

À LA DÉCOUVERTE DE QUELQUES PLANTES AFRICAINES MÉDICINALES



SOMMAIRE

- La phytothérapie au Bénin : présentation : p.2
- Contexte africain : p.3
- La rencontre : p.4
- Présentation des plantes : p.5-11
- Quelques recettes et applications + Commentaires : p.12
- Bibliographie & Sources : p.13

LA PHYTHOTHÉRAPIE AU BÉNIN : PRÉSENTATION

Le Bénin est situé en Afrique de l'Ouest, la végétation y est luxuriante et diversifiée, 3.000 espèces végétales ont été répertoriées et la moitié est utilisée à des fins thérapeutiques.

Au Bénin, et en Afrique en général, le tradipraticien a une place encore très importante, il s'occupe du malade, lui parle et l'interroge.

Lors d'une mission que j'ai effectuée pour l'ONG Vie & Savoir, à Porto-novo (la capitale politique du pays - voir carte), pendant mon temps libre et par le biais de l'observation, de savoirs populaires restitués et au gré de rencontres, lectures, je me suis donc intéressée à la phytothérapie locale et à son application.

Dans ce dossier, j'ai choisi de mettre en valeur certaines plantes qui m'ont été transmises et leur utilisation mais qui restent bien connues de tous. A noter qu'au niveau de la posologie dans la plupart des cas, cela reste imprécis.

Beaucoup d'études scientifiques ont été effectuées par des européens et certains chercheurs locaux sur le plan botanique, chimique et pharmacologique. Grâce à ces données, il a pu être créé à partir de plantes africaines et de recettes simples : des comprimés, sirops ou autre. Ces médicaments naturels sont utilisés parfois à la place des médicaments importés.

Leur distribution reste pour l'instant difficile, ce sont des initiatives très locales et peu reconnues par les autorités médicales en vigueur.



CONTEXTE AFRICAIN



Divinité qui aide à la guérison, les villageois lui apportent régulièrement des offrandes.

Les causes des maladies en Afrique peuvent être attribuées à des esprits, des dieux ou des démons.

Les plantes font partie d'un ensemble de soins ayant la vertu de repousser les mauvais éléments affectant les humains.

Pour obtenir la guérison, les tradipraticiens ou tradithérapeutes ont recours à des rituels complexes. Ils font des prières et des offrandes donnant à la plante une dimension universelle.

C'est avec surprise que j'ai pu vérifier sur le terrain, qu'un nombre considérable de personnes, même en zone urbaine n'ont recours qu'aux plantes qui les entourent pour se soigner et ont un accès limité aux médicaments dits « modernes ».

La rencontre

Grâce à l'un de nos collaborateurs sur place, j'ai pu faire la connaissance d'un tradithérapeute, issu d'une famille royale, vivant et pratiquant dans la campagne de Porto-Novo, à la frontière du Nigéria.

Les échanges avec le tradithérapeute sur le secret des plantes et leur mode d'action m'ont été délivrés avec une grande générosité.

Par la suite, j'ai dû rechercher dans différents ouvrages à partir des noms vernaculaires communiqués en Goun et Foun – (car le tradithérapeute n'était pas en mesure de me communiquer les noms scientifiques), les connaissances lui ont été transmises uniquement à l'oral par son père, ceci demande une grande mémoire dans l'apprentissage et dans l'imitation des gestes des anciens lors de la cueillette et la préparation des plantes.



Palmeraies, proche de la maison du tradithérapeute.

L'amande grillée donne l'huile du palmiste, surtout médicinale, que l'on emploie, soit pure soit transformée en savon noir. La pulpe de la drupe (fruit) fournit l'huile de palme de couleur rouge, recommandée et utilisée souvent dans des plats cuisinés pour les troubles de la vue, car les pigments caroténoïdes interviennent dans la synthèse du pourpre rétinien.



OÙ PEUT TROUVER LES PLANTES MÉDICINALES ?

- En vrac sur les étals des marchés ou dans certaines boutiques spécialisées,
- Le tradithérapeute peut en planter certaines autour de sa maison, il assure la cueillette, le séchage et la préparation, cette activité est proche des herboristes en Occident,
- Et il y a aussi des forêts classées qui accueillent des plantes médicinales et qui sont connues par des anciens, ces forêts sont protégées par certains rites.

HYSOPE AFRICAINE - LE NEWBOULDIA

Newbouldia Laevis



Nom vernaculaire:
ko, tokoui yagba,
(Fon, Goun)

Principes actifs : Les feuilles contiennent des alcaloïdes.

Propriétés : Un des alcaloïdes, l'harmane, dilatateur des coronaires, pourraient intervenir dans le traitement de maladies nerveuses telles que les séquelles de l'encéphalite. Cet alcaloïde est aussi antiamibien et vermifuge.

Thérapeutique traditionnelle du Bénin : En cas de grossesse à problème, massage au niveau du ventre et des reins + infusion : peut éviter la césarienne. Dans les dysménorrhée, règles douloureuses, stérilité féminine - Triturer une poignée de feuilles fraîches dans l'eau. Filtrer. Boire en prise unique, 1/2 verre à bière par jour. Conjonctivite, Hemorragie interne...

LE CALOTROPIS

Calotropis Procera



Nom vernaculaire:
ewe abo (Goun)

Principes actifs : Le latex de l'écorce et les feuilles contiennent une enzyme protéolytique, la calotropaine et des cardénolides.

Propriétés : Le cardénolides augmentent l'amplitude des contractions cardiaques tout en produisant une vasoconstriction des vaisseaux, ce qui provoque une élévation de la pression artérielle.

Thérapeutique traditionnelle du Bénin : Fabrication du fromage - ajouter 10 ml de latex pour 5 litres de lait avant de chauffer doucement.
Cicatrisation - déposer sur les plaies une solution du latex à 1% dans l'eau.
Toux - mettre au fond de la casserole du beurre de karité + infuser les feuilles .

LE CAILCÉDRAT

Khaya Senegalensi



Nom vernaculaire:
zounza (Fon)

Principes actifs : Le principe amer de l'écorce, est appelé cailcédryn, le principe actif est le limonide, réduit le nombre

Propriétés : Le cailcédryn a des effets hypothermiques accompagnés d'une légère activité hypotensive. les feuilles ont une action antibiotique sur le staphylocoque doré.

Thérapeutique traditionnelle du Bénin : Fièvre - Paludisme - Faire une décoction de 30 grammes d'écorce dans un litre ou en TM. avec alcool fort. Boire la préparation en 4 prises réparties dans la journée. Aide à détoxifier. Pour les personnes qui ont des problèmes de poids. Kango + écorces de cailcédrat : règles qui ne sont pas régulière.

LE DARTRIER

Cassia Alata



Nom vernaculaire:
amansouyovoton
(Goun), amassou
(Fon)

Principes actifs : Toutes les parties de la plante, principalement les gousses, contiennent de l'acide chrysophanique, de l'acide cassique et des anthraquinones. Les graines sont riches en acides aminés, peuvent servir de complément nutritif. Les feuilles renferment des flavonoïdes.

Propriétés : L'acide chrysophanique est un antimycosique par excellence. L'acide cassique a des propriétés antibactériennes. Les anthraquinones sont laxatives et purgatives. Les flavonoïdes ont une activité hypotensive.

Thérapeutique traditionnelle du Bénin : Draineur du foie - Faire une infusion avec 30 gr de feuilles réduits en poudre + jus de citron + 2 morceaux et faire bouillir dans un litre d'eau. Mauvaise digestion - infusion des feuilles avec sel. Dermatoses- Mycoses - Utiliser le jus des feuilles fraîches après broyage sur les lésions.

LE CRATAEVA

Craeteva Reliogosa



Nom vernaculaire:
wontonzonzwen
(Fon), wontonzonzo
(Goun),

Principes actifs : L'écorce de tige contient un triterpène - le lupéol. Les feuilles renferment des polyssacharides - augmentent la sécrétion de la prolactine (sécrétion de lait), hormone de croissance et de cortisol.

Propriétés : Antibiotique naturel à large spectre. Le lupéol a une action anti-inflammatoire, les feuilles et les écorces de tige auraient aussi une action favorable sur la régression de tumeurs cancéreuses, du poumon en particulier.

Thérapeutique traditionnelle du Bénin : Pour les plaies incurables - Moudre les racines + les feuilles en faire une décoction avec plante sèche, boire dans une tasse 3-4 fois/jour. Hypertension - Feuilles fraîches consommées directement par le patient hypertendu,

LE MANGUIER

Mangifera Indica



Nom vernaculaire:
mangatin, manga,
yovoslotin (Fon)

Principes actifs : Les tiges renferment des tanins, des pigments et une gomme de résine. Les feuilles sont riches en phénols, amino-acides, pigments, une huile essentielle, des tanins et des sucres.

Toxicité : Irritation de l'estomac et des reins.

Propriétés : L'extrait aqueux des feuilles et des tiges produit une baisse de la pression sanguine. L'écorce de tige a un effet antitumoral.

Thérapeutique traditionnelle du Bénin : Diarrhées - Immunostimulant - Amibiase - Faire une décoction de 30 grammes d'écorces de tronc dans un litre d'eau et boire dans la journée. Vomissement - Utilisation des jeunes pousses de manguier, on presse dans un linge ajouter jus de citron, 1 cuillère pour les adultes et 1 cuillère à café pour les enfants.

ALOE

Aloe Vera



Nom vernaculaire:

Principes actifs :

Au niveau de l'utilisation, on distingue le gel et le suc.

En cosmétique, on utilise le gel pour son effet humidifiant (masque, baume pour les lèvres , etc...), le suc est bien connu pour son effet laxatif.

Thérapeutique traditionnelle du Bénin :

Brûlures - Employer le gel contenu à l'intérieur des feuilles pour mettre sur les brûlures et accélérer la cicatrisation.

Laxatif - Employer le suc qui coule quand on coupe la feuille.

QUELQUES RECETTES ET APPLICATIONS...

- **Clou de girofle** (*Syzygium aromaticum* L.) :

Utilisé pour l'asthme chronique - Porter à ébullition un litre et demi d'eau avec les clous (quantité non spécifiée), renverser 1 litre dans une bouteille et laisser reposer jusqu'au lendemain !
Prendre la décoction dans un petite verre, le matin à jeun et verser une cuillère de miel et répéter le lendemain si besoin...

Préparations pour les problèmes cardio-vasculaires - 1 verre de clous de girofle + 1 verre de gousse d'ail (pas en purée) + 2 litres d'alcool de palme + 2 litres de jus de citron, laisser reposer pendant 3 jours : à prendre 2/3 jours.

- **Noix de Kola** (Provenant du kolatier - *Cola acuminata*) :

Pour les personnes rachitiques ou ayant de la peine à prendre du poids : 10 noix de kola rouge (bien grosses) + 10 betteraves à raper + 2 litres de vin rouge , mettre le tout dans un récipient à l'abri et laisser pendant 3 jours et remuer puis filtrer, prendre 3 petits verres par jour et s'arrêter lorsque le poids est considéré comme correct.

COMMENTAIRES

J'ai noté que beaucoup de plantes et leurs d'écorces sont curatives et préventives contre le paludisme pour n'en citer que quelques - unes : les écorces d'avocatier, de manguier, de gommier rouge, de cailcédrat, et malgré cet héritage thérapeutique, cette maladie reste une des premières causes de mortalité en Afrique de l'ouest...

J'ai pu observé également que les préparations sont effectuées à partir des jeunes pousses, feuilles, racines, écorces, fruits, sucs... mais à ma connaissance les fleurs sont assez peu utilisées. Les préparations sont prises le plus souvent à l'oral, mais dans certains cas il est conseillé de se laver ou de se masser avec.

BIBLIOGRAPHIE & SOURCES.



Ouvrages :

Pousset, Jean - Louis, *Plantes Médicinales d'Afrique*, coll. je choisis naturel !, ed. Edisud, Aix-en- provence, 2004, 287 pages.

Adjanooun Edouard et de Souza Simone, *Guide pratique de phytothérapie*, CENPREBAF, Campus Universitaire d'Abomey Calavi, vol.4, 2002, 78 pages.

Sofowora Abayomi, *Plantes médicinales et médecine traditionnelle d'Afrique*, ed. Karthala, Paris, 1996, 375 pages.

Aké Assi, Laurent et Guinko Sita, *Plantes utilisées dans la médecine traditionnelle en Afrique de l'Ouest*, ed. Roche, Basel, 1991, 151 pages.

Sites :

Société Française d'Ethnopharmacologie
<http://www.ethnopharmacologia.org/>

Wikipédia
<http://fr.wikipedia.org/>