

TABLE DES PLANTES

<u>N°</u>	<u>Plante</u>	<u>Principale indication</u>
1.	ABSINTHE	Indigestion, manque d'appetit
2.	AIL	Prévention des maladies dégénératives
3.	LALOI	Troubles cutanés superficiels
4.	ZAMAND	Maladies du foie
5.	ANIS	Gaz intestinaux
6.	GUERIT-MAUX	Ulcère gastrique
7.	BANANIER	Gastrite, diarrhée
8.	DARTRE	Mycoses et infections cutanées
9.	COROSSOL	Antispasmodique, sédatif
10.	GINGEMBRE DOUX	Nausées
11.	GIRAUMON	Ver solitaire
12.	CLOUS DE GIROFLE	Douleurs dentaires
13.	GOYAVE	Diarrhée
14.	DEYE DO	Hépatite
15.	GROS THYM	Règles douloureuses
16.	FEUILLE CHOCHÉ	Maux de tête
17.	MALNOMMÉE	Amibes
18.	MANGUIER	Diarrhée
19.	PAPAYER	Vers intestinaux
20.	PLANTAIN	Toux, bronchite
21.	SAFRAN-PAYS	Désinfectant et cicatrisant
22.	TAMARIN	Constipation

Introduction

Ce document a pour but d'aider les auxiliaires de santé haïtiens à intégrer certaines plantes localement disponibles dans les soins de santé primaires. Les plantes présentées ici ont toutes fait l'objet d'études scientifiques et cliniques dans le cadre du programme de recherche TRAMIL ; nous avons opéré une sélection supplémentaire pour ne retenir que les plantes répondant aux critères suivants :

- Facilité d'identification (pas de confusion dangereuse possible)
- Grande disponibilité et/ou possibilité de culture
- Récoltes non destructives (pas d'écorces, de racines d'arbres, etc.)

Malgré la sévérité de ce tri, les plantes présentées ici peuvent répondre à environ 80% des plaintes adressées à un dispensaire typique de la région de Hinche.

L'usage des plantes médicinales

Il y a cinq points essentiels à connaître pour être en mesure d'utiliser une plante médicinale :

1. L'identification de la plante (basée sur l'observation des fleurs, feuilles, fruits, etc. mais aussi sur l'odeur, le goût...)
2. Le mode de préparation (partie de la plante à utiliser, type de préparation, dosage de la préparation)
3. La posologie c'est-à-dire la quantité de préparation à absorber par jour
4. La durée du traitement
5. Les restrictions, contre-indications et précautions à observer.

Les types de préparation

Attention : l'eau utilisée sera toujours traitée au préalable ; les plantes fraîches seront toujours lavées soigneusement avec de l'eau traitée. Sauf mention spéciale, on n'ajoute ni sel ni sucre aux préparations suivantes.

- Infusion : couper la plante en petits morceaux et la mettre dans un bol ou dans un pot ; verser de l'eau bouillante sur la plante ; laisser 15 minutes puis filtrer le liquide à travers une passoire. Conservation : une journée maximum.
- Décoction : couper la plante en petits morceaux et la mettre dans une casserole ; ajouter de l'eau froide et chauffer jusqu'à ébullition ; faire bouillir 15 minutes puis filtrer le liquide à travers une passoire. Conservation : une journée maximum.
- Macération : couper la plante en petits morceaux et la mettre dans un bol ou dans un pot ; ajouter de l'eau froide, fermer par un couvercle et laisser reposer une nuit. Filtrer ensuite le liquide à travers une passoire. Conservation : une journée maximum.
- Teinture : couper la plante en petits morceaux et la mettre dans un bocal ou une bouteille en verre ; couvrir la plante avec un alcool fort (rhum) ; bien fermer et laisser reposer une semaine à l'obscurité ; filtrer et garder le liquide dans un flacon bien fermé, à l'ombre. Conservation : plusieurs mois.

Quelques plantes à éviter

L'auxiliaire de santé devrait systématiquement mettre en garde ses patients contre les plantes qui suivent.

- Ne jamais utiliser : “ Semen contra ” (Chenopodium ambrosoïde) car elle provoque souvent des convulsions chez les enfants. Pour soigner les vers intestinaux voir “ Papayer ”.
- Ne jamais utiliser : “ Assorossi ” (Momordica charantia), surtout chez la femme enceinte, car elle peut provoquer des malformations chez l'enfant à naître.
- Ne jamais utiliser : “ Ti-Soleil ” (Lantana camara) car elle est dangereuse pour le foie
- Ne jamais utiliser : La pulpe de calebasse (Crescente cujete) : risque de cancer
- Ne jamais utiliser : Les graines de “ Léglisse ” (Abrus precatorius) ou de “ Palma Christi ” (Ricinus communis) qui peuvent être mortelles, surtout pour les enfants.
- Ne jamais utiliser : Toutes parties du Laurier rose (Nerium oleander) et du “ Concombre zombi ” (Datura metel)

1) ABSINTHE

Nom scientifique : *Artemisia absinthium L.*

Autres noms : l'absent

Emplois recommandés :

- ***Apéritif, digestif et stimulant hépatique*** Adultes seulement ! : Boire une tasse de l'infusion des feuilles ou des fleurs (deux ou trois pincées, au maximum le creux de la main dans un litre d'eau bouillante). Cette infusion est très amère. Il est également possible de fabriquer une teinture : dans un litre de vin blanc ajouter une poignée (40 g) de fleurs d'absinthe et un petit verre d'alcool fort (rhum par exemple), laisser macérer pendant 5 jours puis filtrer avant utilisation. En cas de problèmes hépatiques ou digestifs, il est possible de diminuer le degré alcoolique de cette préparation en additionnant 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau bouillante à 5 ml de teinture.
Pour atténuer l'amertume de ce remède, on peut aussi consommer la poudre de la plante séchée mélangée à du miel. : une demi-cuillère à café de poudre de feuilles d'absinthe mélangée à une cuillère à soupe de miel. Faire passer avec un petit verre d'eau chaude.
- ***Mal des transports, nausées*** : Boire deux tasses par jour de l'infusion d'absinthe décrite plus haut. Attention : ne pas utiliser ce remède pour les nausées des femmes enceintes !

Précautions : Ne jamais prolonger l'usage de l'absinthe. Ne jamais donner aux enfants, ni aux femmes enceintes ou qui allaitent. Ne pas employer l'huile essentielle qui est toxique.

Description : L'absinthe est une grande herbe odorante haute de 0,40 à 1 m, très ramifiée, dont les feuilles sont alternes, très divisées, ovées, gris verdâtre dessus, blanches dessous, soyeuses et profondément découpées en lanières obtuses. Les tiges, vert argenté, duveteuses, dressées et cannelées portent des fleurs jaunes, en petits capitules globuleux, groupes en panicules feuillés. Le fruit est une graine lisse minuscule.

Habitat, culture : Cultivée dans les jardins, elle se multiplie spontanément par graines, mais on peut aussi la bouturer, ou diviser les grosses touffes.

2) AIL

Nom scientifique : *Allium sativum*

Autres noms : lay

Emplois recommandés :

- **Prévention des maladies dégénératives** : La consommation d'ail, cru ou cuit, est hautement recommandée : incorporé aux aliments, l'ail fait baisser le taux de cholestérol et la tension artérielle. Il fluidifie le sang.
- **Antiseptique pour usage externe** : Le jus d'ail est antiseptique et peut être appliqué sur les verrues, les cors, les panaris ou même les mycoses. Ne pas appliquer sur des blessures ouvertes ou sur des muqueuses : risque de brûlure.

Précautions : Ne pas consommer d'ail en cas d'hypotension (tension trop basse) ou de saignements (règles trop fortes, chirurgie, etc.). Utiliser modérément en cas de gastrite ou de autres douleurs d'estomac (éviter dans ces cas de consommer de l'ail cru). Les femmes qui allaitent ne doivent pas consommer trop d'ail, surtout cru. Ne pas appliquer de jus d'ail sur des blessures ouvertes ou sur des muqueuses : risque de brûlure.

Description : L'ail est une herbe de 30 à 60 cm de hauteur, vivace par un bulbe divisé et enveloppé dans une peau blanchâtre. La tige porte des feuilles aplaties et se termine par des fleurs blanches ou roses en ombelle. Toute la plante dégage une odeur caractéristique et bien connue lorsqu'on la froisse.

Habitat, culture : Originaire des steppes de l'Asie centrale, l'ail fut introduit en Europe dès le début de l'agriculture. Il est cultivé dans la plupart des régions du monde. La reproduction se fait en replantant les " gousses " issues du bulbe majeur. On peut aussi utiliser les graines, mais la croissance est alors plus lente.

3) LALOI

Nom scientifique : *Aloe vera*

Autres noms : laloi, pat laloi

Emplois recommandés :

- **Troubles cutanés superficiels** : Appliquer la sève ou la pulpe de la feuille sur les plaies, abcès, furoncles, ulcères, eczéma, inflammations, brûlures, piqûres d'insectes, etc.

Précautions : L'emploi par voie externe ne présente pas de problème.

Description : L'aloès est une plante grasse, à tronc court, qui pousse en rosette au ras du sol. Les feuilles charnues, à bords garnis d'épines molles, sont remplies d'une substance visqueuse translucide. A maturité, apparaît au centre de ce bouquet, une tige florale, atteignant parfois 2 m, à l'extrémité de laquelle les fleurs jaunes ou rouges sont en grappes pendantes. Le fruit est une capsule ovoïde contenant de nombreuses graines ailées.

Habitat, culture : Plante originaire du bassin méditerranéen, introduite dans la Caraïbe au XVIIe siècle où elle s'est naturalisée, l'aloès pousse en milieu semi-aride en sols légers bien aérés, dans les endroits secs, les zones du littoral, près des maisons. Il demande une exposition ensoleillée et un bon drainage. Il est très sensible à l'excès d'eau qui provoque la pourriture du collet. La multiplication se fait par graines et rejets. La floraison a lieu de février à mai.

4) AMANDIER-PAYS, ZAMANDE

Nom scientifique : *Terminalia catappa* L .

Autres noms : zanmand.

Emplois recommandés :

- **Maladies du foie (hépatites, cirrhose)** : Boire une tasse de l'infusion d'une poignée de feuilles dans un litre d'eau bouillante (30 g/l), trois fois par jour.

Précautions : Pas de toxicité connue. Par précaution, ne pas dépasser la dose indiquée.

Description : Pouvant atteindre 25 m, l'amandier-pays est caractérisé par ses branches horizontales étagées à grandes feuilles ovales alternes. Des épis grêles portent des fleurs discrètes de couleur vert blanchâtre ou brun clair. Les fruits, d'abord verts puis bruns-rouges ressemblent à des amandes longues de 2.5 cm, allongées et comportant deux ailes longitudinales. Comestibles, ils renferment un noyau contenant une graine huileuse.

Habitat, culture : Originaire de Malaisie, l'amandier-pays s'est naturalisé dans tout le monde tropical. Il fut introduit aux Antilles au siècle dernier. Il est souvent planté le long des routes et dans les lieux publics comme plante d'ombrage et d'ornement. On le rencontre aussi à l'état spontané, en pieds isolés, car ses graines germent facilement et sa pousse est rapide. On peut aussi faire des boutures, surtout dans les sols sablonneux. Il fleurit et fructifie presque toute l'année.

5) ANIS

Nom scientifique : *Anethum graveolens L.*

Autres noms : lani, lanni, aneth

Emplois recommandés :

- ***Contre les problèmes de digestion et les gaz intestinaux*** : Boire après chaque repas une tasse de l'infusion d'une poignée de feuille (ou d'une grosse cuillère de graines) dans un litre d'eau bouillante. Pour les enfants, la dose sera ramenée à 1/2 tasse, 2 fois par jour.
- ***Pour faciliter l'allaitement (galactogène)*** : L'anis est conseillé aux femmes qui allaitent, car il stimule la sécrétion lactée et aide le bébé à évacuer ses gaz intestinaux.

Précautions : Ne pas administrer aux femmes enceintes ou en âge de procréer.

Attention à ne pas confondre cette plante avec d'autres ombellifères aux feuilles moins découpées et présentant d'autres odeurs.

Description : Plante herbacée dressée, très aromatique, pouvant atteindre une hauteur d'un mètre, l'anis, ramifié à la partie supérieure présente des feuilles très fines, presque filiformes. Les nombreuses fleurs aux pétales jaunes sont disposées en ombelle. Les graines sont petites, allongées et se développent deux par deux dans des enveloppes aplaties. Note : cette plante est appelée " aneth " en Europe.

Habitat, culture : L'anis, subspontané aux Antilles, y est assez rarement cultivé. Il préfère les zones arides et ensoleillées. Il se reproduit par semis des graines (bien tasser le sol après le semis).

6) GUERIT-MAUX

Noms scientifiques : *Alpinia zerumbet*, *Alpinia speciosa*, *Catimbium speciosum*

Autres noms : A toux maux, Guérit-tout

Emplois recommandés :

- **Antiulcéreux gastrique** : Boire, après les repas, une tasse de la décoction d'une petite poignée de racines coupées en petits morceaux dans un litre d'eau (30 g/l.)
- **Etats grippaux** : Boire une tasse de l'infusion d'une poignée de fleurs ou de feuilles dans un litre d'eau bouillante, trois fois par jour. Pour plus d'efficacité, ajouter à la préparation d'autres espèces anti-grippales (basilic, sureau, citron, gingembre, menthe)

Précautions : cette plante ne présente aucune toxicité

Description : Très belle plante aromatique atteignant 3 m, aux feuilles oblongues, alternes, rigides, de 30 à 70 cm sur 10 cm environ, l'à-tous-maux est caractérisé par ses fleurs parfumées et disposées en épis terminaux à enveloppes blanches et rouges dont l'extrémité présente un aspect nacré. La corolle blanche de 40 mm a une partie tachetée de rouge et de jaune du plus bel effet. Le fruit est une capsule rouge et globuleuse de 20 mm de diamètre.

Habitat, culture : Espèce originaire d'Asie, l'à-tous-maux est très souvent cultivé sous les tropiques pour ses fleurs remarquables et il est très souvent apprécié dans les jardins familiaux comme plante ornementale et médicinale. Quelques plants échappés des jardins prolifèrent le long des routes. La plante affectionne les zones humides et bien ensoleillées. Il fleurit toute l'année, particulièrement pendant la saison sèche. La multiplication s'effectue soit par semis soit par éclats de touffes.

7) BANANIER

Noms scientifiques : *Musa Paradisiaca*

Autres noms : banann matenten

Emplois recommandés :

- ***Gastrites*** : Boire matin et soir un bol de lait chaud contenant une banane verte râpée.
- ***Diarrhée*** : la consommation de bananes est conseillée en cas de diarrhée car elle compense la perte de sels minéraux. Elle complète utilement d'autres traitements (voire " manguier " et " malnommée ").
- ***Apport nutritionnel*** : La consommation de bananes est fortement recommandée pour sa richesse en sels minéraux et en calories. Elle convient spécialement aux personnes souffrant de troubles intestinaux, de maladies des reins ou du cœur, ainsi qu'en cas d'arthrite.
- ***Cicatrisant*** : on peut appliquer la sève du bananier sur les plaies bien lavées (avec de l'eau traitée et du savon). Attention à récolter cette sève le plus proprement possible.

Précautions : cette plante ne présente aucune toxicité

Description : Grande plantes au tronc charnu et gorgé de sève. Les feuilles sont très grandes, souvent déchirées en franges. Les fruits bien connus forment un régime volumineux terminé par une fleur de couleur mauve-violette.

Habitat, culture : Cultivé dans toutes les régions tropicales pour ses fruits, il en existe de nombreuses variétés. Le bananier pousse facilement dans la plupart des sols, pourvu qu'ils soient riches et profonds. On le reproduit en séparant les pousses qui partent du pied de chaque touffe, de préférence en fin de saison humide.

8) DARTRE

Nom scientifique : *Senna alata*, *Cassia alata*, *Cassia bracteata*, *Herpetica alata*

Autres noms : fleurs dartres, kasialata

Emplois recommandés :

- **Mycoses, gales et infections cutanées superficielles** : Utiliser directement sur les lésions de la peau le jus des feuilles fraîches, lavées et écrasées ou baigner les parties atteintes avec une décoction de 5 cuillères à soupe de poudre de feuilles sèches et de graines dans un litre d'eau. Il est également possible de préparer une pommade en incorporant 1 partie de poudre des feuilles séchées à 2 parties d'un corps gras (vaseline, graisse de palme) ou d'un excipient pour pommade. Appliquer la préparation trois fois par jour.
- **Herpès** : Appliquer sur les lésions le jus des feuilles pressées ou une pâte préparée en mélangeant la poudre des feuilles sèches à de l'eau.

Précautions : L'usage par voie interne (comme laxatif) est déconseillé, surtout à long terme, car il provoque des irritations intestinales.

Description : Arbrisseau atteignant 3 m de hauteur à grandes feuilles composées, le cassia alata est reconnaissable à ses fleurs jaunes d'or, formant de grands épis dressés très ornementaux. Le fruit est une sorte de haricot droit et ailé contenant de nombreuses graines triangulaires. Toutes les parties de la plante possèdent une odeur désagréable.

Habitat, culture : Espèce pantropicale très commune dans les zones ouvertes, le cassia alata fut introduit aux Antilles à partir du bassin de l'Orénoque, son pays d'origine. Il est fréquent surtout dans les endroits humides à une altitude inférieure à 500 m où il est apprécié tant comme plante ornementale que médicinale. Il se multiplie par graines et fleurit de novembre à janvier.

9) COROSSOL

Nom scientifique : *annona muricata*

Autre nom : korosol

Emplois recommandés :

- **Antispasmodique** : Préparer une décoction d'une petite poignée de feuilles fraîches dans un litre d'eau. Boire 2 à 3 tasses dans la journée.
- **Sédatif et somnifère** : Préparer une infusion de 3-4 jeunes feuilles fraîches de corossol dans une tasse d'eau bouillante. Boire juste avant d'aller se coucher. Les enfants ne doivent pas boire cette infusion, mais on peut ajouter une poignée de feuilles fraîches, coupées en gros morceaux, dans l'eau de leur bain (convient même aux bébés) ; laisser macérer quelques minutes puis retirer soigneusement les feuilles avant de placer l'enfant dans son bain.

Précautions : ne pas prolonger l'usage du corossol plus d'une semaine. Ne jamais utiliser les graines ou l'écorce par voie interne.

Description : Petit arbre de 4 à 8 mètres à feuilles épaisses et brillantes sur le dessus. Les fleurs, solitaires jaunâtres aux pétales épais, apparaissent toute l'année mais surtout à la fin de la saison sèche. Les fruits sont comestible, vert-jaunâtres, en forme de cœur et couverts d'épines molles ; ils mesurent environ 15 cm, leur chair est blanche, elle contient de gros pépins noirs.

Habitat, culture : Cultivé dans tous les pays tropicaux pour ses fruits, le corossol pousse facilement dans tous les terrains, mais il préfère les sols humides et une altitude de moins de 500 m. On le multiplie facilement par ses graines.

10) GINGEMBRE DOUX

Nom scientifique : *Zingiber officinale*

Emplois recommandés :

- ***Tonique, stimulant digestif et préventif contre l'athérosclérose*** : Le gingembre est un excellent condiment qui devrait être plus souvent utilisé en cuisine ou pour la confection de boissons toniques. La racine, pelée, peut être râpée dans de l'eau sucrée ou ajoutée comme aromatisant aux sauces.
- **Contre le mal de mer et les nausées** : Diluer une petite cuillère de poudre de gingembre dans un verre d'eau chaude et boire une heure avant le déplacement ; ce remède est aussi efficace pour les nausées des femmes enceintes, mais dans ce cas ne pas prendre plus d'une fois par jour. Autre méthode : déposer une poignée de racine de gingembre pelée et râpée dans un bocal, ajouter juste assez de rhum pour couvrir le gingembre, bien fermer le flacon puis laisser macérer une semaine à l'abri de la lumière. Filtrer et garder au frais et à l'abri de la lumière. Prendre 1 à 2 cuillères à café dans un verre d'eau chaude, environ une heure avant le déplacement prévu.
- ***Antirhumatismal*** : Deux ou trois morceaux de gingembre sont écrasés puis mélangés à deux cuillères à soupe d'huile de ricin jusqu'à consistance d'une pâte molle. Appliquer sur la région douloureuse, plusieurs fois par jour.
- ***Contre les aphtes, les infections dentaires et la mauvaise haleine*** : Rincer soigneusement la bouche matin, midi et soir avec une décoction d'une cuillère à café de poudre de gingembre dans une tasse d'eau bouillante.
- ***Contre la grippe et le rhume*** : Boire trois tasses par jour de la décoction d'une cuillère à café de poudre de gingembre dans une tasse d'eau bouillante.

Précautions : A trop fortes doses, le gingembre cru peut être vomitif.

Description : Le gingembre est une plante herbacée, haute de 60 à 90 cm, qui présente des rhizomes horizontaux très aromatiques. La plante possède deux sortes de tiges : les hautes tiges, qui atteignent 1 m, sont stériles et portent des feuilles alternes lancéolées alors que les basses tiges qui servent à la reproduction, ne présentent pas de feuilles et ne dépassent pas 20 cm. La fleur, née du rhizome, est composée de fleurs jaune-vert groupées en épis denses.

Habitat, culture : Le gingembre est cultivé pour ses rhizomes aromatiques dans les régions tropicales et subtropicales du monde entier. Peu exigeant sur la qualité des sols, il préfère cependant les zones ombragées et humides. Sa multiplication se fait par graines ou par fragments de rhizome. Il fleurit de septembre à novembre.

11) GIRAUMON

Nom scientifique : *Cucurbita moschata*

Autres noms : jironon

Emplois recommandés :

- **Source de vitamines :** Le giraumon est un légume riche en pro-vitamine A, en vitamine C et en sels minéraux (calcium, phosphore et fer); il devrait être largement consommé, surtout par les enfants.
- **Contre le ver solitaire (ténia) :** Utiliser les graines pilées des fruits bien mûrs en les mélangeant à de l'eau, du miel ou de la confiture, à raison de 30 g pour un enfant (2 cuillères à soupe) ou 60 g pour un adulte (4 cuillères à soupe). Cinq ou six heures plus tard, boire autant que possible d'eau légèrement salée pour favoriser l'expulsion du ver.

Précautions : Pas de contre-indication

Description : Plante annuelle rampante pouvant atteindre 10 m, le giraumon possède des feuilles légèrement poilues, dentées et lobées parfois tachées de blanc. Les grandes fleurs jaunes isolées apparaissent le long de la tige. Les fruits verts ou jaunâtres, de formes variées, contiennent de nombreuses graines aplaties dans une pulpe jaune à orange foncé.

Habitat, culture : Originaire d'Amérique tropicale, le giraumon est cultivé mais aussi subsponané dans les régions tropicales et subtropicales. L'espèce se développe bien dans les zones humides de la Caraïbe et se multiplie par graines et bouture de tiges. Il fleurit en mai-juin et fructifie toute l'année surtout pendant la saison sèche. La récolte des fruits intervient deux mois après les premières fleurs.

12) CLOUS DE GIROFLE

Nom scientifique : *Syzygium aromaticum*

Autres noms : clou de girofle

Emplois recommandés :

- ***Douleurs dentaires*** : Faire macérer une vingtaine de clous de girofle dans un tout petit verre de rhum pendant 2 jours. Appliquer un coton imbibé de ce liquide au niveau de la dent douloureuse ou pratiquer un bain de bouche avec l'infusion (2 clous dans une tasse d'eau bouillante). A défaut, un clou appliqué sur la dent douloureuse soulagera efficacement en attendant la visite chez le dentiste. Attention : cette méthode calme très efficacement la douleur et désinfecte la dent, mais elle ne guérit pas une dent cariée !
- ***Désinfection des plaies superficielles*** : La même macération peut servir à désinfecter de petites plaies superficielles

Précautions : Les doses quotidiennes maximales sont de 20-30 clous pour un adulte et de 5 clous pour un enfant. Ne pas garder les clous de girofle trop longtemps au contact de la peau : irritation possible.

Description : Arbre pouvant atteindre 20 m de haut, à feuilles vert foncé luisant, aromatiques persistantes, ovales et coriaces, le giroflier présente des fleurs peu nombreuses disposées en bouquets. Elles ont quatre pétales blanc rose et quatre sépales rouges persistants. Les boutons floraux mâles, après séchage au soleil, sont appelés " clous de girofle". Le fruit, de couleur rouge foncé, est ovoïde et renferme une ou deux graines.

Habitat, culture : Originaire des îles Moluques, en Indonésie, le giroflier fut introduit au XVIII^{ème} siècle aux Antilles où il s'est naturalisé. Il est cultivé dans toutes les régions tropicales du globe, particulièrement dans les îles de Zanzibar, Madagascar, Pemba et Grenade. Le giroflier est un arbre assez rare qui se reproduit par graine et fleurit en mai-juin.

13) GOYAVE

Noms scientifiques : *Psidium guajava*, *Psidium guava*, *Psidium pyriferum*.

Autres noms : griyav, gwayav, pyé gwayav

Emplois recommandés :

- **source de vitamines :** La goyave est l'un des fruits les plus riches en vitamine C, elle est donc fortement recommandée en cas de grippe et, d'une manière générale, comme aliment de santé.
- **Antidiarrhéique :** Boire, au cours de la journée, l'infusion obtenue en versant un litre d'eau bouillante sur une petite poignée (20 g) de jeunes feuilles ou de bourgeons. Un sirop peut également être préparé avec la décoction de sept goyaves vertes par litre d'eau (les goyaves mûres sont, au contraire, laxatives) additionné de 5 grosses cuillères de sucre de canne. Pour une forte diarrhée, utiliser la décoction de l'écorce (une petite poignée par litre d'eau). Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

Précautions : Ne pas utiliser la décoction d'écorce de goyavier pour les enfants (on peut utiliser les fruits verts, les feuilles ou les bourgeons)

Description : Petit arbre de 5 à 8 m de haut au tronc tortueux et lisse, le goyavier possède des feuilles elliptiques et rugueuses, de couleur vert clair. Les fleurs blanches poussent au bout des branches. Le fruit comestible, jaune à maturité, a une pulpe rose qui renferme de nombreuses petites graines dures. Plus de cent variétés ont été dénombrées parmi lesquelles les plus courantes sont : les goyaves pommes, les grosses goyaves blanches, les grosses et petites goyaves rouges.

Habitat, culture : On trouve le goyavier dans les savanes, les taillis, les friches mais il est également cultivé près des maisons. Sa multiplication se fait naturellement par semis ou par drageonnement (c'est à dire par germination des racines) mais dans les vergers elle peut s'effectuer par marcottage, greffage ou bouturage. Il fleurit et fructifie pratiquement toute l'année.

14) DÉYÉ DO

Nom scientifique : *Phyllanthus amarus*, *Phyllanthus swartzii*, *Phyllanthus niruri*.

Autres noms : graines en bas feuille, graine sur dos, quinine pays, quinquina pays

Emplois recommandés :

- **Maladies du foie (hépatites)** : Boire dans la journée un litre de l'infusion d'une poignée de tiges feuillées par litre d'eau bouillante.
- **Fébrifuge** : Boire trois fois par jour une tasse de l'infusion d'une poignée de tiges feuillées par litre d'eau bouillante.
- **Diurétique** : Boire trois fois par jour une tasse de l'infusion d'une poignée de tiges feuillées par litre d'eau bouillante.

Précautions : Pas de contre-indications (mais ne pas dépasser les doses indiquées)

Description : Cette plante herbacée annuelle dressée, de 10 à 60 cm de haut, présente une tige droite ramifiée vers le sommet, aux petites feuilles oblongues, alternes, ressemblant à des feuilles pennées. Les fleurs blanc verdâtre et les fruits se situent à l'aisselle des feuilles d'où le nom vernaculaire de graine- en-bas-feuille donné aux Antilles françaises. Le fruit, de couleur verte ou rouge selon les espèces, contient des semences côtelées ou striées dans le sens de la longueur.

Habitat, culture : Originaires de l'Amérique tropicale et des Antilles, ces espèces sont devenues pantropicales. La graine-en-bas-feuille est fréquente autour des maisons, dans les friches, les décombres et les champs cultivés. Elle pousse entre 0 et 600 m en sols humides modérément ensoleillés. La plante se multiplie par graines et fleurit toute l'année.

15) GROS THYM

Noms scientifiques : *Plectranthus amboinicus*, *Coleus amboinicus*, *Coleus aromaticus*

Autres noms : démaré, gros baume, gwo bònm, gwo ditén, gwo ten

Emplois recommandés :

- **Règles douloureuses** : L'absence de toxicité du gros thym permet de le conseiller dans cette indication car elle est reconnue dans toute la Caraïbe. Utiliser l'infusion de la plante fraîche (une poignée par litre d'eau bouillante) à raison d'une tasse trois fois par jour pendant les deux premiers jours de la période menstruelle.
- ***Stimulant digestif*** : Boire une infusion d'une poignée de feuilles fraîches par litre d'eau bouillante (30 g/l) après les repas.

Précautions : Pas de contre-indication

Description : Le gros thym est une herbe aux feuilles épaisses, très odorante, pouvant atteindre 1m. Les feuilles vert clair, charnues et poilues, sont opposées, largement ovales, à bords dentés. Les tiges sont épaisses et très fragiles. Les fleurs violettes sont en grappes dressées mais apparaissent rarement dans les Petites Antilles.

Habitat, culture : Le gros thym est une espèce asiatique, probablement originaire des îles Moluques, introduite et cultivée dans tous les pays tropicaux. Elle est cultivée dans les jardins potagers et médicinaux et se rencontre sur des sites anciennement habités (Duss, 1897) où elle fleurit d'avril à septembre mais très rarement dans les Petites Antilles. Elle affectionne les endroits frais ou secs et le bouturage est son mode de reproduction le plus fréquent.

16) FEUILLE CHOCHÉ

Noms scientifiques : *Kalanchoe pinnata*, *Bryophyllum calycinum*, *Bryophyllum pinnatum*, *Cotyledon pinnata*

Autres noms : feuille loup-garou, fey choche, lou garou, sanglou, zerb maltèt

Emplois recommandés :

- ***Infections cutanées superficielles*** : Passer rapidement quelques feuilles dans de l'eau bouillante puis les écraser et les appliquer sur les plaies, les panaris et les ulcères externes (préalablement bien nettoyés à l'eau bouillie et au savon). Maintenir par un bandage. Refaire ce pansement chaque jour.
- ***Maux de tête (Céphalées)*** : Usage externe. Écraser les feuilles en les mélangeant éventuellement à de l'huile de ricin ou de coco, les appliquer sur le front ou la tête en les maintenant par un bandeau ou frictionner localement la zone douloureuse. En cas de fortes migraines, en plus du traitement indiqué plus haut, on peut boire, deux à trois fois par jour, une tasse d'une infusion d'une poignée de feuilles par litre d'eau bouillante.
- ***Douleurs auriculaires*** : Laver une feuille d'herbe-mal-tête avec de l'eau traitée puis presser le jus de cette feuille directement dans l'oreille douloureuse et laisser agir une nuit. En cas de symptômes persistants, consulter un médecin.

Précautions : Ne pas prendre par voie interne plus d'une semaine de suite.

Description : Herbe aux feuilles épaisses, peu ramifiée qui peut atteindre 1,50 m de haut, l'herbe-mal-tête porte des feuilles ovales, charnues, opposées et crénelées sur les bords. Les fleurs pendantes, vert clair puis pourpres, sont disposées en groupes à l'extrémité des tiges. Leurs calices sont tubulaires et présentent quatre lobes dentés.

Habitat, culture : L'herbe-mal-tête est cultivée dans le monde entier pour ses qualités ornementales et médicinales. Cette espèce est abondante dans la Caraïbe où elle s'est naturalisée dans les régions basses et les endroits secs et pierreux. La plante se multiplie par graines mais les feuilles tombées à terre peuvent s'enraciner et donner une nouvelle plante. Elle fleurit de juillet à janvier.

17) MALNOMMEE

Nom scientifique : *Euphorbia hirta*, *Euphorbia pilulifera*, *Chamaesyce hirta*

Autres noms : herbe aux serpents, malomain, malomè

Emplois recommandés :

- **Contre les amibes, contre les diarrhées** : Porter à ébullition un litre d'eau contenant 30 à 40 g (un petit bouquet ou une bonne poignée) de la plante fraîche. Laisser réduire de moitié et boire une tasse de cette décoction trois fois par jours pendant trois jours. Pour les enfants, utiliser un pied de malnommée en macération dans un litre d'eau (écraser préalablement la plante pour que le latex se dilue bien). Pour une diarrhée bénigne, il suffira de manger les sommités de la plante en salade.
- **Affections des voies respiratoires** : En traitement d'appoint des bronchites et de l'asthme, boire trois fois par jour un grand verre de la préparation ainsi obtenue : porter à ébullition une poignée de plante entière fraîche dans 1,5 litre d'eau; ramener le volume à 1 litre ; laisser refroidir puis filtrer à travers un tissu fin avant utilisation.
- **Pour activer la venue du lait (galactogène)** : Boire dans la journée un litre de la décoction à 30 g/l (un petit bouquet ou une bonne poignée) de la plante fraîche entière. Ne pas prendre plus d'une semaine.

Précautions : La toxicité de la plante par voie orale semble nulle. On évitera toutefois un usage prolongé ou des doses massives, surtout chez l'enfant ou la femme enceinte.

Description : la malnommée est une petite plante à lait blanc abondant qui, selon son exposition au soleil, a des tiges dressées ou étalées sur le sol. Les parties jeunes des tiges présentent des poils jaunâtres. Les feuilles opposées sont ovales avec des bords finement dentés. Elle porte de très petites fleurs caractéristiques des Euphorbiacées. Les fruits sont de très petites capsules jaunes, poilues, contenant des graines rose saumon à surface très rugueuse.

Habitat, culture : cette petite plante se trouve dans toutes les régions tropicales du monde. La malnommée pousse spontanément à basse altitude près des lieux d'habitation, le long des routes, sur les terrains vagues, les anciennes cultures et les jardins. Plante de lumière, elle préfère les terrains sableux et humides. Elle se multiplie facilement par graines et peut devenir envahissante. Sa floraison a lieu presque toute l'année.

18) MANGUIER

Nom scientifique : *Mangifera indica*

Autres noms : mango

Emplois recommandés :

- ***Contre la diarrhée :*** Faire macérer une nuit une petite poignée d'écorce de manguier coupée en petits morceaux dans un litre d'eau traitée tiède. Boire dans la journée. On peut aussi utiliser de la même façon une décoction de 30 g (une bonne poignée) de feuilles de manguier pour un litre d'eau.
- ***Source de vitamine :*** les mangues mûres sont riches en pro-vitamine A, elles permettent donc de lutter contre la mauvaise vue de nuit. Les enfants devraient en manger souvent.
- ***Pour faire uriner (Diurétique) :*** Un litre de la décoction d'une poignée (30 g) de feuilles, consommé dans la journée, augmente l'élimination rénale de l'eau.

Précautions : le pollen et la sève du fruit vert peuvent être dangereux car susceptibles de provoquer des allergies parfois sévères.

Description : Arbre de taille variable selon les espèces, pouvant atteindre 35 m de hauteur, le manguier porte des feuilles alternes, assez rigides, oblongues aiguës aux deux extrémités et présentent une face supérieure plus foncée. Les nombreuses petites fleurs jaune verdâtre ou roses et charnues à la base sont disposées en panicule. Elles sont odorantes et mellifères. Les fruits, comestibles, sont jaunes ou rouges à maturité.

Habitat, culture : Le manguier est cultivé comme arbre fruitier dans tous les pays tropicaux. Il fleurit de janvier à avril et les mangues apparaissent d'avril à août ; mais il est fréquent de noter des floraisons et des fructifications hors saison. La multiplication s'effectue par semis de graines, par marcottage aérien ou encore par greffage. Il existe de nombreuses variétés : toutes peuvent être utilisées dans les recettes qui précèdent.

19) PAPAYER

Noms scientifiques : *Carica papaya*, *Carica hermaphrodita*, *Carica mamaya*

Autres noms : papay

Emplois recommandés :

- **Vermifuge** : Le lait des fruits verts est efficace contre la plupart des vers intestinaux. Faire des coupures peu profondes sur des fruits verts (bien lavés !) et récolter le lait qui s'écoule. Au moins une heure avant un repas, on donne une cuillère à café de ce lait, diluée dans un verre de lait de vache, aux enfants. En cas de forte infestation, répéter ce traitement trois jours de suite. Faire ensuite boire abondamment de l'eau tiède légèrement salée. Pour les adultes, doubler ou tripler la dose. Autre préparation possible : cuire une papaye 10 minutes au four puis la broyer (avec les graines), ajouter 2 cuillères de miel et manger au moins une heure avant les repas.
- **Hypertension** : La consommation de papayes est recommandée aux hypertendus car elle est riche en sels de potassium et diurétique.

Précautions : Les personnes qui suivent un traitement pour le cœur ne doivent pas consommer de papayes (interférence avec les cardiotoniques). Attention : contre les vers, ne jamais utiliser Semen-Contra, surtout chez les enfants !

Description : Petit arbre fruitier de 3 à 10 mètres, ressemblant à un palmier. Le tronc est charnu, sans branches et porte à son sommet de grandes feuilles très découpées. Il y a des papayers mâles (fleurs portées par de longues tiges, jamais de fruits) et des papayer femelles (fleurs portées par de courtes tiges, gros fruits allongés pouvant peser jusqu'à 6 kg). Le tronc, les feuilles ou les fruits verts, lorsqu'il sont blessés, laissent échapper un lait blanc. A maturité, les fruits sont vert-jaunâtre, orangé à rose à l'intérieur ; ils contiennent de nombreuses graines noires de la taille d'un grain de poivre.

Habitat, culture : Largement cultivé dans les pays tropicaux, on trouve parfois des papayers sauvages dans les forêt peu denses. Il préfère les sols riches et humides et se multiplie par graines (on obtient des pieds mâles et femelles, très difficile à distinguer avant la floraison). Les papayer adultes fleurissent toute l'année.

20) PLANTAIN

Nom scientifique : *Plantago major*

Autres noms : planten

Emplois recommandés :

- **Toux, bronchite et maladies respiratoires** : Boire 3 fois par jour une tasse de l'infusion d'une grosse poignée de feuilles de plantain par litre d'eau bouillante. On peut aussi utiliser la poudre des feuilles séchées : deux cuillères à café de cette poudre par tasse d'eau bouillante, répéter 3 fois par jour.
- **Mal à la gorge** : Se gargariser plusieurs fois par jour avec le jus de la plante fraîche obtenu en écrasant 5-6 pieds de plantain.
- **Irritation des yeux, conjonctivite** : Préparer une infusion de 2 poignées de feuilles de plantain dans un litre d'eau bouillante. Laisser tiédir puis baigner les yeux au moyen de compresses de tissu propre mouillées de l'infusion de plantain. Laisser la compresse au moins 20 minutes sur l'œil. Renouveler plusieurs fois dans la journée. Ne pas garder l'infusion plus d'une journée. Consulter un médecin si il n'y a pas d'amélioration après 1-2 jours.

Précautions : Pas de contre-indication, pas de toxicité.

Description : Le plantain est une herbe très courante, formant une rosette de feuilles larges et épaisses, ovales et sans poils. Les fleurs sont minuscules et regroupées en épis cylindriques compactes portés par des tiges de 10 à 20 cm de long.

Habitat, culture : très courant, on rencontre le plantain dans les terrains abandonnés, le bord des chemins et des routes. Il est souvent considéré comme une "mauvaise herbe" dans les jardins car il se propage rapidement par ses petites graines.

21) SAFRAN-PAYS

Noms scientifiques : *Curcuma longa*, *Curcuma domestica*

Autres noms : safran

Emplois recommandés :

- **Désinfectant et cicatrisant** : La poudre de racine de safran-pays peut être utilisée pour aider la cicatrisation des plaies superficielles (préalablement lavées à l'eau bouillie et au savon).
- **Prévention des maladies du foie** : Le safran-pays devrait être utilisé souvent dans la cuisine (pour aromatiser et colorer les plats) car non-seulement il réduit les risques d'infection alimentaire mais il exerce une action favorable sur le foie (hépatoprotecteur).

Précautions : Pas de toxicité connue

Description : Plante herbacée vivace de 0,5 à 1 m à gros rhizomes aromatiques jaune vif à l'intérieur, le safran-pays présente de grandes feuilles (30 à 50 cm) oblongues ou elliptiques, souvent teintées de pourpre, portées par de longs pétioles (environ 45 cm). Les fleurs sont blanches à jaune pâle. Le fruit est une capsule.

Habitat, culture : Originaire d'Asie tropicale, le safran-pays se trouve maintenant partout sous les tropiques. Il fut introduit au Mexique par les Espagnols en 1543, puis dans la Caraïbe. Deux espèces très voisines sont cultivées: *Curcuma longa* et *Curcuma xanthorrhiza*, Il existe également à l'état subspontané, dans les zones humides où il fleurit en mai juin. Le safran-pays peut être facilement reproduit par transplantation d'un fragment de rhizome.

22) TAMARIN

Noms scientifiques : *Tamarindus indica*, *Tamarindus officinalis*

Autres noms : tamaren, tamaren bo lanmè, tamaren ti fèy, tamarin, tamarin bord de mer, tamarin petites feuilles

Emplois recommandés :

- ***Laxatif*** : Piler une tasse de la pulpe du fruit, après en avoir ôté les graines. Dissoudre la masse obtenue dans un demi litre d'eau traitée. Boire cette macération en une seule fois, le matin à jeun. Chez les enfants au-dessus de trois ans, donner une petite cuillère de pulpe de fruit par année d'âge.
- ***Diurétique et antiseptique urinaire (en cas de cystite par exemple)***: Boire 2 ou 3 tasses par jour de la macération aqueuse de la pulpe du fruit (une tasse de pulpe par litre d'eau tiède).
- ***Agréable boisson de santé*** : Maintenir à ébullition pendant 5 à 10 mn un litre d'eau contenant 2 poignées de tamarins écosés. La boisson obtenue, filtrée et légèrement sucrée, sera bue froide et de façon modérée pour éviter les effets laxatifs. Le tamarin est très riche en vitamines du groupe B, en calcium et en phosphore.

Précautions : Pas de contre-indication mais, du fait des propriétés laxatives, gare aux excès !

Description : Le tamarinier est un arbre qui peut atteindre 15 m de hauteur. Ses feuilles comprennent 10 à 18 paires de petites folioles ovales allongées. Les fleurs de couleur jaunâtre, panachées de pourpre, sont disposées en petits bouquets terminaux. Les fruits sont des gousses brunes, épaisses de 5 à 15 cm, bosselées au niveau des graines qui sont enfouies dans une pulpe acidulée, astringente et sucrée, entremêlée de fibres.

Habitat, culture : Il est très courant aux Petites Antilles où il s'est parfaitement naturalisé surtout sur le littoral sec bien qu'il préfère les sols alluviaux profonds. Il se multiplie par graines et fleurit durant l'hivernage de juin à août.