

# Guide pratique des Remèdes Traditionnels de Plantes Médicinales Caribéennes



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

---

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

**Conception et coordination** : Mariana Costaguta y Lionel G-Robineau

**Editeurs Scientifiques** : Francisco Morón y Maria E.Medina

**Comité Editorial** : Marisol López, Maria J. Martinez, Zulema Morejón, Maria des Carmen Victoria, Elisa Boucourt

**Dessin graphique** : Susana Strauss

**Illustrations** : Marisa Coniglio

**Photos** : Argentine : M. Costaguta, B. Itten ; Barbade : A. Faugour ; Brésil : IBPM Costa Rica : Rafael Ocampo ; Cuba : V. Fuentes, F. Morón ; Guadeloupe : M. Dulorme, J. Fournet, H. Joseph, A. Rousteanu ; 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. Balland ; Tobago : J. Delaigue ; Venezuela : R. Balzac, M. Delens, S. Tillet

**Remerciements particuliers au Domaine d'Emeraude**

**Maquette et impression** : Caraib Ediprint

## Avertissements, Contre-indications Générale 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>nde</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'agence de l'environnement et du 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 ROBINEAU, Mariana, Marisol Lopez, Maria Martinez, Zulema Morejon, Maria de Carman Victoria, Elisa Beaucourt.

Ce document a été corrigé par : Isabelle BOULOGNE.

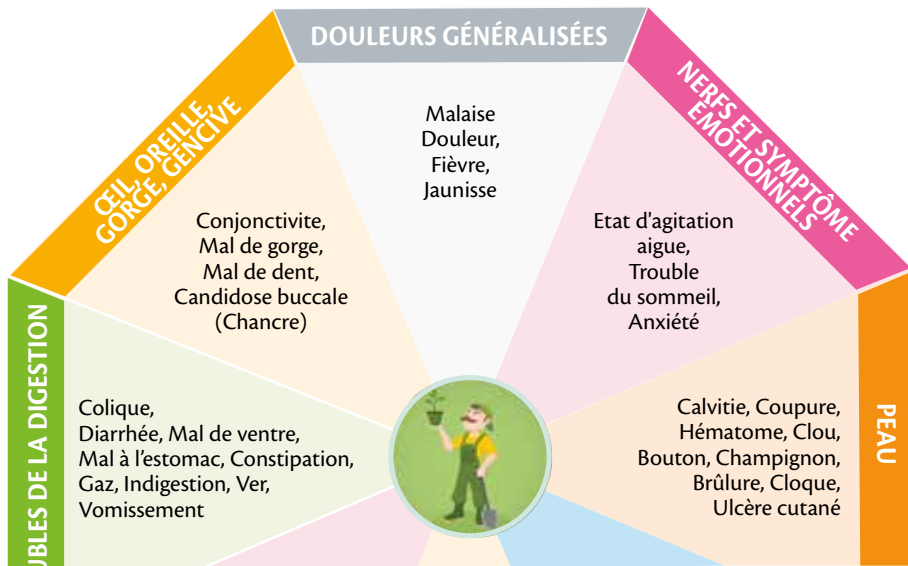
Traduction et mise en forme à partir de la version originale : Lorie Confiac.

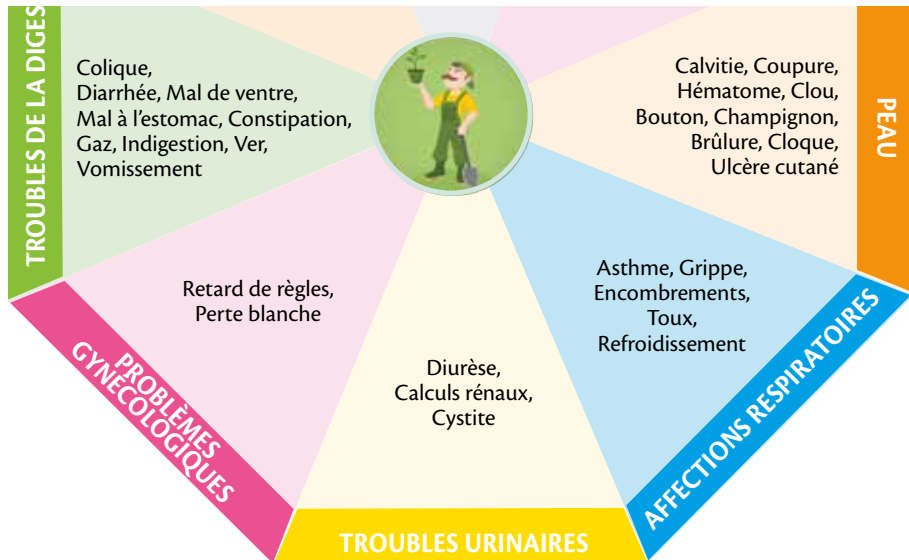


## Ce que vous devez savoir pour faire un bon usage des préparations traditionnelles

- ✓ 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 grande eau 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 la préparation,
- ✓ Renouvelez le traitement pour chaque usage et évitez de le conserver plus d'une journée au réfrigérateur.
- ✓ N'accompagnez pas la préparation avec d'autres produits, qu'ils soient naturels ou prescrits par le médecin sans l'avoir consulté.
- ✓ 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.

# Les maladies présentées dans cet ouvrage





Légende : A chaque couleur correspond un problème de santé primaire

# Mal de ventre - Mal à l'estomac - Gaz



## **Aneth, anis vert**

*Lanni*

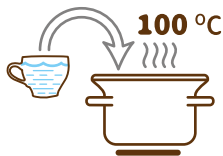
*Anethum graveolens*

### **Partie(s) à utiliser:**

les graines

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





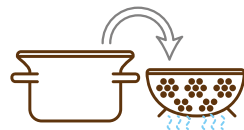
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Eteignez le feu et ajoutez  
2 cuil. de graines dans l'eau.



Laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filtrez  
la préparation.



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

## ATTENTION

### Ce remède est déconseillé aux :

- Femmes qui pensent être enceinte
- 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.

# Mal à l'estomac - Vomissement



**Basilic**

*Bazilik*

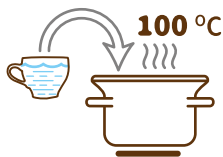
*Ocimum basilicum*

**Partie(s) à utiliser :**

les feuilles

*Si les symptômes persistent,  
consultez votre médecin.*





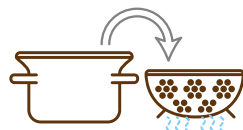
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 10 à 15 feuilles  
fraîches dans l'eau.



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.

# Colique - Mal de ventre - Diarrhée - Mal à l'estomac



## **Camomille, fleur du soleil**

*Kamomiy*

*Matricaria recutita*

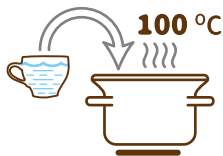
### **Partie(s) à utiliser :**

les fleurs séchées

*Si les symptômes persistent,  
consultez votre médecin.*







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



Ajoutez 2 cuil. de fleurs  
séchées dans l'eau (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



## 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.

## 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

# 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).



Eteignez le feu. Ajoutez  
1 à 2 feuilles fraîches  
préalablement lavées et  
coupées en petits morceaux



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filterz la préparation à  
l'aide d'un torchon.



*Buvez une tasse 4 à 5 fois par jour pendant 3 jours ou arrêter  
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*

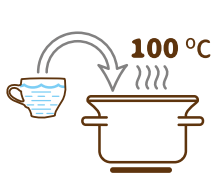
*Psidium guajava*

**Partie(s) à utiliser :**

les feuilles

*Si les symptômes persistent,  
consultez votre médecin.*

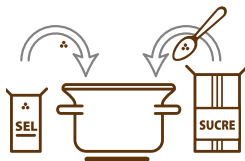




Faites bouillir  
de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Lavez 7 feuilles  
fraîchement  
cueillies.



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



Recouvrez  
la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez  
la préparation.



*Buvez une tasse 4 à 5 fois par jour pendant 3 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



### 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.*







Lavez un morceau de racine fraîche.



Râpez-le.



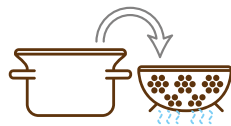
Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).



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



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez la préparation.



*Buvez une tasse 2 à 4 fois par jour pendant 3 jours ou 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.



### 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.

# Mal à l'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  
fraîchement cueillies  
dans l'eau.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez  
la préparation.



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

## 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.

# Mal à l'estomac



## **Herbe charpentier**

*Zèb-charpentié*

*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.



Eteignez le feu et filtrez  
la préparation.



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

## 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 infusion au moment de la consommer.
- Si vous devez rester réveiller ou conduire, ne pas prendre ce traitement.

# Mal à l'estomac - Gaz



## **Framboisin**

*Fonbazen*

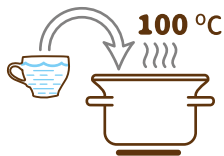
*Ocimum gratissimum*

### **Partie(s) à utiliser :**

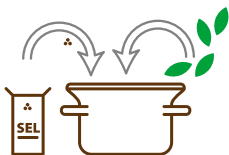
les feuilles

*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  
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.



Filtrez  
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.
- Si le malade vomit, donnez-lui du sel de réhydratation ou du sérum fait mésum.

# Mal à l'estomac



## **Pissenlit, estragon**

*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.*





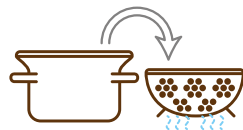
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml)  
et éteindre le feu.



Ajoutez 2 g de feuilles  
et de fleurs séchées.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filtrez  
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 leurs fleurs à l'ombre, lavez-les correctement avec de l'eau potable.

# Mal à l'estomac



## **Vetiver**

Vétivè

*Vetiveria zizanioides/  
Zitanioides*

### **Partie(s) à utiliser:**

les jeunes feuilles ou  
jeunes pousses

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







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



Coupez les feuilles ou les jeunes  
pousses en petits morceaux.  
Ajoutez une c. de jeunes pousses  
séchées ou 2 c. si les feuilles sont fraîches.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Eteignez 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 ce thé au moment de la consommer.

# Mal à l'estomac - Gaz - Mauvaise digestion - Vomissement



## Gingembre

Jenjanb

*Zingiber officinale*

**Partie(s) à utiliser:**

la racine (rhizome)

*Si les symptômes persistent,  
consultez votre médecin.*





Lavez un morceau de racine fraîche.



Râpez-le.



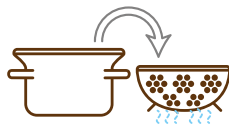
Faites bouillir de l'eau (1 tasse = 250 ml).



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



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Eteignez le feu et filtrez la préparation.



*Buvez une tasse 2 à 4 fois par jour pendant 3 jours ou 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 :

- 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.

# 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 de 4 ans.



Elle peut éventuellement être consommée avec du lait, de 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.

# Gaz - Indigestion - Vomissement



## **Menthe**

*Ment*

*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.*





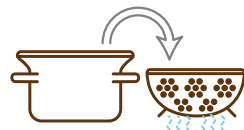
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 3 cuillères  
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 ce thé au moment de le consommer.



# Vers intestinaux



**Herbe à vers,**  
*Simen kontra*  
***Chenopodium***  
***ambrosioides***

**Partie(s) à utiliser :**

les jeunes feuilles

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







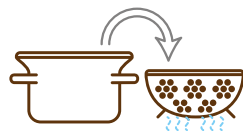
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 5 jeunes feuilles  
fraîchement cueillies et  
éteignez le feu.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 minutes.



Filtrez  
la préparation.

*Buvez une fois par jour pendant 3 jours maximum à raison :*

**d'1 tasse pour un adulte, une ½ tasse pour  
un enfant et de ⅓ de tasse pour un bébé.**



**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
- Femmes qui allaitent



**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.

# Candidose buccale (chancre) cette maladie est provoquée par un champignon



## **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 le latex  
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.

# Conjonctivite



## **Pervenche de Madagascar**

*Kaka-poul*

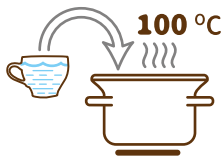
*Catharanthus roseus*

### **Partie(s) à utiliser :**

la fleur

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





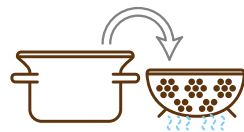
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Eteignez le feu et ajoutez  
3 fleurs blanches.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
10 minutes.



Laissez refroidir avant de  
l'appliquer sur les yeux.



Mettez 2 à 3 gouttes dans chaque œil 3 fois.



## 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.*





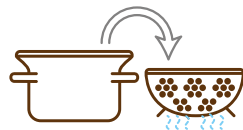
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 1 à 2 feuilles  
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Filtrez  
la préparation.



Eteignez le feu et laissez refroidir



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

## ATTENTION

- **Ne pas appliquer directement la préparation 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 julifera*

### **Partie(s) à utiliser:**

les feuilles

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





Lavez 2 à 3 feuilles fraîchement cueilles.



Broyez les feuilles pour en extraire le jus.



Mettez 1 à 2 gouttes directement dans l'œil.



Répétez le traitement 1 à 2 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.

# Mal de gorge



## Herbe puante

*Café 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 2 à  
3 jeunes feuilles.



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.

# Mal 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 ce que vous alliez voir 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.

# Candidose buccale (chancre)



## Oignon et échalote

*Lonyon-frans*

*Allium cepa*  
*var aggregatum*

### **Partie(s) à utiliser :**

le bulbe

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





Broyez et presser le bulbe pour en extraire de jus.



Mettez 2 à 3 gouttes du jus frais directement sur la zone infectée.

## 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.

# Fatigue



## **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 betterave fraîche.



Râpez-la de manière à pouvoir en extraire  
un demi-verre de jus (100 ml).



Buvez 2 grandes cuillères 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.

# Fatigue



## Cacao

*Kako*

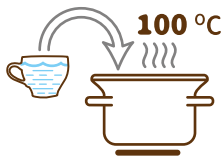
*Theobroma cacao*

### **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.



Eteignez 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.

# Douleur



## **Herbe puante**

*Café Zèb-piant*

*Senna occidentalis*

### **Partie(s) à utiliser:**

les feuilles

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





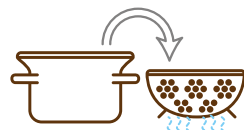
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 feuilles  
fraîchement cueillies  
(2 grammes).



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Eteignez 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



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparer cette décoction au moment de l'utiliser.



# Fièvre



## Gingembre

*Jenjanb*

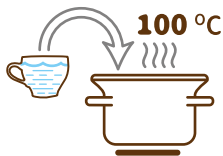
*Zingiber officinale*

**Partie(s) à utiliser:**

le rhizome (la racine)

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





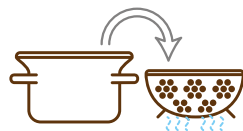
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez dans l'eau 5  
grammes de gingembre  
frais.



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



Eteignez 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 sert du rhizome comme épice en cuisine. Préparez cette décoction au moment de la consommer.

Cette décoction est un peu piquante.

# Jaunisse



## **Curcuma**

*Mandja/Tjitjim*

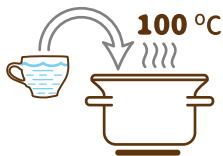
*Curcuma longa*

### **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.*

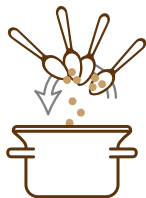




Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Lavez et broyez un  
morceau de racine  
fraîche.



Ajoutez dans l'eau  
4 petites cuillères  
(20 grammes) de racines  
broyez.



Filtrez la préparation.



12 H



Laissez reposer 12 heures.



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 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.

# Jaunisse



## **Herbe puante**

*Café Zèb-piant*

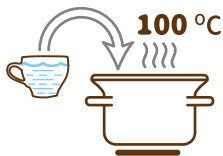
*Senna occidentalis*

### **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 (2 grammes)  
fraîchement cueillies.



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.

# Etat d'agitation aigue



## **Herbe charpentier**

*Zèb-charpentié*

*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 2 cuillères à  
soupe de feuilles  
fraîchement cueillies  
(5 à 10 grammes).



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
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.

# Etat d'agitation aigee



## **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 cuillères  
(10 grammes) de feuilles  
fraîchement cueillies.



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
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.

# Etat d'agitation aigue



## **Vetiver**

Vétivè

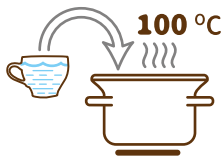
*Vetiveria zizanioides/  
Zitanioides*

### **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 infuser  
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.

# Maladie de peau



## **Herbe puante**

*Café 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.*

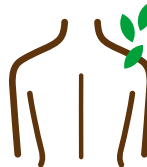




Lavez 15 à 20 feuilles (30 à 50 g) fraîchement cueillies et broyez-les.



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 sur infection. Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.



# Bouton et furoncle



## **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 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.



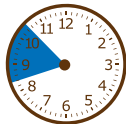
Bandez la partie malade avec un tissu propre.



Lavez et épluchez une papaye verte.



Râpez un morceau de papaye épluchée.



*Répétez le cataplasme 2 fois par jour.*

## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Personnes qui font des allergies à la papaye

**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez le cataplasme au moment de l'appliquer.

# Bouton et furoncle



## **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.*





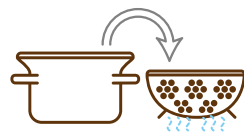
lavez et écrasez  
20 feuilles  
(50 grammes).



Ajoutez un litre d'eau  
bouillante.



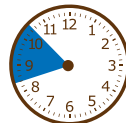
Laissez macérer et  
reposer 12 heures.



Filterz  
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.

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



Lavez la peau 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

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Personnes qui font des allergies à la papaye

## 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.



# Champignon (Lota)\*



## **Cassia alata**

*Kasialata*

*Senna alata*

*\*Maladie de la peau caractérisée par des taches sans forme 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.*



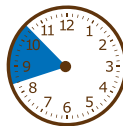




Lavez 15 à 20 feuilles fraîchement cueillies et broyez-les jusqu'à l'obtention d'un jus.



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



*Appliquez la préparation 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.

# Brûlure superficielle, cloque, calvitie, coupure, ecchymose



## **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.



Lavez abondamment la feuille avec de l'eau.



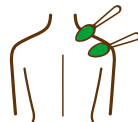
Coupez les bords dentelés de la feuille avec un couteau.



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 cuillères 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 préalablement refroidie et du savon avant d'appliquer le gel afin d'éviter toute surinfection. Eviter le contact avec le liquide jaune autour du gel qui peut entraîner des réactions d'hypersensibilité de la peau.

## 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.

# 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.*





Faites revenir les graines broyées dans 4 cuillères l'huile végétale durant 3 minutes.



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



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



Lavez la partie de la peau 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 bouillie 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.

# Petite plaie, bouton et furoncle



## **Pomme coulis, paroka**

*Manjé-kouli*

*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  
une poignée de feuilles.



Broyez-les.



Appliquer la préparation  
en massant délicatement  
la peau. Laissez  
sécher la peau à l'air libre.



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



Eteignez le feu et  
laissez refroidir.



*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.



# Teigne\*



## **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.*





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



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.

## Recommandations/informations supplémentaires :

- Préparez le traitement au moment de l'appliquer.

# Bouton et furoncle, ulcères cutanés



## **Herbe à vers**

*Simen kontra*

*Chenopodium  
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 de la plante.



Broyez-les.



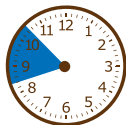
Lavez la peau avec de l'eau bouillie qui a refroidi et du savon après avoir séché la peau avec un tissu propre.



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'asthme, toux



## **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 et lavez-la abondamment avec de l'eau.



Coupez les bords dentelés de la feuille avec un couteau.



Prélevez le gel situé au milieu de la feuille.



Versez 1 à 2 petites cuillères de gel d'aloès dans une casserole contenant une tasse d'eau bouillie.



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.*







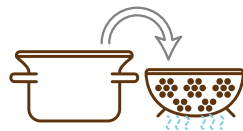
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



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



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Eteignez 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



## **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 et lavez-la abondamment avec de l'eau.



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 avec 1 à 2 cuillères de gel pendant 10 minutes.



Filterz 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 :

- N'utilisez pas le gel lorsqu'il devient d'une couleur rouge. Evitez de toucher le jus jaune qui se trouve sous la feuille et autour du gel, car il peut provoquer une allergie.

# Pneumopathie, angine de poitrine



## **Café**

*Kafé*

*Coffea arabica*

### **Partie(s) à utiliser:**

les graines

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





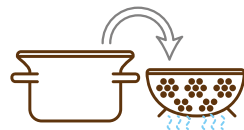
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez une cuillère  
de graines à café grillées  
et moulues.



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



Eteignez le feu  
et filtrez  
la préparation.



*Buvez une tasse 3 fois par jour jusqu'à ce que vous alliez  
Consultez 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.*





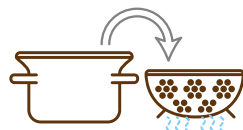
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



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



Laissez infuser  
10 minutes.



Filterz  
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*

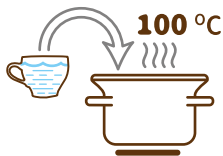
*Guazuma ulmifolia*

### **Partie(s) à utiliser:**

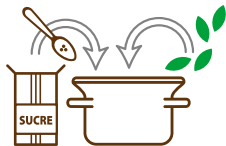
les feuilles

*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 de sucre.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Eteignez 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.

# Toux/grippe



## **Gros thym**

*Gwo ten*

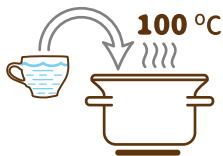
*Plectranthus  
amboinicus*

### **Partie(s) à utiliser:**

les feuilles

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





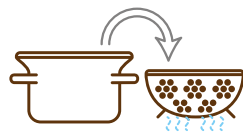
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



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



Recouvrez la casserole  
et laissez infuser  
5 à 10 minutes.



Filterz  
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.

# Toux



## **Vetiver**

*Vétivè*

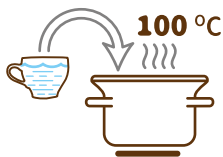
*Vetiveria zizanioides/  
Zitanioides*

### **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 un gramme  
de racines fraîches.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Eteignez 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.



# 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 aux :**

- 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 l'eau; ne pas conserver l'eau de coco.

# Mal aux reins (infections ou calculs rénaux)



## **Aiguille à cochon**

*Zédjouï-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 et les racines.



Recouvrez la casserole et laissez bouillir 10 minutes.



Eteignez le feu et 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.

# Mal aux reins (infections ou calculs rénaux)



## **Maïs**

*Mayi*

*Zea mays*

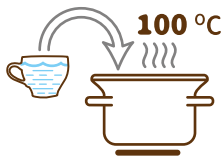
### **Partie(s) à utiliser :**

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.*





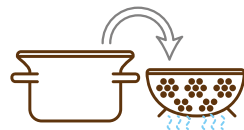
Faites bouillir de l'eau  
(1 tasse = 250 ml).



Ajoutez 2 à 3 grammes  
de « barbe » de maïs  
séchée ou 10 grammes  
de « barbe » de maïs  
fraîche.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



Eteignez le feu  
et 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.

# Œdèmes, inflammations



## **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.*





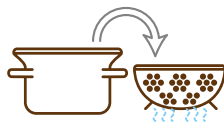
Versez un litre d'eau déjà bouillie dans une casserole.



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



Recouvrez la casserole et laissez reposer 12h.



Filtrez la préparation.

**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 12h de préparation, conservez le réfrigérateur.



# Pertes blanches



## **Herbe amère**

*Agouman*

*Solanum americanum*

### **Partie(s) à utiliser:**

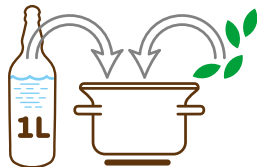
les feuilles matures

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





Lavez une poignée de  
feuilles fraîchement  
cueillies  
(30 à 50 grammes)



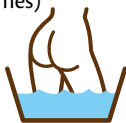
Placez les feuilles dans  
une casserole d'eau avec  
un litre d'eau.



Recouvrez la casserole  
et laissez bouillir  
10 minutes.



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

### Ce remède est déconseillé aux :

- 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.*





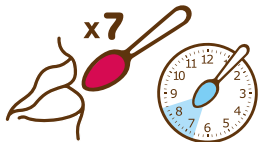
Lavez une betterave fraîche et épluchez-là.



Râpez-là.



Pressez la chair râpée pour en extraire le jus.



Buvez environ 100 ml (7 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 :**

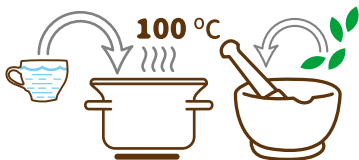
la feuille

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





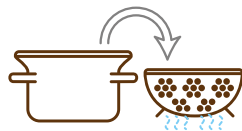
Lavez et écrasez  
des feuilles  
fraîchement  
cueillies.



Dans une casserole,  
mettez 1 tasse d'eau et  
ajoutez 5 grammes de  
feuilles écrasées.



Faites bouillir  
pendant 10 minutes.



Filterez  
la préparation.

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



## ATTENTION

**Ce remède est déconseillé aux :**

- Femmes enceintes



**Recommandations/informations supplémentaires :**

- Préparez le remède au moment de l'utiliser.











# ANNEXE

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE	PAGE
<i>Allium cepa var aggregatum</i>	<b>Oignon</b>	<i>Lonyon-frans</i>	50
<i>Aloe vera</i>	<b>Aloès</b>	<i>Lalwé</i>	80-90-94
<i>Anethum graveolens</i>	<b>Aneth</b>	<i>Ianni</i>	8
<i>Beta vulgaris</i>	<b>Betterave</b>	<i>Bétrav</i>	52-116
<i>Bixa orellana</i>	<b>Roucou</b>	<i>Woukou</i>	82
<i>Carica papaya</i>	<b>Papaye</b>	<i>Papay</i>	72
<i>Catharanthus roseus</i>	<b>Pervenche</b>	<i>Kaka-poul</i>	40

<i>Chenopodium ambrosioides</i>	herbe-à-vers	<i>Simen kontra</i>	36-88
<i>Cissampelos pareira</i>	Liane Serpent/Liane Corde	<i>Lyenn-Kôd/Lyenn-Sèpan</i>	20
<i>Cocos Nucifera</i>	Coco	<i>Koko</i>	106
<i>Coffea Arabica</i>	Café	<i>Kafé</i>	92-96
<i>Curcuma Longa</i>	Curcuma	<i>Mandja/Tjitjima</i>	60
<i>Cymbopogon Citratus</i>	Citronnelle	<i>Sitwonnèl</i>	14
<i>Eclipta Erecta</i>		<i>Podjak/Kongo-Lala</i>	98
<i>Guazuma Ulmifolia</i>	Bois d'orme	<i>Bwa-Dôm</i>	100

# ANNEXE

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE	PAGE
<i>Jatropha Curcas</i>	Médecinier Béni	<i>Mèdsiyen-Béni</i>	38
<i>Justicia Pectoralis</i>	Herbe-à-Charpentier	<i>Zèb-Charpantié</i>	22-64
<i>Matricaria Recutita</i>	Camomille	<i>Kamomiy</i>	12
<i>Mentha Spp</i>	Menthe	<i>Ment</i>	34
<i>Momordica Charantia</i>	Paroka	<i>Manjé-Kouli</i>	84
<i>Ocimum Basilicum</i>	Basilic	<i>Bazilik</i>	10
<i>Ocimum Gratissimum</i>	Framboisin	<i>Fonbazen</i>	24

<i>Persea Americana</i>	<b>Avocat</b>	<b>Zaboka</b>	118
<i>Pimenta Racemosa</i>	<b>Bois d'inde</b>	<b>Bwa-dend</b>	48
<i>Plantago Major</i>	<b>Plantain</b>	<b>Planten</b>	42-66
<i>Plectranthus Amboinicus</i>	<b>Gros thym</b>	<b>Gwo ten</b>	102
<i>Prosopis Julifera</i>		<b>Bayawond blan</b>	44
<i>Psidium Guajava</i>	<b>Goyave</b>	<b>Griyav</b>	16
<i>Ricinus Communis</i>	<b>Ricin-carapate</b>	<b>Palma-kristi/Fèy-grenn</b>	32
<i>Senna Alata</i>	<b>Cassialata/Dartrier</b>	<b>Kasialata</b>	74-76-78-86

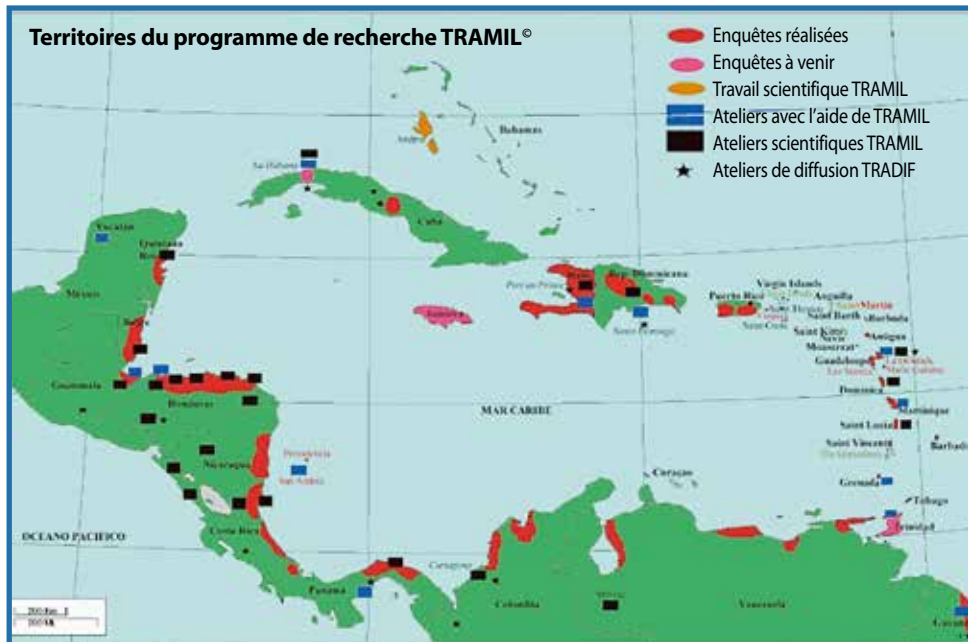


# ANNEXE

NOM SCIENTIFIQUE	NOM FRANÇAIS	NOM CRÉOLE	PAGE
<i>Senna Occidentalis</i>	Herbe puante	<i>Café zèb-piant</i>	46-56-62-70
<i>Solanum Americanum</i>	Herbe amère	<i>Agouman</i>	114
<i>Tagetes Lucida</i>	Pissenlit/Estragon	<i>Lanni</i>	26
<i>Theobroma Cacao</i>	Cacao	<i>Kako</i>	54
<i>Vetiveria zizanioides/Zizanioïdes</i>	Vétiver	<i>Vétivè</i>	28-68-104
<i>Xanthium Strumarium</i>	Aiguille à cochon	<i>Zédjoui-kochon</i>	108
<i>Zea Mays</i>	Maïs	<i>Mayi</i>	110-112
<i>Zingiber Officinale</i>	Gingembre	<i>Jenjanb</i>	18-30-58

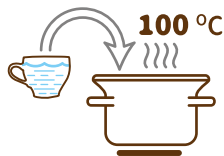


## Territoires du programme de recherche TRAMIL®

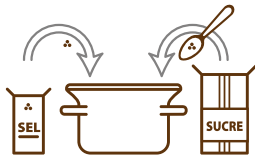


# Recette pour vous préparer un sérum

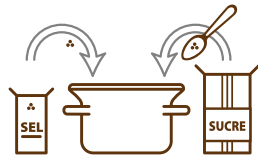
(à utiliser en cas de vomissement, diarrhée et de déshydratation)



Faites bouillir de l'eau  
(4 tasses).  
Eteignez 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 primaires traités dans cet ouvrage :

- Troubles de la digestion.
- Affections de l'œil, des oreilles et de la peau.
- Douleurs généralisées.
- Symptômes émotionnels.
- Affections respiratoires.
- Troubles urinaires.
- Problèmes gynécologiques.



Collectivité  
Territoriale  
Martinique

