

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

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 Boucoust

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 / 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^{nde} 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).

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.

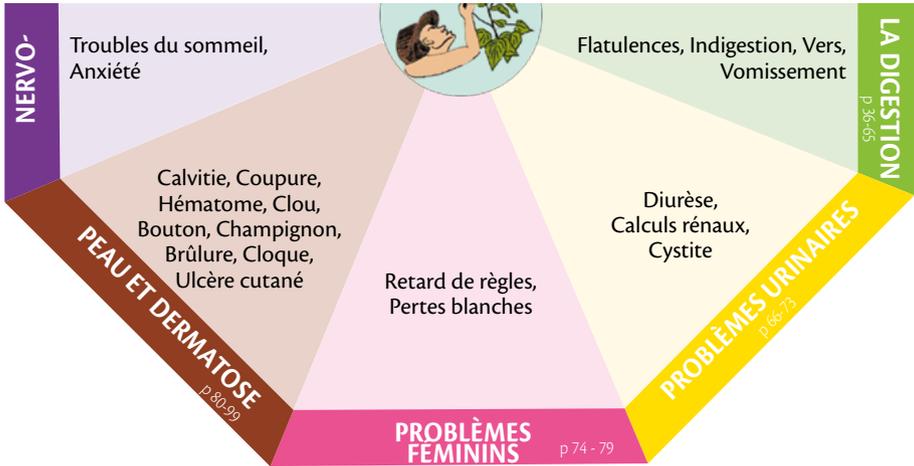
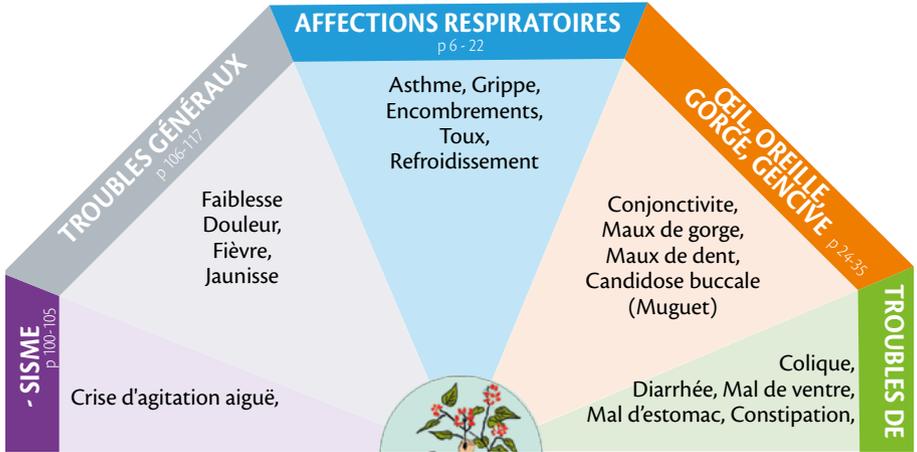
Comité éditorial de la version originale :
Lionel Germosén-Robineau, Mariana Costaguta, Marisol López, Maria Martínez, Zulema Morejón, Maria del Carmen Victoria, Elisa Beaucourt.

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

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.



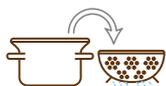
Coupez les bords dentelés avec un couteau.



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

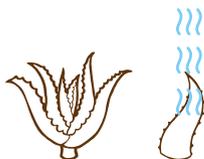
Lalwé

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

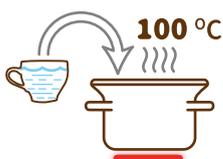
Podjak/kongo-lala

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

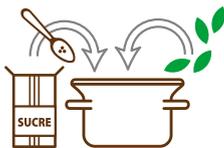
Partie(s) à utiliser :

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

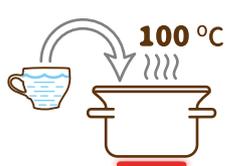
Vétivè

Vetiveria zizanioides

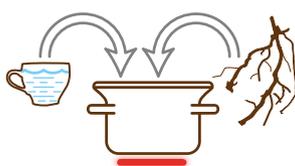
Partie(s) à utiliser :

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.*



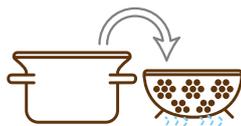
Hachez
un oignon.



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

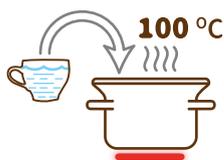
Lanni

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

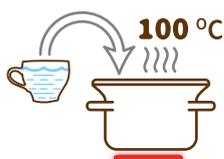
Bazilik

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 :

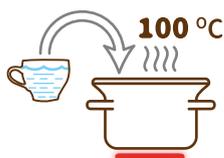
- Si vous souffrez de vomissements, utilisez du sel de réhydratation ou le sérum fait maison.
- Les feuilles de basilic sont également utilisées en cuisine comme des épices.
- Préparez cette infusion au moment de la consommer.



**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.



Filterz 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

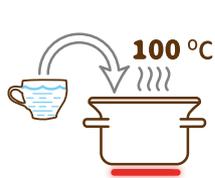
Griyav

Psidium guajava

Partie(s) à utiliser :

les feuilles

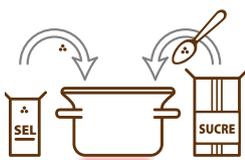
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.



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 :

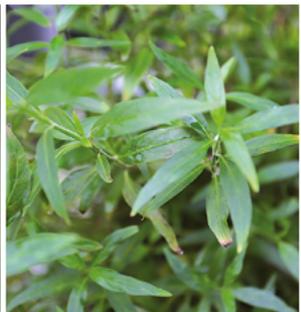
- Femmes enceintes
- Femmes qui allaitent
- Enfants âgés de moins de 12 ans



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

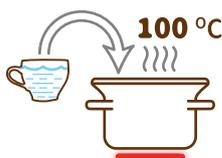
Fonbazen

Ocimum gratissimum

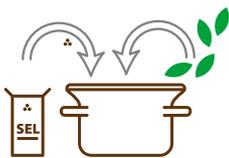
Partie(s) à utiliser :

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.



Filterz 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)



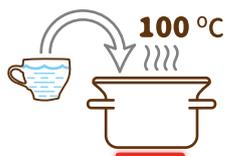
Herbe à vers

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 :

Adulte



1 tasse

Enfants (+ de 5 ans):



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



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

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

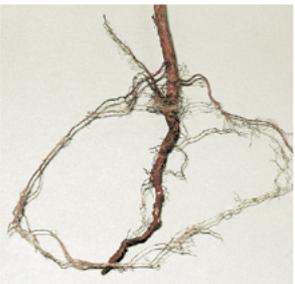
Ce remède est déconseillé :

- 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.*



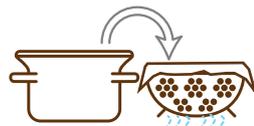
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



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

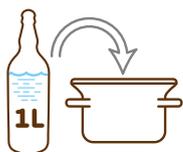
Mayi

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.*



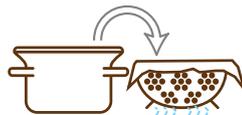
Versez un litre d'eau
bouillie dans
une casserole.



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

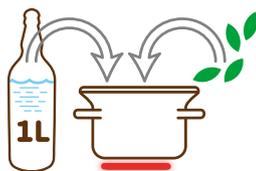
Partie(s) à utiliser :

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 :

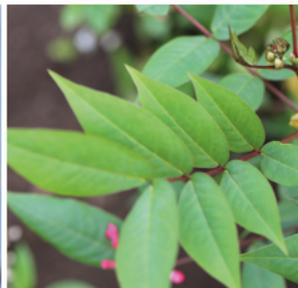
- Femmes enceintes (présente des risques pour la grossesse)



Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.

Affections cutanées



Herbe puante

Kafé Zèb-piant

Senna occidentalis

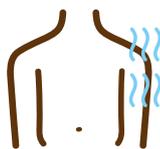
Partie(s) à utiliser :

les feuilles

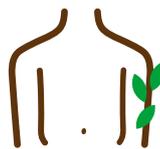
Si les symptômes persistent après 5 jours pour un adulte et 3 jours pour un enfant, consultez votre médecin.



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



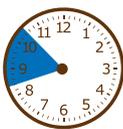
Lavez la peau avec de l'eau et du savon.



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.



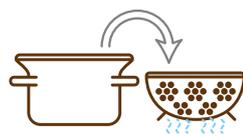
Lavez et écrasez
20 petites feuilles
(± 50 grammes).



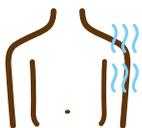
Ajoutez un litre
d'eau bouillie.



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

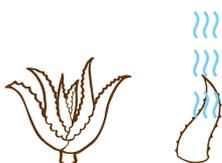
Lalwé

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

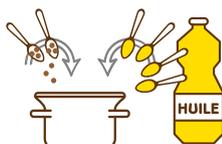
Partie(s) à utiliser :

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.



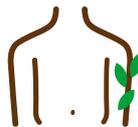
Laver 11 petites feuilles fraîches (5 grammes)



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.

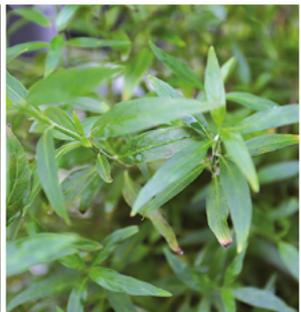


Recommencez le cataplasme 2 fois par jour.

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

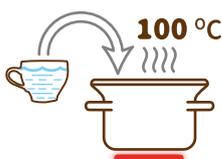
Kafé Zèb-piant

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

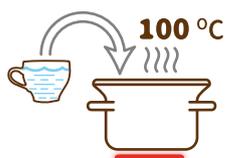
Kafé Zèb-piant

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.



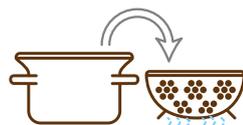
Faites bouillir de l'eau
(1 tasse = 250 ml).



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 MARTINICAISS	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 MARTINICAISS	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



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.

