

# 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.

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 la p. 410.

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

## Les Croyances qui guérissent

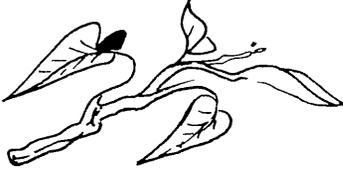
Certains remèdes maison ont un effet direct sur le corps. D'autres semblent ne faire du bien que parce que les gens croient en leur pouvoir. **Le fait de croire sincèrement qu'un remède va vous guérir peut avoir un effet puissant.** Par exemple, j'ai vu un homme qui se plaignait d'avoir mal à la tête. 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.

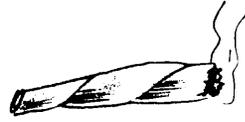
**Dans tous ces cas, la manière ou le toucher du guérisseur joue généralement un très grand rôle.** Très souvent, le soin consiste surtout à montrer que l'on se soucie du malade, à amener la personne à croire qu'elle guérira, ou simplement à l'aider à se détendre.

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.



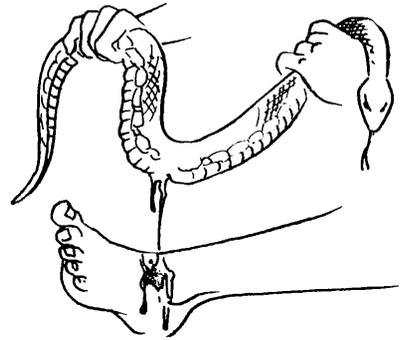
2. Appliquer du tabac.



3. Mordre le serpent.



4. Passer le sang du serpent sur la morsure.



Mais 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 :

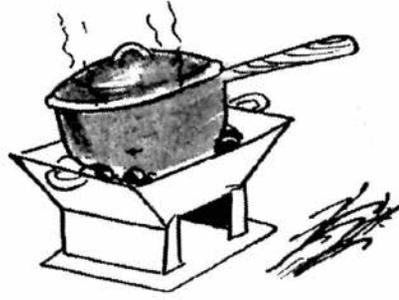
Aucun remède maison appliqué contre les morsures venimeuses (de serpent, d'araignée, ou d'autre animal venimeux) n'a de pouvoir de guérison, sauf à travers la croyance en son pouvoir de guérison.

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 !

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

## 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.

**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.

## 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.

---

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.**



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.

## 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.



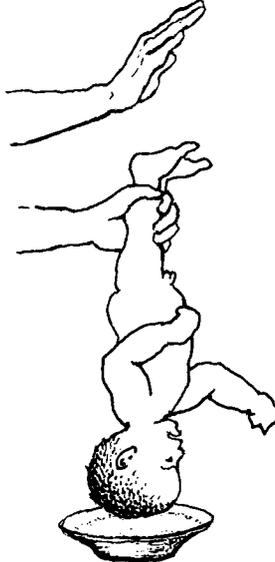
Les remèdes maison n'aident pas, parce que... **Un espace mou est en réalité causé par la déshydratation** du bébé (p. 449). Ceci veut dire que **le bébé est en train de perdre plus de liquide qu'il n'en boit**. Il n'y a pas assez de liquide dans son corps – le plus souvent à cause d'une diarrhée, ou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

## 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.

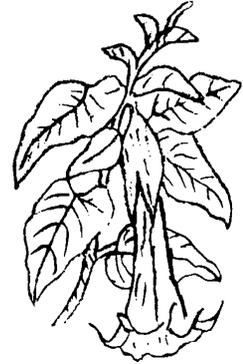
**Attention !** Certaines plantes médicinales sont très dangereuses si on dépasse la dose recommandée. C'est pourquoi il vaut mieux prendre des médicaments modernes, où la dose recommandée est précise.

### 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.

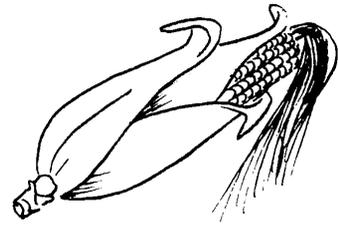


**Attention !** Cette plante est un poison si on prend plus que la dose indiquée.

### 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

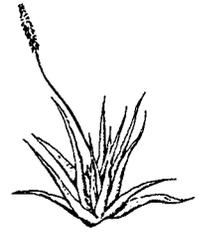
La sève de ce cactus peut servir à laver les blessures dans les endroits où il n'y a pas d'eau bouillie ni la possibilité d'en obtenir. Cette plante est aussi utile pour arrêter le saignement d'une blessure, car sa sève rétrécit les veines, jusqu'à les fermer. Avec un couteau propre, couper un morceau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



## 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.

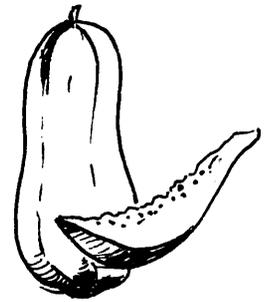


L'aloès peut aussi soigner les ulcères d'estomac et les gastrites. Hacher les feuilles spongieuses en petits morceaux, les faire tremper dans l'eau pendant une nuit, puis boire un verre de ce liquide amer et gluant toutes les 2 heures.

## 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.

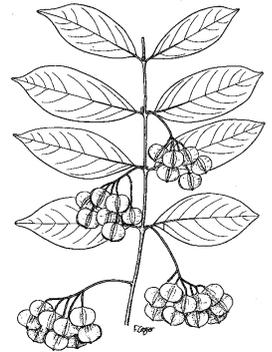


Recueillir 3 ou 4 petites cuillères (15–20 ml) du « lait » qui sort quand le fruit vert ou le tronc de l'arbre est coupé. Mélanger ce lait à la même quantité de sucre ou de miel, et verser le tout dans une tasse d'eau chaude en remuant. Boire avec un laxatif, si possible. Il est encore mieux de faire 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.



**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*.



## 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).

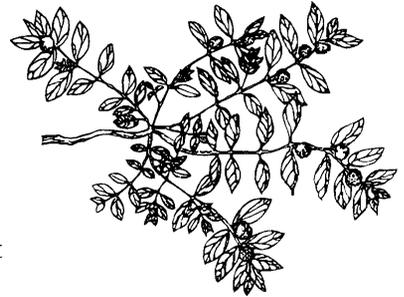
Dans d'autres régions, les gens ont aussi beaucoup d'autres remèdes contre les morsures. Mais pour autant que nous sachions, aucun de ces remèdes n'a d'effet direct contre le venin de serpent. La personne qui dit que, grâce au remède maison, le venin n'a pas eu d'effet sur elle, a probablement été mordue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

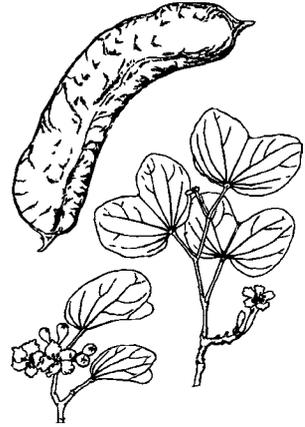
- **Contre les ankylostomes (certains vers intestinaux) :** Laisser infuser 4 minutes 20 grammes de fleurs et de feuilles dans 1 litre d'eau venant de bouillir, puis laisser reposer pour que la poudre se dépose au fond, et filtrer.
- Boire ¼ de litre (180 cc) avant de manger le matin en purgatif.



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

## 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.

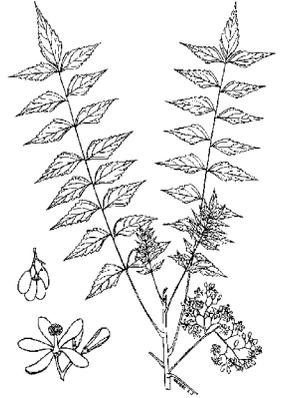
**Contre la teigne** : appliquer des feuilles bouillies pendant 15 jours matin et soir. Si le problème ne disparaît pas, utiliser des médicaments modernes comme une pommade salicylée ou de la griséofulvine (p. 553).



## 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.



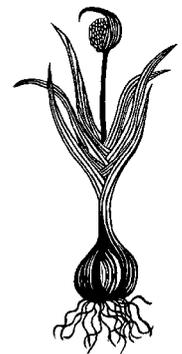
## Pomme cajou (*Anacardium occidentale*)

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



## Ail (*Allium sativum*)

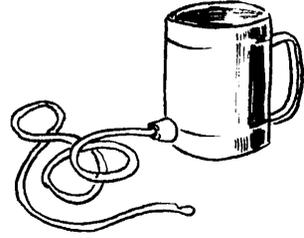
- Contre le **paludisme** : prendre 3 gousses d'ail non écrasées chauffées dans du lait. Il est **très important** que le patient prenne aussi les médicaments modernes contre le paludisme, car on **risque de mourir** de cette maladie (p. 453 pour les traitements contre le paludisme.)
- Une boisson à 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**, voyez p. 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 donnez pas** 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).

## 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. <b>Ne pas en prendre souvent et surtout pas quand on a mal au ventre.</b>
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).

## 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.
- Mettez 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.

