

Les Remèdes Maison et les croyances populaires

Dans tous les endroits du monde, les gens appliquent des remèdes maison. Dans certaines régions, les méthodes de traitement anciennes ou traditionnelles sont transmises de père en fils et de mère en fille depuis des centaines d'années.

Beaucoup de remèdes maison sont très utiles. D'autres le sont moins. Et certains peuvent comporter des risques ou être dangereux. Les remèdes maison, tout comme les médicaments modernes, doivent être employés avec prudence.

Il est souvent plus sûr de traiter les maladies graves avec des médicaments modernes – suivant les conseils d'un docteur si possible.

**Essayez de ne jamais causer de dommages.
N'utilisez un remède que si vous êtes certain qu'il est sans danger et que vous savez exactement comment l'administrer.**

Les Remèdes Maison utiles

Pour beaucoup de maladies, les remèdes anciens sont aussi efficaces que les médicaments modernes – ou même **plus efficaces**. Ils sont souvent **moins chers**. Et dans certains cas, ils sont **plus sûrs**.

Par exemple, beaucoup de ces tisanes qu'on utilise traditionnellement pour soigner la toux ou le rhume guérissent mieux et causent moins de problèmes que les sirops pour la toux ou les médicaments puissants prescrits par certains docteurs.

De même, « l'eau de riz », les thés, ou les boissons sucrées que donnent souvent les mères à leurs enfants qui ont la diarrhée sont souvent plus sains et plus efficaces que n'importe quel médicament moderne. Le plus important, c'est que l'enfant qui a une diarrhée boive beaucoup de liquides (p. 259).



Pour la toux, la grippe, et la diarrhée ordinaire, les tisanes sont souvent *plus efficaces, moins chères, et plus saines* que les médicaments modernes.

Les Remèdes Maison ne marchent pas pour toutes les maladies

Les remèdes maison aident à guérir certaines maladies. D'autres sont mieux soignées par les médicaments modernes. Ceci est vrai de la plupart des infections graves. Les maladies comme le paludisme, la *pneumonie*, le tétanos, la typhoïde, la tuberculose, l'appendicite, les maladies causées par les rapports sexuels, et la fièvre après l'accouchement doivent être traitées avec des médicaments modernes le plus tôt possible. Ne perdez pas de temps en essayant de traiter ces maladies avec des remèdes maison d'abord.

Farafin furaw keli: kecogo numan ani kecogo jugu

Sigida

1

Farafin furaw ka ca. Dɔw ka ɲi, nafa te dɔw la, wa dɔw fana be tɔwɔ lase mɔɔ ma.

Kabini lawale la, farafin furabɔ ye cen ye (a be bɔ masa kunda ka taa den kunda). Farafin furaw caman be makoba de ɲɛ. Dɔw nafa ka dɔwɔ, wa dɔw fana farati ka bon, hali u be se ka kasaara lase mɔɔ ma. Farafin fura ni tubabufura fila bee ka kan ka ta ni hakili ye.

Ni bana ka jugu, a ka fisa ka taa a furake dɔgɔtɔwɔso la.

I kana tɔwɔ lase den ma.

N'aw be fura min ta, aw b'aw jija k'o fura dɔn, k'a tacogo fana dɔn.

Farafin fura minnu be se ka bana furake

Bana dɔw furakeli la, farafin fura segese gelenw ka ɲi i n'a fɔ tubabufuraw. Tuma dɔw la, farafin furaw ka fisa ni tubabufuraw ye. U da ka nɔwɔ, farati te dɔw la.

Misali la, farafin fura minnu be ke ka sɔwɔsɔwɔ ni mura furake, olu ka fisa ni dɔgɔtɔwɔ furaw ye i n'a fɔ siroji.

Ani fana, kinitobitɔji, furajiw ani jimafen sukaroma minnu be di denw ma baw fe ka kɔnɔboli furake, farati t'olu la, wa fana u ka ɲi ni tubabufuraw ye. Ni kɔnɔboli ye den mine, fen foyi man ɲi a ma ka teme jimafenw kan (seben ɲɛ 259).



Ka sɔwɔsɔwɔ, mura ani kɔnɔboli furake ni farafin furaw ye, tuma dɔw la, kɔnɔ t'o la ani fana a da ka di ka teme tubabufura kan.

Farafin furaw te se ka bana bee furake

Farafin furaw be se ka bana dɔw keneya. Tubabufuraw fana be dɔw furake ka ɲɛ. N'aw be se, a' be bana gelenw furake ni tubabufuraw ye; bana gelenw i n'a fɔ sumaya, sinkɔrɔkeredimi, tetanɔsi, tifoyidi (*typhoide*), sɔwɔsɔwɔninje, belenin, dilannabanaw ani jibaatɔbanaw. A' kan'a fɔ k'aw be nin bana ninnu furake fɔlɔ ni farafin fura dɔwɔn ye.

Il est parfois difficile de faire la différence entre les remèdes maison qui marchent bien, et ceux qui ne marchent pas. Tous devraient être étudiés plus soigneusement. C'est pourquoi :

Il est souvent plus sûr de traiter les maladies graves avec des médicaments modernes – suivant les conseils d'un docteur si possible.

Méthodes anciennes et méthodes nouvelles

Certaines des méthodes de soins modernes répondent mieux aux besoins que les anciennes. Mais parfois, ce sont les méthodes traditionnelles qui marchent mieux. Par exemple, les soins traditionnels aux enfants ou aux personnes âgées sont souvent plus doux et plus efficaces que certaines des méthodes nouvelles, moins personnelles.

Il n'y a pas longtemps, tout le monde croyait qu'il n'y avait rien de mieux pour la santé d'un enfant que le lait de sa mère – et c'était vrai ! Ensuite, les grands fabricants qui produisent du lait artificiel et du lait en boîte ont fait croire que le biberon était préférable. Ce n'est pas vrai, mais beaucoup de mères y ont cru et ont commencé à nourrir leurs enfants au biberon. De ce fait, des milliers d'enfants ont souffert et sont morts d'infections ou de faim, sans raison. Voyez pourquoi **rien n'est mieux que le sein**, à page 410.

Respectez les traditions de votre communauté et développez votre approche à partir de là.

Les Croyances qui guérissent

Certains remèdes maison ont un effet direct sur le corps. D'autres semblent ne faire du bien que parce que les gens croient en leur pouvoir. **Le fait de croire sincèrement qu'un remède va vous guérir peut avoir un effet puissant.** Par exemple, j'ai vu un homme qui se plaignait d'avoir mal à la tête. Pour le guérir, une femme lui a donné un petit morceau de patate douce en lui disant que c'était un antidouleur très fort – et la douleur a vite disparu. C'était la confiance dans le remède, et non pas le remède lui-même, qui l'a soulagé.

Beaucoup de remèdes traditionnels agissent de cette manière. **Ils soulagent surtout parce que les gens ont foi en leur pouvoir.** C'est pourquoi **les remèdes traditionnels sont utiles surtout pour guérir des maladies qui sont en partie inventées par l'esprit, ou celles qui sont causées en partie par les croyances, les inquiétudes, ou les peurs de la personne.** Ce genre de maladies comportent l'envoûtement (quand on a été « ensorcelé »), les mauvais sorts, les peurs irraisonnées ou hystériques (quand on est extrêmement agité et nerveux), des « douleurs » ou « malaises » vagues (qui sont ressenties surtout dans les périodes de stress), par exemple chez les jeunes filles ou les femmes âgées), et l'*angoisse*. Ce peut aussi être vrai dans les cas d'asthme, de hoquet, d'indigestions, d'ulcères de l'estomac, de migraine, ou même de verrues.

Dans tous ces cas, la manière ou le toucher du guérisseur joue généralement un très grand rôle. Très souvent, le soin consiste surtout à montrer que l'on se soucie du malade, à amener la personne à croire qu'elle guérira, ou simplement à l'aider à se détendre.

Fura dɔw be yen, a ka gɛlɛn k'a dɔn n'u ka ji walima n'u man ji k'a sababu ke u ma segesegɛ tubabu dɔgɔtɔrɔw fe. O de la:

**Ni bana ka jugu, a kanunen don a' ka tubabufura ta,
dɔgɔtɔrɔw ye min yamaruya.**

Taabolo kɔrɔw ni taabolo kuraw

Taabolo kura dɔw ka ji ka teme taabolo kɔrɔw dɔw kan, nka waati dɔw la, taabolo kɔrɔw dɔw fana ka ji kosebe. Misali la, denmisenw ni mɔgɔ kɔrɔbaw ladoncogo kɔrɔw ka fisa ni u ladoncogo kura ye.

A te san caman bɔ, mɔgɔw tun hakili la ko sinji jɔgɔn te den ka balow la. Tije tun b'u fe. O kɔ, nɔnɔdilan izinitigiw nana musow hakili yeɓema k'a jira u la k'olu ka nɔnɔ dilannen de ka ji denw ma. U ka o kuma te tije ye, nka muso caman dara u la ka nɔnɔ dilannen di u denw ma. O kera sababu ye kɔngɔ ni bana ye den caman faga gansan. O de b'a jira ko sinji jɔgɔn te (seben jɛ 410).

A' kan'aw ka sigida taabolow ke bolokɔfɛfen ye.
A' b'u ta k'u dafa n'aw ka hakilina numanw ye.

Mɔgɔw dalen don hakilina minnu na

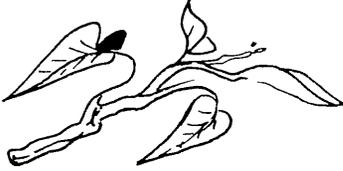
Ni mɔgɔw dara fura min na kosebe, o be se ka ke o tigi ka bana fura ye hali n'o y'a sɔrɔw o bana fura te. Misali la, n delila ka ce dɔ ye min k'o a kungolo b'a dimi. Walasa k'a furake, muso dɔ ye woso kunkuruni d'a ma k'o ye kungolodimi fura numanba ye. Ce ye o dun dɔrɔn, a ka kungolodimi banna. O la, an be se k'a fɔ ko fura m'a keneya nka a ka danaya de y'a keneya.

Farafin fura caman be mako jɛ nin cogo in de la. O de kama, **danaya jɔjɔrɔw ka bon bana dɔw furakeli la** i n'a fɔ: dabalibanaw, jatigew, hamiw, muso ka bana dɔw, kurumisenni, sɔgɔsɔgɔ, yegentu, nɔnɔkunan, ani kumabin.

Nin bana beɛ furakeli la, banabagatɔ mincogo furakeli kɛla fe, o nafa ka bon. Banabagatɔ mincogo numan furakelikɛla fe, o be dɔ bɔ bana dimi na k'a hakili sigi.

Parfois, ce type de croyance peut aider une personne qui a des problèmes d'origine entièrement physique. Par exemple, pour les morsures de serpents venimeux, certaines personnes proposent les remèdes suivants :

1. Appliquer une herbe.



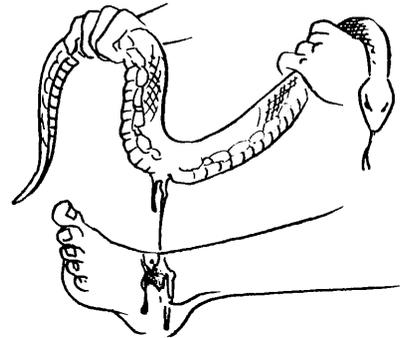
2. Appliquer du tabac.



3. Mordre le serpent.



4. Passer le sang du serpent sur la morsure.



Mais pour autant que nous sachions, aucun de ces remèdes n'a d'effet direct contre le venin de serpent. La personne qui dit que le venin n'a pas eu d'effet sur elle grâce au remède maison, a probablement été mordue par un serpent non venimeux! Mais il est possible que l'un de ces remèdes fasse du bien à la personne si celle-ci croit en son pouvoir de la guérir. En recevant le remède, elle a moins peur, son cœur bat moins vite, elle bouge et tremble moins, et de ce fait, le venin circule plus lentement dans son *organisme*. Donc le danger diminue !

Bien entendu, l'avantage de ces remèdes est limité. Malgré leur fréquente utilisation, beaucoup de personnes tombent malades ou meurent quand même. Pour autant que nous le sachions :

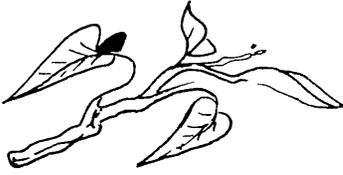
Aucun remède maison appliqué contre les morsures venimeuses (de serpent, d'araignée, ou d'autre animal venimeux) n'a de pouvoir de guérison, sauf à travers la croyance en son pouvoir de guérison.

C'est pourquoi, dans le cas de morsure de serpents, il vaut généralement mieux appliquer un traitement moderne. Attention, soyez prêt ! Fournissez-vous en sérum antivenimeux avant qu'un cas d'une morsure ne se présente. N'attendez pas qu'il soit trop tard.

Pour toutes les toux, rhumes et diarrhées normales, les infusions sont souvent plus efficaces, moins chères et moins dangereuses que les médicaments modernes.

Tuma dɔw la, mɔɔɔ be da fura dɔw la k'u ta. U be se k'a tigi mako ne k'a sɔɔ a ka bana fura te. Misali la, fura dama dɔw fɔlen don fɔnfɔnni ka kinni na:

1. A' be furabulu kene d'a kindala.



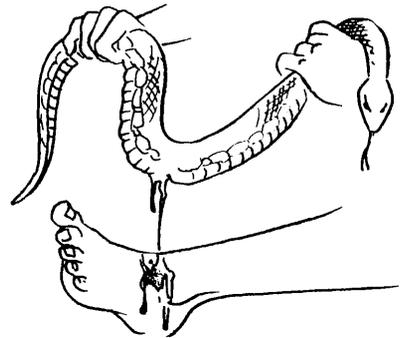
2. A' be sara ke a kindala.



3. A' be fɔnfɔnni yere kin.



4. A' be fɔnfɔnni joli k'a kindala.



Tijne yere la, nin fura ninnu si te fosi ne fɔnfɔnni baga la. Mɔɔɔ min b'a fo ko fɔnfɔnni ka kinni ma fen k'ale la k'a sababu ke nin farafinfura ninnu do keli ye, ni y'a segesege, i b'a sɔɔ sa min y'a kin, baga t'o la. O n'a ta o ta, fura kofɔlen ninnu be se ka mako ne k'a sababu ke banabagato dalen don u la. O danaya koson, do be bo siran ni dusukun tantanni na, o b'a to sa baga te yelen teliya la.

N'o kera, farati be dɔɔɔya. Nin bee la, nin furaw jɔɔɔɔ dan dɔnnen don barisa an b'a ye ko ninnu bee kelen kɔfe, sakinda be mɔɔɔ caman faga.

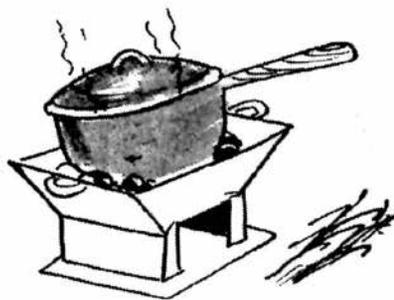
Farafinna, an dalen don a la ko farafinfura be se ka sa-kin-da furake k'a sɔɔ farafinfura si te yen min be se ka sakinda ni buntenikinda keneya walima bagama fen were.

O de kama a ka fisa ka sakinda tubabufurake. A' kan'a to safura (pikiri) ka ban aw bolo kɔɔ cogo si la, sababu la, "bilankɔɔ ne te gan."

Farafinfura mintaw ka ni sɔɔɔɔɔɔ, mura ani kɔnɔboli gansan furakeli la. Ka d'a kanu sɔɔɔ ka nɔɔɔ, wa u farati man bon ka tubabufuraw bo.

Les Croyances qui rendent malade

La croyance en un remède aide parfois à guérir. Mais elle peut aussi nuire. Si quelqu'un croit très fort que quelque chose va lui faire du mal, sa propre peur est capable de le rendre malade. Par exemple, j'ai été appelé auprès d'une femme qui venait de faire une *fausse couche*, et qui saignait encore un peu. Il y avait un oranger près de la maison et j'ai proposé qu'elle boive un jus d'orange (les oranges ont de la vitamine C, qui renforce les *vaisseaux sanguins*). Elle en a bu – bien qu'elle ait eu très peur que cela lui fasse du mal.



Sa peur était tellement forte qu'elle s'est vite sentie très malade. Quand je l'ai examinée, je n'ai rien trouvé d'anormal. J'ai essayé de la réconforter, et lui ai expliqué qu'elle n'était pas du tout en danger. Mais elle répétait qu'elle allait mourir. Si bien qu'à la fin je lui ai fait une piqûre d'eau distillée très pure. L'eau distillée n'a aucun effet médical. Mais comme elle avait une grande confiance dans les piqûres, elle s'est tout de suite remise.

Une femme qui vient d'accoucher doit manger de tout

Cette règle est importante et entièrement confirmée par la médecine moderne. Mais beaucoup de femmes sont influencées par les croyances qui imposent des régimes spéciaux, et ont peur de manger certains aliments qui, pourtant, les aideraient à produire du lait et à résister aux saignements et aux infections possibles après un accouchement. Ces comportements sont souvent à l'origine de la mort de la mère ou du nouveau-né.

Les pages qui suivent mentionnent d'autres croyances et coutumes nuisibles basées sur des idées incorrectes, mais causantes des réactions physiques ou comportementales à cause du « pouvoir de la foi ».

Beaucoup de choses ne font de mal que parce que les gens croient qu'elles font du mal.

Sorcellerie – magie noire – et le mauvais œil

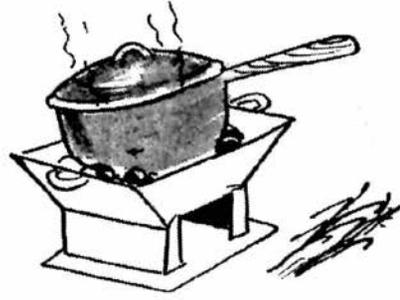
Quand une personne est convaincue que quelqu'un a le pouvoir de lui faire du mal, elle peut effectivement tomber malade.

Une personne « ensorcelée », ou qui a reçu le *mauvais œil* est en fait la victime de sa propre peur.

Un « sorcier » n'a aucun pouvoir sur les autres, autre que celui de leur faire croire qu'il en a.

An dalen don fura caman na k'a sɔɔɔ olu de b'an bana

An dalen don fura minnu na, k'u b'an ka banaw keneya walima k'u mada waati dɔw, o fura kelenw de be bana werew lase an ma. Mɔɔɔ dɔw bolo, a farati ka bon ka da fura la i kun fe. Misali la, n ye muso dɔ ye, kɔnɔtɔɔ y'a sɔɔɔ. N ko a ma, a ka lenburubaji min. Muso tun hakili la k'o bena joli simi a kɔɔɔ. Komi a dalen tun te lenburubaji la, a siranna fo k'a ka bana juguya. O kelen, n y'a laje, foyi tun t'a la. O la, n ye pikiri jigansan k'a la. A keneyara k'a sababu ke a dalen tun don pikiri la.



Tɔɔɔ na, lenburubaji ma baasi foyi ke muso la nka a dalen de tun t'a la. Pikiri in y'a keneya barisa a dalen tun don o la. Nin cogo kelen na, mɔɔɔ caman be da kuma dɔw la minnu te tɔɔɔ ye i n'a fɔ: muso mana jigɔn, a be fɔ ko a kana jiriden ni nakɔfen, ni shɔ ani dumuni nafama dɔw dun. O dumuni sugu bilali te tubabu dɔɔɔɔɔɔɔ ka hakilina ye; olu yere dunbaliya de be muso fanga dɔɔɔɔɔ.

Jibaatɔ be se ka dumuni sugu bɛɛ dun:

Dɔɔɔɔɔɔɔ y'o sementiya, nga muso caman de be jɔɔɔn bila fili la nin dumuni ninnu dunny na, k'a sɔɔɔ olu dunny de be ke sababu ye ka ji jigɔn sin na ani ka baasi ni jiginni bana caman kele. Nin dumuni kɔfɔlenw dunbaliya be se ka ke jibaatɔ walima a den ka saya sababu ye.

An dalen don fen caman na k'a sababu ke an ka faamuyabaliya n'an ka ladaw ye. Sɔɔɔni an bena kuma olu kan.

Fen caman be tɔɔɔni ke k'a sababu ke mɔɔɔɔɔ dalen don u la.

Subagaya

Siran de b'a to dabali be se mɔɔɔ la tuma dɔw la.

N'a kera muso min hakili la ko a dabalilen don, a be se ka bana. O bana sababu te foyi were ye ni siran te.

An k'a dɔn ko subaga te se mɔɔɔ la fo n'a ye suyalako dɔ ke i dalen don min na.

Il est impossible d'ensorceler quelqu'un qui ne croit pas à la sorcellerie.

Il y a des personnes qui se croient « ensorcelées » quand elles ont une maladie étrange ou inquiétante (par exemple une *tumeur* dans les *parties génitales*, ou une cirrhose du foie (p. 494). Ces maladies n'ont rien à voir avec la sorcellerie ni avec la magie noire. Leurs causes sont naturelles.



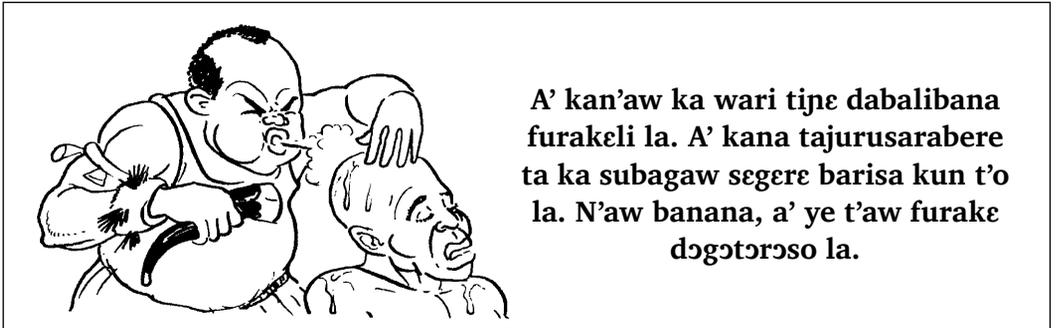
Ne dépensez pas votre argent dans des endroits où on prétend pratiquer de la magie, qui promettent de guérir les ensorcellements. Ne cherchez pas non plus à vous venger d'un sorcier, cela ne résoudra à rien. Si vous êtes gravement malade, recherchez une assistance médicale.

Dans les campagnes, certains guérisseurs sont capables de guérir certaines maladies que les docteurs ne savent pas soigner, y compris plusieurs maladies de la peau.

De plus, beaucoup de communautés ont des rebouteux (ceux qui savent remettre en place des os cassés ou déplacés) parfaitement efficaces. Mais toute fracture (os cassés) compliquée devrait être traitée par un personnel médical expérimenté ou au centre de santé local, y compris, les fractures ouvertes (quand l'os passe à travers la peau), les fractures qui endommagent les artères ou les nerfs (si le blessé est sans pouls) ; et des fractures qui ne s'améliorent pas ou qui s'aggravent après avoir été traitées par un rebouteux. Si le bras ou la jambe cassé est froid et que vous ne sentez pas le pouls, des vaisseaux sanguins pourraient être endommagés. Si le patient ne peut rien sentir dans le bras cassé, il peut avoir des lésions nerveuses. Dans tous ces cas, consultez immédiatement un médecin. Ces personnes pourraient avoir besoin d'une opération urgente ou d'un autre traitement spécialisé. Après la mise en place traditionnelle des os, consultez un médecin si l'os cassé ne s'améliore pas ou s'aggrave. À tout moment, si la région entourant l'os cassé devient rouge, chaude, plus douloureuse, ou si la personne a de la fièvre, consultez un médecin. En cas de doute, allez au centre de santé.

Mɔɔɔ min ma da suya la, subaga te se o tigi la.

Ni mɔɔɔ dɔw man kene walima ni kuru sigilen don u kɔɔɔ i n'a fɔ biɲedimi (seben ne 494), a be k'u hakili la k'u dabalilen don. O bana suguw ni suya ani jinemoriya te ɲɔɲɔɲ ne sira la. Sababu were be o banaw la.



A' kan'aw ka wari tije dabalibana furakeli la. A' kana tajurusarabere ta ka subagaw segere barisa kun t'o la. N'aw banana, a' ye t'aw furake dɔɔɔɔɔɔɔɔ la.

Dɔɔɔɔɔɔɔɔ be dese bana dɔw la, farafinfurakelaw be se k'olu keneya. Misali la, wolola bana dɔw ani hakiliwulibana dɔw fo ka se kulusijalalagosi ma.

Bamanankolotugula faamuyalibatigiw be sɔɔɔ sigida caman na. I b'a sɔɔɔ u menna kolokarilen furakeli kosebe. Olu be se ka kolokarilen caman tugu. O be la, ni joginni minnu juguyara kojugu, aw ka kan ka taa ni olu ye dɔɔɔɔɔɔɔɔ dɔ fe walima kere fe keneyaso dɔ la. O ye i n'a fɔ ni kolo karila ka bɔ ɲɔɲɔɲ na (ni a ye golo ɲɔɲɔɲ dɔ fara ka bɔ). Ni bolo walima senkarilen sumanen don ani i te ka bɔ a joli bɔɔɔla kalama, a be se ka ke a ye dankari ke jolisiraw de la. Ni bolo karilen teka digi a la abada, wa a be se ka ke dankarilen don fasajuruw de la. A mana ke o fen o fen ye, taa dɔɔɔɔɔɔɔɔ dɔ fe o ɲɔɲɔɲ be la. A be se ka ke a ɲɔɲɔɲ karilen ka kan ka tige ka a laben teliya la walima ka furakeli kerenkerennen ke a la. Ni bamanankolotugula ye kolotugu n'i ye a ye a teka ɲɔɲɔɲ walima a tɔ beka juguya, taa dɔɔɔɔɔɔɔɔ fe. Ni kolokarilen in kerofela y'a damine ka bilen, ka kalanya, walima ni dɔ farala a dimi kan, waati o waati la, ani ni a tigi fariganna, dɔɔɔɔɔɔɔɔ dɔ segere ni a ye. Ni i sikanna dɔɔɔɔɔɔɔ, taa ni a ye a keneyaso la.

Questions et réponses sur certaines croyances populaires et remèdes maison

Les exemples qui suivent viennent des gens dans différentes régions du monde. Peut-être qu'il y a des croyances semblables dans votre communauté. Pensez aux moyens que vous pourriez utiliser pour reconnaître, dans votre communauté, les croyances favorables à la santé, et celles qui ne servent à rien ou sont nuisibles.

Quand les gens croient qu'une personne est ensorcelée, est-il vrai que la personne sera désenvoûtée si sa famille tue le sorcier ou lui fait du mal ?

C'est FAUX ! Personne ne gagne à faire du mal à quiconque.

Est-il vrai qu'il faille bien couvrir une personne quand elle a de la fièvre (comme dans la rougeole) ?

C'est FAUX ! Quand une personne a de la fièvre, on doit la découvrir complètement pour faire baisser la fièvre.

Est-il vrai qu'il ne faille pas laver un malade ?

C'est FAUX ! On doit laver les malades à l'eau tiède tous les jours.

Est-il vrai que l'enfant ne doit pas manger d'œufs, sinon il ne parlera pas ou deviendra un voleur ?

NON ! Au contraire, il doit les manger, car les œufs apportent des protéines dont l'enfant a besoin.

Est-il vrai que les enfants ne doivent pas manger de sucreries, car elles provoquent l'apparition de vers intestinaux ?

Les vers intestinaux ne sont pas causés par les sucreries, mais par le manque d'hygiène. Mais il est vrai que les enfants ne doivent pas manger des sucreries, car elles causent la carie dentaire et coupent l'appétit.

Est-il vrai que certains aliments peuvent provoquer le paludisme ?

NON ! Le paludisme est causé par un virus qui se transmet par les piqûres de moustiques. La meilleure manière de prévenir le paludisme est de dormir sous une moustiquaire et de lutter contre la reproduction des moustiques dans votre communauté (p. 243).

Est-il vrai qu'il soit mauvais de se baigner après avoir travaillé toute la journée, et transpiré ou après avoir repassé ?

NON ! Cela ne fait pas de mal. Après avoir transpiré, on doit se laver avant d'aller se coucher, pour enlever la saleté et éviter ainsi d'attraper plusieurs maladies.

Nininkaliw n' u jaabiw an taabolo ani farafinfura dɔw kan

A' ye nin taabolow ni nin hakilinaw jumɛnw men walima ka u ye a' ka sigida la? A ka ca a la, olu ɲɔɲɔnna werɛw be a' ka sigida la. A' ye aw hakili jakabo u sɔɔcogo kan a' ka sigida la, lala a dɔw ka ni furakeli sira kan nka a dɔw te mako ɲɛ walima a dɔw fana be kenɛya nagasi.

Dabali jugu kelaw ni subagaw fagali be se k' u ka mɔɔɔ bananenw kenɛya wa?

Ayi! O te se k' u kenɛya! A te ben mɔɔɔ ka kojugu ke i mɔɔɔ ɲɔɲɔn na

Yala birifini ka kan ka biri fariganbagatɔ la wa? (misali la, ɲɔɲɔni be mɔɔɔ min na)

Ayi! O man kan! Ni farigan be mɔɔɔ la, an ka kan k' a kannankolon bila walasa dɔ ka bɔ fari kalaya la (a' ye seben ɲɛ 243 laɲɛ).

Tijɛ don ko banabagatɔ man kan ka ko wa? (misali la ɲɔɲɔni be denmisen min na).

Ayi! O te tijɛ ye! Banabagatɔ beɛ ka kan ka ko don o don hali ɲɔɲɔni be denmisen minnu na.

Yala tijɛ don ko shefan dunny be se ka den ke dagaran ye walima son?

Ayi de! shefan dunny yere de ka ni den ma kosebe. Den mako be witamini minnu na, olu caman be sɔɔɔ shefan na.

Tijɛ don ko sukaroma fenw dunny be kɔɲɔnatumu bila denmisenw na wa?

Kɔɲɔnatumu te sɔɔɔ sukaroma fenw fe, u be sɔɔɔ saniya matarafa baliya de fe. Nka tijɛ don ko sukaroma fenw dunny be se ka sumu bila denmisenw na ani k' u nugu siri.

Tijɛ don ko dumuni suguya dɔw be sumaya bila mɔɔɔ la wa?

Ayi de! Banakise dɔ de be a bila mɔɔɔ la, o be sɔɔɔ soso musoman kinni fe. Sababu ɲɔɲɔn min be mɔɔɔ kisi sumaya ma, o ye ka sangekɔɔsili matarafa ani ka sosow bali buguli la i ka sigida la.

A ka ni mɔɔɔ wɔsilen k' i ko wa?

Ɔwɔ! Basi t' o la. Nga i b' a to i kɔɲɔtijɛ ji ka ja fɔɔɔ. Ni mɔɔɔ y' a ko san' a k' a da, O b' a saniya k' a tanga bana jugu caman ma.

Combien de jours après l'accouchement une femme peut-elle se permettre de se laver ?	La femme peut et doit se laver à l'eau tiède dès le lendemain de l'accouchement. La coutume de ne pas se baigner pendant des semaines qui suivent l'accouchement peut entraîner des infections.
Est-ce vrai que si les enfants ont le bec de lièvre, c'est parce que la lune en éclipse a touché la femme enceinte ?	NON ! Ce n'est pas vrai. Si l'enfant a le bec de lièvre, c'est probablement parce que la mère ne mangeait pas de sel iodé ou pour d'autres raisons.
Quels sont les aliments qu'une femme accouchée doit éviter ?	Une femme accouchée doit manger de tout : des légumes, des fruits, de la viande, du lait, des haricots, etc.
Est-il vrai qu'il ne faille pas manger d'oranges, de goyaves, de citrons, et d'autres fruits, quand on a un rhume ou de la fièvre ?	C'est FAUX ! Tous les fruits et les jus aident à la guérison d'un rhume ou d'une fièvre. Ils ne causent ni congestion, ni aucun mal.
Est-ce vrai que les enfants qui sont trop petits et maigres soient dans cet état parce que leur maman a marché sur une peau de mouton pendant sa grossesse ?	NON ! Ce n'est pas vrai. La raison en est que l'enfant ne reçoit pas les aliments dont il a besoin en quantité et en qualité

Comment savoir si un remède est efficace ou non ?

Ce n'est pas parce que beaucoup de gens utilisent un remède traditionnel qu'on peut croire qu'il marche ou qu'il est sans danger. Il est souvent difficile de différencier les remèdes maison qui soulagent de ceux qui peuvent faire du mal. Il serait nécessaire d'étudier tous ces remèdes sérieusement.

Voici quatre règles qui pourraient vous aider à déterminer les remèdes qui ne vont très probablement pas marcher, ou qui sont dangereux. **Ces règles restent vraies même si les exemples donnés ici ne sont pas valables dans la région où vous vous trouvez.**

Règle n° 1 : Plus il y a de remèdes pour guérir une maladie, moins ils risquent de marcher.

Par exemple, il y a **beaucoup** de remèdes contre le goitre, dont aucun n'est efficace. Pour prévenir les goitres, il faut utiliser du sel iodé dans la préparation des aliments.

Règle n° 2 : Les remèdes sales et malpropres sont rarement utiles – et souvent mauvais pour la santé.



Tile joli jiginni kɔfe, muso be se k'a ko?

Muso be se k'a ko a jiginnen dugusaje bee, nga a ka kan k'a ko ji wɔɔɔɔɔɔɔɔ na. Lada la ko jibaato ka kan ka dɔgɔkun caman ke ka a sɔɔɔ a ma ko. O kobaliya be se ka banaw lase muso ma.

Tijɛ don ni: "jakuma ye kalo mine", n'o kaloje sigira muso kɔnɔma kan, k'o de be dawolɔnimibana bila a den na wa?

Ayi! Tijɛ tɛ. Ni dawolɔnimi bana be den na, i b'a sɔɔɔ a ba tun tɛ kɔkɔwasa dun walima kun werɛw be se ka sɔɔɔ a la.

Jibaato man kan ka dumunifen jumenw dun?

Jibaato ka kan ka dumunifen bee dun i n'a fɔ nakɔfenw, jiridenw, sogo, nɔɔɔ, sho ani fen caman werɛw.

Ko lenburuba ni buyaki ani jiriden werɛw dunni be mura ni farigan juguya wa?

Ayi de, ni mura b'i la walima farigan, a ka ɗi ka jiriden dun ani ka jiridennɔnɔw min.

Ko ni musokɔnɔma taamana sagawolo kan, o b'a to a denw tɛ fari sɔɔɔ wa?

Ayi, o tɛ tijɛ ye. Den mako be dumuni nafama minnu na, ba tun t'olu de sɔɔɔ.

A be dɔn cogodi ko fura dɔw ka ɗi walima u man ɗi?

A ka c'a la, fura minnu jensennen don kosebe, olu fanga man bon. Taamasijɛ dɔw file minnu be se k'aw deme ka fura dɔw dɔn minnu tɛ foyi jɛ.

Nin fura ninnu kecogow ka ɗi hali n'a y'a sɔɔɔ u kecogo n'aw ka yɔɔɔ taw tɛ kelen ye.



Furakecogo fɔɔɔ: Fura caman ko be fɔ bana min na, o furaw ɗuman ka dɔɔɔɔ.

Misali la, fura caman kofɔlen don foolo basigilen na, nka u si kelen tɛ mako jɛ. Kɔkɔwasa dunni dɔɔɔɔ de be se k'i kisi a ma.

Furakecogo filanan: A ka c'a, la fura kɔkɔmaw ani ɗigintɔ furaw ɗuman man ca. U be tɔɔɔɔ dɔɔɔɔ de lase mɔgɔw ma.

Par exemple :

- L'idée qu'un lépreux puisse être guéri s'il avale une boisson contenant des serpents pourris. NON !
- L'idée que la syphilis puisse être guérie si on mange un vautour. NON !

Ces remèdes ne marchent pas du tout, et le premier peut causer des infections dangereuses. Les croyances de ce type retardent souvent le moment où la personne recevra une bonne assistance médicale

Règle n° 3 : Les remèdes qui comportent des excréments humains ou animaux ne servent à rien et peuvent causer des infections graves. Ne les appliquez jamais.

Exemples :

- Étaler de la bouse de vache sur la tête pour combattre la teigne peut causer le tétanos, et d'autres infections dangereuses.
- Les excréments de lapin ou de chèvre ne guérissent pas non plus les brûlures. Il est au contraire très dangereux de les appliquer. La bouse de vache tenue dans une main n'arrête pas les convulsions. Les tisanes faites avec des excréments humains, de porcs, ou d'autres animaux ne sont pas efficaces contre quoi que ce soit. Elles peuvent rendre les gens encore plus malades.

Ne mettez **jamais** de bouse de vache sur le nombril d'un nouveau-né, vous pourriez lui donner le tétanos.

Règle n° 4 : Plus le remède ressemble à la maladie qu'il devrait guérir, plus il y a de chances que toute amélioration ressentie par la personne résultera en réalité de la croyance en son pouvoir de guérison.

Exemples :

- Pour soigner un panaris, le guérisseur va mettre une ficelle de coton autour du poignet de la main blessée.
- En cas de morsure de serpent, tuer le serpent et le mettre devant la porte de la maison

Aucun de ces remèdes, et de bien d'autres, n'ont la capacité de guérir quoi que ce soit. Il se peut qu'ils soulagent, mais seulement parce la personne y croit. Mais pour les problèmes graves, assurez-vous que l'utilisation d'un remède traditionnel ne retarde pas un traitement plus efficace.

Misali la:

1. Ni kunato ye fɔnfɔnni saba dun, k'o b'a ka kuna keneya.
2. Ko dugasogo dunnɪ be nɔrɔn (danna) furake.

Nin fura ninnu te bana si furake. Fɔnfɔnni dunnɪ yere be se ka bana jugu werew lase mɔɔw ma.

Furakecogo sabanan: Adamadenw banakɔtaa walima baganbo be fura dɔw la. Olu te mako foyi nɛ, wa u be se ka bana jugu werew lase mɔɔw ma. Aw kana sɔn nin fura suguw tali ma abada.

Misaliw:

1. Ka misibo mu denmisenniɪ kungolo la, k'o ye kaba fura ye, o be se ka tetanɔsibana lase u ma, wala bana jugu werew.
2. Sonzanibo walima babo fana te foyi nɛ tasuma jenidaw la, wa u be bana werew lase mɔɔw ma. Ka misibo mu tege la, o te jalibanaw furake. Adamaden banakɔtaa wala baganbo dajilen te se ka bana si furake.

Aw kana bo fan si da denyereni bara la barisa a be se ka tetanɔsibana bila den na.

Furakecogo naaninan: Fen min be bana bila mɔɔw la, n'a fura be bo o fen kelen na, a ka c'a la o fura numan man ca.

Misaliw:

1. Sumuni be bolo min na, furakelikelaw be gaari siri o bolo bolokan na walasa ka sumuni furake.
2. Dɔw be sa faga k'a bila soda la walasa ka sakinda furake.

Nin feere ninnu bee ye mɔɔw ka miiriya gansanw de ye, u te se ka bana foyi furake. A be se ka ke nafa b'u la ni mɔɔw dalen don u la, n'o te, u jɔyɔɔ foyi te bana gelenw furakeli la.

Quand l'espace mou, ou fontanelle, se creuse

La fontanelle est l'espace mou qui se trouve sur le haut de la tête du nouveau-né. C'est un endroit où les os de son crâne n'ont pas fini de se former. Normalement, il faut compter un an ou un an et demi avant que la fontanelle ne se referme complètement. Les mères de toutes les parties du monde comprennent que quand l'espace mou se creuse, c'est que le bébé est en danger.



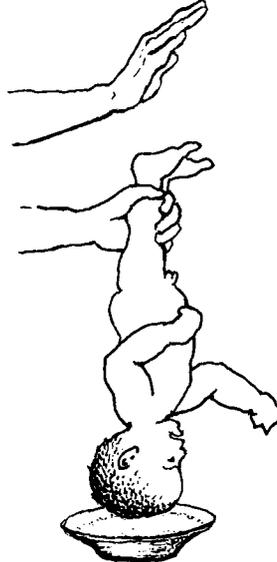
Les remèdes maison n'aident pas, parce que... **Un espace mou est en réalité causé par la déshydratation** du bébé (p. 449). Ceci veut dire que **le bébé est en train de perdre plus de liquide qu'il n'en boit**. Il n'y a pas assez de liquide dans son corps – le plus souvent à cause d'une diarrhée, ou d'une diarrhée accompagnée de vomissements.

Traitement :

1. Donnez beaucoup de liquides au bébé : une « boisson de réhydratation » (p. 449), du lait de sa mère, ou de l'eau bouillie.
2. Si nécessaire, traitez aussi les causes de la diarrhée (p. 450 à 452). Dans la plupart des cas de diarrhée, les médicaments ne servent à rien, et peuvent causer plus de mal que de bien.

Pour guérir une fontanelle creuse

Ne faites pas ceci

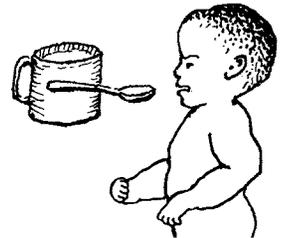


La magie ne fera rien non plus

Faites cela



Ou faites cela



Note : Si la fontanelle est au contraire gonflée ou **rebondie** sur le haut du crâne, c'est peut-être un signe de méningite. Commencez tout de suite le traitement (p. 455), et recherchez une assistance médicale.

Den ɗuna jiginni

Ɗuna ye yɔɔ magamani ye denyerɛni kun na. O ye yɔɔ ye min kolow ma kɔkɔ fɔɔ. A ka ca a la u be kɔkɔ den san kelen walima sani a ka san kelen ni tila sɔɔ. Diɗe fan beɛ la denbaw b'a don ko ni yɔɔ (ɗuna) jiginnen don, o ye den ka bana gɛlen do taamasɗe ye.

Fura min be den ɗuna lawuli, walima tulumafenw dali ɗuna na, nafa foyi t'o la, wa a be se ka tɔɔ wɛrew lase den ma. Den ɗuna jiginni ni kunseme te ɗɔɗɔ ɗe sira la. Ɗuna jiginni ye farilaji doɗɗa taamasɗe ye, o b'a jira ko ji bota ka ca den farikolo la ka teme a ka ji minta kan. A ka c'a la, o be sɔɔ kɔɔboli fe walima kɔɔboli ni fɔɔɔ fila jɛlen.



Ɗuna jiginni furakecogo:

1. Aw be jimafen caman di den ma i n'a fo sinji, nɔɔ, jiridenji, ani furajiw (aw ye seɓen ɗe 449 laɗe).
2. Aw be kɔɔboli ni fɔɔɔ kunw furake (aw ye seɓen ɗe 450 ani 452 laɗe).

Ɗuna jiginnen furakecogo

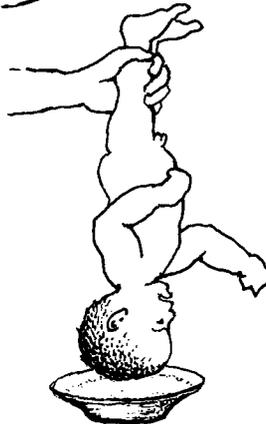
A' kana a ke tan.



A' y'a ke tan



Kilisi te foyi ɗe yan



Walima a' ye nin ke



Kunnafoɗi: Ni ɗuna fununen don, o be se ka ke kanjabana taamasɗe ye. N'aw y'o ye doɗɔɔ, a' be furakeli damine (seɓen ɗe 455) san'aw ka taa doɗɔɔɔɔ la.

Les Plantes Médicinales

Il existe beaucoup de plantes qui ont des qualités curatives (qui aident à guérir). Certains des meilleurs médicaments modernes sont faits à base de plantes sauvages.

Mais les « plantes qui guérissent » n'ont pas toutes des qualités médicinales... et celles qui en ont ne sont pas toujours utilisées de façon correcte. Essayez de vous renseigner sur les plantes qui poussent dans votre région, et de déterminer celles qui sont valables.

Attention ! Certaines plantes médicinales sont très dangereuses si on dépasse la dose recommandée. C'est pourquoi il vaut mieux prendre des médicaments modernes, où la dose recommandée est précise.

Trompette des anges (*Brugmansia arborea*)

Les feuilles de cette plante, et de certaines autres de la même famille, contiennent une composante qui sert à calmer les crampes intestinales, les maux d'estomac et même les douleurs de la vésicule biliaire.

Écraser 1 ou 2 feuilles de trompette des anges et les faire les tremper pendant une journée dans 7 cuillères à soupe d'eau.

Parfois, ce type de croyance peut aider une personne qui a des problèmes d'origine entièrement physique.

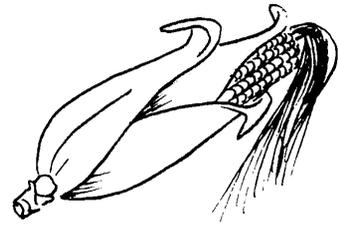


Attention ! Cette plante est un poison si on prend plus que la dose indiquée.

Soie de maïs

La tisane de soie de maïs augmente le besoin d'uriner, et est donc indiquée pour les pieds enflés, surtout chez les femmes enceintes.

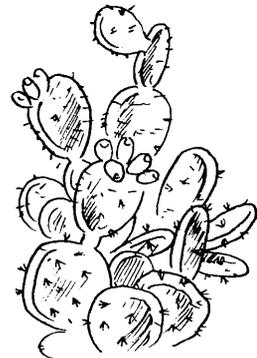
Faire bouillir une bonne poignée de soie de maïs dans l'eau, et en boire un à deux verres. Cette boisson ne présente aucun danger.



Cactus

La sève de ce cactus peut servir à laver les blessures dans les endroits où il n'y a pas d'eau bouillie ni la possibilité d'en obtenir. Cette plante est aussi utile pour arrêter le saignement d'une blessure, car sa sève rétrécit les veines, jusqu'à les fermer. Avec un couteau propre, couper un morceau de tige de cactus et le presser fermement sur la blessure.

Quand le saignement s'arrête, attacher un morceau du cactus avec une bande de tissu. Au bout de 2 ou 3 heures, enlever le morceau de tige et laver la blessure avec de l'eau bouillie et du savon. Vous trouverez d'autres méthodes pour soigner les blessures et contrôler les saignements à partir de p. 135.



Jiri minnu be ke ka mɔɔ furake

Jiri caman be yen minnu be se ka furakeli ke. Tubabufura caman be bo kungo kɔɔ jiriw la. O n'a ta bee, mɔɔw b'a jini ka furakeli ke ni jiri dɔw ye k'a sɔɔ olu te se ka mɔɔ keneya, walima u be ke bana minnu kama, u t'olu fura ye.

Jiri minnu be ta u takun yere la, olu man ca. An bena jiri dɔw ye sikanna te minnu ka mɔɔ furake la.

Jantonyerela! Ni jiri dɔw tata dama temena, u be tɔɔɔba lase mɔɔ ma.

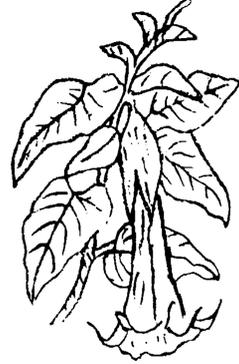
Alimukayikayi (*Brugmansia arborea*)

Nin jiri in buluw be furudimi ni kaliya kɔɔdimi mada.

Aw be jiri in bulu kelen walima fila cɔɔkɔ ka sɔɔ k'a tobi kinidun kutu je duuru ji la.

Tata hake: leri naani o leri naani, toniko tan fo toniko tan ni duuru. A be di balikuw dɔɔɔn de la.

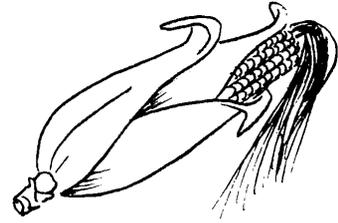
Jantonyerela! Ni nin jiri in tata dama temena, a be ke бага (pɔɔɔnni) ye. O la, tubabufura de tali ka ji kɔɔdimi na.



Kabadasi

Kaba dasi wulilen ji ka fisa muso kɔɔɔmaw ka sen funu ma.

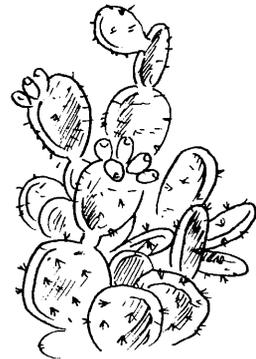
A' be se ka kaba dasi bologe kelen tobilen ji wereɔe kelen wala wereɔe fila min. O te baasi lase mɔɔ ma.



Gɔɔtege (*cactus*)

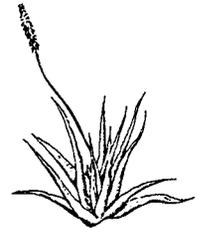
Ni jikalan t'aw bolo ani ni dɔ kalaya cogo t'aw bolo, aw be se ka nin jiri in jeji ke ka jogindaw ko. A nafa ka bon basi jɔli la kosebe k'a sababu ke a be jolisira mɔɔɔn. Aw be se ka dɔ tige ni muru sanuman ye k'a cɔɔkɔ k'a da joli da la.

Ni basi jɔra, aw b'a bolo kunguru dɔ siri joginda la. Leri fila walima leri saba kɔfe, aw b'a foni ka sɔɔ ka joli ko k'a je ni jikalan ni safine ye. Jogindaw fura kecogo werew ani basi lajɔcogo werew be yen.



Aloès (*Aloe vera*)

L'aloès peut être utilisé pour traiter les brûlures et les blessures sans gravité. Le jus épais et gluant qui se trouve à l'intérieur de la plante soulage la douleur et les démangeaisons, facilite la guérison, et aide à prévenir l'infection. Couper un morceau de la plante, peler la couche externe, et appliquer la feuille charnue ou le jus directement à la brûlure ou à la plaie.

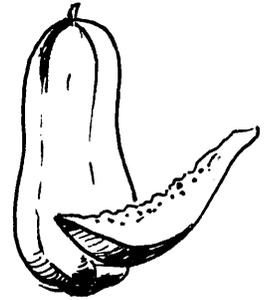


L'aloès peut aussi soigner les ulcères d'estomac et les gastrites. Hacher les feuilles spongieuses en petits morceaux, les faire tremper dans l'eau pendant une nuit, puis boire un verre de ce liquide amer et gluant toutes les 2 heures.

Papaye (*Carica papaya*)

Les papayes mûres sont riches en vitamines, et facilitent la digestion.

Elles sont spécialement recommandées pour les personnes affaiblies, ou les personnes âgées qui ont mal au ventre quand elles mangent de la viande, du poulet ou des œufs. La papaye rend ces aliments plus faciles à digérer. La papaye aide aussi à éliminer les vers, quoique les médicaments modernes soient plus efficaces.

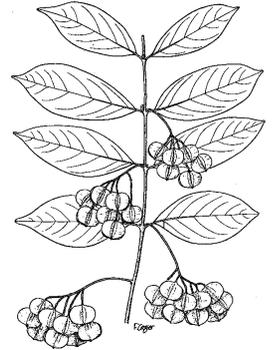


Recueillir 3 ou 4 petites cuillères (15–20 ml) du « lait » qui sort quand le fruit vert ou le tronc de l'arbre est coupé. Mélanger ce lait à la même quantité de sucre ou de miel, et verser le tout dans une tasse d'eau chaude en remuant. Boire avec un laxatif, si possible. Il est encore mieux de faire sécher et d'écraser des graines de papaye en une fine poudre. En prendre 3 petites cuillères mélangées à 1 verre d'eau ou à du miel, 3 fois par jour pendant 7 jours.

Kinkéliba (*Combretum micranthum*)

Cette plante a beaucoup d'utilisations :

- contre la fièvre et le paludisme (dans ce cas, prendre aussi un médicament antipaludique moderne, p. 542), faire bouillir dans l'eau 5 à 7 feuilles + 5 à 7 feuilles de Rat (*Combretum glutinosum*) + 10 à 12 feuilles de Nger (*Gueira senegalensis*). Voir plus bas pour ces deux plantes. Boire 3 fois par jour.
- Contre la diarrhée, en tisanes de 15 feuilles par litre, avec du nger.
- Comme diurétique (c'est-à-dire pour uriner plus souvent et éliminer la quantité d'eau dans le corps – par exemple en cas d'œdèmes) : 20 g de poudre de feuilles dans 1 litre d'eau, à faire bouillir pendant 15 minutes. Boire 1.5 litre par jour en 3 doses (dose adulte).
- Pour faciliter l'évacuation de bile – par exemple en cas de mauvaise digestion : même préparation que ci-dessus. Puis, faire boire 250 ml (¼ litre) immédiatement, 125 ml (½ de litre) au bout de 10 minutes, encore 125 ml au bout de 10 autres minutes, puis 1.5 litre par jour, en 3 prises pendant 4 jours.



Sabila (*Aloe vera*)

Sabila binsunnin be se ka ke ka jenida fitiniw ni joliw furake. Jinɔɔɔlan dulen min be a yirinin na, o be dimi ni neɓe suma, ka a keneyali mɔɔɔya ani ka a deme ka banakisew donni kunben. Aw be a binnin fitini tige, ka a sanfearanin wɔɔɔ ka bɔ a la, ni ka a bulu kene walima a ji da jenida walima jolidaw yere kan.

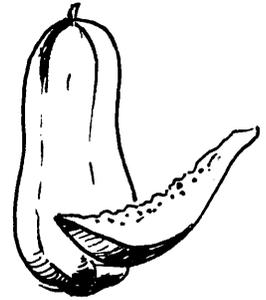


Sabilasunnin be se ka dɔ je furudimi ni nugudimi furakeli la. Aw be a bulu nugulenw tige tige ka misenya ka u daji kasi, ani o kɔ aw be o jinɔɔɔlan kunamannin weri je kelen min leri 2 o leri 2.

Manje (*Carica papaya*)

Witamini caman be manje mɔnen na. A be dumuni tɔw yelemanni mɔɔɔya.

A dunni pininnen don mɔɔɔw fe minnu fanga ka dɔɔɔn ani sogo ni shefan yelemanni ka gelen mɔɔɔ kɔɔɔba minnu kɔɔɔ. Walasa shefan ni sogo ka yelema ka je, aw b'u ni manje dun mɔɔɔn fe. Manje neji fana ye kɔɔɔna tumu fura ye hali n'o y'a sɔɔɔ tubabufura fanga ka bon n'a ye kosebe.

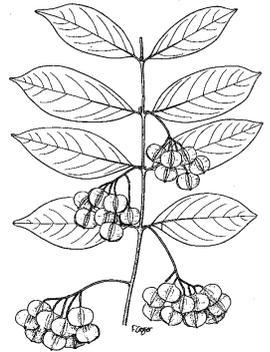


Kɔɔɔna tumu furakecogo ni manje ye: Aw b'a neji bɔ ka se kafeminkutu je saba wala naani ma k'a jagami o mɔɔɔn hake di la. Aw be sɔɔɔ k'o be ke bolinije kelen kafeji kalaman na. Aw b'o ni rezen tulu min mɔɔɔn fe. N'i ye manje geren tige k'a da kuru la walima sumuni, a b'a to a be ne ta joona.

Ŋɔɔɔbe (*Combretum micranthum*)

Nin jiri in kecogo ka ca:

- A be farigan ni sumaya kele (o la aw be tubabufura fana ta, aw be seben je 541 laje). Aw b'a bulu duuru ta fo ka se bulu wolonfila ma, ka cangarabilen bulu duuru ta ka se bulu wolonfila ma, ka kunje bulu tan ta ka se bulu tan ni fila ma. Aw b'o be tobi ni mɔɔɔn ye k'a ji min sije saba tile kɔɔɔ.
- Aw b'a ni kunje tobi ji litiri kelen na k'a min. O be kɔɔɔboli furake.
- Ka dɔ fara sugune keta kan (i n'a fo fari funufunu waati la), aw b'a mugu garamu mukan ke ji litiri kelen na k'a tobi fo miniti tan ni duuru. Baliku ka kan ka litiri tilance min sije saba tile kɔɔɔ.
- A be dɔ fara nunaɔuna ji cayali kan (i n'a fo dumuni te son yelemanni ma waati min). An bɔra k'a dilancogo min nefɔ sisan, nin ni o be kecogo ye kelen ye. Aw be litiri kelen tilanyɔɔɔ naaninan min yɔɔɔnin kelen. Miniti tan kɔfe, aw be litiri kelen tilanyɔɔɔ seginnan min, miniti tan were kɔfe, aw be litiri kelen tilanyɔɔɔ seginnan were min. O kɔ, don o don aw be litiri tilance min sije saba tile kɔɔɔ ka se tile naani ma.



Attention : dans toutes ces préparations, ne pas dépasser ½ heure d'ébullition (le temps où la préparation doit bouillir). Ne pas boire de tisane de couleur brune ou rouge.

Cangara (*Combretum glutinosum*)

Cette plante a beaucoup d'utilisations :

- Contre la fièvre et le paludisme (mais il faut prendre aussi un médicament moderne anti-malaria, ou antipaludique, p. 301) ;
- Contre la toux (voir aussi *Nger*) ;
- Contre l'hypertension (si elle est récente et peu élevée). Faire bouillir pendant ¼ d'heure 5 feuilles dans un litre d'eau. Boire 1 litre par jour, espacé dans la journée, tout en suivant un régime sans sel.



Nguère (*Guiera senegalensis*)

Cette plante a beaucoup d'utilisations :

- Contre la toux :
 - 20 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau venant de bouillir ; laisser infuser (comme pour le thé). Boire 1 litre par jour (dose adulte) en 5 prises
 - Ou faire bouillir 4 à 5 minutes avec 5 feuilles de *Guiera senegalensis* et 5 feuilles de *Combretum glutinosum* (rat).
- Contre le paludisme (mais il faut prendre aussi un médicament anti-malaria moderne, p. 301)

Prévention : 10 feuilles par jour en *décoction* (liquide qui reste quand on fait bouillir un produit dans l'eau).

Cure : décoction de 10 à 12 feuilles avec 5 à 7 feuilles de rat et de kinkéliba. Boire 3 fois par jour.

- Contre la fièvre (même chose, mais en tisane ou infusion, c'est-à-dire le liquide dans lequel un produit a trempé pendant un certain temps).
- Contre la diarrhée : en infusions de 15 feuilles par jour avec du kinkéliba.
- Pour une bonne production de lait chez la femme qui allaite : boire régulièrement des tisanes de *Nger*.



Jantonyerela! An ye fura tobigogo fen o fen ye, a si kana teme miniti bisaba kan tobili la. Ni furaji min fana ne ye sikoloma ye walima n'a ne kera bilenman ye, aw kan'o min.

Cangarabilen (*Combretum glutinosum*)

Nin jiri in be se ka bana caman furake:

- A be ke farigan ni sumaya fura ye (i n'a fo nkolobe).
- A be sɔɔɔɔɔɔ furake (i n'a fo kunjɛ).
- Jolicayabana min minetuma ma men ani fana a man jugu, cangara be se k'o furake. Aw b'a bulu duuru tobi ji litiri kelen na sanga tan ni duuru kɔɔɔ. A' b'a litiri kelen tilantilan k'a min tile kɔɔɔ. O waati, a' be kɔkɔ bila.



Kunje (*Guiera senegalensis*)

Nin jiri be mako caman ne:

- A be ke sɔɔɔɔɔɔ fura ye.
 - Aw b'a bulu kene garamu muga da ji litiri kelen wulilen na (i ko lipitoni kecogo) ka sɔɔ k'a min. Baliku be litiri kelen ke minko duuru ye tile kɔɔɔ.
 - Aw be se ka kunjɛ bulu duuru ni cangarabilen bulu duuru tobi ni nɔɔɔɔ ye fo miniti naani walima miniti duuru.
- A be sumaya furake, (nka aw be tubabu sumayafura fana ta, seben ne 301 laje.)

Banankuben na: Aw b'a bulu tan tobi k'a min.

Furakeli: N'aw be furakeli ke n'a ye, aw b'a bulu tan ta ka se bulu tan ni fila ma ka cangarabilen ani nkolobe bulu duuru ka se wolonfila ma ka fara kunjɛbuluw kan k'o tobi. A be min sɔɔ saba tile kɔɔɔ.

- Ka farigan furake, aw b'a ke i ko sumaya furakecogo, nka aw b'a da ji kalan na.
- Ka kɔɔɔɔɔɔ furake, aw b'a furabulu tan ni duuru ni nkolobe tobi nɔɔɔɔ fe k'a min tile kɔɔɔ.
- Denbatigi ka kan ka kunjɛ minni matarafa walasa ka ji jigin sin na.



Thé de Gambie (*Lippia chevalieri*)

Contre la fatigue :

Faire une infusion (5 minutes) avec les fleurs de préférence (sinon, ou avec les feuilles), en utilisant une petite cuillère débordante de fleurs pour une tasse d'eau. Boire chaud, après chaque repas.

Attention ! Ne pas faire bouillir, ne pas laisser infuser plus de 10 minutes, et ne pas prendre de fortes doses, car il y a risque de convulsions.



Malnommée (*Euphorbia hirta*)

Cette plante, commune en Afrique au sud du Sahara à la saison des pluies, peut être utilisée en cas de dysenterie amibienne (diarrhée accompagnée de sang, causée par des parasites appelés amibes).

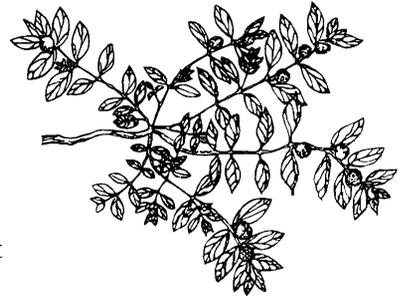
Dans d'autres régions, les gens ont aussi beaucoup d'autres remèdes contre les morsures. Mais pour autant que nous sachions, aucun de ces remèdes n'a d'effet direct contre le venin de serpent. La personne qui dit que, grâce au remède maison, le venin n'a pas eu d'effet sur elle, a probablement été mordue par un serpent non venimeux !

Dose :

1er jour : ½ litre en 3 prises.

2e et 3e jours : ¼ litre en 3 prises.

Renouveler ce traitement après 2 jours d'arrêt.



Thé du Mexique (*Dysphania ambrosioides*)

Cette plante tropicale se trouve en saison des pluies, près des lieux habités.

- **Contre les ankylostomes (certains vers intestinaux) :** Laisser infuser 4 minutes 20 grammes de fleurs et de feuilles dans 1 litre d'eau venant de bouillir, puis laisser reposer pour que la poudre se dépose au fond, et filtrer.
- Boire ¼ de litre (180 cc) avant de manger le matin en purgatif.



Attention : ne pas dépasser pas la dose prescrite, ne pas administrer aux enfants ni aux femmes enceintes ou qui allaitent.

ŋaaniba (*Lippia chevalieri*)

Farikolo segen kelesi:

Aw b'a feere kutuŋe kelen walima a bulu da ji la miniti duuru kɔɔɔ ka sɔɔɔ k'a kalamanni min dumuni kɔfe.

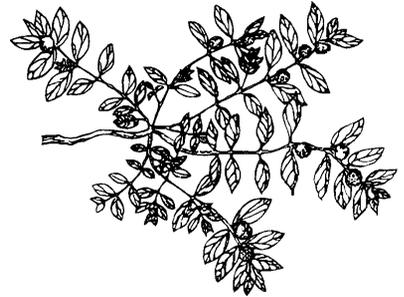
A' y'aw janto a la! Aw kana fura in tobi walima k'a daji ka teme miniti tan kan. Aw kana furaji minta damateme barisa o be se ka janɔyin lase mɔɔɔ ma.



Dabadababilen (*Euphorbia hirta*)

Samiya waati nin jiri in be sɔɔɔ farafinna jamana caman na. A be mako caman je:

Tɔɔɔɔɔɔɔɔɔ be furake n'a ye. Aw b'a jirisun mume laja k'a mugubɔ nka diliw sen t'a la. Aw b'o mugu garamu tan ni duuru tobi ji litiri fila la leri kelen kɔɔɔ. Ni buruburu bee sigira jukɔɔɔ, aw b'a sensen.



A tacogo:

Don fɔɔɔ: A' be litiri tilance ke tako saba ye tile kɔɔɔ.

Don filanan ni don sabanan: A' be litiri tilanyɔɔɔ naaninan ke tako saba ye tile kɔɔɔ.

N'aw ye tile fila bila, aw be segin a tali kan.

Mekisiki te (*Chenopodium ambroio*)

Nin jiri in be sɔɔɔ dije yɔɔɔ bee la samiya waatiw.

- Ka kɔɔɔnatumuw keke, aw b'a feere walima a bulu garamu mugan da ji litiri kelen wulilen na ka se miniti naani ma. Aw b'a bila buruburu bee ka sigi jukɔɔɔ, ka sɔɔɔ k'a sensen.
- Aw b'a litiri kelen tilan tilanyɔɔɔ wɔɔɔ ye. Aw b'o tilan kelen min sɔɔɔma san'aw ka fen were dun. A' be se ka kɔkɔ dɔɔɔni walima tulu fara a kan k'a min kɔɔɔbolifura la.



Jantonyerela! Aw kan'a min ka teme furakelikela ka hake fɔɔɔ kan. A kana di denmisenniw ni muso kɔɔɔmaw ma, ani den be muso minnu sin na.

Niama (*Piliostigma reticulatum*)

Contre les douleurs dentaires (à employer si possible avec le citron de mer, voir ci-dessous) : Faire bouillir les feuilles de la plante (3/4 de feuilles vertes et 3/4 de feuilles sèches) pendant 20 minutes et faire des inhalations. Faire des bains de bouche avec la décoction de feuilles. Utilisez les tiges comme une frotte-dents.



Citron de mer ou Prune de mer (*Ximenia americana*)

Contre les douleurs aux dents : faire bouillir les racines pendant 20 minutes et bien respirer la vapeur pendant une minute, trois fois par jour.

À utiliser avec le *Piliostigma reticulatum*.



Faux Ébénier (*Prosopis africana*)

Contre la carie dentaire : mâcher et appliquer sur la dent un morceau d'écorce.

Contre les maux de dents : introduire des feuilles et des écorces de la plante sur ou près de la partie douloureuse ; ou inhaler ou se gargariser avec une infusion de ces feuilles.

Contre le mal d'oreille : appliquer des feuilles bouillies sur l'oreille, après avoir lavé celle-ci avec l'eau dans laquelle les feuilles ont bouilli.

Contre la conjonctivite : appliquer des feuilles bouillies sur les yeux après les avoir lavés pendant quelques minutes, deux fois par jour. Si l'infection ne disparaît pas au bout de quelques jours, utiliser une pommade antibiotique spéciale pour les yeux.

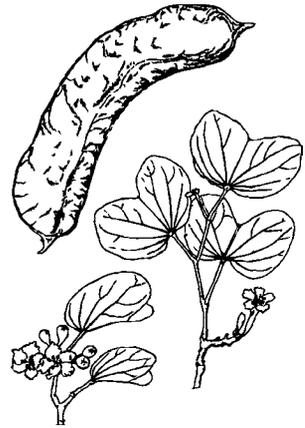
Contre certaines maladies de la peau : bains de vapeur à base de racines de la plante.

Contre la teigne : appliquer des feuilles bouillies pendant 15 jours matin et soir. Si le problème ne disparaît pas, utiliser des médicaments modernes comme une pommade salicylée ou de la griséofulvine (p. 553).



ɓama (*Piliostigma reticulatum*)

ɓidimi fura don. A' b'a ni danga beɛ bulu keɛ kelen kelen ani bulu jalen kelen kelen tilan naani ye. Ka tilan saba saba ta k'olu tobi ɓɓɓɓ fe miniti mugan kɔɔ. Aw b'aw da wusu n'a ye ka tila k'aw da muguri n'a ji ye. Aw b'a bolo ke ɓi tereke gese ye.



Danga (*Ximenia americana*)

A be ɓindimi keɛ:

Aw b'a dili tobi miniti mugan kɔɔ ka miniti kelen ke k'aw da wusu.

Aw b'o ke siɓe saba tile kɔɔ. Aw be ɓama far'a kan k'a tobi.



Gele (*Prosopis africana*)

A be sumu furake: Aw b'a fara ɓimi k'a da ɓindimitɔ kan. (Ni aw be se, aw be aw teliya ka taa ɓinfurakela fe yen joona. Tuma dɔw la ni aw kɔɔna a furakeli ma, ɓinfurakela be se ka a ɓɔɔ labɔ ani ka a datugu min be a to a be mako ɓe tuguni san caman.)

ɓidimi fura don: Aw b'aw da wusu a bulu n'a fara tobilen na. Aw be se k'aw da muguri n'a bulu tobilen ji ye.

Gele be tulodimi fana furake: Aw be gele bulu tobi ka tulodimitɔ ko n'a ye, ka sɔɔ ka bulu tobilen dɔ d'a la.

Walasa ka ɓejalandimi furake, aw be gele bulu tobi. N'a mɔɔna, aw b'a jigin k'a bila kerɛfe fo buruburu beɛ ka sigi duguma. O kɔ, aw b'a sensen ka sɔɔ k'aw ɓe ko k'a je n'a ye. O kɔfe, a' be sɔɔ k'a ke ɓe na siɓe fila tile kɔɔ. N'a ma ɓɔɔya, a' be ɓedimi tuluni k'a la k'a furake ka ɓe.

Walasa ka wololabanaw furake, Aw be farikolo beɛ wusu ni geledili tobilen ye.

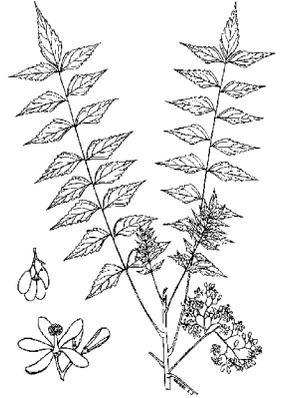
A be kaba furake: Aw b'a bulu tobi k'aw ko n'a ye sɔɔɔma ni su fo tile tan ni duuru. N' o m'a ban, a be tubabufura ɓini min ka ɓi kaba ma kosebe i n'a fo pomati salisile (*pommade salicylée*) walima girizeofiliwini (*griséofulvine*) (a' be seben ɓe 553 laje).



Nim (*Azadirachta indica*)

Contre les maux de tête : Se coucher sur les feuilles mouillées.

Contre les rhumatismes et la fatigue : Faire bouillir des feuilles et prendre un bain de cette eau en se frottant bien avec les feuilles.



Basilic (*Ocimum basilicum*)

Contre les digestions difficiles et les gonflements de l'estomac : faire une infusion avec 15 g de plante dans 1 litre d'eau fraîchement bouillie. Infuser pendant 3 minutes. Boire une tasse chaude après les principaux repas.

Attention ! À forte dose (500 g par litre), on risque de bloquer les reins.



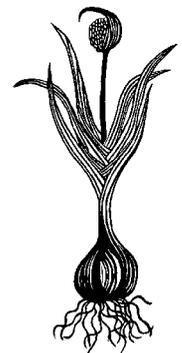
Pomme cajou (*Anacardium occidentale*)

Contre les vomissements de la femme enceinte : mâcher une demi-pomme cajou ; avaler le jus plusieurs fois.



Ail (*Allium sativum*)

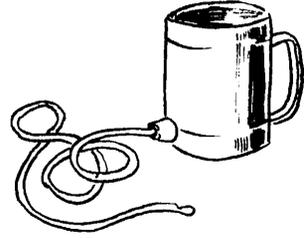
- Contre le **paludisme** : prendre 3 gousses d'ail non écrasées chauffées dans du lait. Il est **très important** que le patient prenne aussi les médicaments modernes contre le paludisme, car on **risque de mourir** de cette maladie (voir p. 453 pour les traitements contre le paludisme).
- Une boisson à base d'ail peut aider à **éliminer certains vers intestinaux**. Hacher finement, ou écraser 4 gousses d'ail et mélanger dans un verre de liquide (eau, jus, ou lait). **Dose** : boire un verre tous les jours pendant 3 semaines.
- Pour soigner les **infections vaginales**, voir pages 377 et 551.



Lavements, laxatifs/purgatifs

Quand les employer ?

Les occasions où les lavements et les laxatifs font du bien sont très rares. Au contraire, ces traitements sont souvent dangereux – surtout les laxatifs.



Cas dans lesquels il serait dangereux de faire un lavement ou de prendre des laxatifs :

- **Ne jamais faire** de lavement, ni donner de laxatif si la personne a mal à l'estomac, ou un signe d'appendicite, ou un autre problème abdominal aigu, même si la personne n'est pas allée à la selle depuis plusieurs jours (p. 151).
- **Ne jamais faire** de lavement ni jamais donner de laxatif à quelqu'un qui a une *blessure perforante* ou une autre *lésion* à l'intestin.
- **Ne jamais donner** de laxatif à quelqu'un d'affaibli ou de malade. La personne en serait encore plus affaiblie.
- **Ne jamais donner** de laxatif ni faire de lavement ni à un enfant de moins de 2 ans.
- **Ne jamais donner** de laxatif à un enfant qui a une forte fièvre, des vomissements, de la diarrhée, ou des signes de déshydratation (p. 218). Ce traitement aggraverait la déshydratation et pourrait tuer l'enfant.
- **Ne pas donner** de lavement au piment. Cela fait plus de mal que de bien.
- **Ne pas prendre l'habitude** d'utiliser des laxatifs (voir Constipation, p. 212).

Le Bon Emploi des lavements

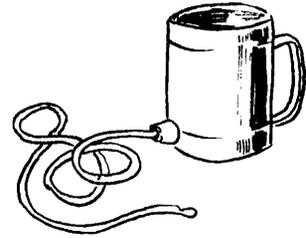
- Les lavements peuvent soulager la constipation (selles dures, sèches, qui ont du mal à sortir). N'utilisez que de l'eau tiède.
- Quand une personne qui a des vomissements est déshydratée, on peut lui faire un lavement **très lentement**, en utilisant un liquide de réhydratation (p. 255).

Koƙoli ani fiyeli

Nin wale ninnu ka kan ka ke kun jumen na?

U man kan ka ke k'a damateme barisa u be se ka tsoƙo lase mogo ma, kerenkerennena la fiyeli.

Waati minnu na, koƙo koli wala a fiyeli be se ka tsoƙo lase mogo ma, olu file:



- Furudimi wala belenin be mogo minnu na, olu man kan ka koƙo wala koƙfiye ke abada hali n'o y'a soƙo u ye tile caman ke u te banakotaa soƙo (aw be se ben ne 151 laje).
- Aw kana koƙo fura walima koƙomagaya fura di mogo ma koƙonajoli be mogo min na.
- Bana digira mogo min na, a' kana o fiye abada barisa a ka c'a la, fiyeli b'a barika ban ka taa a fe.
- Den min te san fila bo, a' kan'o koƙo ko janko k'a fiye.
- Farigan ni foko ani farikolo ji dogaya taamasije be denmisenni minnu na, aw kana olu fiye wa, aw kana koƙoboli fura d'u ma abada, (aw ye sigida 12 laje). A be se ka denmisenni ka farikolola farilajidese juguya walima ka den yere faga.
- Aw kana koƙo ko ni forontoji ye. O tsoƙo ka bon n'a ne ci ye.
- Aw kan'aw yere deli koƙoboli fura tali la (a' ye koƙo laje, sigida 10, se ben ne 127 laje).

Koƙo furaw kecogo numan

- Koƙoli be se ka koƙo furake, nka, aw b'a ke ni ji wokoƙolen gansan ye wala aw be se ka safine doko kanga a ji la.
- Ni foko ye mogo min farikoloji sama, o tigi koƙo be se ka ko ni soƙomu minta ye (aw ye sigida 12 laje).

Les Purgatifs et laxatifs les plus courants

Huile de ricin Huile de castor Feuille de séné	Ce sont des purgatifs irritants, qui font souvent plus de mal que de bien. Il vaut mieux ne pas s'en servir.
Lait de magnésium, Sulfate de magnésium (p. 575)	Ce sont des purgatifs à base de sel. Ne les utiliser qu'à dose très faible comme laxatifs. Ne pas en prendre souvent et surtout pas quand on a mal au ventre.
Huile minérale (p. 575)	Parfois utilisée en cas de constipation chez les personnes qui ont des hémorroïdes... mais celles-ci auront probablement l'impression d'évacuer des cailloux entourés de graisse. Ce traitement n'est pas recommandé.

Le Bon Emploi des laxatifs

Les laxatifs sont des purgatifs moins puissants. Tous les produits indiqués ci-dessus sont des laxatifs quand ils sont pris à faible dose, et des purgatifs s'ils sont pris à forte dose. Les laxatifs amollissent les selles et rendent leur passage dans l'intestin plus rapide ; les purgatifs causent la diarrhée. Les purgatifs sont toujours dangereux, mais les laxatifs peuvent parfois être utilisés pour soulager la constipation.

Laxatifs : en cas de constipation, on peut se servir de lait de magnésie ou d'autres sels de magnésium, à des doses très faibles. Les personnes qui sont constipées et ont des hémorroïdes peuvent prendre de l'huile minérale, mais celle-ci ne fera que rendre leurs selles glissantes, sans les amollir. Donner de 3 à 6 petites cuillères au coucher, jamais en même temps que le repas.

Suppositoires : ces grosses pilules molles, en forme de balle de revolver, à introduire dans le *rectum*, peuvent aussi servir à soulager la constipation ou les hémorroïdes (voir p. 271, 574, et 591).

Koŋfiyelan ni koŋmagayalan doŋ file:

<p>Subagabana (<i>huile de ricin</i>) Tomotigi tulu Jiri min togo sene, o bulu.</p>	<p>Koŋmagayalanw don minnu be mogo jeni jeni. U ka tigeni ka bon ni u jeci ye. A' y'olu ye k'u to yen!</p>
<p>Carbonati Mapeziyomulama, a koŋolama ani a Silifatilama</p>	<p>Koŋmagayalan koŋomaw don. N'aw b'u ta koŋja la, a' kana u caya. A' kana to k'u ta janko ni koŋdimi b'aw la.</p>
<p>Bolola tulu dilannenw</p>	<p>A be ke ka kokotoŋ ka koŋja furake. A be lafiya di mogo ma waati kunkuruni na nka a te koŋja furake.</p>

Koŋfiye furaw kecogo numan

Koŋmagaya furaw be i n'a fo koŋko furaw, nka u fanga ka dogon ni koŋko furaw ye. An kumana fura minnu kan, n'u tata hake ka dogon u be koŋ magaya, nka ni u hake cayara, u be koŋboli bila mogo la. Koŋko furaw be fen do ke mogo la tuma bee, nka koŋmagaya furaw be se ka ta tuma doŋ la ka ke koŋja furake.

Ni koŋja be mogo min na, aw be se ka koŋfiye fura koŋomaw doŋni doŋon ta k'aw koŋ magaya. Koko wala koŋja be mogo minnu na, olu be se ka bolola tulu dilannen kafeminkutu je saba fo je woko min u da waati. A te min k'i to dumuni na abada.

Furakise minnu be don mogo banakotaa yoro fe, olu be se ka ke ka koŋja furake barisa u be ke sababu ye ka banakotaa jalen magaya (seben je 573, ani 590).

Un Meilleur Moyen !

Les aliments riches en fibres. La façon la plus saine et la moins agressive de produire des selles plus molles plus régulièrement est de **boire beaucoup d'eau**, de **manger plus d'aliments riches en fibres naturelles** – comme le *manioc* (ou cassave), l'igname, le *son*, et d'autres céréales complètes (p. 212) – mais aussi **beaucoup de fruits et légumes**.

Les gens qui mangent traditionnellement beaucoup d'aliments riches en fibres souffrent beaucoup moins de constipation et de cancer des intestins que ceux qui mangent plutôt des aliments « modernes », *raffinés*. Pour prévenir la constipation, évitez les aliments raffinés et essayez de manger des plats préparés à partir de céréales complètes.

Plantes médicinales utilisées contre la constipation.

- Faire tremper des tamarins (fruits du tamarinier) dans de l'eau à boire pendant 24 heures, puis boire cette infusion.
- Mettre les racines de *Cassia sieberiana* (sinjan en bambara) dans l'eau et boire à jeun. Quand toute l'eau est bue, mettez les racines au soleil. Le soleil les rend efficaces.
- Faire bouillir un oignon coupé en morceaux pendant 10 à 15 minutes dans $\frac{1}{3}$ de litre d'eau sucrée. Boire une tasse le matin avant le repas et une autre le soir avant le coucher.
- Presser le jus d'un ou de deux citrons dans un verre d'eau tiède. Boire lentement tout en marchant, pour faciliter l'action du traitement.
- Sécher 15 g de folioles de *Senna italica* (le henné blond). Ensuite, faites une infusion avec $\frac{1}{2}$ L d'eau bouillante. Boire $\frac{1}{2}$ litre par jour divisé en 3 doses (pour les adultes). Il faut normalement au moins 10 heures pour commencer à travailler. Peut être répété en cas de constipation résistante (mais ne le prenez pas régulièrement).
- Si vous ne pouvez pas sécher la plante, lavez les feuillettes (petites feuilles formant une grande feuille) dans de l'alcool.
- Ne donnez pas aux femmes enceintes.

Collaborez avec les guérisseurs traditionnels et les sages-femmes,
et non contre eux.



Kɔɔɔja kelecogo numan

Dumunifen fumanw: Kɔɔɔ magayacogo numan ani min te mɔɔɔ bana, o de ye ka ji caman min ani ka dumunifen fumanw dun i n'a fɔ bananku, ku, woso, shɔni, sebe, sebenugu ani suman minnu bu bee ma bɔ u la (seben ne 212). Jiridenw ni nakofen caman dunnɔ fana ka ji kɔɔɔja ma.

Mɔɔɔ minnu be dumunifen fumaw dun, olu te tɔɔɔ kɔɔɔja ni kɔɔɔnabanaw fe i n'a fɔ mɔɔɔ minnu ka dumuni dunta bee ye dumuni dilannenw ye (minnu dilanna izini na). Walasa ka to ka banakɔtaa sɔɔɔ mɔɔɔya la, a' be dumuni dunta fanba ke a' yere ka sumaw n'u bu ye, jiridenw minnu n'u fara be se ka dun.

Kɔɔɔja kele jiriw file:

- Ka ntomiden daji ka leri mugan ni naani ke ka sɔɔɔ k'a min.
- Ka sinjandili daji k'a min sɔɔɔma san'aw ka daraka dun. N'o ji banna, aw b'o dili kelenw bila tile la u ka ja, ka sɔɔɔ k'u daji ko kokura. Tile be fanga segin u la.
- Aw be jaba kuru kelen tigetige k'a balabala miniti tan ka se miniti tan ni duuru ma ji sukaroma na. A ji hake ka kan ke litiri kelen tilako saba ye. Aw dumunikebali b'o ji bolinjɛ kelen min sɔɔɔma. San'aw k'aw da sufe, aw be ne kelen were min.
- Aw be lenburukumuni fila bisi teminweri ne kelen ji wɔɔɔkɔlen na. A' taamato k'o min dɔɔni dɔɔni walasa k'a ka baara teliya.
- Aw be balibali bulu nugumani garamu tan ni duuru lajalɛn da ji wulilɛn litiri tilance la. Baliku b'o litiri tilance ke minko saba ye tile kɔɔɔ. A te teme leri tan kan n'a m'a ka baara ke. Ni kɔɔɔja banbali don, aw be se k'a kuraya; nka aw kan'a ke ka tugu mɔɔɔn na.
- N'aw te se ka jiri in laja, aw b'a bulu nugumaniw ko alikɔli ji la.
- Aw kan'a di muso kɔɔɔmaw ma.

Sani aw ka farafin furakelaw ni tinminemusow juguya, a' y'a jini aw n'u ka baara ke mɔɔɔn fe ka dɔɔniyafalenfalen ke.

