préparation.



*Buvez une tasse dès que vous avez mal, pendant 3 jours max.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes prenant un traitement anticoagulant.



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez cette décoction au moment de la consommer.
- **Si vous devez rester éveillé ou conduire, ne pas prendre ce traitement.**

# Maux d'estomac - Flatulences



## Frambois

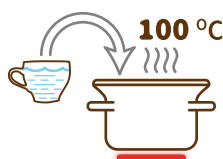
Fonbazen

*Ocimum gratissimum*

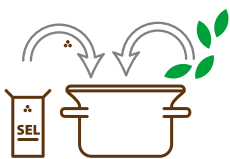
### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml) et éteignez le feu.



Ajoutez 7 à 10 feuilles moyennes fraîchement cueillies (3 g) en y ajoutant, si vous le souhaitez, une pincée de sel.



Recouvrez la casserole et laissez infuser 5 à 10 minutes.



Filterez la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour, une tasse le matin et les autres aux heures de repas ou dès que vous avez mal.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette infusion au moment de la consommer. Peut également s'utiliser en décoction.
- Si le malade vomit, donnez-lui du sel de réhydratation ou du sérum fait maison par petites doses répétées.

# Maux d'estomac



## Estragon du Mexique

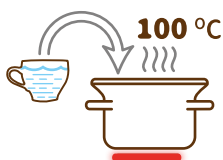
*Lanni*

*Tagetes lucida*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles  
et les fleurs séchées

*Si les symptômes persistent  
au-delà de 3 jours, consultez  
votre médecin.*



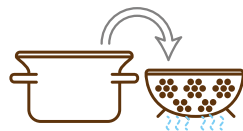
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml)  
et éteignez le feu.



Ajoutez 1 cuil. à soupe  
(2 g) de feuilles et de  
fleurs séchées.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filterez  
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour avant le repas  
ou en cas de douleur.*

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette infusion au moment de la consommer.
- Avant de faire sécher les feuilles et les fleurs à l'ombre, lavez-les correctement avec de l'eau potable.

# Maux d'estomac (ulcère ou gastrite)



## Vetiver

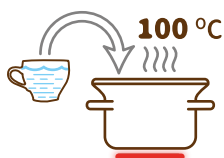
Vétivè

*Vetiveria zizanioides*

### Partie(s) à utiliser :

les jeunes pousses  
(jeunes feuilles)

*Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin.*



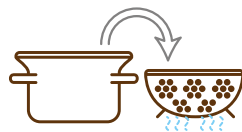
Faites bouillir  
de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez  
1 c.à.s. de jeunes pousses séchées  
(2 c.à.s. si fraîches)  
coupées en petits morceaux.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu et  
filtrez la préparation.



Buvez une tasse le matin, le midi et le soir  
pendant 3 jours uniquement.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez cette décoction au moment de la consommer.



## Gingembre

Jenjanb

*Zingiber officinale*

**Partie(s) à utiliser :**  
la racine (rhizome)

*Si les symptômes persistent,  
consultez votre médecin.*



Faites bouillir  
de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Lavez un  
morceau  
de racine  
fraîche.



Râpez le  
morceau  
de racine  
propre.



Ajoutez 1 cuil.  
à soupe de  
racine (5 g)  
dans l'eau.



Recouvrez  
la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu et filtrez  
la préparation.



*Buvez une tasse 2 à 4 fois par jour pendant 3 jours  
et diminuez dès que les symptômes disparaissent.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes souffrant de calculs ou prenant un traitement anticoagulant.



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Ce traitement est un complément à la réhydratation avec le sel de réhydratation ou le sérum fait maison, toute la journée en petites doses répétées. Préparez cette décoction au moment de la consommer.
- Cette décoction est un peu piquante. On se sert du rhizome comme épice en cuisine.

# Constipation



## Ricin, carapate

Palma-kristi,

Fèy-grenn

*Ricinus communis*

### Partie(s) à utiliser :

l'huile de la graine  
vendue en pharmacie

*Si les symptômes persistent,  
consultez votre médecin.*



Achetez de l'huile  
de ricin en pharmacie.



1 à 3 cuillères à soupe  
(soit 15 à 45 ml)  
**pour un adulte.**



1 à 3 cuillères à café  
(soit 5 à 15 ml) **pour un  
enfant âgé de plus 4 ans.**



Elle peut éventuellement  
être consommée  
avec du lait,  
de la tisane ou du jus.



*L'huile est à consommer en une seule prise à jeun.*

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



### Recommandations/informations supplémentaires :

- Il est recommandé d'utiliser l'huile de la graine vendue en pharmacie car cette huile doit subir un traitement particulier sans lequel elle est toxique. Afin de ne pas souffrir de constipation, buvez un verre d'eau fraîche au petit-déjeuner ; buvez beaucoup d'eau ; mangez des fruits et légumes et consommez des fibres. Ce traitement est administré en une seule prise et **ne doit pas être consommé plusieurs fois sur une courte période.**



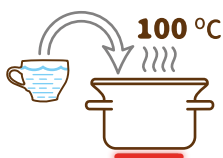
# Flatulences - Indigestion - Vomissement



**Menthe**  
*Lanmant*  
*Mentha spp.*

**Partie(s) à utiliser :**  
les feuilles

*Si les symptômes persistent après 3 jours pour un adulte et 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml)  
et éteignez le feu.



Ajoutez 3 cuil. à soupe  
de feuilles séchées  
(3 grammes).



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filtrez  
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour : une tasse le matin et les autres aux heures de repas ou en cas de douleur.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Il existe plusieurs variétés de menthe que vous pouvez utiliser indifféremment pour ce traitement.
- Préparez cette décoction au moment de la consommer.

# Vers intestinaux (ascaris, oxyure et ankylostome)



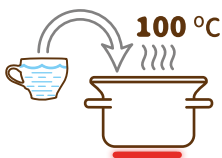
## Herbe à vers

*Simen kontra*  
*Dysphania*  
*ambrosioides*

### Partie(s) à utiliser :

les jeunes feuilles

Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin.



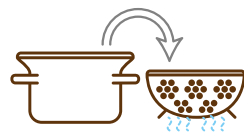
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 5 jeunes feuilles  
fraîchement cueillies et  
éteignez le feu.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5-10 minutes.



Filterez  
la préparation.

Buvez une fois par jour pendant 3 jours maximum :

### PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR NE PAS CONTRACTER LA DIARRHÉE :

- Se laver les mains avant de manger
- Ne consommer que de l'eau potable
- Bien laver les fruits et les légumes avant de les consommer
- Se laver les mains avec du savon en sortant des toilettes

#### Adulte



1 tasse

#### Enfants (+ de 5 ans):



+ de 35 kg = ½ tasse - de 35 kg = ⅓ tasse



### ATTENTION Ce remède est déconseillé aux :

- Personnes âgées
- Personnes souffrant du foie ou des reins
- Femmes enceintes ou qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



### Recommandations/informations supplémentaires :

- Ne pas modifier les doses prescrites ni la posologie. **Ce thé est conseillé uniquement dans le traitement de 3 types de vers intestinaux : ascaris, oxyure et ankylostome.** Ne pas reconduire le traitement avant 6 mois. Préparez ce thé au moment de le consommer.

# Problèmes urinaires



## Coco

Koko

*Cocos nucifera*

### Partie(s) à utiliser :

le liquide contenu dans  
le fruit frais (eau de coco)

*Si les symptômes persistent  
après de 3 jours pour un adulte  
et 2 jours pour un enfant,  
consultez votre médecin.*



Buvez un verre d'eau de coco (environ 250 ml)  
**4 à 6 fois par jour pendant 3 jours.**

## ATTENTION

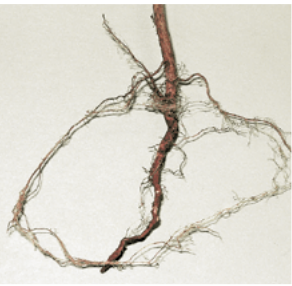
### Ce remède est déconseillé :

- En cas d'infections urinaires, consultez votre médecin
- L'eau de coco est un complément à votre traitement sauf si le médecin vous déconseille de la boire

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Ouvrir la noix de coco au moment de consommer son eau; **ne pas conserver l'eau de coco.**

# Douleurs rénales (infections ou calculs rénaux)



## Aiguille à cochon

Zédjoui-kochon

*Xanthium strumarium*

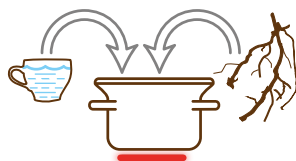
### Partie(s) à utiliser :

la racine

*Si les symptômes persistent après 3 jours pour un adulte et 2 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



Lavez 3 ou 4 racines fraîches de 10 cm de longueur (15 à 20 grammes).



Versez dans une casserole une tasse d'eau (250 ml) et les racines.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Éteignez le feu et laissez refroidir puis filtrez la préparation.

Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours.



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Si vous souffrez d'une infection urinaire ou de calculs rénaux consultez votre médecin ; cette préparation doit être considérée comme un complément à votre traitement.
- Préparez la décoction au moment de la consommer.

# Douleurs rénales (infections ou calculs rénaux)



## Maïs

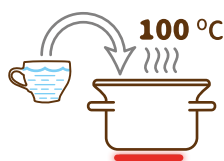
Mayi

*Zea mays*

### Partie(s) à utiliser :

les styles de l'épi  
(les « barbes » ou  
« cheveux » de maïs)

*Si les symptômes persistent  
après 3 jours pour un adulte  
et 2 jours pour un enfant,  
consultez votre médecin.*



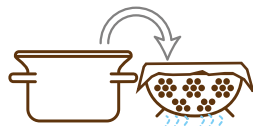
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez une pincée  
(2 à 3 grammes)  
de « barbe » de maïs  
fraîche.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez  
la préparation à l'aide  
d'un morceau de tissu.

*Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours.*



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Si vous souffrez d'une infection urinaire ou de calculs rénaux consultez votre médecin ; cette préparation doit être considérée comme un complément à votre traitement.
- Préparez la décoction au moment de la consommer.

# Œdème ou inflammation urinaire



## Maïs

Mayi

Zea mays

### Partie(s) à utiliser :

les styles de l'épi  
(les « barbes » ou  
« cheveux » de maïs)

*Si les symptômes persistent  
après 3 jours, consultez votre  
médecin.*



Versez un litre d'eau  
bouillie dans  
une casserole.



Ajoutez 10 grammes de  
« barbe » de maïs fraîche  
ou 2 grammes de « barbe »  
de maïs séchée.



Recouvrez la casserole  
et laissez reposer 12 h.



Filtrez  
la préparation à l'aide  
d'un morceau de tissu.

**L'œdème et l'inflammation présentant un risque  
sérieux pour la santé, il est fortement conseillé  
de consulter un médecin au préalable.**



Buvez une tasse 3 fois par jour.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède tous les jours. Ne le conservez pas plus d'une journée et après les 12 heures de préparation, conservez au réfrigérateur.

# Pertes blanches (dues à une mycose à *Candida albicans*)



## Herbe amère

Agouman

*Solanum americanum*

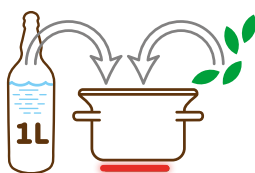
### Partie(s) à utiliser :

les feuilles matures

Si vous avez toujours des problèmes après 3 jours, consultez votre médecin.



Lavez une poignée (30 à 50 grammes) de grandes feuilles fraîches (cueillies à la fin ou après la fructification)



Placez les feuilles dans une casserole d'eau avec un litre d'eau.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Éteignez, laissez refroidir, et filtrez la préparation.



Appliquer la préparation en bains de sièges et lavages vaginaux 3 fois par jour : matin, midi, soir avant d'aller dormir.

## ATTENTION

- Lavez-vous avec de l'eau bouillie avant d'utiliser la préparation
- N'utilisez pas de savon

## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.

# Retard de règles



## Betterave

Bétrav

*Beta vulgaris*

### Partie(s) à utiliser :

la racine

*Si le retard de menstruations (aménorrhée) persiste après 3 jours, consultez votre médecin.*



Lavez une betterave crue fraîche et épluchez-là.



Râpez-là.



Pressez la chair râpée pour en extraire le jus.



Buvez environ 100 ml (6 cuillères à soupe) de la préparation par jour pendant 3 jours.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.



# Retard de règles



## Avocat

Zaboka

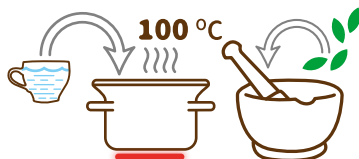
*Persea americana*

**Partie(s) à utiliser :**  
la feuille

*Si le retard de menstruations (aménorrhée) persiste après 3 jours, consultez votre médecin.*



Lavez et écrasez  
1 poignée de  
feuilles  
fraîchement  
cueillies.



Dans une casserole,  
mettez 1 tasse d'eau  
et ajoutez 1 c. à s. (5 g)  
de feuilles écrasées.



Couvrez et faites bouillir  
pendant 10 minutes.



Éteignez et filtrez  
la préparation.

*Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 3 jours maximum.*



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes (présente des risques pour la grossesse)



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.

# Affections cutanées



## Herbe puante

Kafé Zèb-piant

*Senna occidentalis*

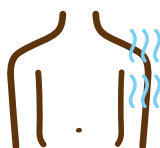
### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

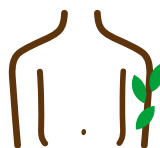
*Si les symptômes persistent après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



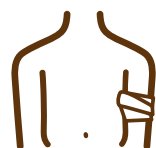
Lavez 15 à 20 feuilles (30 à 50 g) fraîchement cueillies et broyez-les.



Lavez la peau avec de l'eau et du savon.



Appliquez les feuilles pilées sur la partie malade de la peau.



Bandez la partie malade avec un tissu propre.



Répétez le cataplasme 3 à 4 fois par jour.

## Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez directement la partie malade avec de l'eau et du savon avant d'appliquer le cataplasme pour éviter toute surinfection.
- Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.

# Boutons et furoncles



## Papaye

Papay

*Carica papaya*

### Partie(s) à utiliser :

le fruit vert

*Si les boutons et furoncles persistent après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



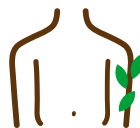
Lavez et épluchez une papaye verte.



Râpez un morceau de papaye épluchée.



Lavez la peau avec de l'eau et du savon et séchez-la avec un tissu propre.



Appliquez la préparation sur la partie malade de la peau.



Bandez la partie malade avec un tissu propre.



Répétez le cataplasme 2 fois par jour.

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Personnes qui font des allergies à la papaye (papaine)

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.

# Boutons et furoncles



## Cassia alata

*Kasialata*

*Senna alata*

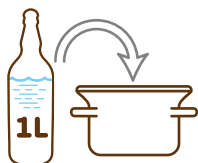
### Partie(s) à utiliser :

la feuille

*Si les boutons et furoncles persistent après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



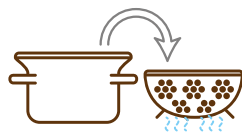
Lavez et écrasez  
20 petites feuilles  
(± 50 grammes).



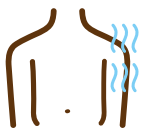
Ajoutez un litre  
d'eau bouillie.



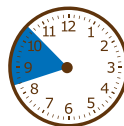
Laissez macérer  
et reposer 12 heures.



Filtrez  
la préparation.



Lavez la partie infectée  
avec la préparation.



Répétez l'opération 2 à 3 fois par jour.

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement 12 heures avant de l'appliquer et le conserver au réfrigérateur pendant 24 heures au maximum.

# Écorchure, bouton et furoncle



## Paroka

Pawoka

*Momordica charantia*

### Partie(s) à utiliser :

la feuille

*Si vous avez toujours mal après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



Lavez abondamment les feuilles en quantité suffisante pour un bain ou une friction.



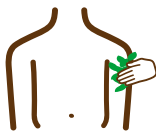
Broyez-les.



Faites bouillir les feuilles dans une grande casserole d'eau.



Éteignez le feu et laissez refroidir.



Frictionnez délicatement une poignée de feuilles broyées sur la peau. Laissez sécher la peau à l'air libre.



Répétez l'opération matin, après-midi et soir.

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de l'appliquer.
- Lavez la partie à traiter avec de l'eau et du savon neutre avant d'appliquer le cataplasme.

# Champignons (mycoses interdigitales)



## Cassia alata

*Kasialata*

*Senna alata*

### Partie(s) à utiliser :

la feuille

*Si vous ne constatez pas d'amélioration après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



Lavez 1 cuil. à soupe (5g) de feuilles fraîches.



Broyez-les.



Lavez les pieds avec de l'eau et du savon.



Appliquez le cataplasme les feuilles écrasées entre les orteils.



Changez le cataplasme 3 ou 4 fois par jour.

## ATTENTION

Laissez les pieds à l'air libre après avoir appliqué la préparation

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez directement la partie malade avec de l'eau et du savon avant d'appliquer le cataplasme pour éviter toute surinfection.
- Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.



### Cassia alata

*Kasialata*

*Senna alata*

*\*Maladie de la peau caractérisée par des taches irrégulières et dont la couleur est différente de celle de la peau et causée par le champignon.*

#### Partie(s) à utiliser :

la feuille

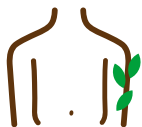
*Si les symptômes persistent après 5 jours, consultez votre médecin.*



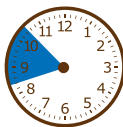
Lavez 15 à 20 feuilles fraîchement cueillies et broyez-les jusqu'à l'obtention d'un jus.



Lavez la peau avec de l'eau et du savon.



Appliquez la préparation avec un mouchoir propre sur la partie malade de la peau 3 fois par jour.



#### Recommandations/informations supplémentaires :

- Lavez directement la partie malade avec de l'eau et du savon avant d'appliquer le cataplasme pour éviter toute surinfection. Préparez le jus de feuilles au moment de l'appliquer. Cette maladie n'est pas contagieuse. Le champignon ne se transmet pas d'homme à homme. Il apparaît naturellement sur la peau de certains sujets.



## Aloès

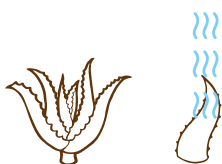
Lalwé

*Aloe vera*

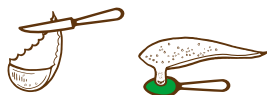
### Partie(s) à utiliser :

le gel interne de la feuille

*Si vous ne constatez pas d'amélioration après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



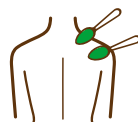
Coupez une feuille d'aloès charnue et lavez-la abondamment avec de l'eau potable.



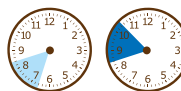
Coupez les bords dentelés avec un couteau et récupérez le gel situé au milieu de la feuille.



Lavez la partie de la peau affectée avec de l'eau et du savon.



Prenez 1 à 2 cuil. à soupe de gel (15 à 30 grammes) que vous appliquez sur la partie affectée ou sur le crâne chauve.



Appliquez le gel le matin et le soir.

## ATTENTION

**Utiliser seulement sur des brûlures superficielles et ne pas appliquer sur le visage, les mains, les pieds et les parties génitales.**

- Lavez la partie de la peau affectée malade avec de l'eau bouillie puis refroidie et du savon avant d'appliquer le gel afin d'éviter toute surinfection.

**Recommandations/informations supplémentaires :** si le gel est oxydé et qu'il a pris une teinte rosée, ne l'utilisez pas. Éviter le contact avec le liquide jaune autour du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau et provoquer une diarrhée s'il est absorbé. Plusieurs informations erronées circulent sur le gel transparent contenu dans la feuille d'aloès. Préparez le traitement au moment de la consommation.



# Brûlure superficielle



## Roucou

*Woukou*

*Bixa orellana*

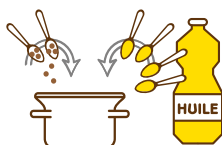
### Partie(s) à utiliser :

la graine

*Si la brûlure ne guérit pas après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.*



Broyez 2 cuillères à soupes (10 grammes) de graines sèches.



Faites revenir les graines broyées dans 4 cuil. à soupe (40 ml) d'huile végétale durant 3 minutes.



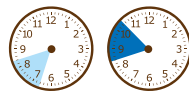
Filterz l'huile et laissez refroidir avant de l'appliquer sur la brûlure.



Lavez la partie de la peau brûlée avec de l'eau et du savon.



Trempez un mouchoir propre dans l'huile préparée.



Appliquez-le sur la brûlure matin et soir.

## ATTENTION

- Utiliser sur des brûlures superficielles et ne pas appliquer sur le visage, les mains, les pieds et les parties génitales.
- Lavez la partie de la peau malade avec de l'eau bouillante préalablement refroidie et du savon avant d'appliquer le gel pour éviter toute surinfection.

## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez l'huile au moment de l'appliquer.
- Laissez la brûlure à l'air avant d'appliquer la préparation que vous utiliserez uniquement sur la peau.



## Cassia alata

*Kasialata*

*Senna alata*

\*Tache ronde que l'on trouve sur la peau qui gratte et qui est provoquée par le champignon. Elle peut également s'attraper sur le cuir chevelu, la barbe et les ongles qui se décolorent.

### Partie(s) à utiliser :

la feuille

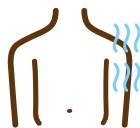
Si vous ne constatez pas d'amélioration après 4 semaines, consultez votre médecin.



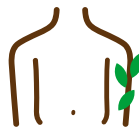
Laver 11 petites feuilles fraîches (5 grammes)



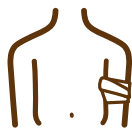
Broyez les feuilles avec une pincée de sel.



Lavez la partie à traiter avec de l'eau et du savon neutre avant d'appliquer le cataplasme.



Appliquez la préparation en cataplasme sur la partie de la peau affectée.



Recouvrez d'un tissu propre.



Recommencez le cataplasme 3 à 4 fois par jour.

## ATTENTION

- La teigne est **contagieuse**; il convient donc de se conformer à de strictes mesures d'hygiène pour éviter la propagation de la maladie ou une surinfection.
- Évitez l'humidité prolongée (sueur, etc.)

## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de l'appliquer.

# Ulcères cutanés



## Herbe à vers

*Simen kontra*  
*Dysphania*  
*ambrosioides*

### Partie(s) à utiliser :

les parties aériennes  
(parties sommitales).

*Si les boutons et les furoncles  
persistent après 5 jours  
consultez votre médecin.*



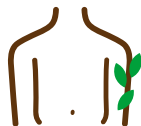
Lavez les parties  
aériennes fraîches de la  
plante.



Broyez-les.



Lavez la peau avec  
de l'eau bouillie  
refroidie et du  
savon puis séchez  
la peau avec un  
tissu propre.



Appliquez en  
cataplasme  
la préparation  
sur la partie de  
la peau affectée.



Recouvrez  
d'une  
compresse ou  
d'un tissu  
propre.



*Recommencez le cataplasme 2 fois par jour.*

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de l'appliquer.

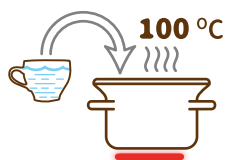
# Crise d'agitation aiguë



## Herbe charpentier Zèb-charpantié *Justicia pectoralis*

**Partie(s) à utiliser :**  
les feuilles

*Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 5 à 10 g de  
feuilles fraîchement  
cueillies.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
5 à 10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez la tisane.



*Pour les adultes : buvez une tasse à chaque fois que vous sentez que vous avez une crise ou avant d'aller dormir pour les troubles du sommeil.*



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez ce traitement au moment de le consommer.
- Si vous devez rester éveillé ou conduire, **ne pas prendre ce traitement.**

# Crise d'agitation aiguë



## Plantain

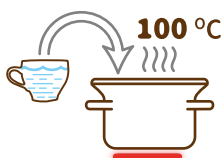
Planten

*Plantago major*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin.*



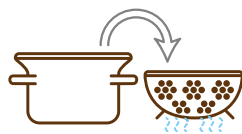
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 à 2 cuil. à  
soupe (10 g) de feuilles  
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
5 à 10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez la tisane.



*Pour les adultes : buvez une tasse à chaque fois que vous sentez que vous avez une crise ou avant d'aller dormir.*



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez ce traitement au moment de le consommer.
- Si vous devez rester éveillé ou conduire, **ne pas prendre ce traitement.**

# Crise d'agitation aiguë



## Vetiver

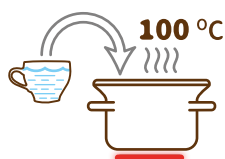
Vétivè

*Vetiveria zizanioides*

### Partie(s) à utiliser :

la racine

*Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 gramme  
de racine fraîche.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
5 à 10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez la tisane.



*Pour les adultes : buvez une tasse à chaque fois que vous sentez que vous avez une crise ou avant d'aller dormir.*



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez ce traitement au moment de le consommer.
- Si vous devez rester éveillé ou conduire, **ne pas prendre ce traitement.**



## Betterave

Bétrav

*Beta vulgaris*

### Partie(s) à utiliser :

la racine (le tubercule)

*Si vous vous sentez toujours faible après 7 jours de traitement, consultez votre médecin.*



Lavez et épluchez  
une racine de betterave  
fraîche.



Coupez, râpez et pressez-la dans un linge propre  
de manière à pouvoir en extraire  
un demi-verre de jus (100 ml).



Buvez 6 cuillères à soupe ou plus,  
une ou plusieurs fois par jour.

Vous pouvez la consommer  
avec du sucre, du miel ou du lait.

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer ce traitement au moment de l'utiliser et consommez la totalité de la préparation dans la journée.



## Cacao

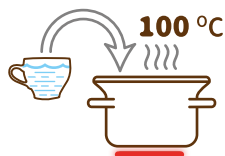
Kako

*Theobroma cacao*

### Partie(s) à utiliser :

les fèves (la graine)

*Si vous vous sentez toujours faible après 7 jours de traitement, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 7 fèves  
(graines) de cacao sec.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez  
la décoction.



*Buvez une tasse 3 fois par jour  
pendant 7 jours.*

### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer cette décoction au moment de l'utiliser.





## Herbe puante

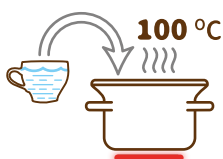
*Kafé Zèb-piant*

*Senna occidentalis*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Si les symptômes persistent au-delà de 2 jours de traitement, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 feuilles  
fraîchement cueillies  
(2 grammes).



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez la tisane.



Buvez une tasse 3 fois par jour.

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans
- Personnes souffrant de calculs ou prenant un traitement anticoagulant



### Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer cette décoction au moment de l'utiliser.



## Gingembre

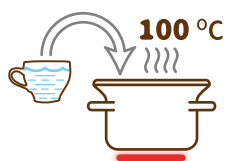
Jenjanb

*Zingiber officinale*

### Partie(s) à utiliser :

le rhizome (la racine)

*Si la fièvre persiste après 2 jours, consultez votre médecin.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez dans l'eau 1 cuil.  
à soupe (5 grammes) de  
racine fraîche.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir l'eau  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez  
la décoction.



*Buvez une tasse 3 fois par jour pendant 2 jours.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- On se sert du rhizome comme épice en cuisine.
- Préparez cette décoction au moment de la consommer.
- Cette décoction est un peu piquante.



## Curcuma

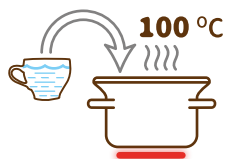
Mandja/Tjitjima

*Curcuma longa*

### Partie(s) à utiliser :

le rhizome (la racine)

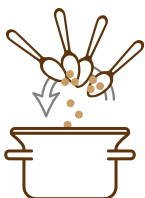
Ce traitement est un soin de première intention, vous devez consulter votre médecin pour connaître la cause de cette jaunisse.



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml)  
et éteignez le feu.



Lavez et broyez un  
morceau de racine  
fraîche.



Ajoutez dans l'eau  
4 cuil. à café (20 g)  
de racine broyée.



Laissez reposer  
12 heures.

**children ½ cup up  
to 3 days**

**Boire 1 tasse 3 fois par jour  
pendant 5 jours, pour  
les enfants ½ tasse pendant  
3 jours maximum.**



Filtrez la préparation.



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- On se sert du rhizome comme épice en cuisine. **Préparez ce traitement juste 12 heures avant de le consommer.** La poudre du rhizome peut être allergisante, il convient donc de ne pas l'appliquer sur la peau. La racine du curcuma est différente des autres rhizomes de zingibéracées en raison de la couleur jaune abricot de sa chair.



## Herbe puante

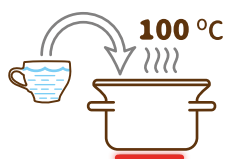
Kafé Zèb-piant

*Senna occidentalis*

### Partie(s) à utiliser :

les feuilles

*Ce traitement est un soin de première intention, vous devez consulter votre médecin pour connaître la cause de cette jaunisse.*



Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez dans l'eau  
2 feuilles fraîchement  
cueillies (2 grammes).



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Éteignez le feu  
et filtrez la tisane.



Buvez une tasse 3 fois par jour (matin, midi, soir)  
pendant 5 jours.

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 5 ans



## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparer ce traitement au moment de le consommer.





NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE MARTINQUAIS	PAGE
<i>Allium cepa var. aggregatum</i>	Oignon	<i>Lonyon-frans</i>	34
<i>Aloe vera</i>	Aloès	<i>Lalwé</i>	6-10-92
<i>Anethum graveolens</i>	Aneth	<i>Lanni</i>	36
<i>Beta vulgaris</i>	Betterave	<i>Bétrav</i>	76-106
<i>Bixa orellana</i>	Roucou	<i>Woukou</i>	94
<i>Carica papaya</i>	Papaye	<i>Papay</i>	82
<i>Catharanthus roseus</i>	Pervenche	<i>Kaka-poul</i>	24

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE MARTINQUAIS	PAGE
<i>Cissampelos pareira</i>	Liane Serpent, Liane Corde	<i>Lyenn-Kôd, Lyenn-Sèpan</i>	48
<i>Cocos nucifera</i>	Coco	<i>Koko</i>	66
<i>Coffea arabica</i>	Café	<i>Kafé</i>	8-12
<i>Curcuma longa</i>	Curcuma	<i>Mandja, Tjitjima</i>	114
<i>Cymbopogon citratus</i>	Citronnelle	<i>Sitwonnèl</i>	42
<i>Dysphania ambrosioides</i>	Herbe-à-vers	<i>Simen kontra</i>	64-98
<i>Eclipta erecta</i>	Congolala, herbe à encre	<i>Podjak, Kongo-Lala</i>	14
<i>Guazuma ulmifolia</i>	Bois d'orme	<i>Bwa-Dòm</i>	16
<i>Jatropha curcas</i>	Médecinier Béni	<i>Mèdsiyen-Béni</i>	22

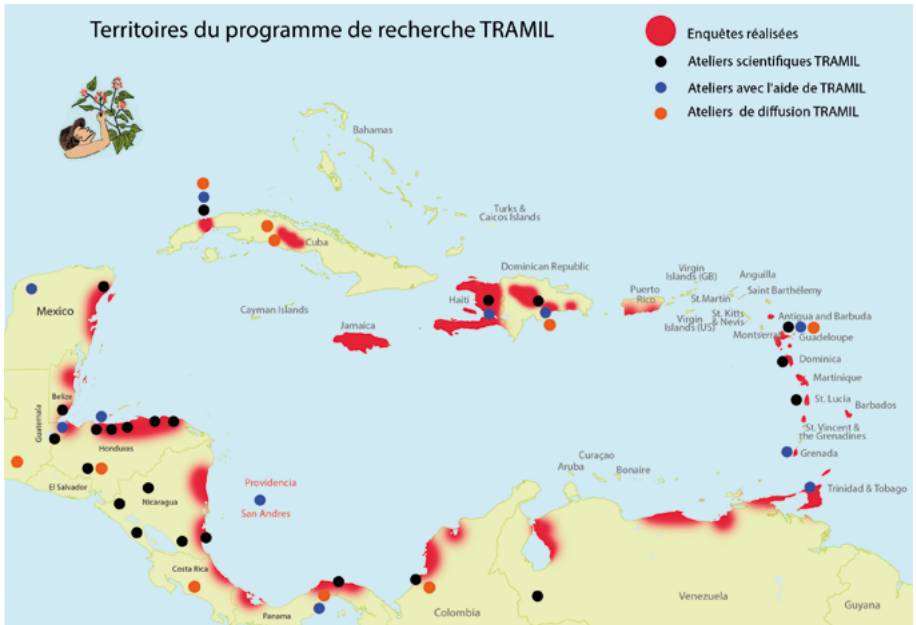
NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE MARTINICAIS	PAGE
<i>Justicia pectoralis</i>	Herbe-à-Charpentier	Zèb-Charpantié	50-100
<i>Matricaria recutita</i>	Camomille	Kamomiy	40
<i>Mentha spp.</i>	Menthe	Lanmant	62
<i>Momordica charantia</i>	Paroka	Pawoka	86
<i>Ocimum basilicum</i>	Basilic	Bazilik	38
<i>Ocimum gratissimum</i>	Framboisin	Fonbazen	52
<i>Persea americana</i>	Avocat	Zaboka	78

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE MARTINICAIS	PAGE
<i>Pimenta racemosa</i>	Bois d'inde	Bwa-dend	32
<i>Plantago major</i>	Plantain	Planten	26-102
<i>Plectranthus amboinicus</i>	Gros thym	Gwo ten	18
<i>Prosopis juliflora</i>	Acacia, Bayahonde	Bayawond blan	28
<i>Psidium guajava</i>	Goyave	Griyav	44
<i>Ricinus communis</i>	Ricin-carapate	Palma-kristi/Fèy-grenn	60
<i>Senna alata</i>	Cassia alata, Dartrier	Kasialata	84-88- 90-96
<i>Senna occidentalis</i>	Herbe puante	Kafé zèb-piant	30-80 110-116



NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE MARTINICAIS	PAGE
<i>Solanum americanum</i>	Herbe amère	Agouman	74
<i>Tagetes lucida</i>	Pissenlit, Estragon	Lanni	54
<i>Theobroma cacao</i>	Cacao	Kako	108
<i>Vetiveria zizanioides</i>	Vétiver	Vétivè	20-56-104
<i>Xanthium strumarium</i>	Aiguille à cochon	Zédjouï-kochon	68
<i>Zea mays</i>	Maïs	Mayi	70-72
<i>Zingiber officinale</i>	Gingembre	Jenjanb	46-58-112



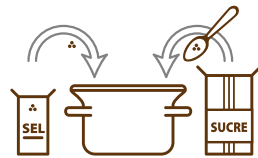


## Recette pour vous préparer un sérum de réhydratation

(à utiliser en cas de vomissement, diarrhée et de déshydratation)



Faites bouillir de l'eau  
(4 tasses).  
Éteignez le feu  
et laissez refroidir.



Ajoutez 2 cuillères à soupe de sucre et 1 cuillère à café de sel.  
Mélangez jusqu'à ce que le sucre et le sel fondent.



Goûtez une  
petite cuillère  
pour savoir si  
ce dosage vous  
convient.



Boire la moitié d'une tasse  
pour un enfant et une  
tasse entière pour un adulte.

### ATTENTION

N'arrêtez pas d'allaiter votre enfant ou de l'hydrater jusqu'à guérison.

## Problèmes de santé primaire traités dans cet ouvrage :

- Affections respiratoires ;
- Affections de l'œil, des oreilles, de la gorge et des gencives ;
- Troubles de la digestion ;
- Problèmes urinaires ;
- Problèmes féminins ;
- Problèmes de peau et dermatose ;
- Nervosismes ;
- Troubles généraux.

