

Plantes médicinales pour le soin de la famille au Burkina Faso

Avec leurs noms en mooré, lyele et dioula



Jean-Pierre NICOLAS



avec l'équipe de Jardins du Monde

*Plantes médicinales
pour le soin de la famille
au Burkina Faso*

Avec leurs noms en mooré, lyele et dioula

Jean-Pierre NICOLAS
Avec l'équipe de Jardins du Monde

Édition 2018

Plantes médicinales pour le soin de la famille au Burkina Faso

Avec leurs noms en mooré, lyele et dioula

Jean-Pierre Nicolas

Docteur en ethnologie

Consultant en matière de plantes médicinales et de pharmacopées traditionnelles

Ethnobotaniste et ethnopharmacologue

Président fondateur de l'association Jardins du Monde

Ce manuel a été réalisé avec le concours des salariés, des volontaires et des bénévoles de l'association Jardins du Monde.

Jardins du Monde est une association loi 1901 reconnue d'intérêt général, créée en 1997 sous le numéro de SIRET 42497439200021.

Son objectif consiste à améliorer l'état sanitaire des populations qui ont difficilement accès au système de santé conventionnel. Pour ce faire, elle valorise l'usage des plantes médicinales dans la médecine humaine et vétérinaire.

www.jardinsdumonde.org



REMERCIEMENTS

L'association Jardins du Monde remercie toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce document, notamment : les villageois de Poun, Bonyolo, Mogueya et Boutoko, et plus particulièrement les femmes. Les groupements de tradipraticiens du Sanguié et du Boulkiemdé, la coopérative de Poun (CPEPAT), l'union des groupements de Mogueya, l'association « *Wend Panga* » de Boutoko, Paul Ramdé, président de l'association des tradipraticiens et herboristes du Boulkiemdé, Ernest Bationo, secrétaire général de l'association des tradipraticiens et herboristes du Boulkiemdé, l'association de tradipraticiens « *Songre la panga* » d'Imasgho, l'association de tradipraticiens du Sanguié, l'association d'Aide aux malades démunis et du sida (AAMDS) de Poa, le personnel des CSPS de Moukouan, de Sabou, de Bonyolo, de Tenado, de Poun, de Mogueya et du secteur 9 de Réo. Felix Compaoré, major du CSPS d'Imasgho, Dr Hubert Traoré, médecin au centre médical de Koudougou, Augustin Soubeiga et le personnel du centre médical de Réo. Dr Konaté Bakary, dermatologue à l'hôpital de Réo. Le réseau Wannpres et sa représentante la Dr Hassanata Millogo, le professeur Jean-Baptiste Nikiéma qui a bien voulu rédiger la préface de ce manuel, la professeure Jeanne Millogo pour sa disponibilité, l'identification des herbiers et ses conseils avisés, le personnel du ministère de l'environnement pour sa collaboration, le professeur Pierre Guissou pour ses encouragements. Les responsables des programmes TRAMIL et ACCT pour les illustrations de plante, en particulier Lionel Robineau.

Les salariés, les volontaires et les bénévoles de Jardins du Monde :

Thomas Aubron ; Lénaïg Autret ; Jacques Bazié pour les illustrations ; Emilienne Berewidougou dit Mimi ; Lise Bessot ; Fred Bourasseau ; Karim Chikh ; Aboubacar Cissé dit Baba ; Séverine Cousineau ; Céline Crunet ; Saïfoulaye Kanon dit Gha ; Evelynne Kantiono ; Françoise Kervella ; Bernadette Lallouet pour ses corrections ; Matthieu Laurentin ; Nicolas Lebourrier ; Anne Lindsey ; Aymeric Maillot ; Quentin Meunier ; Simon Saidou dit Malamine pour son aide pour les histoires ; Camille Seynhaeve ; Vincent Verroust ; Gilbert Yaméogo ; Mathieu Yaméogo ; Soumaila Yaméogo et Yabré Zongo.

Fred Thaëron (www.kestufabrik.fr) pour la conception graphique et la mise en page de l'ouvrage.

Les partenaires financiers :

L'ambassade de France au Burkina Faso, Monsieur Christian Courtin-Clarins, le Groupe Clarins et le Fonds de dotation « Jean Merlaut ».

Clarins entreprise citoyenne engagée pour une beauté responsable soutient les activités de Jardins du Monde depuis 2004 tant au Burkina Faso, qu'à Madagascar et au Guatemala.

Au Burkina Faso, la collaboration du groupe Clarins se manifeste dans le cadre de l'accès à l'eau et à la santé en favorisant l'information et la formation des populations sur l'usage des plantes médicinales locales, tout comme la mise en place de jardins pédagogiques et la production de plantes médicinales.

Depuis 2011, le fonds de dotation Jean Merlaut soutient le projet de Jardins du Monde au Burkina Faso, en contribuant financièrement à l'ensemble de ses activités, telles que la réédition de ce manuel.

Les informations scientifiques que vous trouverez dans cet ouvrage sont présentées à des fins pédagogiques au grand public et aux professionnels de santé.

Elles ne prétendent pas se substituer aux règles ou dispositions légales en matière de santé.

Certaines plantes ou parties de plantes peuvent comporter une certaine toxicité, avoir des effets nocifs indésirables ou provoquer des interactions avec des médicaments.

Nous conseillons à toute personne désireuse d'utiliser ces plantes ou leurs produits dérivés d'en parler avec leur médecin ou un agent de santé qualifié.

Jardins du Monde ne sera aucunement responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cet ouvrage en terme de décision, d'action ou omission.

Ce manuel est également disponible en téléchargement gratuit sur le site www.jardinsdumonde.org.

PRÉFACE

L'utilisation de matières premières d'origine naturelle en général, et provenant des plantes médicinales en particulier, est une pratique très ancienne au Burkina Faso comme dans toute l'Afrique au sud du Sahara. Cette pratique est le fondement de la médecine traditionnelle, partie intégrante de la culture des Burkinabè dont 80 % y ont encore recours en première intention. L'avènement de la médecine moderne n'a pas réduit la confiance placée en elle par les populations rurales, qui utilisent couramment deux cents plantes pour le traitement des pathologies les plus fréquentes, y compris le paludisme, la drépanocytose, les affections respiratoires aiguës, les maladies diarrhéiques, les dermatoses et les affections opportunistes du VIH/SIDA. C'est ainsi que la collecte des plantes médicinales a suivi la croissance rapide de la population et des besoins thérapeutiques.

Malheureusement, la pratique médicale traditionnelle est très peu documentée et les infirmiers qui travaillent dans les centres de santé et de promotion sociale (CSPS) disposent de peu de documents pour encadrer les tradipraticiens de santé (TPS) et conseiller les patients. Il s'avère également nécessaire de penser maintenant à la rationalisation de l'usage de ces plantes non seulement pour assurer l'innocuité et l'efficacité des traitements traditionnels, mais également pour maîtriser les éventuelles interactions avec les médicaments conventionnels. La cellule familiale étant au centre de l'acquisition du savoir médical traditionnel, l'idée d'un formulaire thérapeutique adapté à ce contexte pour promouvoir l'usage rationnel des plantes médicinales semble opportune. L'initiative de l'ONG Jardins du Monde doit donc être saluée à juste titre. Elle permettra au ministère de la Santé d'accroître ses outils opérationnels d'institutionnalisation de la médecine traditionnelle, conformément à la politique nationale adoptée en 2004. En outre, le fait que cet ouvrage soit illustré par des schémas et des images en facilitera certainement l'exploitation. Qu'il me soit permis de féliciter Jardins du Monde et de l'encourager à poursuivre ce travail de sensibilisation.

JEAN-BAPTISTE NIKIEMA

*Professeur de pharmacognosie et de phytothérapie
à l'université de Ouagadougou*

*Directeur de la promotion de la médecine
et de la pharmacopée traditionnelles
du ministère de la Santé du Burkina Faso,
lors de la première édition*

*Expert en médecine traditionnelle
pour la région africaine de l'OMS*

OBJECTIFS ET CONTENU DU MANUEL

Ce manuel illustré est destiné à toute personne intéressée par l'usage des plantes médicinales dans la région centre-ouest du Burkina Faso, plus particulièrement au village, où l'accès aux médicaments industriels est difficile. Fruit des préoccupations de l'association Jardins du Monde, il a pour objectif principal de permettre aux habitants de soigner ou de soulager les maladies les plus communes avec des remèdes végétaux dont l'efficacité et la non-toxicité sont scientifiquement prouvées. Rédigé de manière concise et avec des termes simples, il se veut facile à lire et à comprendre. Ce manuel n'est donc pas un recueil scientifique spécialisé, c'est plutôt un guide d'utilisation des plantes médicinales pour le grand public.

Les professionnels de la santé souhaitant utiliser la pharmacopée végétale y trouveront des informations validées par des universitaires burkinabè, des universitaires français et par le ministère de la santé du Burkina Faso. Pour ne pas alourdir un ouvrage se voulant accessible aux non-spécialistes, l'ensemble des données scientifiques sur les propriétés des plantes proposées ici fera prochainement l'objet d'une publication à part. Élaboré en tenant compte à la fois des savoirs traditionnels et des connaissances scientifiques, ce manuel rejoint les préoccupations de l'OMS et du ministère de la santé burkinabè, qui souhaitent en effet valoriser l'usage de la pharmacopée végétale traditionnelle locale. De plus, il permet d'éviter le recours aux médicaments achetés hors du circuit légal de distribution, qui, rappelons-le, est très dangereux.

Ce manuel est organisé en trois parties. Dans la première partie sont rappelées les notions élémentaires d'hygiène, de nutrition et de prévention. Ensuite, une deuxième partie expose l'intérêt de l'utilisation des plantes médicinales, comment les cultiver, les récolter, les sécher, les stocker, les préparer. Enfin, une troisième partie est constituée d'une liste de maladies pour lesquelles, après avoir fourni des explications sur leur nature, leur cause, et les mesures de prévention, on propose un ou plusieurs protocoles thérapeutiques. Des histoires et des illustrations permettent de pouvoir retransmettre les informations aux personnes ne maîtrisant pas facilement la lecture du français.

Comme il convient d'être certain de l'identification d'une plante avant de s'en servir, les plantes médicinales proposées sont détaillées en annexe ; elles sont nommées en latin, en mooré, en lyele et si possible en dioula selon nos recherches de terrain. Elles ont été sélectionnées en fonction de critères pharmacologiques mais aussi en fonction de leur disponibilité. Certaines plantes n'ont pas été retenues à cause de leur toxicité, aigüe ou chronique, d'autres à cause d'absence d'informations scientifiques, d'autres encore parce que leur utilisation mettrait en péril la ressource.

Bien entendu, face à un problème de santé, il est toujours souhaitable d'avoir l'avis d'un médecin, ou du major du CSPS (Centre de soin et de promotion sociale), afin d'établir un diagnostic et éventuellement de diriger le malade vers l'hôpital le plus proche. Si la maladie paraît grave d'emblée, ou si après trois jours d'usage de plantes médicinales l'état du patient ne s'améliore pas, il est alors nécessaire d'aller prendre conseil auprès du personnel du CSPS.

Bonne lecture, et surtout bonne santé !

SOMMAIRE

	Pages
Remerciements	4
Préface	5
Objectifs et contenu du manuel	6
Sommaire	7
PREMIÈRE PARTIE	
Les notions d'hygiène, de nutrition et de prévention des maladies	11
1 - Présentation générale	11
2 - Les microbes	11
3 - Les portes d'entrée des microbes	13
4 - Où trouve-t-on les microbes ?	14
5 - Comment les microbes se transmettent-ils?	16
6 - Comment éviter les microbes ?	18
7 - Comment protéger la santé des enfants et éviter la transmission des maladies ?	23
8 - Bilan sur l'hygiène	23
9 - Notions de nutrition	25
DEUXIÈME PARTIE	
Les plantes médicinales	28
1 - Les avantages et les limites de l'utilisation des plantes médicinales	28
2 - De la production à l'utilisation des plantes médicinales	28
3 - Les principales méthodes de préparation des plantes médicinales	33
3.1. Préparations de plantes médicinales à usage interne	33
3.2. Préparations de plantes médicinales à usage externe	35
TROISIÈME PARTIE	
Traitement par les plantes médicinales contre les maladies les plus communes du Burkina Faso	43
1 - Les maladies du ventre	44
1.1. Les maux de ventre, les spasmes	44
1.2. La diarrhée	47
1.3. La dysenterie amibienne ou amibiase	54
1.4. Les vers intestinaux	57
1.4.1 Les maladies intestinales provoquées par les vers ronds	57
1.4.2 Les maladies intestinales provoquées par les vers plats	64
1.5. La constipation	69
1.6. La digestion difficile, les ballonnements	73
1.7. L'ulcère du ventre, les brûlures d'estomac	76
1.8. La jaunisse et les maladies du foie	79
1.9. Les hémorroïdes	83

	Pages
2 - Les maladies des poumons et des voies respiratoires	85
2.1. Le nez qui coule ou qui se bouche, le rhume et la sinusite	85
2.2. Le mal de gorge et l'angine	89
2.3. La toux	92
2.3.1. La toux sèche	92
2.3.2. La toux grasse, la bronchite	95
2.4. L'asthme, la respiration qui siffle	98
2.5. Le mal d'oreilles ou l'otite	101
2.6. Les affections de la bouche : la gingivite, les candidoses buccales	105
2.6.1. La gingivite, le mal de gencives	105
2.6.2. Les candidoses buccales	108
2.7. Le mal de dents	111
3 - Les maladies de l'œil, les conjonctivites	112
4 - Les maladies de la peau	117
4.1. Les plaies simples, les coupures, les petites blessures	117
4.2. Les brûlures	121
4.3. Les plaies infectées	124
4.4. Les plaies sales creusées, les ulcères dont l'ulcère variqueux	127
4.5. Les abcès, les furoncles et les panaris	131
4.6. Les maladies de peau avec peu ou pas de démangeaisons	135
4.6.1. Les champignons de la peau, les lésions claires et sèches	135
4.6.2. Les lésions sèches et sans sensibilité au pourtour, la lèpre	138
4.7. Les maladies de peau avec démangeaisons	139
4.7.1. Les allergies de la peau, l'eczéma et les urticaires	139
4.8. Les crevasses de la peau	141
4.9. La gale	142
4.10. Les poux	145
4.11. La teigne	147
5 - Les maladies des reins et des voies urinaires	149
5.1. Les brûlures en urinant, les infections urinaires	149
5.2. Les urines rouges, cas de la bilharziose	153
5.3. Les douleurs de reins, les pierres dans les urines	151
6 - Les maladies de la femme	156
6.1. Les règles douloureuses	156
6.2. Les pertes blanches	158
7 - Les maux de tête	161
8 - La fièvre, le corps chaud	165
8.1. La fièvre simple	165
8.2. La fièvre du paludisme	169
9 - Les maladies des os et des articulations, les rhumatismes	172
9.1. Les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose	172
9.2. Les douleurs osseuses, cas de la drépanocytose	175

	Pages
10 - L'insomnie et l'anxiété	177
11 - Les maladies liées à la nutrition	179
11.1. La malnutrition globale chronique	179
11.2. La malnutrition aiguë	181
11.3. Les souffrant de malnutritions partielles ou déséquilibres alimentaires	182
11.4. Les maladies liées à un excès de sucre : le diabète	183
11.5. L'obésité	186
Annexes	187
Monographies des plantes mentionnées	188
Sources iconographiques	259
Principales références bibliographiques	260

PREMIÈRE PARTIE : LES NOTIONS D'HYGIÈNE, DE NUTRITION ET DE PRÉVENTION DES MALADIES

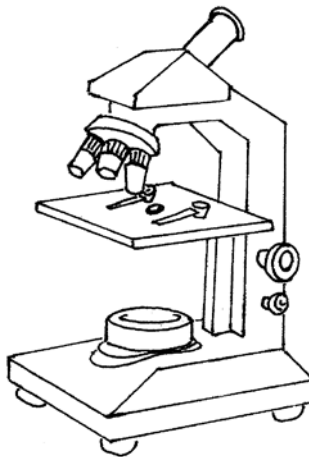
1. Présentation générale

L'hygiène et la propreté ont une grande importance dans la prévention de beaucoup de maladies. Dans un milieu où les ordures et les eaux sales sont jetées partout, sans aucune précaution, où les animaux vivent à proximité des gens, les microbes, responsables de maladies, trouvent des conditions de vie excellentes. C'est souvent par manque d'hygiène que ces microbes arrivent dans le corps. Ils peuvent s'y introduire facilement, par la bouche, par le biais des aliments souillés, de l'eau sale, des mains sales, mais aussi par le nez et la peau. Les mouches, les moustiques et tous les animaux transportent les microbes et les rapprochent des humains. Par exemple, les diarrhées, les dysenteries, les maladies de la peau et les parasitoses sont des maladies couramment provoquées par un manque d'hygiène.

2. Les microbes

Les microbes sont de très petits êtres vivants. Ils sont encore plus petits que les tiques et les poux.

On ne peut pas les voir sans machine. Au dispensaire, l'infirmier utilise un appareil qui s'appelle le microscope. C'est une sorte de grosse lunette qui permet de voir ces petits êtres vivants.



Le microscope est un appareil qui permet de voir ce qui est très petit.

Les microbes ne sont pas tous pareils. Ils ont des formes différentes.

Les microbes vivent partout. Certains sont utiles, mais certains causent de graves maladies.

Lorsque ces microbes arrivent dans le corps, ils peuvent provoquer une ou plusieurs maladies. On appelle cela une infection.

Chaque microbe a sa préférence pour certaines parties du corps. Certains attaquent les poumons, par exemple dans le cas de la tuberculose. D'autres gâtent le sang, par exemple dans le cas du paludisme. D'autres attaquent les intestins. Ils peuvent donner des maux de ventre, des diarrhées...

La plupart des maladies ont pour origine une sorte de microbe. Un malade déjà affaibli par une maladie due à un microbe est fragilisé. D'autres microbes peuvent l'attaquer plus facilement. Les maladies risquent alors de s'accumuler en s'aggravant. Il faut donc accentuer encore l'hygiène et soigner dès les premiers signes d'infection.

L'infirmier reconnaît le microbe aux signes de la maladie. Il donne un médicament qui va tuer le microbe pour guérir le malade.

Le tradipraticien donne souvent une potion de plantes. Les substances contenues dans les plantes peuvent aussi tuer les microbes et guérir le malade.

3. Les portes d'entrée des microbes

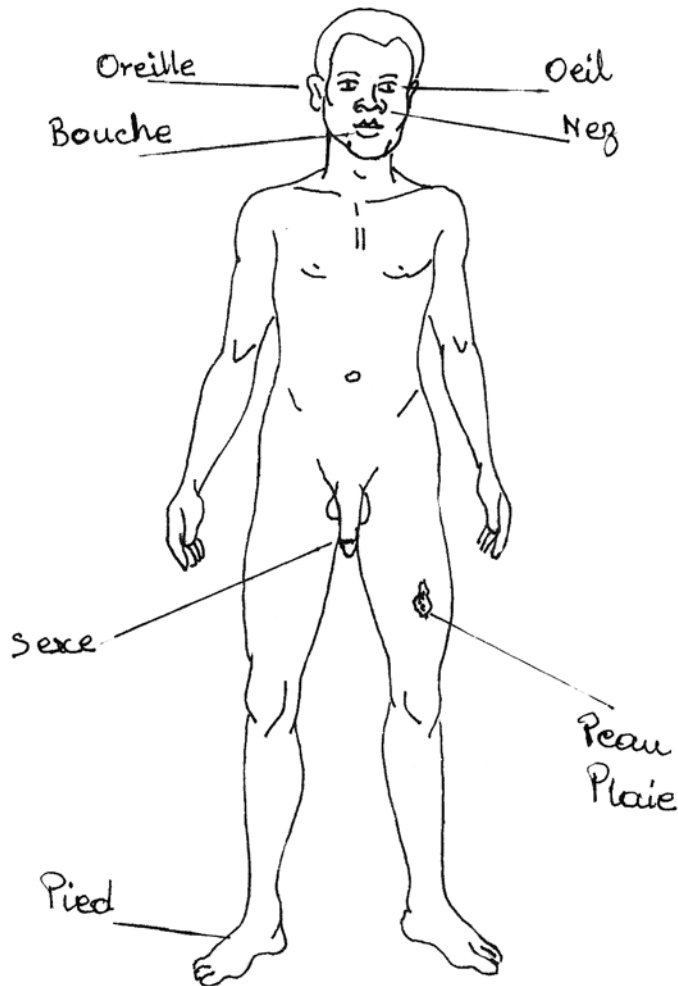


Illustration des différents endroits du corps par où les microbes peuvent entrer.

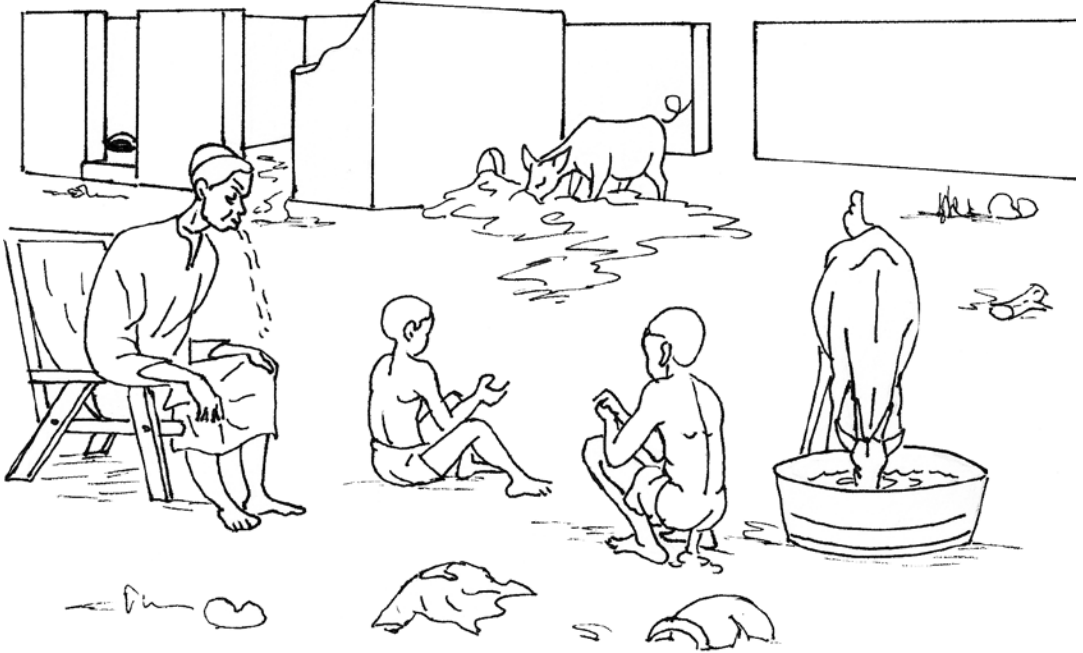
Les microbes peuvent entrer dans notre corps par tous les trous, c'est-à-dire la bouche, les yeux, le nez, les blessures de la peau, les piqûres d'insecte, etc.

Par exemple, la poussière de l'air qui rentre par nos narines peut apporter des microbes dans le nez, la gorge et les poumons.

Une fois entrés dans le corps de l'homme, certains microbes peuvent être très agressifs. Les microbes peuvent se reproduire très rapidement. C'est pourquoi si une maladie n'est pas soignée, elle peut rapidement devenir très grave, même chez des adultes en bonne santé.

4. Où trouve-t-on les microbes ?

Tout ce qui est sale apporte des microbes. L'endroit où l'on vit peut être sale. L'illustration ci-dessous montre ce qu'est une cour sale. Dans cette cour se trouvent beaucoup de microbes. Tout d'abord les animaux en apportent : la poule qui boit dans le canari, la chèvre qui boit dans la bassine, le porc qui vient manger dans le tas d'ordures. Tous défèquent par terre.



*Illustration d'une cour sale.
Le manque d'hygiène provoque la multiplication des microbes responsables de maladies.*

Le tas d'ordures est un endroit très sale. Beaucoup de microbes vivent dans les ordures. Les mouches se posent sur le tas de saleté. Elles emportent la saleté partout et surtout sur les aliments.

Le sol, avec la terre, la poussière, les crachats, est aussi un endroit sale. Si un jeune enfant qui joue dans la cour met de la terre à la bouche, il risque d'avalier des microbes qui lui donneront ensuite des maux de ventre ou des diarrhées. La vaisselle ou les habits qui traînent à terre deviennent sales. L'eau qui reste dans la douche attire les moustiques qui apportent les microbes responsables du paludisme.

Les microbes vivent en très grande quantité dans les selles. Quand on va déféquer en brousse, les mouches viennent se poser dessus. Avec leurs pattes, elles transportent les microbes et peuvent les déposer sur les aliments et les plats. Quand les selles sont desséchées, elles se mélangent à la terre. Le vent qui soulève la terre transporte des microbes.

Le corps peut également être sale. Quand on ne se lave pas bien, les microbes se multiplient sur le corps. La saleté des mains est aussi un problème. On touche tout avec les mains. C'est la main que l'on utilise après avoir déféqué. C'est au niveau des mains qu'il y a le plus de saletés, et c'est très souvent par les mains que se transmettent les microbes.

Les aliments que nous mangeons et l'eau que nous buvons peuvent aussi être sales. Les fruits ou les plantes que nous cueillons en brousse et ceux des champs sont recouverts de poussière

et de microbes. Les repas qui traînent à terre attirent les mouches qui y déposent des microbes.

L'eau des marigots est très sale, pour diverses raisons, comme on le voit sur le dessin ci-dessous.



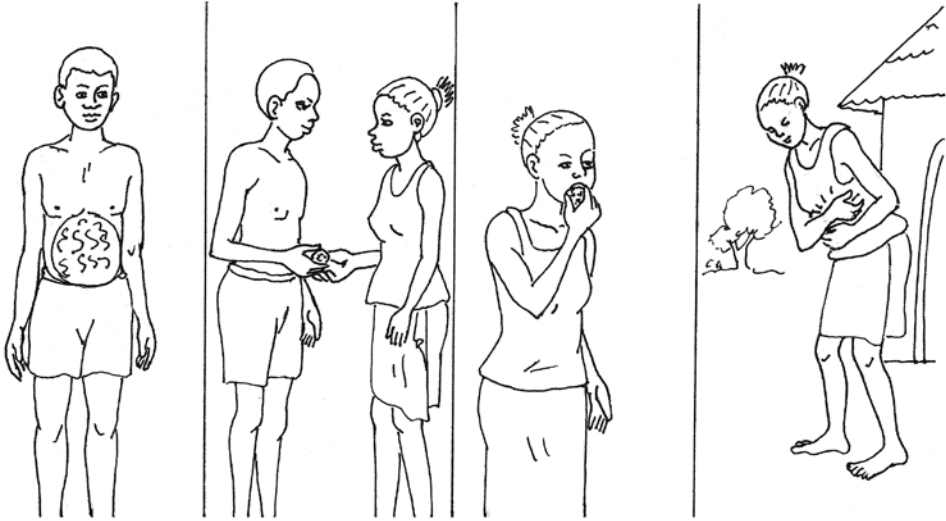
L'eau des marigots peut contenir beaucoup de microbes.

Dans le marigot, certains urinent ou même défèquent. Les chèvres et les autres animaux viennent boire, uriner et déféquer. Les femmes viennent laver les habits et la vaisselle. C'est pourquoi l'eau du marigot n'est pas conseillée pour la boisson ou la cuisine.

5. Comment les microbes se transmettent-ils ?

Transmission directe

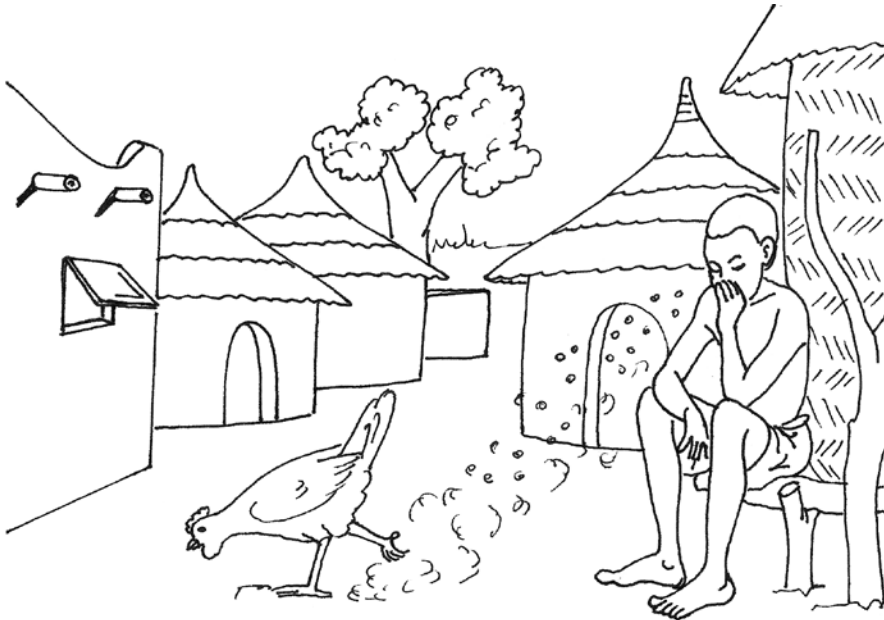
Les microbes peuvent être transmis directement. Ils vont passer d'une personne à une autre lorsqu'une personne parle, tousse ou éternue très près d'une autre. Ils peuvent aussi se transmettre d'une personne à une autre lorsque les deux personnes se touchent ou manipulent le même objet.



Dans cet exemple, un jeune homme qui a des vers intestinaux offre un beignet à son amie. Comme il ne s'est pas bien lavé les mains après avoir déféqué, il a contaminé le beignet. Du coup, il transmet les vers à son amie.

Transmission indirecte

Des maladies sont aussi transmises indirectement. Les animaux domestiques, les porcs, les chiens et les poules, transportent les microbes qui se trouvent dans la saleté.



Voyons un exemple.

Un jeune garçon, Jean, a la diarrhée. Il va déféquer près de la concession. Un animal domestique vient marcher dessus. Il emporte la saleté sur ses pattes. L'animal domestique entre dans la concession où il apporte la saleté avec ses pattes. Et il défèque aussi dans la concession. Dans la cour, le petit frère de Jean, Paul, joue par terre, là où l'animal domestique a marché et déféqué. Paul a donc les saletés de l'animal domestique sur lui.

Plus tard, Paul pleure et sa maman le prend dans ses bras. Les microbes sont transmis à la maman. Ensuite, sa mère prépare à manger en ayant oublié de se laver les mains au savon. La saleté est passée dans la nourriture. Toute la famille mange ensuite cette nourriture, qui est salie par les microbes. Résultat, toute la famille est malade. Tout le monde a la diarrhée.

6. Comment éviter les microbes ?

Pour éviter tous ces microbes, il vaut mieux vivre dans un endroit le plus propre possible.

Comment garder la cour propre ?

La cour doit être balayée régulièrement. Les animaux doivent être enfermés dans un endroit clos et gardés à l'extérieur de la concession. Il faut éliminer les flaques d'eau. L'eau de la douche doit être évacuée en dehors de la concession. Il faut éviter de laisser traîner des aliments, de la vaisselle, des habits sales, etc.

Comment se protéger des microbes apportés par les mouches, les moustiques ?

La nourriture et les canaris doivent être recouverts. Il est recommandé de dormir sous une moustiquaire.

Comment se protéger des microbes qui sont dans la terre ?

La cour doit être débarrassée des saletés et balayée régulièrement sans remuer trop brutalement le sol, sans faire trop voler les poussières.

Mieux vaut protéger le jeune enfant en l'asseyant sur une natte. La vaisselle et les habits propres seront rangés dans la maison à l'abri de la poussière.

Plutôt que de cracher par terre, il est mieux de cracher dans un mouchoir ou en dehors de la concession.



Une cour propre et des mesures d'hygiène permettent de préserver la santé de la famille.

Comment se protéger des microbes qui sont sur les selles ?

Lorsque les selles sont enterrées, les microbes ne peuvent pas être transportés par les mouches ou le vent. C'est pourquoi il est recommandé d'aller déféquer en brousse avec une *daba*¹. On fait un trou avant de déféquer. Après, il faut remettre la terre dessus.

Pour ceux qui possèdent des latrines, il faut recouvrir le trou après chaque utilisation et laver régulièrement le sol et autour des latrines.



Enterrer ses excréments permet d'éviter la propagation de beaucoup de maladies.

Comment se protéger des microbes qui sont sur les mains ?

Il faut se laver tous les jours, porter des habits propres. Il faut se laver les mains après avoir uriné, après avoir déféqué, après avoir nettoyé les fesses du bébé, avant de préparer à manger et avant de manger. Pour se laver les mains, on utilise, si possible, un savon. On se rince les mains à l'eau claire.

Comment se protéger des microbes qui sont sur les aliments ?

Il faut laver les feuilles, les légumes et les fruits à l'eau propre.

Pour préparer les repas, utiliser des récipients propres. Couvrir les aliments préparés pour les protéger des mouches et de la poussière.

Pour éviter les microbes qui se trouvent dans le lait frais des animaux domestiques, il faut le faire bouillir avant de le boire, ou le boire directement après la traite.

Il faut protéger la viande des mouches. Elle doit être suffisamment cuite pour détruire les vers ou les parasites qui peuvent y être présents.

¹ La *daba* est un instrument aratoire.



Bien laver les aliments à l'eau propre permet d'éviter beaucoup de maladies.

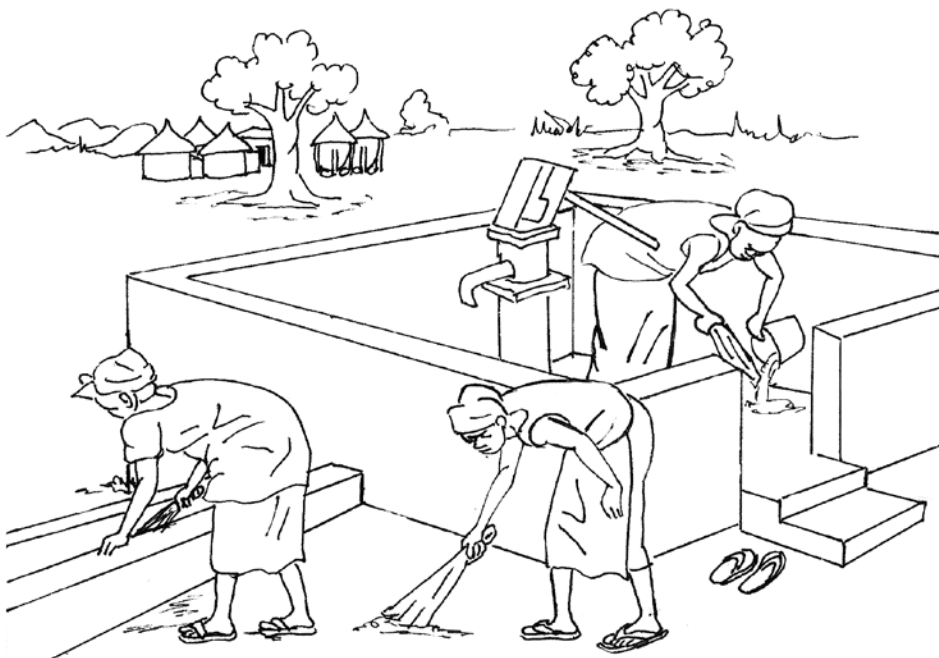
Comment se protéger des microbes qui sont dans l'eau ?

Pour la boisson, on peut rendre l'eau buvable, autrement dit potable. Une eau potable est une eau claire, sans odeur, sans microbes ni parasites, sans produits chimiques. On peut donc la boire sans risque de tomber malade. L'eau peut provenir d'un forage ou d'un puits. Il est très souhaitable de ne pas utiliser l'eau du marigot pour la boisson.

L'eau du forage

L'eau du forage est potable à condition que le forage soit entretenu correctement. On doit veiller à ce que les animaux ne viennent pas boire à côté du forage. On doit s'assurer que les gens ne viennent pas se laver, laver les habits, se soulager, à côté du point d'eau. Il ne faut pas jeter des ordures dans l'eau.

Pour garder une eau propre, il faut veiller à utiliser un récipient propre pour le transport. Il faut penser à le couvrir correctement pour éviter que la poussière ou les mouches tombent dans l'eau.



Il est très important d'entretenir les points d'eau et de les garder propres.

De la même manière, il faut faire attention à l'hygiène autour des puits. L'eau des puits n'est pas potable. Il faut donc la rendre potable.

Rendre l'eau des puits potable

En premier, il faut rendre l'eau claire. Si l'eau est trouble, la faire décanter. Pour cela, on doit la laisser reposer afin que la terre se dépose au fond du récipient. Ensuite, on filtre l'eau décantée à travers un linge fin très propre ou un tamis fin très propre. Cela permet de retenir les débris végétaux, les œufs ou les larves de vers. Ce procédé ne rend pas l'eau potable. Les microbes sont très petits et passent à travers le tamis.

Pour rendre l'eau potable, il existe deux moyens : l'ébullition et l'utilisation d'eau de Javel.

Mettre l'eau à bouillir est la manière la plus sûre de tuer les microbes présents dans l'eau. Il suffit de faire décanter l'eau, de la filtrer, puis de la faire bouillir pendant 15 minutes. Cette eau bouillie est potable.

Utiliser de l'eau de Javel permet également d'obtenir de l'eau potable. Il suffit d'ajouter quelques gouttes d'eau de javel dans le canari où se trouve l'eau décantée. Il existe différents flacons d'eau de Javel. Se renseigner auprès du CSPS le plus proche pour connaître le nombre de gouttes à ajouter à l'eau. Il faut garder le flacon d'eau de Javel à l'ombre et connaître sa date de péremption, c'est-à-dire le moment où elle est trop vieille pour être utilisée.

L'eau ainsi obtenue est potable mais il faut la conserver dans de bonnes conditions pour qu'elle le reste.

Comment conserver une eau potable ?

L'eau doit être conservée potable dans un canari bien propre, et être recouverte d'un couvercle.

La tasse ou la calèche doivent être rangées dans un endroit propre, en hauteur, à l'ombre. Elles ne doivent pas être par terre.

Il faut veiller à couvrir le canari après chaque prélèvement d'eau et à le vider complètement avant de le remplir de nouveau.



L'eau potable doit être gardée à l'ombre et à l'abri des saletés.

Comment garder son corps propre ?

Pour garder une bonne hygiène du corps, on doit respecter quelques règles.

- Se laver les mains au savon, le matin au lever, après avoir déféqué, avant de préparer à manger, et avant de manger. Cela diminue le risque d'avoir des diarrhées et des parasites du ventre.
- Se laver le corps souvent avec du savon. Cela évite les maladies et les parasites de la peau. Laver tous les jours les malades, y compris les petits enfants.
- Dans la mesure du possible on doit éviter de marcher pieds nus, surtout sur le sol humide. Il vaut mieux chausser les enfants.
- Bien se laver les dents chaque jour. S'il n'y a pas de brosse à dents, se servir des bâtons frotte-dents.

7. Comment protéger la santé des enfants et éviter la transmission des maladies ?

Dans la mesure du possible, les enfants malades doivent se coucher séparément des enfants sains, jusqu'à ce que leur état s'améliore.

Les enfants qui ont des boutons, la gale ou des poux ne doivent pas dormir sur la même natte que ceux qui n'en ont pas. Dans la mesure du possible, les enfants atteints de grippe, de coqueluche, de rougeole ou d'autres maladies contagieuses ne doivent pas dormir dans la même pièce que les autres, et ils doivent être loin des nouveau-nés.

Protéger les enfants des adultes porteurs de maladies infectieuses.

Baigner et changer souvent les enfants. Leurs ongles doivent être coupés fréquemment. Divers microbes et des œufs de vers peuvent se cacher sous les ongles longs des enfants.

Soigner sans attendre les enfants qui ont des vers, la gale ou d'autres maladies contagieuses, afin d'éviter que les autres enfants les attrapent.

Enseigner l'ensemble de ces règles d'hygiène aux enfants, et leur en expliquer les raisons.

Veiller à ce que les enfants aient une nourriture particulièrement saine et équilibrée. Une bonne alimentation les aide à résister aux maladies.

8. Bilan sur l'hygiène

Les microbes sont la cause de nombreuses maladies. Des règles d'hygiène simples permettent d'éviter beaucoup de problèmes de santé. Il est important de soigner son hygiène corporelle, de garder la concession propre, ainsi que de prendre des précautions au sujet de l'eau et de la nourriture. Si les habitants de la concession respectent bien ces règles d'hygiène et suivent bien ces précautions, ils auront beaucoup plus de chance d'être en bonne santé.

Rappels

Hygiène du corps

- Se laver les mains au savon plusieurs fois par jour : le matin au lever, après avoir uriné, après avoir déféqué, avant de préparer à manger et avant de manger. Cela évite les diarrhées et les parasites du ventre.
- Se laver le corps souvent avec du savon. Cela évite les maladies et les parasites de la peau.
- Laver tous les jours les malades, y compris les enfants.
- Dans la mesure du possible, éviter de marcher pieds nus. Il vaut mieux chausser les enfants.
- Bien se laver les dents chaque jour. S'il n'y a pas de brosse à dents, se servir des bâtons frotte-dents.

La propreté de la concession

- Déféquer dans des latrines, ou enterrer les selles loin des points d'eau. Les selles sous la terre ne sont plus dangereuses.
- Empêcher les animaux d'entrer dans la concession. Leurs saletés doivent rester à l'extérieur.
- Lorsque le bébé défèque par terre, nettoyer la saleté. Les enfants les plus grands apprendront aux plus jeunes à enterrer leurs selles avec une *daba* ou à utiliser les latrines.
- Nettoyer régulièrement la concession. Balayer et laver par terre. Nettoyer et blanchir régulièrement les murs à la chaux. Boucher les trous où passent les rats, les cafards, les punaises et autres insectes.

Précautions à prendre au sujet de l'eau et de la nourriture

- Ne boire que de l'eau potable, l'eau du forage, l'eau du puits qui doit être filtrée et bouillie, ou traitée par de l'eau de Javel. Cela est très important en cas d'épidémie de diarrhée, de dysenterie, de fièvre typhoïde ou d'hépatite.
- Protéger la nourriture des rats, des mouches, des cafards et de tous les insectes. Ne pas laisser traîner des restes de nourriture ou de la vaisselle sale pour éviter que les mouches et les cafards soient attirés.
- Bien laver les feuilles, les fruits et légumes avant de les manger. Les enfants doivent éviter de manger les fruits ou la nourriture tombés à terre.
- La viande doit être bien cuite avant d'être mangée.
- La nourriture gâtée ne doit pas être consommée.

9. Notions de nutrition

Le besoin alimentaire

Pour qu'une personne puisse se maintenir dans un bon état de santé, elle a besoin d'une alimentation en quantité suffisante, et d'une qualité suffisante. La qualité de l'alimentation dépend de la variété des aliments.

Il y a des aliments qui apportent principalement de l'énergie, tels que le *to*², le riz, les bananes, les patates, le taro, l'igname, les graisses (beurre de karité, huiles). On les appelle parfois « aliments énergétiques ». En quelque sorte, il s'agit du « carburant ». Mais cela ne suffit pas.

Il y a des aliments « constructeurs », qui apportent au corps principalement de quoi grandir, de quoi se maintenir et se réparer : arachide, pois de terre, haricots, niébé, les produits d'origine animale (poisson, viande, abats, chenilles...).

Il y a aussi des aliments qui protègent contre les maladies et qui sont bons pour certaines parties du corps : les feuilles vertes (baobab, moringa, oseille...), les légumes (choux, gombo, courges, tomates, aubergines...), les condiments naturels (ail, oignon, soubala...). On les appelle parfois « aliments protecteurs ».

C'est pourquoi, dans le plat familial, il est nécessaire d'avoir une base « énergétique » (*to*, riz...), à laquelle on ajoute, selon les possibilités, des produits d'origine animale (viande, abats, poisson, chenilles...), des feuilles, des légumes, des haricots, de l'arachide, de l'huile, des épices et des condiments naturels...

Donc, manger du *to* ou du riz, mais avec trop peu de sauce, ne suffit pas. La sauce permet d'apporter les aliments constructeurs et protecteurs. Si l'on mange souvent du *to* ou du riz, mais pas assez de sauce, on aura des problèmes de santé. D'ailleurs, il est bon de changer souvent de sauce, pour avoir une alimentation diversifiée.

Recommandations

Pour être en bonne santé, il est donc nécessaire d'avoir une alimentation suffisante et variée. Autrement dit, il faut changer souvent de sauce, manger souvent des légumes, mais pas toujours les mêmes. Il faut aussi manger souvent des fruits, mais pas toujours les mêmes. Il faut boire beaucoup d'eau potable. Il faut aussi se rappeler que les aliments produits localement sont plus frais et donc meilleurs que ceux qui viennent de loin.

Il vaut mieux prendre plusieurs repas par jour plutôt qu'un seul. Les personnes qui utilisent beaucoup leur force au travail, ainsi que les enfants et les femmes enceintes, peuvent compléter leur alimentation par des aliments riches en énergie : bouillies, beignets, galettes, gâteaux, graines (arachides, sésame), bananes.

Il faut bien se laver les mains avec du savon avant de préparer à manger et bien laver les aliments avec de l'eau propre. Le manque d'hygiène est une des principales causes de transmission de maladies (voir plus haut).

2 Le *to* est une préparation alimentaire à base de farine de mil.

L'alimentation des bébés

La nourriture à donner à un bébé change selon son âge.

- De 0 à 4 mois, le lait maternel est le seul aliment nécessaire à l'enfant. Il peut téter sa mère à volonté.
- Entre 4 et 6 mois, en plus des tétées, on commence à donner deux bouillies de petit mil torréfié, en gardant le son. Ces bouillies doivent être bien cuites dans de l'eau propre et données à la cuillère. On fait des bouillies de plus en plus épaisses, petit à petit. L'enfant doit continuer à téter le lait maternel à volonté.

On commence aussi à donner au bébé de 4 mois des fruits bien lavés à l'eau potable. Ces fruits, bien propres, peuvent être donnés à sucer au bébé. On peut aussi donner, à la cuillère, des fruits écrasés. On peut aussi donner à boire des jus de fruit. Dès qu'on a fini de préparer le fruit bien lavé, on le donne rapidement au bébé. Si l'on attend trop, les microbes vont se multiplier sur la nourriture.

Le bébé doit toujours manger avec une cuillère et dans un plat bien propres, lavés avec de l'eau potable.

- Vers 6 à 8 mois, en plus des tétées, on prépare au bébé des bouillies à trois ingrédients. On fait cuire dans de l'eau potable 3 mesures de mil, 1 mesure d'arachide pilée et 1 mesure de haricots cuits pilés. Selon les possibilités locales, on peut utiliser d'autres aliments, comme, par exemple, le pain de singe.

On commence à donner de l'eau à boire au bébé, mais que de l'eau très propre : eau minérale en bouteille, eau du forage bien filtrée, eau bien filtrée puis bouillie et bue rapidement.

Petit à petit, au fur et à mesure que le bébé grandit, on ajoute aux bouillies des sauces de feuilles (moringa, baobab, haricot...) et des légumes.

On peut aussi ajouter à la bouillie de petites quantités d'aliments d'origine animale, pilés ou écrasés (poisson séché, œuf, viande, abats, chenilles...).

- À partir de 8 à 10 mois, on commence à faire participer le bébé aux repas de la famille. Les plats doivent avoir été préparés récemment, pas d'« aliments couchés » pour le bébé. Éviter le piment pour les bébés.

L'enfant doit continuer à prendre au moins quatre repas par jour et du lait maternel jusqu'à 18 mois. Mais il ne faut pas arrêter le lait maternel d'un coup.

- Vers 18 mois, on commence à moins donner le sein, pour habituer petit à petit le bébé à arrêter le lait maternel. Jusqu'à 4 ou 5 ans, l'enfant doit pouvoir manger une ou deux bouillies et deux repas familiaux par jour. On peut ajouter des galettes, des beignets et des fruits bien lavés à l'eau potable.
- À partir de 6 ans, l'enfant participe normalement aux repas familiaux, et il complète son alimentation avec des aliments riches en énergie : bouillies, beignets, galettes, graines (arachide, sésame...), bananes, fruits variés.

Il faut encourager l'allaitement maternel. Il faut aussi promouvoir les bonnes pratiques de sevrage, en augmentant la consommation par les jeunes enfants de bouillies, de *to*, de haricots et des autres aliments de sevrage.

En plus de bien faire attention à l'alimentation du bébé, il faut faire les vaccinations nécessaires et bien surveiller sa croissance.

Les centres de nutrition, comme les CREN, peuvent conseiller et aider les mamans à alimenter correctement les enfants.

DEUXIÈME PARTIE : LES PLANTES MÉDICINALES

1. Les avantages et les limites de l'utilisation des plantes médicinales

L'objectif de ce manuel est de promouvoir l'usage des plantes médicinales pour le soin des maladies les plus communes que l'on trouve au Burkina Faso.

Il vaut mieux utiliser les plantes aux premiers signes de la maladie. Si l'on attend trop longtemps avant de se soigner, les maladies se développent. Elles mettent en danger la santé des malades. Si l'on attend trop, il faut amener les malades dans un centre de santé, où on leur prescrira des médicaments chimiques. Cela fait des dépenses pour la famille.

Pourquoi est-il recommandé d'utiliser les plantes médicinales ?

- Parce qu'on peut les avoir à portée de main, près du village ou sur le marché.
- Parce que nous pouvons nous-mêmes les cultiver.
- Parce que les plantes ne coûtent pas beaucoup d'argent.

Les limites d'utilisation des plantes médicinales

On utilise les plantes pour le soin des maladies les plus connues ou après un diagnostic fait par un médecin ou l'infirmier du CSPS. Le diagnostic, c'est le fait de nommer la maladie.

Après quelques jours de traitement avec les plantes médicinales, si la santé du malade ne s'améliore pas, on doit l'emmener au centre de santé. L'infirmier précisera le diagnostic et dira au malade quels médicaments chimiques prendre.

Il faut être sûr de récolter ou d'acheter la bonne plante médicinale. Si l'on se trompe, si l'on prend une plante à la place d'une autre, cela peut être très dangereux. Il ne faut jamais utiliser une plante inconnue. Certaines plantes sont très toxiques, elles peuvent tuer une personne qui en consomme.

On ne peut pas donner certaines plantes médicinales aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 1 an et aux anciens. Ces personnes sont plus fragiles et réagissent différemment des autres aux substances des plantes.

2. De la production à l'utilisation des plantes médicinales

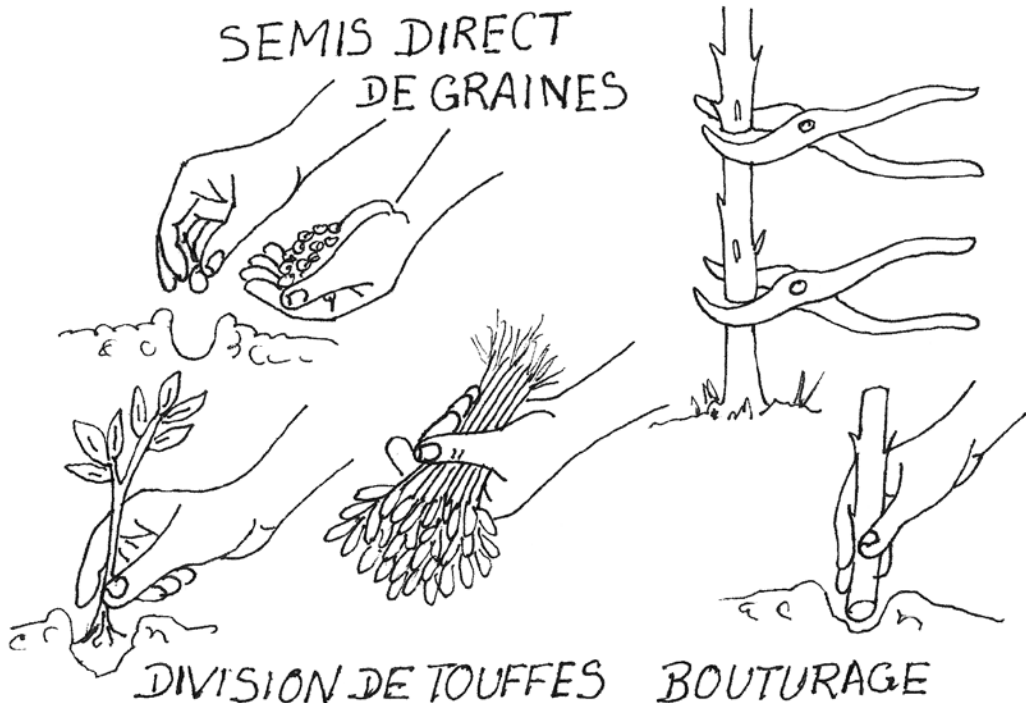
La préparation d'un jardin présente de nombreux avantages.

- On peut sélectionner les plantes qui profiteront à la famille selon les maladies présentes dans la zone.
- Le jardin permet d'éviter de confondre les plantes médicinales avec certaines plantes toxiques que l'on peut trouver en brousse. On apprend à mieux les reconnaître. On peut ainsi bien les montrer aux enfants.
- Dans le jardin, les plantes médicinales sont à la disposition de tous quand on en a besoin. Cela évite d'aller les chercher en brousse de plus en plus loin, quand celles qui étaient proches ont déjà été récoltées.

Le jardin de plantes médicinales peut être un espace clos à part des autres cultures. On peut aussi intégrer quelques plantes médicinales dans les cultures, parmi les légumes ou autour du champ de mil. Par exemple on peut laisser pousser *Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = böyilma (lyele), et *Mitracarpus scaber* = yood pælgà (mooré) = cucúri (lyele) sur le bord des carrés d'oignons. On peut planter des papayers près de la concession et laisser une touffe de *Senna occidentalis* = kinkelibà (mooré, lyele) au bord du champ de mil.

Quelques indications pour préparer un jardin de plantes médicinales

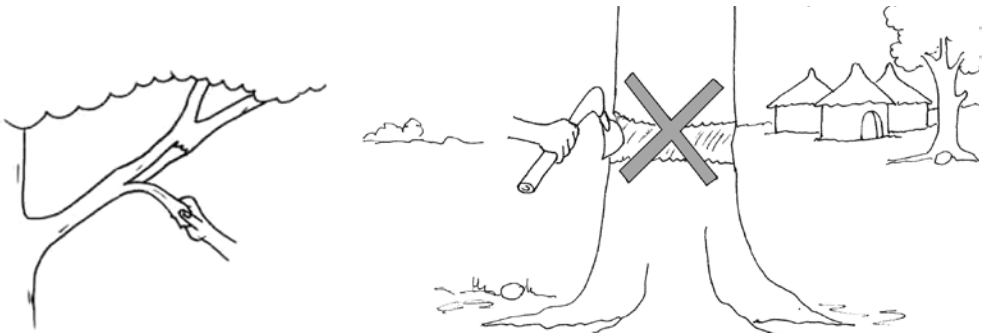
- Il doit être près d'une ressource d'eau ou d'un puits.
- Selon les espèces de plantes et la quantité, il doit y avoir des endroits ensoleillés et abrités, des lieux secs et plus humides.
- On ne doit pas semer des plantes toxiques, ni les laisser croître dans le jardin afin de ne pas les confondre avec les autres.
- Le jardin doit être bien protégé des animaux avec une clôture de mil ou une haie vive d'acacia.
- Le terrain ne doit pas avoir été contaminé par des produits chimiques. Pour cultiver les plantes on n'utilisera pas de fertilisants ni de pesticides chimiques.
- Le sol doit être fertile pour certaines plantes médicinales. On le fertilisera avec le compost prélevé dans les fosses à fumier. Celles-ci contiennent des débris de végétaux, du fumier des animaux et des cendres de bois.
- Pour le soin des maladies des plantes et pour lutter contre les attaques des insectes, on utilisera des extraits de plantes insecticides comme le nim.
- On peut multiplier les plantes par semis de graines, division de touffe, de racine ou de rhizome, bouturage ou marcottage.



Il existe différentes méthodes de multiplication des plantes.

Comment récolter les plantes médicinales ?

- Avant de récolter les plantes, on se lavera bien les mains avec du savon. On lavera aussi la machette et la *daba*.
- Il faut éviter de récolter les plantes médicinales près des endroits où les personnes font leurs besoins, lavent le linge, et là où il y a des ordures. On ne les cueillera pas non plus près des routes car elles sont contaminées par les fumées, les microbes et la poussière.
- Il faut éviter de cueillir les plantes qui poussent près des champs qui ont été traités chimiquement. Les poisons chimiques, les pesticides, gâtent le pouvoir curatif des plantes et sont dangereux pour la santé.
- Regarder si la plante n'est pas attaquée par les insectes, ni tachée par des champignons, ou si elle est malade. Dans ce cas, laisser la plante car son usage peut être mauvais pour la santé.
- Si on va en brousse cueillir des plantes médicinales, il vaut mieux couper seulement ce dont on a besoin. Pour ne pas faire disparaître la plante, pour laisser des plantes aux autres personnes du village et aux générations futures, il ne faut jamais arracher toute la plante.
- Si l'on a besoin de la racine d'une plante, couper seulement les petites racines sans arracher ni couper la racine principale.
- Si l'on a besoin de l'écorce d'un arbre, couper seulement ce dont on a besoin. Ne jamais couper l'écorce tout autour de l'arbre, afin qu'il ne meure pas. Il est préférable de couper l'écorce des branches et non du tronc principal.
- Pour cueillir une plante, il est préférable de le faire le matin. Le matin, les plantes ont toutes leurs forces.



*Il ne faut pas enlever entièrement l'écorce autour d'un arbre.
Il faut juste prendre ce dont on a besoin, de préférence sur les branches.*

Comment sécher les plantes médicinales ?

- Avant de mettre à sécher les plantes, ou avant de les utiliser fraîches, il est nécessaire de bien les laver avec de l'eau propre. Laver toutes les parties de la plante.
- Les parties délicates de la plante comme les feuilles, les tiges frêles et les fleurs doivent être séchées à l'ombre. Si on les sèche au soleil, elles perdent leur efficacité. Si l'on n'a pas de séchoir, on les séchera sur une natte propre à l'intérieur de l'habitation. Ce lieu doit être propre. On empêchera les animaux et les enfants d'y venir.
- Les parties de la plante plus dures ou plus épaisses, comme les écorces, les fruits, les graines et les tiges, peuvent être séchées sur une natte propre directement au soleil, dans un coin de la cour. On empêchera les animaux et les enfants d'y venir.

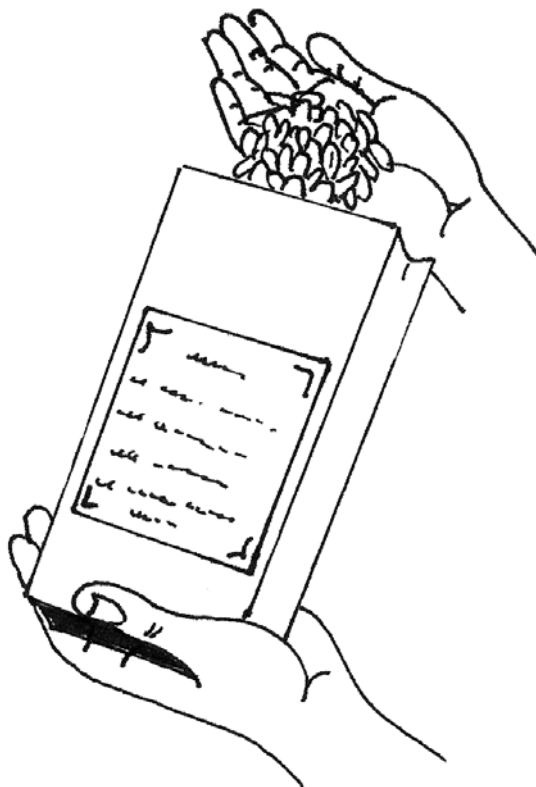


Le séchage des plantes médicinales est différent selon les plantes et selon les parties de plantes à sécher.

Comment garder les plantes médicinales ?

- On garde seulement les parties dont on a besoin, par exemple la tige, des feuilles, de l'écorce ou des racines.
- Selon les cas, couper les parties de la plante à utiliser en petits morceaux. On conseille de ne pas faire des poudres à l'avance. Les poudres se conservent moins bien. En plus, elles peuvent prendre de l'humidité et se gâter. Les poudres doivent être préparées peu de temps avant l'utilisation.
- Pour que les plantes ne perdent pas leur pouvoir de soigner, il faut les garder dans des bocaux en verre, des boîtes, dans des sacs en plastique bien propres et secs, ou dans des sachets en papier. S'assurer que tout est bien fermé.
- On conseille de bien étiqueter les boîtes et les sachets, en mettant le nom de la plante et la date de cueillette. Cela permet de ne pas confondre les plantes à utiliser et de ne pas les garder trop longtemps, c'est-à-dire plus d'un an.
- On doit chercher un endroit sûr pour bien garder les plantes. On les met dans un endroit sombre où il y a peu de lumière. Le soleil gâte les plantes séchées. Il ne faut pas d'humidité ni de poussière. On peut par exemple les mettre en hauteur, afin que les enfants et les animaux ne puissent pas les attraper.

- Dès qu'on voit que les plantes n'ont plus leur belle couleur, qu'elles ont un mauvais aspect ou une mauvaise odeur, on doit les jeter. Il faut renouveler le stock chaque année.



Les plantes médicinales peuvent être conservées dans un sac en papier.

3. Les principales méthodes de préparation des plantes médicinales

Rappel. Il faut beaucoup d'hygiène lorsque l'on prépare un remède à base de plantes médicinales. Tout ce que l'on utilise pour faire le remède doit être très propre. Il est indispensable de bien se laver les mains avant de faire les préparations, pour ne pas les contaminer avec des microbes. On doit aussi bien laver les plantes avec de l'eau potable.

Dans les plantes médicinales il y a des substances qui soignent. Pour obtenir ces substances, il faut faire des préparations spéciales afin de les extraire de la plante.

La préparation varie en fonction de la partie de la plante et de la maladie à soigner. Dans certaines plantes, toutes les parties au-dessus du sol sont utilisées, comme par exemple pour *Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bôyilma* (lyele). Pour d'autres, seuls les fleurs, les fruits, les feuilles, l'écorce ou la racine sont employés. Cela dépend de la partie où se trouvent les substances actives dans la plante. La quantité de substances actives ainsi que leur activité peut varier d'une partie de la plante à une autre.

Parfois, en fonction de la maladie, il se peut que l'on n'utilise pas la même partie de la plante, ni la même préparation. Pour une diarrhée, on prend une décoction de plantes. Pour une plaie, on fait une application externe.

Les plantes médicinales peuvent être utilisées seules ou en mélange avec d'autres. Il est bon de mélanger les plantes qui ont la même activité ou des activités complémentaires afin d'améliorer leur efficacité.

On utilise le plus souvent un liquide pour dissoudre les substances actives d'une plante.

3.1. Préparations de plantes médicinales à usage interne

Les tisanes

Les tisanes sont obtenues en employant de l'eau. Les trois sortes de préparations de tisanes sont l'infusion, la décoction et la macération. Elles sont toutes les trois obtenues avec de l'eau et on les filtre avant de les servir. Les doses varient en fonction des recettes et des indications. Il faut bien couvrir le pot de tisane et le ranger dans un endroit propre.

Les tisanes se préparent pour être bues dans la journée. Au-delà d'une journée, les microbes les gâtent. Il faut donc les refaire chaque jour pendant la durée du traitement. Dans ce manuel, on recommande de préparer des tisanes sous forme de décoctions. Dans les pays à climat chaud comme le Burkina, on déconseille de faire des macérations.

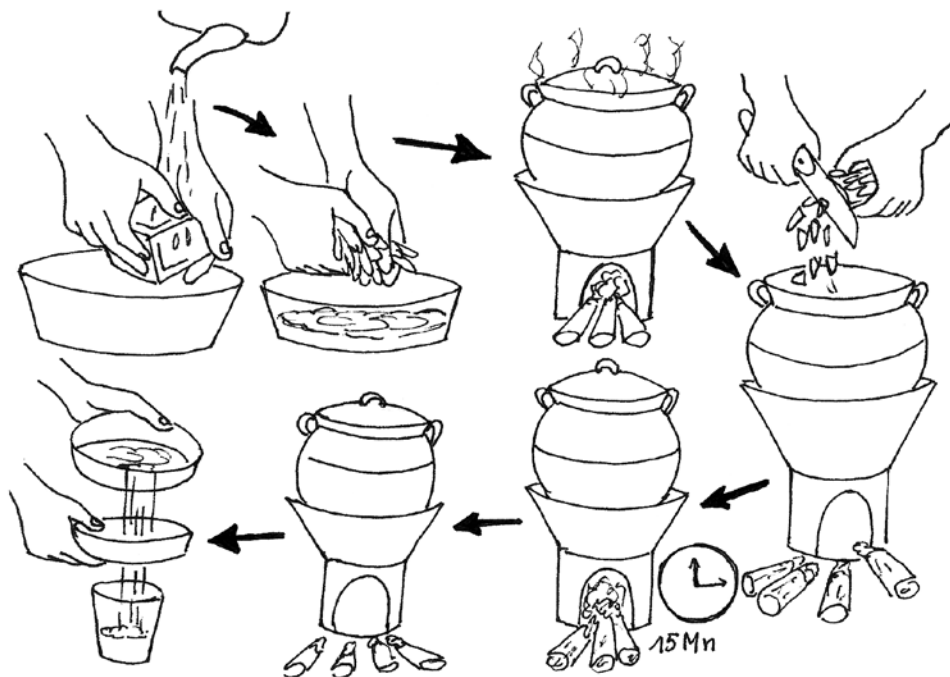
La décoction

La décoction consiste à cuire les plantes dans de l'eau. Elles libèrent leurs substances médicinales dans l'eau peu à peu au cours de la cuisson.

Pour les décoctions, choisir les parties de plantes qui sont plus dures et plus épaisses. Il s'agit des feuilles épaisses, des tiges, des écorces ou des racines. On peut utiliser des plantes fraîches ou sèches.

Méthode de préparation

- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- Si les plantes sont fraîches, bien les laver à l'eau propre.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Diminuer le feu.
- Couper les plantes en petits morceaux.
- Jeter les plantes dans la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et couvrir jusqu'à utilisation.
- Filtrer avant de consommer.



Méthode de préparation d'une décoction de plantes médicinales.

Une décoction ne se conserve qu'une journée. La préparation est à refaire le jour suivant si besoin. Dans certains cas, les plantes peuvent être laissées dans l'eau pendant la journée. Une même décoction peut être bue en plusieurs fois, selon les cas, dans la journée.

Il est préférable de ne pas sucrer les tisanes. Mais, si le goût est désagréable, on peut ajouter du miel ou du sucre.

Les poudres

On obtient des poudres en pilant des plantes sèches. On utilise un mortier ou un moulin. Toutes les parties des plantes sèches peuvent être réduites en poudre. On ne fait des poudres qu'avec des graines, des plantes sèches ou des gousses comme par exemple le fruit d'*Acacia nilotica* = *pegengá biisi* (mooré) = *soediele bi* (lyele).

Méthode de préparation

- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- S'assurer que les mortiers, pilons ou les moulins sont très propres.

- Réduire les plantes en poudre.
- Recueillir la poudre dans un récipient propre.
- Passer la poudre au travers d'un tamis fin.
- Ranger la poudre dans un récipient très propre.
- Bien refermer le récipient.
- Ranger le récipient à l'abri de la lumière.
- Utiliser la poudre le plus rapidement possible (en fonction de la saison, d'une semaine à un mois).

Les poudres de plantes peuvent être mélangées à l'eau ou à la nourriture du malade. Elles contiennent beaucoup de substances actives. Il faut donc respecter les doses.

Attention aux purges

Lorsque l'on injecte des médicaments ou de l'eau par l'anus, cela peut provoquer des irritations. Cela est encore plus important si la maman utilise une poire ou un tuyau.

Si une purge est nécessaire, il est préférable de boire certaines tisanes de plantes (voir plus loin).

Pour éviter que l'enfant défèque à toute heure, il faut l'habituer à s'accroupir à heures régulières sur un récipient spécial, qui ensuite sera vidé rapidement.

3.2. Préparations de plantes médicinales à usage externe

Certaines plantes peuvent être préparées pour l'usage externe.

Le bain

Le bain consiste à tremper complètement le corps ou une partie du corps dans une préparation de plantes. Un bain est préparé à partir d'une décoction, faite avec des plantes fraîches ou sèches.

Méthode de préparation

- Faire une décoction (voir ci-dessus) et adapter la dose de plantes à la quantité d'eau utilisée.
- Filtrer au-dessus d'une bassine.
- Attendre un léger refroidissement.
- Baigner seulement la partie malade ou le corps en entier.

Attention ! Ne jamais baigner un enfant dans une eau trop chaude.

La compresse

La compresse est l'application d'un linge que l'on a trempé dans une décoction de plantes. On l'applique sur la partie malade.

Méthode de préparation

- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.

- Bien laver la partie affectée avec de l'eau, du savon ou une décoction de plantes.
- Prendre un linge bien propre que l'on a fait bouillir.
- Mettre le linge dans la décoction.
- Appliquer la compresse mouillée par la décoction directement sur la partie malade (attention à ne pas se brûler).
- Laisser au contact de la peau quelques minutes et renouveler plusieurs fois avant de mettre un pansement et couvrir la plaie.

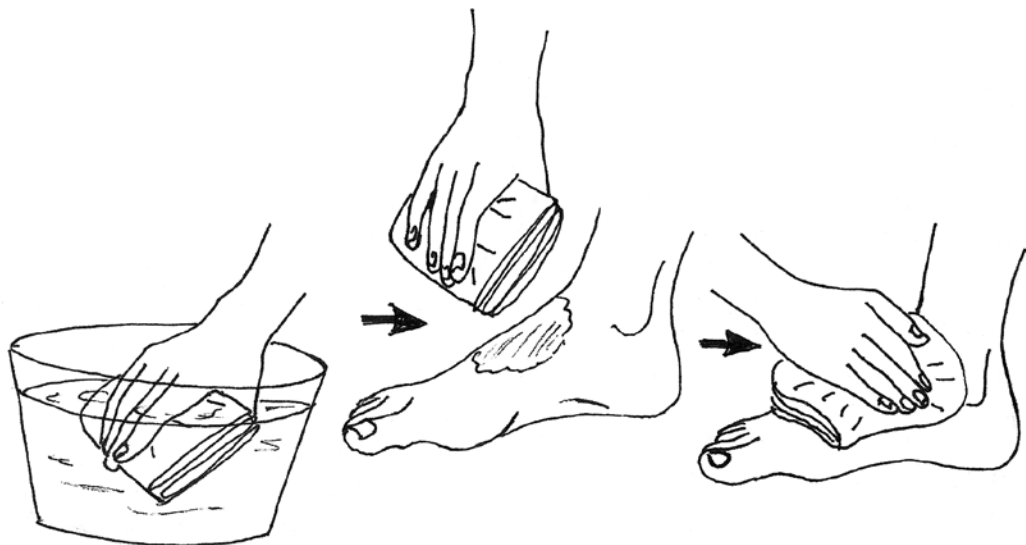


Illustration de l'utilisation d'une compresse.

Le cataplasme

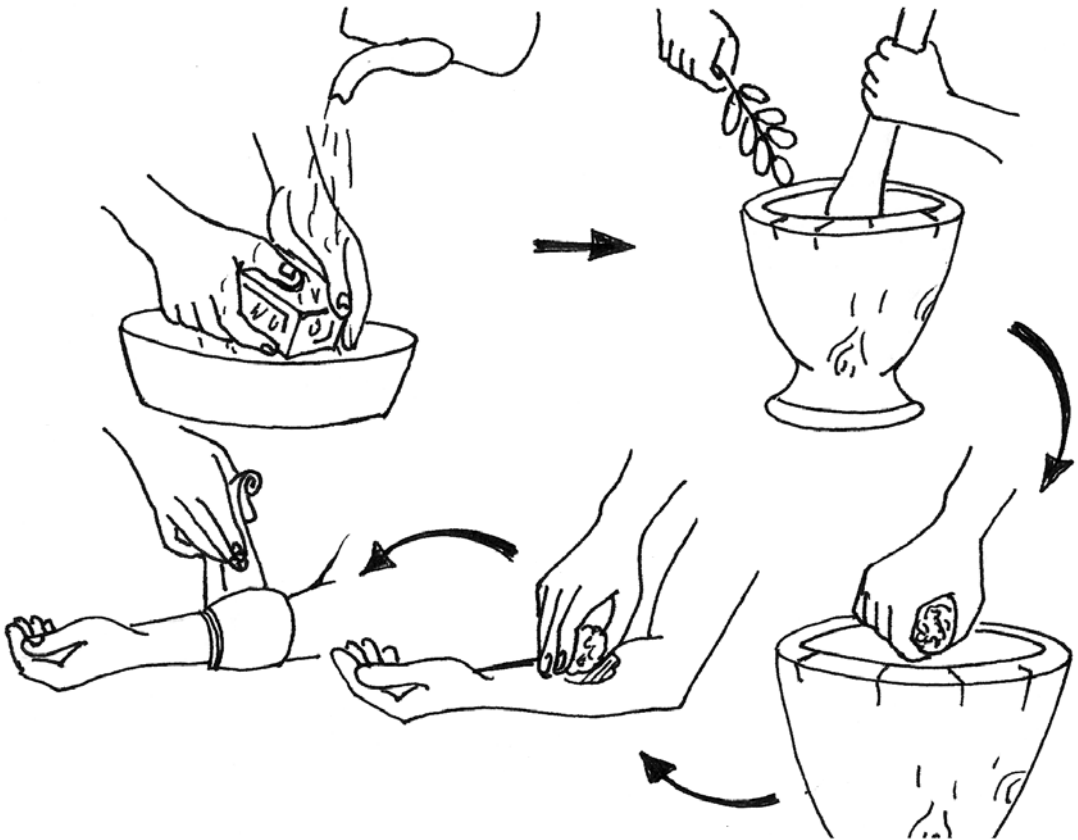
Un cataplasme est une pâte de plantes que l'on applique directement sur la partie malade. Ce sont surtout des plantes fraîches que l'on utilise. S'il s'agit d'une blessure et si la peau est abîmée, on la protège avec un linge propre que l'on a fait bouillir. On applique la pâte de plantes sur ce linge. On recouvre le tout avec un autre linge propre.

Méthode de préparation

- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- Bien laver la partie affectée avec de l'eau, du savon ou une décoction de plantes.
- Bien laver les plantes fraîches à l'eau.
- Piler la plante jusqu'à obtenir une pâte.
- Appliquer la pâte obtenue directement sur la partie affectée et couvrir d'un linge propre.

S'il s'agit d'une blessure, on la recouvre d'un linge propre. On applique la pâte de plantes. On recouvre le tout d'un linge propre.

Attention ! Changer le cataplasme au minimum deux fois par jour. Renouveler l'opération plusieurs jours de suite jusqu'à la guérison.



Méthode de préparation d'un cataplasme.

Le collyre

Un collyre est une décoction salée, utilisée pour soigner les affections des paupières et des yeux. Un collyre est préparé à partir d'une décoction refroidie, versée délicatement dans les yeux. On peut aussi l'appliquer en bain des yeux.

Méthode de préparation

- Bien laver ses mains à l'eau et au savon
- Faire une décoction avec les plantes indiquées
- Laisser la décoction refroidir.
- Ajouter deux petites cuillerées de sel par litre.
- Verser délicatement, goutte à goutte, dans les yeux, ou laver les yeux avec la tisane refroidie.
- Renouveler l'opération toutes les deux heures.



Application d'un collyre.

On doit utiliser une décoction qui vient de refroidir.
Bien couvrir le collyre entre deux applications.
Ne jamais utiliser la décoction le lendemain de sa préparation.

On peut aussi utiliser un petit verre à thé propre, pour se laver les yeux avec la tisane. On remplit le verre à moitié. On place son œil au-dessus du verre, après s'être bien lavé le visage et les paupières. On se penche en arrière de manière à baigner l'œil en faisant des mouvements avec les cils.

La pommade

Une pommade est une pâte contenant des substances extraites de plantes (et non pas directement des plantes comme le cataplasme). Une pommade est préparée à partir de plantes fraîches, sèches, ou en poudre, que l'on cuit dans du beurre de karité. Selon la maladie à soigner, elle peut être étalée sur la peau ou appliquée par friction. Elle peut aussi être utilisée pour faire passer une substance dans le corps à travers la peau.

Méthode de préparation

- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- Si les plantes sont fraîches, bien les laver à l'eau propre.
- Fondre le beurre de karité dans une marmite.
- Ajouter les plantes fraîches, ou sèches, ou la poudre.
- Cuire sur un feu très doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer au travers d'un linge ou d'un tamis très propre.
- Laisser refroidir dans un petit pot.
- Bien fermer le couvercle et étiqueter.

Les pots de pommade doivent être bien rangés et étiquetés.
Avant d'utiliser la pommade, bien se laver les mains avec de l'eau et du savon.
Appliquer sur les endroits malades avec précaution.
Refermer le couvercle après chaque utilisation.

L'inhalation

L'inhalation sert à dégager les voies respiratoires (nez, poumons, etc.). Elle consiste à respirer de la vapeur chargée de substances actives de plantes.

Méthode de préparation

- Mettre à bouillir un litre d'eau pendant 15 minutes.
- Couper la plante en petits morceaux.
- Mettre la plante coupée dans un grand bol.
- Verser l'eau bouillante dans le bol.
- Se couvrir la tête d'une serviette ou d'un tissu.
- Inhaler la vapeur par les narines.
- Renouveler l'inhalation plusieurs fois par jour.



Une inhalation consiste à respirer de la vapeur chargée de substances actives.

Gargarismes et bains de bouche

Les gargarismes servent pour le soin de la gorge. Les bains de bouche soignent les maladies de la bouche et des gencives. On utilise des décoctions de plantes ou de l'eau salée pour faire les gargarismes et les bains de bouche. Ils ne doivent pas être avalés.

Méthode de préparation

Faire une décoction avec les plantes indiquées.

Mode d'emploi

Gargarismes : prendre un peu de décoction dans la bouche, renverser la tête vers l'arrière, se rincer la gorge en faisant des bulles, puis recracher le liquide.

Bains de bouche : prendre un peu de décoction dans la bouche, la garder quelques minutes en

faisant des mouvements avec la bouche, recracher le tout.

Refaire les gargarismes et les bains de bouche trois à cinq fois de suite et plusieurs fois par jour, de préférence après les repas.

GARGARISME



BAIN DE BOUCHE



Les gargarismes permettent de soigner les maux de gorge, les bains de bouche permettent de soigner les problèmes de bouche et de gencive.

Lavages de nez

Les lavages de nez sont utiles pour le soin des rhumes et des sinusites. Ils permettent de nettoyer le nez des saletés qui le bouchent. Il faut empêcher le pus de boucher les canaux qui relient le nez aux oreilles. Ainsi, on évite les maux d'oreilles. Si le pus s'accumule, il risque de percer le tympan (fond de l'oreille pour sortir).

L'eau salée est recommandée pour nettoyer le nez et les oreilles, lors d'infection. Elle facilite l'évacuation des saletés. L'eau salée ne fait pas mal.

Attention ! Ne jamais prendre de l'eau non salée par le nez. Elle pourrait gêner la respiration et aurait des difficultés à ressortir.

Des plantes peuvent être ajoutées à l'eau salée, comme le gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) par exemple, qui adoucit les croûtes de pus et les parois du nez si elles sont irritées.

Méthode de préparation

- Chauffer jusqu'à ébullition un litre d'eau.
- Diluer deux petites cuillères de sel fin dans cette eau et laisser refroidir.
- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- Mettre un peu d'eau dans le creux de la main.

- Inspirer par le nez.
- Rejeter l'eau en soufflant par le nez.
- Renouveler autant que nécessaire.

Pour les enfants, l'eau salée doit être versée très délicatement dans le nez.

Lavages des oreilles

Le lavage des oreilles est utile pour le soin des maladies des oreilles, comme les otites. Il permet d'enlever de l'oreille la saleté, le pus.

Attention ! Il ne faut pas mettre de liquide dans l'oreille si le tympan (membrane dans l'oreille) est percé, il est donc nécessaire de prendre un avis médical si on a le moindre doute.

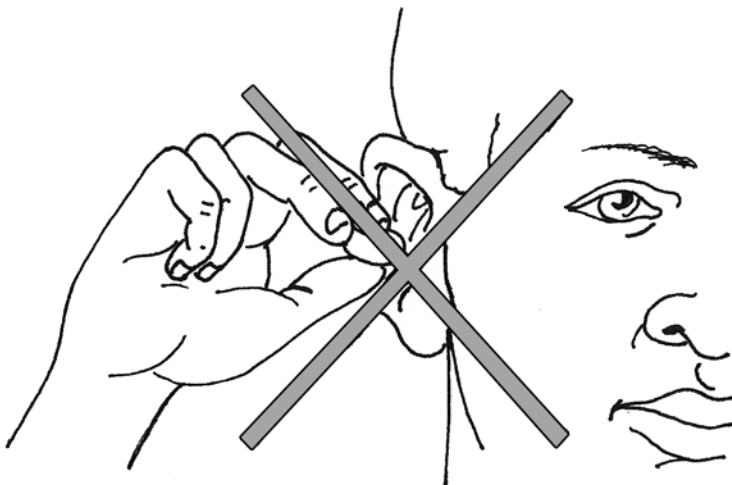
Méthode de préparation

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Diluer deux petites cuillères de sel fin dans cette eau et laisser refroidir.
- Faire pencher sur le côté la tête du malade.
- Verser délicatement l'eau salée dans l'oreille et tirer l'oreille vers l'arrière.
- Masser légèrement derrière l'oreille afin de faire descendre l'eau dans l'oreille et détacher le pus. Il coulera tout seul. Il ne faut rien mettre dans l'oreille pour enlever le pus.
- Renouveler le lavage des oreilles plusieurs fois par jour jusqu'à la guérison.

Éventuellement, l'eau pourra être introduite dans l'oreille à travers un coin de sac en plastique neuf et propre. Percer un petit trou dans le sac afin de faire couler l'eau plus facilement dans l'oreille. Il est aussi conseillé de faire un lavage de nez aux personnes qui ont mal aux oreilles.

Rappel : il est conseillé de faire un lavage de nez aux personnes enrhumées surtout si elles ont mal à l'oreille, car cela dégage les canaux qui bouchent l'intérieur de l'oreille.

Attention ! Il ne faut jamais utiliser une poire, une seringue, ni faire un jet d'eau, cela pour éviter de gêner l'intérieur de l'oreille qui est très fragile, et de provoquer une surdité.



Il faut éviter de boucher les oreilles pour permettre la cicatrisation et l'écoulement du pus.

Il ne faut jamais boucher les oreilles avec un coton. Cela empêche l'écoulement du pus et la cicatrisation du tympan.

Dans le cas de bouchon de cire d'oreille, il ne faut pas utiliser de liquide, cela ferait gonfler le bouchon et risquerait de perforer le tympan. Il vaut mieux utiliser une préparation à base d'huile qui facilitera la dissolution des cires et éliminera plus facilement le bouchon de cire d'oreille.

TROISIÈME PARTIE :

TRAITEMENTS PAR LES PLANTES MÉDICINALES CONTRE LES MALADIES LES PLUS COMMUNES AU BURKINA FASO

Ce manuel s'adresse en priorité aux agents de santé et, notamment, aux premiers agents de santé que sont les mères de famille. Dans la sphère familiale, le diagnostic et l'orientation de l'itinéraire thérapeutique se fondent sur les symptômes, c'est-à-dire sur les signes de la maladie. C'est pourquoi les maladies sont classées par signes.

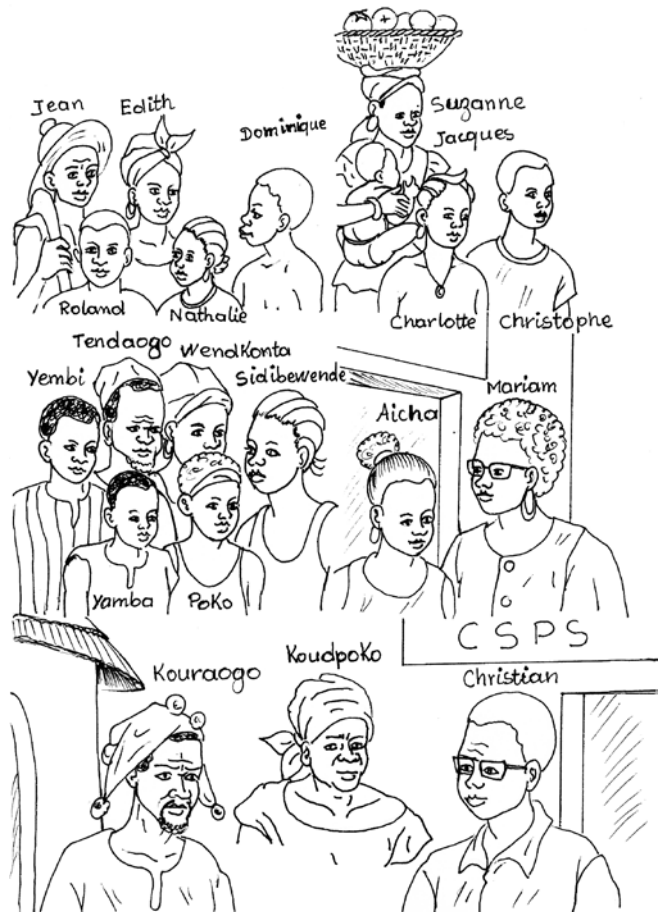
Pour chaque maladie, on propose un ou plusieurs remèdes à base de plantes. Ces plantes sont nommées en latin, en mooré, en lyele, et parfois en français. Le nom en latin correspond au nom scientifique de la plante, utilisé par les botanistes du monde entier. Ce nom scientifique est composé de deux mots. Le premier mot s'écrit avec une majuscule et désigne le genre. Le deuxième mot désigne l'espèce. Parfois, pour une plante, il y a plusieurs noms en lyele, ou en mooré. Dans ce cas, les différents noms d'une plante dans la même langue sont séparés par une virgule.

Exemple : *Chrysanthellum indicum* = wál-tukɔ (mooré) = kiejió puri, kumi nefula (lyele)

Dans cet exemple, *Chrysanthellum indicum* est le nom scientifique en latin, wál-tukɔ est le nom en mooré, kiejió puri et kumi nefula sont les noms en lyele.

Personnages des histoires

Une petite histoire figure en introduction de chaque chapitre. Les personnages de ces histoires sont présentés sur le dessin ci-contre.



1. Les maladies du ventre

Nous pouvons avoir mal au ventre pour plusieurs raisons. En général, tout ce qui a un lien avec la digestion peut donner mal au ventre. Nous avons choisi de parler ici des maux de ventre, de la diarrhée, de la dysenterie et des amibes, des vers, de la constipation, de la digestion difficile, des ulcères du ventre, de la jaunisse, de maladies du foie, des hémorroïdes. Nous ne parlerons pas dans ce chapitre du mal du bas-ventre des femmes.

1.1. Les maux de ventre, les spasmes

Histoire sur les maux de ventre



Pendant la journée, le jeune Dominique commence à sentir des douleurs de ventre qui persistent le lendemain. Dominique reste couché dans la case. Son père décide de l'emmener voir le tradipraticien Kouraogo.

Kouraogo : Bonjour, que se passe-t-il ce matin ?

Jean : C'est mon fils, il souffre de douleurs de ventre depuis avant-hier.

Kouraogo : Dominique, as-tu la diarrhée ?

Dominique : Non, je ne fais pas de diarrhée.

Kouraogo : Bon. Jean, ton fils ne va pas aux selles et n'a pas non plus la fièvre, c'est un mal de ventre simple, ses douleurs sont dues à des spasmes.

Jean : Mais, dis-moi, cette maladie n'est-elle pas dangereuse ?

Kouraogo : Non, si elle est soignée vite, mais elle peut devenir dangereuse si elle

ne passe pas. Il n'est pas bon de rester plusieurs jours sans déféquer.

Jean : Comment on contracte cette maladie ?

Kouraogo : C'est souvent dû à des problèmes de digestion, à un mauvais passage des aliments dans le ventre.

Jean : Maintenant que l'on connaît la maladie, pouvez-vous nous montrer le traitement ?

Kouraogo : On peut soigner ces spasmes en prenant des tisanes de plantes médicinales. Il faut respecter les conditions de préparation et le dosage des plantes.

Jean : Merci beaucoup, Kouraogo! Il y a un proverbe qui dit : « L'homme est fait pour l'autre. »

Kouraogo : De rien ! Surtout, meilleure santé au jeune Dominique !

Qu'est-ce que les maux de ventre et les spasmes ?

Les maux de ventre sont des douleurs au niveau du ventre. Ils peuvent être provoqués par des microbes ou des vers du ventre. Ils peuvent aussi être provoqués par des problèmes de digestion ou un mauvais passage des aliments dans le ventre (constipation, ulcère du ventre, ballonnements).

Les spasmes sont des maux de ventre, avec des douleurs intenses souvent passagères. Les femmes ont parfois des spasmes pendant la période des règles.

Les maux de ventre et les spasmes sont-ils dangereux ?

Certains maux de ventre ne sont pas dangereux. D'autres sont dangereux, comme par exemple, quand le mal de ventre est accompagné de diarrhées. Il y a alors un risque de déshydratation. Si le ventre est bouché, c'est dangereux. Il est important de trouver la cause des maux de ventre et de traiter cette cause.

Comment soigner les maux de ventre et les spasmes ?

On peut soulager les maux de ventre en prenant des tisanes de certaines plantes antispasmodiques, digestives et calmantes.

Les plantes qui soignent les maux de ventre

Tout d'abord, il faut s'assurer de la non gravité de la douleur et tenter d'en trouver la cause. Pour soulager les maux de ventre, Il est conseillé de faire des tisanes avec les plantes suivantes :

tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vāandò (mooré) = biñn-sheré vòr (lyele) ;
feuilles de *Combretum micranthum* = rāndàgà vāadò (mooré) = guo vòr (lyele) ;
feuilles d'*Ageratum conyzoides* = rōbré vāadò (mooré) = volo bonbonjuru vòr (lyele) ;
feuilles de *Waltheria indica* = sùm vāandò (mooré) = gúmúloapɔɔ vòr (lyele) ;
feuilles de *Diospyros mespiliformis* = gǎakà vāadò (mooré) = kɔlɔ vòr (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

10 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele) ;
10 feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vāandò (mooré) = biñn-sheré vòr (lyele) ;
10 feuilles de *Combretum micranthum* = rāndàgà vāadò (mooré) = guo vòr (lyele) ;
10 feuilles d'*Ageratum conyzoides* = rōbré vāandò (mooré) = volo bonbonjuru vòr (lyele) ;
10 feuilles de *Waltheria indica* = sùm vāandò (mooré) = gúmúloapɔɔ vòr (lyele) ;
10 feuilles de *Diospyros mespiliformis* = gǎakà vāadò (mooré) = kɔlɔ vòr (lyele).

Si les douleurs sont importantes, on peut rajouter 10 tiges feuillées d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire un verre ou deux à la demande, en fonction de l'amélioration des maux de ventre (un demi-verre pour les enfants).

Attention ! *Ageratum conyzoides* = *rõbré vãandò* (mooré) = *volo bonbonjuru vòr* (lyele), n'est pas conseillé aux femmes enceintes. Pour les femmes enceintes qui ont des nausées, Il est conseillé de faire une tisane de gingembre. Boire un verre toutes les deux heures.

1.2. La diarrhée

Histoire sur la diarrhée



Jacques, le fils de Suzanne, est âgé de 8 mois. Il a la diarrhée depuis 2 jours et il vomit. Inquiète, Suzanne va voir Christian, l'agent de santé.

Suzanne : Je vous apporte Jacques. Son ventre coule depuis deux jours.

Christian : Votre enfant a besoin de soins très rapidement.

L'agent de santé examine le petit Jacques.

Christian : Suzanne, tu peux garder ton enfant à la maison, mais à une condition : tu le feras boire beaucoup, pour remplacer l'eau qu'il perd dans ses selles et ses vomissements.

Suzanne : Je lui donne de la farine de pain de singe, avec de l'eau bouillie.

Christian : C'est un bon médicament. Tu dois aussi lui faire boire de l'eau de cuisson du riz, et une tisane de feuilles de goyavier, de feuilles de manguier et de tiges feuillées de cette plante qu'on appelle *wal-biisem* en mooré et *bōyilma*

en lyele. Cette tisane le soignera et arrêtera la diarrhée. Mais c'est mieux si, en plus, tu lui donnes à boire jour et nuit de l'eau sucrée et salée.

Suzanne : Qu'est-ce-que c'est ?

Christian : Voici de l'eau que je viens de faire bouillir. Je la mets dans une bouteille propre d'un litre. J'ajoute quatre carreaux de sucre pilés et une cuillerée à café rase de sel. Je mélange bien. Goûte un peu ça !

Suzanne : C'est un peu salé, mais pas plus que les larmes.

Christian : Donne une cuillerée à ton fils. Une autre encore. Arrête maintenant ! Il ne faut pas qu'il vomisse.

Suzanne : Ça va le soigner ?

Christian : Bien sûr, ça lui fait du bien, donne-lui ça souvent, mais pas plus de 3 cuillerées à la fois, et tu attends. Quand c'est passé, tu donnes encore. De cette façon, il ne vomira pas. Emporte cette bouteille. Il doit la boire entièrement avant demain matin. Quand c'est terminé, tu en fais d'autres. Tu as bien vu ?

Suzanne : Oui, et j'ai compris qu'il faut que je lui donne beaucoup à boire.

Christian : Donne-lui à manger dès que possible. D'abord ton lait, et ensuite de la bouillie. À partir de maintenant, donne-lui toujours de l'eau bien propre. Comme ça, il n'aura plus de diarrhée.

Qu'est-ce que la diarrhée ?

Quand on va déféquer, normalement, les selles sont moulées. Le nombre de selles peut varier selon les personnes et les saisons. En général on va déféquer une à deux fois par jour. Lorsque le corps fait du bruit et se vide, cela peut aider à éliminer le mal. Mais si cela dure trop longtemps, se répète souvent ou si c'est trop douloureux, c'est un signe de maladie.

La diarrhée est une maladie du ventre. Quand on a la diarrhée, on défèque plusieurs fois par jour, de quatre à six par jour. On défèque mou et parfois liquide. On a souvent très mal au ventre. La diarrhée est grave s'il y a du sang de manière visible, ou si le corps est très chaud. La diarrhée peut être une maladie très grave.

Pourquoi la diarrhée est-elle si dangereuse ?

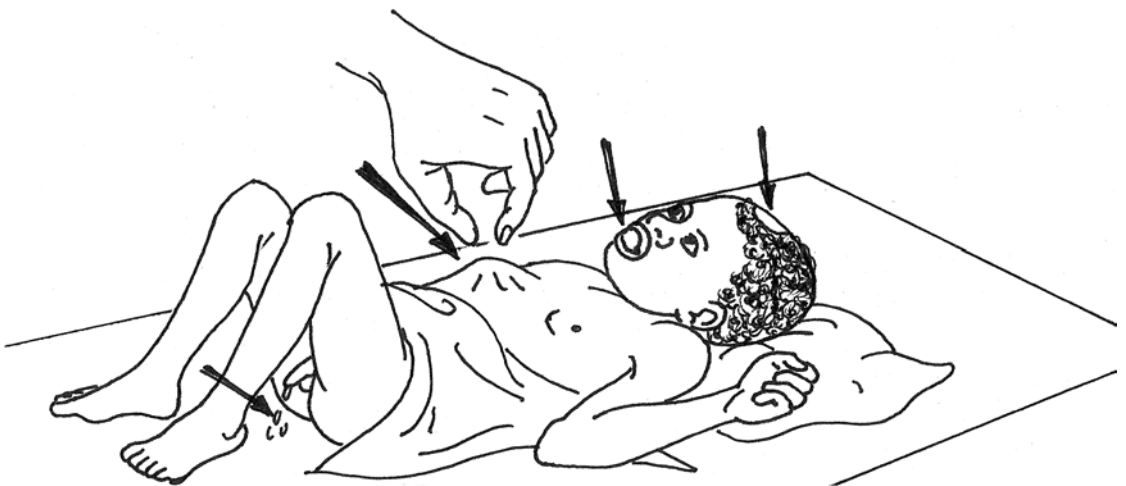
Lorsqu'une personne a une diarrhée qui dure longtemps, ou qu'elle va très souvent aux W.-C., les aliments sortent trop vite du corps et n'ont pas le temps de la nourrir, de lui donner de l'énergie. Cela provoque ou aggrave la malnutrition et rend sensible à toutes les autres maladies.

Quand on a une diarrhée, on perd l'eau de notre corps. On se dessèche, et, comme un arbre qui n'a plus d'eau, on peut mourir. Les enfants, comme les jeunes pousses d'arbres, sont plus fragiles. Ils contiennent moins d'eau. Ils se vident plus vite et peuvent mourir rapidement. Les vieux et les personnes malades sont aussi très fragiles. **Il est donc important de soigner la diarrhée dès qu'elle se produit.**

Quand le corps perd son eau, on dit qu'il est déshydraté. On reconnaît une personne déshydratée aux signes suivants :

- Les yeux sont creux et sans larmes.
- La bouche est sèche et la personne a très souvent soif.
- La fontanelle se creuse chez les nourrissons.
- Les urines sont foncées et en petite quantité. Parfois il n'y en a pas.
- Quand on pince la peau, les plis persistent plus longtemps.
- La personne perd rapidement du poids.

Si on ne soigne pas la diarrhée tout de suite, le pouls devient faible et la respiration très rapide. Ce sont des signes très graves.



Si un bébé n'urine plus ou très peu, si sa peau garde une marque quand on pince, si sa bouche est sèche, si sa fontanelle est creusée, alors il est déshydraté : il faut agir rapidement !

Pourquoi a-t-on la diarrhée ?

Les diarrhées arrivent surtout lorsqu'il y a un manque d'hygiène. Par exemple, quand on boit de l'eau sale, quand on mange de la nourriture gâtée ou sale, quand on a les mains sales, les microbes qui sont dans la saleté entrent par la bouche et se multiplient dans le ventre. Ils provoquent la diarrhée.

Il existe de nombreuses sortes de microbes qui peuvent provoquer la diarrhée. On peut citer, par exemple, les microbes de la dysenterie, du choléra... Certains microbes donnent des diarrhées avec fièvre.

Il existe d'autres causes de diarrhées. Les enfants souffrant de malnutrition sont très faibles. Leurs intestins fonctionnent mal, ils ont des diarrhées. Certaines maladies qui ne sont pas du ventre peuvent provoquer des diarrhées, comme le paludisme ou la rougeole. Les purges et les biberons mal préparés entraînent parfois des diarrhées. Quelquefois, des personnes ne peuvent pas digérer certains aliments. Elles auront alors des diarrhées quelques heures après l'ingestion de ces aliments.

Comment peut-on éviter la diarrhée ?

On évite la diarrhée en gardant propres l'eau, la nourriture et la concession. Quand on a une bonne hygiène corporelle et quand on respecte l'hygiène alimentaire, on évite la diarrhée. Les sauces et les poissons frais ne doivent pas être pas gardés plus d'une journée. Il est bon de suivre les recommandations des CREN pour éviter la malnutrition.

L'allaitement maternel est vivement conseillé. Les purges ne sont pas recommandées.

Comment soigner la diarrhée ?

Si le malade présente des signes de déshydratation, il faut réagir rapidement. Il y a urgence.

D'abord, donner à boire au malade de l'eau sucrée et salée.
C'est ce qu'on appelle « sirop de réhydratation ».

On prépare ce sirop de réhydratation de la manière suivante :

- Dissoudre dans de l'eau potable 1 petite cuillerée de sel, et 8 petites cuillerées de sucre (ou 4 carreaux de sucre).
- On peut y ajouter le jus d'un citron.

Posologie

- Nourrissons : donner à boire un demi-verre, à la cuillère au moins toutes les trois heures (et chaque fois que le nourrisson a des selles liquides).
- Enfants : boire un verre au moins toutes les 3 heures (et chaque fois que l'enfant a des selles liquides).
- Adultes : boire à volonté (et après chaque selle liquide).

Si la personne vomit, il faut lui administrer le sirop de réhydratation par petites quantités, cuillerée par cuillerée, régulièrement, toutes les cinq à dix minutes.

Faire boire le plus possible au moment des diarrhées pour commencer l'hydratation. Ensuite, amener rapidement le malade au CSPS.

Si le malade ne présente pas les signes de déshydratation sévère, utiliser les plantes médicinales.

On utilise les plantes médicinales seulement si :

- le malade n'a pas de plis sur la peau ;
- la fontanelle du bébé est normale ;
- l'intérieur de la bouche n'est pas tout sec ;
- il n'y a pas de perte de poids ;
- il n'y a pas de déshydratation, ou seulement une déshydratation légère.

AUTREMENT, C'EST UN CAS URGENT ET IL FAUT VITE AMENER LE MALADE AU CSPS.

Pour un nourrisson qui a la diarrhée avec de la fièvre, le baigner dans de l'eau tiède pour faire tomber la température. Continuer l'allaitement et consulter le centre de santé du village.

Dans les cas non urgents (pas de déshydratation ni de signes de déshydratation légère, pas de perte de poids importante), utiliser les plantes médicinales.

On soigne la diarrhée en buvant des décoctions de certaines plantes, avec lesquelles on peut aussi faire un sirop de réhydratation.

Les plantes qui soignent la diarrhée

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele) ;
feuilles de *Psidium guajava* = goya vāadò (mooré) = goya vòr (lyele) ;
feuilles de *Guiera senegalensis* = wilinwugà vāadò (mooré) = newelīwí vòr (lyele) ;
écorce d'*Anacardium occidentale* = pvm-dakaju pvoko (mooré) = pòm-dakaju póró (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vāandò (mooré) = biān-sheéré vòr (lyele) ;
feuilles de *Mangifera indica* = mānge vāadò (mooré) = māngyé vòr (lyele) ;
feuilles de *Cajanus cajan* = nasar bengà vāadò (mooré) = nasár swena vòr (lyele) ;
feuilles de *Vernonia colorata* = koá safàn vāadò (mooré) = koá safánò vòr, nasar nyā vòr (lyele)
feuilles de *Diospyros mespiliformis* = gākà vāadò (mooré) = kòlò vòr (lyele) ;
feuilles d'*Ageratum conyzoides* = rōbré vāandò (mooré) = volo bonbonjuru vòr (lyele) ;
fruits sans les graines d'*Acacia nilotica* = pegengá būsí (mooré) = soediele bi, soēdiele bi (lyele) ;
pulpe du fruit d'*Adansonia digitata* = toegá būsí (mooré) = ekulí bi (lyele) ;
eau de cuisson du riz *Oryza sativa* = mui (mooré, lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

10 tiges feuillées de *Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele) ;
10 feuilles de *Psidium guajava* = goya vāadò (mooré) = goya vòr (lyele) ;
20 feuilles de *Guiera senegalensis* = wilinwugà vāadò (mooré) = newelīwí vòr (lyele) ;
1 morceau, grand comme deux doigts, d'écorce d'*Anacardium occidentale* = pvm-dakaju pvoko (mooré) = pòm-dakaju póró (lyele) ;
6 feuilles de *Mangifera indica* = mānge vāadò (mooré) = māngyé vòr (lyele) ;
10 feuilles de *Cajanus cajan* = nasar bengà vāadò (mooré) = nasár swena vòr (lyele) ;
10 feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vāandò (mooré) = biān-sheéré vòr (lyele) ;
10 feuilles de *Vernonia colorata* = koá safàn vāadò (mooré) = koá safánò vòr, nasar nyā vòr (lyele) ;

10 feuilles de *Diospyros mespiliformis* = *gǎakà vǎadò* (mooré) = *kɔ̀lò v̀r* (lyele) ;
10 feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rǒbré vǎandò* (mooré) = *volo bonbonjuru v̀r* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Pour prévenir la déshydratation, Il est conseillé de dissoudre dans la tisane une cuillerée à café de sel et 8 cuillerées à café de sucre. On peut aussi rajouter le jus d'un citron.

Mode d'emploi

- Nourrissons : donner à boire un demi-verre au moins, à la cuillère, toutes les trois heures ou six fois par jour, et après chaque selle liquide.
- Enfants : boire un verre au moins toutes les trois heures ou six fois par jour, et après des selles liquides.
- Adultes : boire à volonté et après des selles liquides.

Si le malade vomit, on lui administre la tisane par petites quantités, cuillerées par cuillerées, régulièrement, toutes les cinq à dix minutes.

Pendant les diarrhées, il ne faut pas s'arrêter de manger ni de boire. On évite seulement de manger du piment, des fruits frais (mangues par exemple). Il est conseillé de manger du riz, des bananes pas trop mûres, des carottes.

Il est conseillé de boire l'eau de cuisson du riz. Pour ce faire, on cuit un verre de riz dans un litre d'eau. On réserve l'eau du riz à boire. On peut y ajouter du sel et du sucre.

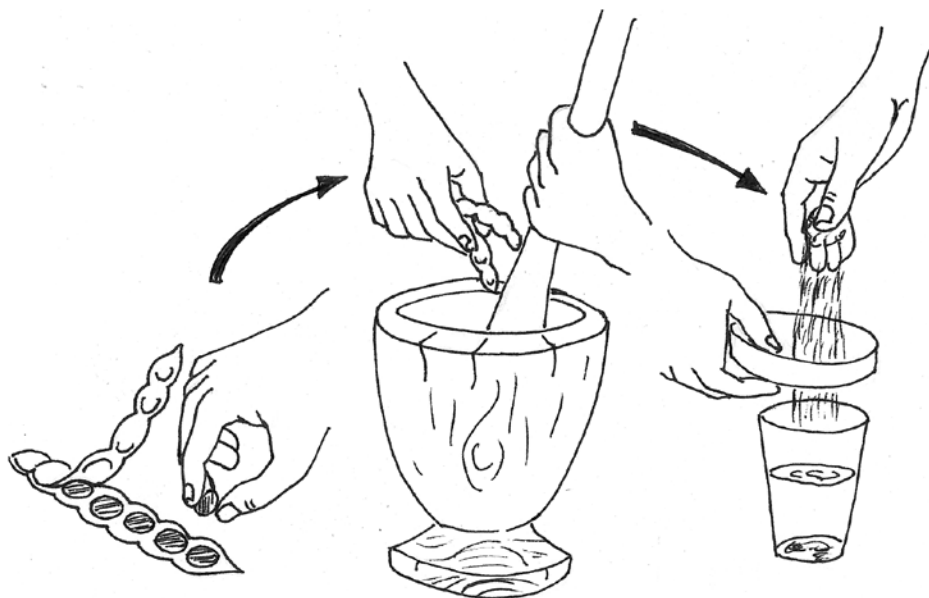
Pour les enfants, on donne à manger par petites quantités des aliments riches en énergie, comme des céréales et de la pâte d'arachide.

Pour le petit de plus de 4 mois, il faut continuer l'allaitement maternel. En plus on peut donner du lait caillé. On y ajoute deux petites cuillerées d'huile et trois carreaux de sucre.

S'il y a un peu de sang dans les selles, mélanger à cette décoction la pulpe d'une banane verte. S'il y a beaucoup de sang dans les selles, il faut amener le malade au centre de santé.

Autre : on prend un fruit d'*Acacia nilotica* = *pɛgɛngá bis* (mooré) = *soediele bì, soëdiele bì* (lyele). On enlève les graines. On pile la gousse. On mélange cette poudre à un verre d'eau chaude ou de tisane de plantes contre la diarrhée. On boit un verre toutes les trois heures pour les adultes, ou régulièrement dans la journée. On diminue les doses pour les enfants.

Mélanger de grandes cuillerées de la poudre de pulpe de fruit d'*Adansonia digitata* = *tòèègá bìisi* (mooré) = *ekulú bì* (lyele) dans un verre d'eau ou de tisane de plantes. Boire un verre toutes les trois heures, ou six fois par jour.



La gousse d'*Acacia nilotica* = *pegengá biisi* (mooré) = *soediele bi*, *soëdiele bi* (lyele) permet de faire un médicament contre la diarrhée.

Conseil important : l'eau de cuisson du riz peut être administrée dans tous les cas.

Mode de préparation de l'eau de cuisson du riz

- Mettre un litre d'eau à bouillir.
- Ajouter dans l'eau un demi-verre de riz.
- Quand le riz est cuit, égoutter afin de séparer l'eau du riz.
- Ajouter à l'eau du riz 1 petite cuillerée de sel et 8 petites cuillerées de sucre.
- Ajouter un peu d'« eau de potasse¹ » = *zēm* (mooré) = *taal* (lyele), ou un petit caillou de « potasse » = *kôré* (mooré) = *taal nakukuluku* (lyele).
- Donner à boire au malade.

Mode d'emploi

- Nourrissons, donner à boire un demi-verre au moins, à la cuillère, toutes les trois heures ou six fois par jour, et après des selles liquides.
- Enfants, boire un verre au moins toutes les trois heures ou six fois par jour et après des selles liquides.
- Adultes, boire à volonté et après des selles liquides.

Si au bout de trois jours, l'état du malade ne s'est pas amélioré, il est conseillé d'aller au centre de santé.

¹ On appelle « potasse » une préparation traditionnelle à base de cendre, utilisée pour diminuer l'acidité, par exemple pour préparer le jus de bissap.

Conseils

Pour ceux qui ne peuvent pas manger de riz, on peut préparer la boisson suivante avec pour un litre d'eau, 2 grandes cuillerées de farine de riz. On cuit pendant cinq minutes en ajoutant une petite cuillerée de sel, ou un peu d'« eau de potasse » = *zēm* (mooré) = *taal* (lyele), ou un petit caillou de « potasse » = *kōré* (mooré) = *taal nakukuluku* (lyele). Cette boisson doit être utilisée dans la journée.

1.3 La dysenterie amibienne ou amibiase.

Histoire sur la dysenterie amibienne



C'est la fin de la saison pluvieuse. De retour de l'école, Yamba, le fils de Tendaogo, profite des fruits sauvages, tels que le karité et le raisin. Il boit les eaux de puits non protégés. Quelque temps plus tard, il tombe malade. Le soir, sa maman, Wendkonta, trouve son garçon couché.

Wendkonta : Yamba, pourquoi es-tu couché à cette heure ?

Yamba : Maman, j'ai des maux de ventre, je vais tout le temps à la selle sans pouvoir me soulager correctement, mes selles ressemblent à de la morve et elle sont mélangées à du sang.

Wendkonta ne comprend rien, elle décide de le conduire chez Koudpoko, la vieille tradipraticienne.

Koudpoko : Qu'est ce qui vous amène ici si tard ?

Wendkonta : C'est mon enfant qui est malade, il a des maux de ventre, il n'arrive pas à faire les selles normalement et, quand il se soulage un peu, son caca est très bizarre.

Koudpoko : Votre fils souffre de la dysenterie, il a dû manger ou boire quelque chose de pas propre. Voici des plantes très efficaces, qui pourront soigner son mal. Prépare ce mélange et fais le boire à ton fils.

Wendkonta : Mais comment faire pour éviter la dysenterie ?

Koudpoko : Il faut surtout éviter que les enfants mangent sans se laver les mains, il faut qu'ils lavent les aliments avant de les manger et, bien sûr, qu'ils boivent de l'eau propre.

Qu'est-ce que la dysenterie ?

Le malade a mal au ventre. Il a toujours envie d'aller déféquer. Il a mal à l'anus lorsqu'il essaie de se soulager. Mais il défèque très peu. Il a une sorte de diarrhée, mais pas grand-chose ne sort sauf une sorte de pâte blanche qui contient parfois un peu de sang. L'adulte n'a pas le corps chaud. L'enfant peut parfois avoir le corps chaud.

Pourquoi a-t-on une dysenterie ?

Un microbe, qu'on appelle amibe, est entré par la bouche et se multiplie dans le ventre. Il provoque alors la maladie qu'on appelle dysenterie amibienne ou amibiase.

Les amibiases arrivent lorsqu'il y a un manque d'hygiène. Par exemple, si on a bu de l'eau sale, si on a mangé des fruits ou des légumes non lavés à l'eau claire, si on a laissé les mouches se

poser sur la nourriture, si on a oublié de laver ses mains sales avec de l'eau et du savon.

Au début, lorsque le microbe entre, la maladie reste souvent tranquille et ne fait pas de mal. Après une grande fatigue, une maladie ou lors d'un changement d'alimentation, les microbes se réveillent et gâtent l'intestin très rapidement. La dysenterie est déclarée. Cette maladie se calme mais peut revenir à une nouvelle occasion.

Comment peut-on éviter la dysenterie ?

On échappe à la dysenterie en évitant d'avalier le microbe. Pour cela il faut boire de l'eau propre, c'est à dire de l'eau du forage ou de l'eau bouillie. Les fruits et les légumes doivent être lavés à l'eau propre. On doit souvent se laver les mains au savon, avant de préparer à manger, après avoir uriné et après avoir déféqué.

Beaucoup de personnes ont déjà des amibes dans leur corps. Il faut éviter de les réveiller et, pour cela, garder une alimentation correcte sans changements dans les habitudes alimentaires. Si on est malade, il faut se soigner sans tarder pour ne pas être fragilisé.

La dysenterie est-elle dangereuse ?

Le plus souvent, la dysenterie provoque des maux de ventre et des diarrhées. Dans certains cas, les microbes peuvent atteindre le foie et se multiplier. Dans ce cas, le malade a des douleurs au niveau du côté droit du ventre chaque fois qu'il se penche en avant. Il est très fatigué et il doit aller dans un hôpital pour se faire soigner.

Comment soigner la dysenterie ?

Pour soigner les amibiases, on peut utiliser des plantes médicinales, en respectant les règles d'hygiène.

Les plantes utilisées pour soigner la dysenterie

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safànɔ vɔ̀r*, *nasar nyā vɔ̀r* (lyele) ;
feuilles de *Psidium guajava* = *goya vāadò* (mooré) = *goya vɔ̀r* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins deux espèces parmi les plantes suivantes :

20 tiges feuillées d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
10 feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safànɔ vɔ̀r*, *nasar nyā vɔ̀r* (lyele) ;
10 feuilles de *Psidium guajava* = *goya vāadò* (mooré) = *goya vɔ̀r* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

- Nourrissons : avant les tétées donner à boire un demi-verre, à la cuillère au moins toutes les trois heures (ou six fois par jour).
- Enfants : à jeun, avant chaque repas, boire un verre au moins toutes les trois heures (ou six fois par jour).
- Adultes : à jeun, avant chaque repas, boire à volonté.

Conseils

- Pour prévenir une déshydratation, Il est conseillé de dissoudre dans la tisane 1 cuillerée à café de sel et 8 cuillerées à café de sucre. On peut aussi rajouter le jus d'un citron.
- Si le malade vomit, on lui administre la tisane par petites quantités, cuillerées par cuillerées, régulièrement, toutes les 5 à 10 minutes.
- S'il y a un peu de sang dans les selles, mélanger à cette décoction la pulpe d'une banane verte. S'il y a beaucoup de sang dans les selles, il faut amener le malade au centre de santé.

Attention ! L'emploi de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safánɔ vòr; nasar nyã vòr* (lyele) est déconseillé aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

1.4. Les vers intestinaux

1.4.1. Les maladies intestinales provoquées par les vers ronds

Histoire sur les vers ronds



Suzanne a constaté que deux de ses enfants sont fatigués et n'ont plus d'appétit. Ils ont souvent envie de vomir et ont toujours mal au ventre. Un matin, elle se rend compte qu'il y a des vers longs comme le doigt dans les excréments de ses enfants. Elle va donc voir Christian, l'agent de santé, et lui explique tout cela.

L'agent de santé : Ce sont des vers parasites que tu as vu dans les selles de tes enfants. Ces vers sont appelés « ascaris ».

Suzanne : Mais d'où viennent-ils ? Est-ce à cause des alokos que nous apporte le grand frère de la Côte d'Ivoire ?

L'agent de santé : Non Suzanne, les vers parasites n'ont rien à voir avec les bananes de la Côte d'Ivoire. Écoute, je vais t'expliquer. Quand un enfant qui a des vers va se soulager, son caca contient les œufs des vers. Ces œufs

vont se mélanger à la terre ou à l'eau et ils vont se retrouver un peu partout et, par exemple, sur les doigts des enfants qui jouent par terre. Si quelqu'un boit de l'eau sale, ou mange avec des mains sales, les œufs entrent dans sa bouche. Dans son ventre, ils deviennent des petits vers qui mangent la nourriture et causent de la fatigue. Après, on va trouver ces vers dans les selles. C'est ça même que tu as vu.

Suzanne : Je comprends mieux maintenant. Mais, alors, comment empêcher ces vers d'entrer dans le corps de mes enfants ?

L'agent de santé : Il faut boire l'eau du forage, de l'eau bouillie ou traitée par l'eau de Javel. Il faut, surtout, bien se laver les mains avec du savon avant de manger. Tu veilleras à protéger la nourriture contre les mouches qui portent la saleté. Mais, avant tout, il ne faut pas déféquer sans recouvrir ses selles. Il faut donc partir en brousse avec une *daba* ou faire ses besoins dans des latrines, qu'on rebouche après s'être soulagé. Les selles enterrées ne sont plus dangereuses pour la santé.

Suzanne : Merci beaucoup. Je vais pouvoir rentrer à la maison et expliquer tout ça à mon mari. Je vais aussi obliger mes enfants à aller se soulager dans les latrines. Ils préfèrent aller derrière la concession, mais ça va changer !

L'agent de santé : Et, surtout, que tout le monde se lave les mains avec du savon avant de manger !

Que sont les maladies intestinales provoquées par des vers ronds?

Il y a des vers nuisibles qui peuvent s'installer dans le ventre des humains. Il existe différentes sortes de vers. Certains vers peuvent être très petits (comme les grains de petit mil).

D'autres sont beaucoup plus gros. Certains ont la taille des spaghettis. Ils vivent dans les intestins des enfants et des adultes qui ont été infestés.

Certains enfants et certaines personnes peuvent avoir des vers dans le ventre et plus ou moins bien se porter. Mais, le plus souvent, les vers sont mauvais pour la santé. Ils se nourrissent en mangeant une partie de l'alimentation que la personne vient de manger. Ils fatiguent ceux qui les ont dans le ventre. Les enfants et les adultes tombent alors malades.

Les vers donnent mal au ventre, provoquent des diarrhées, des vomissements, des toux, des troubles du sommeil. Ils affaiblissent beaucoup les malades, surtout les enfants. Chaque type de ver porte un nom précis comme, par exemple, ascaris, ankylostome, oxyure.

La maladie des vers est sérieuse. Dès que l'on s'aperçoit qu'on a des vers, il faut se soigner rapidement. C'est une maladie que l'on peut soigner facilement. Il faut agir dès que l'on s'en rend compte.

Les ascaris

Les ascaris vivent dans les intestins. Ils sont longs avec les bouts pointus et ressemblent à des spaghettis. On peut facilement les voir dans les selles et, souvent, les enfants malades les toussent et les crachent. Ils vomissent ou ont envie de vomir après les repas. Ils ont des maux de ventre et une perte d'appétit. Les enfants qui ont des ascaris sont parfois maigres avec un gros ventre et ils deviennent faibles.

Les ankylostomes

L'ankylostome est le ver le plus fréquent au Burkina Faso. Il a la taille d'une gousse d'ail. Il rentre dans le corps par la peau des pieds quand on marche dessus ou par la peau des mains quand on travaille la terre. On ne peut pas voir ou sentir l'ankylostome au moment où il rentre dans la peau. Parfois, la personne ressent des démangeaisons à l'endroit où le ver est entré et se gratte. Le ver se déplace à travers la jambe ou le bras et arrive aux intestins. Il s'accroche à l'intérieur des intestins et suce le sang.

Le sang transporte des forces pour rester en bonne santé. Les enfants qui ont ces vers dans le ventre vont s'affaiblir petit à petit. Ils peuvent également tousser. Parfois, ils ont des douleurs à l'estomac, surtout en haut du ventre, et des envies de vomir. Ils ont aussi des diarrhées ou, au contraire, des constipations avec des selles noires et dures. Ils peuvent ressentir des sensations de faim et une fatigue importante.

Un enfant pâle ou faible a peut-être ces vers dans le ventre.

Les oxyures

Les oxyures sont très fréquents, surtout chez les jeunes enfants. Ce sont des petits vers blancs minces comme des morceaux de fil. Ils vivent dans le ventre des enfants. La nuit, le ver pond ses œufs au niveau de l'anus. On peut alors voir les vers sur l'anus de l'enfant. Les œufs sont couverts d'un liquide collant comme la sauce gluante. Ce liquide provoque des démangeaisons chez l'enfant. Il va se gratter l'anus. Les œufs vont se coller sous les ongles. Il laisse ainsi les œufs sur tout ce qu'il touche par exemple, sa bouche, la nourriture, les habits. De cette façon, il avalera d'autres œufs et toute la famille aura des oxyures.

Les enfants qui ont des oxyures sont souvent de mauvaise humeur et dorment mal à cause des démangeaisons. Ils sont agités. Ils auront aussi moins d'appétit, des envies de vomir et des douleurs au ventre.

Les vers ronds sont-ils dangereux ?

Ces vers sont dangereux parce qu'ils vivent de la nourriture que nous mangeons ou sucent notre sang. Ils nous affaiblissent. Les jeunes enfants ont besoin de toutes leurs forces pour être en bonne santé et bien se développer. S'ils ont des vers dans leurs intestins, ils sont faibles et malades.

De plus, si un enfant a trop d'ascaris, les vers peuvent bloquer les intestins en formant une grosse boule et empêcher d'aller à la selle, ce qui peut être très grave. Les vers peuvent aussi empêcher les enfants de grandir normalement.

Pourquoi a-t-on des vers ronds dans le ventre ?

Il y a deux façons d'avoir des vers dans notre ventre : soit on avale les œufs de certains vers, soit les vers pénètrent dans le corps à travers la peau.

Quand un ver se trouve dans les intestins d'une personne, il pond des œufs. Ces œufs sortent avec les selles lorsque la personne défèque sur le sol. De nombreux petits œufs se trouvent alors sur le sol. Ils sont très petits, on ne peut pas les voir. Ils peuvent vivre hors du corps pendant plusieurs mois. On avale ces œufs quand on boit de l'eau sale, quand on mange des aliments sales ou quand on met ses doigts sales dans la bouche. Comme ils sont très petits, on ne peut pas les voir quand on les avale. Ils vont ensuite grandir dans le corps et donner des vers adultes. Ce sont ces vers qui provoquent la maladie.

Les vers pondent aussi leurs œufs au bord de l'anus. Ils gênent et donnent envie de se gratter. Si les enfants se grattent l'anus et mettent ensuite les doigts dans la bouche, ils avalent les œufs de vers. Ils les transmettent aussi aux autres avec leurs mains sales.

Certains vers comme l'ankylostome peuvent pénétrer dans le corps à travers la peau. Ces vers vont dans les intestins, ils y pondent des œufs. Ces œufs sortent avec les selles lorsqu'on défèque sur le sol. Ils vont grandir dans le sol et donner des petits vers. Ces petits vers vont pénétrer à travers la peau quand on marche pieds nus ou quand on touche la terre avec les mains.

Le vent, la pluie, les animaux et les hommes contribuent au déplacement des œufs. Si on laisse les selles dans les endroits où l'on marche et où l'on s'assied, les œufs de ces selles infectent les choses que l'on touche. Les mouches peuvent aussi transporter les œufs de vers jusque sur notre vaisselle ou sur la nourriture que nous mangeons. Si l'on ne se lave pas ses mains avec du savon après avoir déféqué, les œufs peuvent passer de main en main et aller sur tous les objets qu'on touche (la vaisselle, les aliments qu'on prépare...). Ils vont finalement aller dans la bouche d'une autre personne.

Comment peut-on éviter les vers ronds du ventre ?

Pour éviter d'être infecté par des vers intestinaux, veiller à utiliser les latrines (W.-C.) ou enterrer ses selles. Il est important d'encourager les enfants à utiliser les W.-C.. Pour les plus petits, utiliser un pot et jeter le contenu du pot dans les W.-C., sinon, l'enterrer. Il est aussi important de se laver les mains avec du savon avant et après avoir uriné, après avoir déféqué, avant de manger et avant de toucher ou de préparer la nourriture. Veiller aussi à laver les fruits et les légumes à l'eau filtrée quand on les mange crus.

L'hygiène est très importante. Même si on déparasite souvent l'enfant, si l'hygiène n'est pas respectée, les vers reviendront. Il faut aussi et surtout traiter toute la famille en même temps, et répéter le traitement trois semaines plus tard.

Voici quelques recommandations :

- Langer l'enfant avec une culotte serrée pour éviter qu'il se gratte les fesses avec les doigts.
- Au lever, laver les fesses et les mains de l'enfant. Lui laver les mains au savon après qu'il a déféqué et avant de manger.
- Laver entièrement les habits, les draps et les nattes pour détruire tous les œufs.
- Couper les ongles des enfants régulièrement. Les œufs des vers ne pourront pas rester sous les ongles.

- Éviter de trop remuer la poussière du sol, elle contient des multitudes d'œufs de parasites qui se déposent sur les personnes et les aliments ; écarter les petits enfants lorsqu'on balaie.
- Il est conseillé de porter des chaussures lorsque l'on circule surtout sur des terrains humides.
- Utiliser les W.-C. ou enterrer les selles

Il faut bien faire la toilette des enfants quand ils sont malades. De cette manière, ils ne pourront pas avaler de nouveaux œufs ni les transmettre aux autres. Il faut faire la toilette des enfants régulièrement. Ils peuvent avoir des vers sans être malades. Il faut éviter que les vers augmentent dans leur corps et aussi qu'ils les donnent aux autres.

Comment se débarrasse-t-on des vers ronds du ventre ?

Quand une personne est infestée par les vers ronds il est nécessaire de traiter toute la famille. On peut utiliser les plantes ou se rendre au centre de santé pour prendre un produit chimique vermifuge.

Le plus souvent, les plantes ne tuent pas les vers mais elles les assomment. Il faut donc les faire sortir avant qu'ils reprennent de la force. Une tisane de purge est utilisée pour éliminer les vers. On doit donc boire en premier une tisane de plantes et, ensuite, une tisane de purge.

Les plantes qui soignent les maladies des vers ronds

Tiges et feuilles de *Chenopodium ambrosioides* = *kinsga* (mooré) = *éjǐǵ* (lyele) ;
 feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safànǵ vǎr*, *nasar nyā vǎr* (lyele) ;
 gousse d'ail *Allium sativum* = *ley* (mooré) = *lí* (lyele) ;
 graine de papaye *Carica papaya* = *papay biisi* (mooré) = *bafǎrǵ bì* (lyele).

Préparation 1

Préparer une infusion de tiges feuillées de *Chenopodium ambrosioides* = *kinsga* (mooré) = *éjǐǵ* (lyele) dans les quantités suivantes :

- 1 tige feuillée pour les enfants de 2 à 8 ans ;
- 2 tiges feuillées pour les enfants de plus de 8 ans ;
- 3 tiges feuillées pour les adultes.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Retirer du feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Couvrir laisser infuser dix minutes.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun durant trois jours.

- Enfants de 2 à 8 ans, un demi-verre.
- Enfants de plus de 8 ans, un verre.
- Adultes, deux verres.

Le quatrième jour, au matin, boire une tisane de purge pour faire sortir les vers (voir plus loin).

Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Attention ! Les doses sont à respecter, et l'infusion de *Chenopodium ambrosioides* = *kingsga* (mooré) = *éjǐǐ* (lyele) est déconseillée aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 2 ans et aux vieillards.

Préparation 2

Préparer une infusion de 10 feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safáno vǎr; nasar nyǎ vǎr* (lyele) dans un litre d'eau.

- Laver les feuilles et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Retirer du feu.
- Mettre les feuilles pilées dans l'eau de la marmite.
- Couvrir laisser infuser dix minutes.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun durant trois jours

- Enfants de 2 à 8 ans, un demi-verre.
- Enfants de plus de 8 ans, un verre.
- Adultes, deux verres.

Le quatrième jour, au matin, boire une tisane de purge pour faire sortir les vers (voir plus loin).

Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Attention ! Les doses sont à respecter. De plus, l'emploi de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safáno vǎr; nasar nyǎ vǎr* (lyele) est déconseillé aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

Préparation 3

Préparer une infusion avec les plantes suivantes pilées ensemble et les quantités suivantes.

Pour les enfants de 2 à 8 ans, 1 gousse d'ail *Allium sativum* = *ley* (mooré) = *lí* (lyele) et 1 graine par année d'âge ou 20 à 50 gouttes de latex de *Carica papaya* = *papay kǎsré koom* (mooré) = *bafǎrǎ mǎmǎ* (lyele).

Pour les enfants de plus de 8 ans, 2 gousses d'ail *Allium sativum* = *ley* (mooré) = *lí* (lyele) et 1 graine par année d'âge ou 1 cuillerée à café de latex de *Carica papaya* = *papay kǎsré koom* (mooré) = *bafǎrǎ mǎmǎ* (lyele).

Pour les adultes, 3 gousses d'ail *Allium sativum* = *ley* (mooré) = *lí* (lyele) et 20 à 30 graines ou 1 ou 2 grandes cuillerées de latex de *Carica papaya* = *papay kǎsré koom* (mooré) = *bafǎrǎ mǎmǎ* (lyele).

- Écraser les gousses d'ail et les graines de papaye.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Retirer du feu.
- Mettre les plantes écrasées (ou le latex) dans l'eau de la marmite. Couvrir et laisser infuser dix minutes.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun durant trois jours de suite.

- Enfants de 2 à 8 ans, un demi-verre.
- Enfants de plus de 8 ans, un verre.
- Adultes, deux verres.

Le quatrième jour, au matin, boire une tisane de purge pour faire sortir les vers (voir plus loin).

Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Préparation 4, pour les nourrissons

Préparer un cataplasme avec une des plantes suivantes :

6 tiges feuillées de *Chenopodium ambrosioides* = *kingsga* (mooré) = *éjĩǵ* (lyele) pilées
ou bien :

6 gousses d'ail *Allium sativum* = *ley* (mooré) = *lí* (lyele) pilées
ou bien :

12 feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safàn vādò* (mooré) = *koá safànǵ vòr, nasar nyã vòr* (lyele)

- Mettre la pâte de plante dans un linge propre.
 - Appliquer le cataplasme sur le nombril durant trois nuits en renouvelant chaque soir.
 - Le quatrième jour, au matin, boire une tisane de purge pour faire sortir les vers (voir ci-dessous)
- Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Conseils

- Les feuilles fraîches de *Chenopodium ambrosioides* = *kingsga* (mooré) = *éjĩǵ* (lyele) peuvent être ajoutées dans les sauces du *to*. Lorsqu'elle est cuite, la plante perd sa toxicité, donne un bon goût au plat et protège la famille des parasites.
- On recommande d'utiliser de l'ail dans la cuisine. Il protège toute la famille des parasites.
- On recommande de manger régulièrement de la papaye verte râpée. La papaye aide le ventre et le protège des parasites.
- On recommande aussi de manger de la pulpe de fruits de *Balanites aegyptiaca* = *kiéglǵà biisi* (mooré) = *shiam bi* (lyele), en prévention et pour lutter contre les vers ronds.

Attention !

- L'infusion de *Chenopodium ambrosioides* = *kingsga* (mooré) = *éjĩǵ* (lyele) est déconseillée aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 2 ans, et aux vieillards.
- Les graines de papaye, le lait de papaye et les papayes vertes sont déconseillés aux femmes enceintes et aux personnes qui ont de la tension.

- L'ail pilé ne se met pas directement sur la peau fragile des enfants. Cela pourrait la brûler. On enveloppe la purée d'ail dans un linge.
- Si la présence de vers est accompagnée de signes de dénutrition, il est conseillé de se rendre au centre de santé.

Préparation 5

- Piler des graines ou utiliser du lait (latex) de *Carica papaya* = papay (mooré) = bafórcó (lyele).
- Mélanger avec du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

Prendre cette pâte avant chaque repas (3 fois par jour), pendant trois jours.

- Enfants de 2 à 8 ans, 1 graine par année d'âge ou 20 gouttes de latex.
- Enfants de plus de 8 ans, 1 graine par année d'âge ou 1 petite cuillerée de latex.
- Adultes, 20 à 30 graines ou 2 cuillerées de latex.

Le quatrième jour, au matin, boire une tisane de purge pour faire sortir les vers (voir plus bas).

Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Préparation 6

- Faire une entaille sur une papaye verte.
- Recueillir le lait dans une petite cuillère.
- Mélanger le lait de la papaye dans un demi-verre d'eau sucrée.

Mode d'emploi

Prendre cette préparation avant chaque repas (3 fois par jour), pendant trois jours :

- Enfants de 2 à 8 ans, 20 gouttes de lait de papaye.
- Enfants de plus de 8 ans, 1 cuillerée à café de lait de papaye.
- Adultes, 1 grande cuillerée.

Le quatrième jour, au matin, boire une tisane de purge pour faire sortir les vers (voir plus loin).

Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Attention ! L'usage de graines et de lait de papaye n'est pas conseillé aux personnes qui ont de la tension ou des problèmes cardiaques. Les papayes vertes, le latex et les graines de papayer ne sont pas conseillés aux femmes enceintes.

1.4.2. Les maladies intestinales provoquées par les vers plats

Histoire sur les vers plats

Jean ne se sent pas très bien. Il est devenu faible, il a maigri et, pourtant, Jean continue à manger beaucoup. Jean décide d'aller consulter chez le tradipraticien Kouraogo pour en savoir plus.

Jean : Bonjour, mon frère, je ne me sens pas très bien.

Kouraogo : C'est trop vague, qu'est ce qui ne va pas au juste ?

Jean : En fait, je remarque que j'ai perdu beaucoup de poids, pourtant je mange toujours bien.

Kouraogo : Dis-moi clairement : qu'est ce que tu as mangé comme aliment hors de ta famille ?

Jean : Rien de particulier, je mange toujours du porc au four les jours de marché comme d'habitude.

Kouraogo : Voilà ! c'est sûrement de la viande de porc mal cuite, contaminée par le ténia. Si la viande est mal cuite les ténias ne meurent pas, ils se développent dans le ventre de celui qui consomme la viande.

Jean : J'espère que vous avez des plantes contre ces vers-là ?

Kouraogo : Oui, je vais te remettre un remède dont tu dois bien suivre le mode d'emploi. Comme cela, tu vas te débarrasser de tes sales vers. Bonne santé ! et ne mange plus la viande mal cuite !

Qu'est-ce que les vers plats ?

Les vers plats les plus fréquents sont les ténias. Dans les intestins, ils peuvent atteindre deux mètres de long ! Leur corps est divisé en de très nombreux anneaux. Ceux-ci mesurent environ la longueur d'une gousse d'ail. Le ver grandit en ajoutant des anneaux au niveau de sa tête. Au fur et à mesure que le ténia grandit, les derniers anneaux se remplissent d'œufs et deviennent lourds. Ils se cassent et sortent du ventre du malade. Ils peuvent sortir avec les selles. On voit alors ces petits morceaux de ver dans les selles. Ils peuvent aussi sortir à tout moment de la journée. On les voit alors dans les sous-vêtements. Ces vers provoquent un mal en haut du ventre et entraînent la fatigue. Parfois, ils provoquent des vomissements, des diarrhées ou des constipations.

Les personnes qui ont un ver plat dans le ventre maigrissent alors qu'elles mangent normalement. C'est le ver plat qui profite de sa nourriture.

Les vers plats sont-ils dangereux ?

Comme les vers ronds, les vers plats sont dangereux. Ils affaiblissent ceux qui les ont. Les jeunes enfants ont besoin de toutes leurs forces pour être en bonne santé et se développer. S'ils ont des vers dans leurs intestins, ils sont faibles et malades.

Certains vers plats font des petits dans le corps. Ces petits, ou larves, montent dans le cerveau. Ils provoquent alors des convulsions.

Pourquoi a-t-on des vers plats ?

Les selles d'une personne malade du ténia contiennent des œufs de ténia. Si elle défèque sur le sol, les porcs mangent les selles et les bœufs broutent autour des selles. Ils avalent les œufs. Ces œufs deviennent des petits ténias dans le corps du porc et du bœuf. Puis, on abat ces animaux pour les manger. Si la viande est mal cuite, les petits ténias restent vivants. Les personnes qui mangent de la viande contaminée avalent les petits ténias. Ils vont se loger dans les intestins et devenir adultes.

Les anneaux contenant les œufs seront rejetés petit à petit du ventre des malades dans les selles ou dans les sous-vêtements. Ainsi, ils contaminent d'autres animaux.

Comment peut-on éviter les vers plats ?

Il ne faut jamais faire ses besoins dans l'eau. Il vaut mieux utiliser des W.-C. ou enterrer ses selles. Ainsi, les bœufs et les porcs ne pourront plus avaler les œufs de ténia, qui resteront dans le sol. Il faut toujours bien se laver les mains avec de l'eau et du savon.

Après l'abattage d'un animal, il faut rechercher s'il existe des points plus ou moins gros sous la peau, dans la viande et, surtout, sous la langue de l'animal. S'il y a des points, l'animal est infesté par les ténias.

La cuisson tue les petits ténias. Il faut bien cuire la viande, par précaution, avant de la manger, même si on ne les a pas vus, à l'œil nu.

Le diagnostic n'est fait qu'à l'observation des anneaux dans les selles. Les mamans ont raison d'examiner les selles des enfants.

Comment se débarrasser des vers plats

Quand une personne est infestée par les vers plats, il est nécessaire de traiter toute la famille. On peut utiliser les plantes ou se rendre au centre de santé pour prendre un produit chimique vermifuge.

Le plus souvent, les plantes ne tuent pas les vers mais elles les assomment. Il faut donc les faire sortir avant qu'ils ne reprennent de la force. Pour les faire sortir, il faut boire une tisane de purge. Les tisanes de lavage par la bouche doivent donc être prises après les tisanes de plantes médicinales.

Les plantes qui soignent les maladies des vers plats

graines de courge, *Cucurbita pepo* = *yogre biisi* (mooré) = *gám bi* (lyele)

papaye, graines et latex, *Carica papaya* = *papay* (mooré) = *bafórɔ* (lyele)

Préparation 1

- Piler 2 verres de graines de courges.
- Mélanger avec de l'eau, du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

Prendre cette pâte avant chaque repas, 3 fois par jour, pendant trois jours :

Enfants : 2 cuillerées à soupe.

Adultes : 4 cuillerées à soupe.

Le jour suivant, boire une tisane de purge, pour faire sortir le ver (voir plus bas).

Conseil : les graines de *Cucurbita pepo* = *yogre biisi* (mooré) = *gám bi* (lyele) sont bonnes à manger et peuvent être grignotées par tous régulièrement. Cela empêche l'arrivée du ver plat.

Préparation 2

- Piler des graines ou utiliser du lait de *Carica papaya* = *papay* (mooré) = *bafórɔ* (lyele).
- Mélanger avec du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

Prendre cette pâte avant chaque repas (3 fois par jour), pendant trois jours.

- Enfants de 2 à 8 ans, 2 graines ou 20 gouttes de latex.
- Enfants de plus de 8 ans, 3 graines ou 1 petite cuillerée de latex.
- Adultes, 5 graines ou 2 cuillerées de latex.

Le quatrième jour, au matin, boire une tisane de purge pour faire sortir les vers (voir plus loin).

Répéter ce traitement deux semaines plus tard.

Les tisanes de purge

Se purger permet de vider l'intestin. Ainsi, on peut faire sortir les vers endormis par les plantes et nettoyer le ventre. Les plantes ne tuent pas les vers mais les assomment, il faut donc les faire sortir avant qu'ils ne reprennent de la force. La purge par l'anus ne convient pas. Elle risque d'irriter l'intestin.

La purge orale saline

On dissout dans un verre d'eau bouillie une cuillerée à soupe rase de sel. Laisser refroidir un peu.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun en une seule fois.

- Nourrissons, une cuillerée à soupe.
- Enfants de 2 à 8 ans, un quart de verre.
- Enfants de plus de 8 ans : un demi-verre.
- Adultes, un verre.

La purge orale par les plantes

Les plantes utilisées pour la purge :

Pulpe de fruit de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele) ;
feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles de *Senna occidentalis* = *kīnkelibà vāadò* (mooré) = *kīnkelibà vɔr* (lyele).

Préparation 1

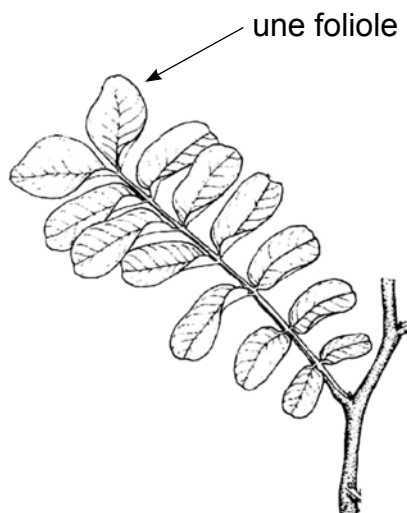
Pour un litre d'eau, prendre les quantités de l'une ou de l'autre plante.

20 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele).
40 feuilles de *Senna occidentalis* = *kīnkelibà vāadò* (mooré) = *kīnkelibà vɔr* (lyele).

- Laver les feuilles et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les feuilles coupées dans l'eau de la marmite.

- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Note : Quand on parle ici de feuille de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele), ou de *Senna occidentalis* = *kīnkelibà vāadò* (mooré) = *kīnkelibà vɔr* (lyele), c'est en réalité une foliole.



Une feuille de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele), composée de **folioles**.

Mode d'emploi

Boire la décoction le matin à jeun ou le soir avant de se coucher.

- Enfants, un demi-verre.
- Adultes, un grand verre.

Attention ! Les tisanes de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ* (lyele) et de *Senna occidentalis* = *kīnkelibà vāadò* (mooré) = *kīnkelibà vɔr* (lyele) sont déconseillées aux personnes âgées et aux femmes enceintes, parce qu'il y a des risques pour le bébé. Ces tisanes sont également déconseillées aux personnes qui ont des maladies de l'intestin parce qu'elles irritent l'intestin.

Pour ces personnes, il vaut mieux utiliser le tamarin ou le gombo comme expliqué ci-dessous.

Préparation de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele)

Pour un litre d'eau, prendre 8 fruits de tamarin de la taille d'un doigt (une boule de pulpe de fruit).

- Décortiquer les gousses.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Délayer la pulpe ou la boule dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant cinq minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire cette préparation en 1 seule fois, le matin à jeun.

- Pour les enfants de plus de 3 ans, prendre la pulpe d'un demi-fruit par année d'âge (par exemple, pour un enfant de 3 ans, prendre la pulpe d'un fruit et demi ; pour un enfant de 4 ans, prendre la pulpe de deux fruits ; pour un enfant de 5 ans, prendre la pulpe de deux fruits et demi, etc.).

Préparation d'*Abelmoschus esculentus* = *maana* (mooré) = *puele* (lyele)

Pour un litre d'eau, prendre la quantité suivante :

8 fruits de gombo de la taille d'un doigt (une boule de pulpe de fruit).

- Bien laver les gombos puis les écraser.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Enlever du feu et laisser tiédir.
- Délayer la bouillie de gombo dans l'eau tiède.
- Laisser reposer une demi-heure.

Mode d'emploi

Boire cette préparation en une seule fois, le matin à jeun aux doses suivantes.

- Chez les enfants de plus de 3 à 8 ans, un demi-verre.
- Pour les enfants de 8 à 12 ans, un verre.
- De 12 à 18 ans, un verre et demi.
- Chez les adultes, deux verres.

1.5. La constipation

Histoire sur la constipation

Pendant les vacances, Dominique, le fils de Jean, rend visite à son oncle, cultivateur de bananes. Dominique, très gourmand, mange des bananes vertes tous les jours. Quelques jours plus tard, il retourne au village. Il remarque qu'il ne fait plus de selles et commence à avoir des douleurs au ventre. Il va voir sa mère, Édith.

Dominique : Maman, depuis que je suis allé chez l'oncle, je ne vais plus déféquer...

Édith : Qu'as-tu mangé chez ton oncle ?

Dominique : J'ai mangé beaucoup de bananes vertes, j'aime trop ça...

Édith conduit Dominique chez la vieille Koudpoko.

Koudpoko : Bonjour, Édith. Comment ça va ?

Édith : Bonjour, Koudpoko, mon fils a mangé des bananes pas mûres pendant plusieurs jours et, maintenant, il a mal au ventre, il ne va pas déféquer. Comment faire pour soigner ça ?

Koudpoko : Mets beaucoup de gombo et de feuilles dans la sauce du *to*. Je te conseille aussi de préparer une tisane à base de pulpe de fruit de tamarin, qui l'aidera à se soulager. Le jus de tamarin est très bon contre la constipation. Qu'il en boive beaucoup ! Certains aliments constipent alors que d'autres aident à aller à la selle. Par exemple, les bananes vertes constipent. C'est ce qui explique que Dominique est constipé. Il en a trop mangé. En faisant attention à ce qu'on mange, on peut éviter beaucoup de problèmes et de maladies.

Qu'est-ce que la constipation ?

La fréquence des selles d'une personne est très variable. Certains vont déféquer plusieurs fois par jour ; d'autres, une seule fois ; d'autres encore, une fois tous les deux jours ou encore moins souvent. On parle de constipation quand on ne va pas déféquer pendant plusieurs jours et, surtout, quand le rythme habituel est changé.

Pourquoi est-on constipé ?

Contrairement à de nombreuses maladies, la constipation n'est pas provoquée par l'entrée de microbes dans le corps. Elle est due à une paresse des intestins. En effet, lorsqu'on défèque normalement, c'est que les intestins travaillent correctement.

Quand les intestins deviennent paresseux, les selles ne peuvent pas sortir. Elles restent dans le ventre, pouvant entraîner des douleurs ou des gaz (pets). Certaines habitudes peuvent rendre les intestins paresseux : les purges répétitives, le fait de ne pas boire suffisamment d'eau, de rester de longues heures dans la position assise (vieux, tailleurs, chauffeurs, employés de bureau...).

L'alimentation peut aussi entraîner des constipations. Certains aliments ralentissent le travail des intestins, comme le riz et les bananes vertes. Manger trop souvent de ces aliments peut entraîner une constipation.

Comment peut-on éviter la constipation ?

Pour éviter d'être constipé, il faut faire travailler ses intestins. Pour cela, il faut boire suffisamment d'eau (boire régulièrement dans la journée avant d'avoir soif), ne pas rester trop longtemps assis, marcher. Il vaut mieux manger équilibré, c'est-à-dire varier, dans la mesure du

possible, les repas. Il est bon de manger des légumes, des feuilles et des fruits.

Il existe des aliments qui peuvent aider à déféquer et donc lutter contre la constipation :

- Le gombo et tous les légumes ou les feuilles en général (enrichir la sauce du *to* avec ces aliments) ;
- Les bananes bien mûres (mais les bananes vertes constipent) ;
- Les fruits frais comme la mangue.

Remarque

Certains aliments, comme le riz ou le pain de singe, constipent. Les personnes constipées doivent éviter de trop en manger.

Il faut bien nettoyer à l'eau propre les légumes, les feuilles et les fruits avant de les manger ou de les cuisiner, sinon il y a un risque d'attraper des diarrhées dues à l'entrée de microbes par la bouche.

Les plantes qui sont utiles pour faire ses besoins plus facilement

Pulpe de fruit de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele) ;
feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles de *Senna occidentalis* = *kīnkelibà vāadò* (mooré) = *kīnkelibà vɔr* (lyele) ;
fruit frais de gombo *Abelmoschus esculentus* = *maana* (mooré) = *puele* (lyele).

Pour soigner la constipation, il suffit parfois de manger beaucoup de fruits et de légumes, comme les gombos, les boutons de kapokier, les feuilles de baobab, et d'augmenter la quantité de feuilles dans les sauces. Il faut aussi boire beaucoup d'eau.

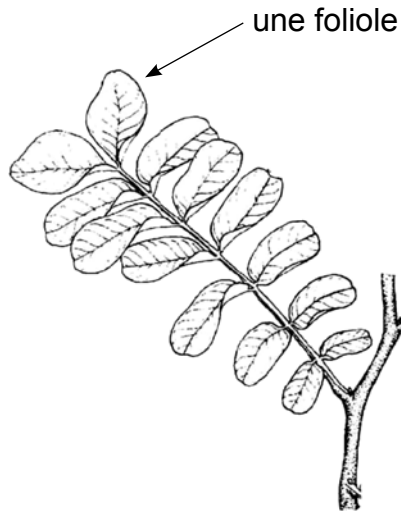
Préparation 1

Pour un litre d'eau, prendre la quantité suivante de l'une ou l'autre plante :

20 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
40 feuilles de *Senna occidentalis* = *kīnkelibà vāadò* (mooré) = *kīnkelibà vɔr* (lyele).

- Laver les feuilles et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les feuilles coupées dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Note : quand on parle ici de feuille de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele), ou de feuille de *Senna occidentalis* = *kīnkelibà vāadò* (mooré) = *kīnkelibà vɔr* (lyele), c'est en réalité une foliole.



Une feuille de *Senna alata* = *kultānga vāando*,
jonis tiiga vāando (mooré) =
soloa-vwɔ vɔr (lyele), composée de **folioles**.

Mode d'emploi

Boire la décoction le matin à jeun ou le soir avant de se coucher.

- Enfants, un demi-verre.
- Adultes, un grand verre.

Attention ! Les tisanes de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ* (lyele) et de *Senna occidentalis* = *kinkelibà vāadò* (mooré) = *kinkelibà vɔr* (lyele) sont déconseillées aux personnes âgées et aux femmes enceintes, parce qu'il y a des risques pour le bébé. Ces tisanes sont également déconseillées aux personnes qui ont des maladies de l'intestin parce qu'elles irritent l'intestin.

Pour ces personnes, il vaut mieux utiliser le tamarin ou le gombo comme expliqué ci-dessous.

Préparation de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele)

Pour un litre d'eau, prendre 8 fruits de tamarin de la taille d'un doigt (une boule de pulpe de fruit).

- Décortiquer les gousses.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Délayer la pulpe ou la boule dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant cinq minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire cette préparation en 1 seule fois, le matin à jeun.

Pour les enfants de plus de 3 ans, prendre la pulpe d'un demi-fruit par année d'âge (par exemple. Pour un enfant de 3 ans, prendre la pulpe d'un fruit et demi. Pour un enfant de 4 ans, prendre la pulpe de deux fruits. Pour un enfant de 5 ans, prendre la pulpe de deux fruits et demi, etc.).

Préparation d'*Abelmoschus esculentus* = *maana* (mooré) = *puele* (lyele)

Pour un litre d'eau, prendre la quantité suivante :

8 fruits de gombo de la taille d'un doigt (une boule de pulpe de fruit).

- Bien laver les gombos puis les écraser.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Enlever du feu et laisser tiédir.
- Délayer la bouillie de gombo dans l'eau tiède.
- Laisser reposer une demi-heure.

Mode d'emploi

Boire cette préparation en une seule fois, le matin à jeun aux doses suivantes.

- Chez les enfants de plus de 3 à 8 ans, un demi-verre.
- Pour les enfants de 8 à 12 ans, un verre.
- De 12 à 18 ans, un verre et demi.
- Chez les adultes, deux verres.

1.6. La digestion difficile, les ballonnements

Histoire sur les ballonnements



Christophe, le fils aîné de Suzanne, a quitté la Côte d'Ivoire pour rendre visite à sa famille. Christophe n'a pas mangé de benga depuis longtemps. Sa mère, heureuse de revoir son fils lui en prépare plusieurs soirs de suite pour lui faire plaisir. Trois jours après son retour au village, Christophe a le ventre bizarre...

Christophe : Maman, j'ai des ballonnements. La nuit, après avoir mangé, je dors mal. Mon ventre crie et fait des bruits bizarres. Et regarde comme il est gonflé ! Je me sens toujours mal à l'aise.

Suzanne : Ah! je vois, il s'agit sûrement du *benga* ! Tu n'es plus habitué à manger autant de *benga*. Allons voir la vieille Koudpoko, l'herboriste, elle a sûrement une

recette pour ça.

Suzanne et son fils partent voir la vieille Koudpoko chez elle.

Koudpoko : Ah, il ne faut pas se décourager. Trop de *benga* provoque des ballonnements du ventre. Les pois de terre et le chou aussi, entre autres. Contre les ballonnements, je connais une recette qui va aider ton ventre. La recette est très simple. Je vais faire bouillir du gingembre, du basilic et du lait de papaye verte. Tu vas voir, ça marche très bien même !

Qu'est-ce que les ballonnements ?

Après les repas, on sent parfois une gêne, une lourdeur, une difficulté pour digérer. On a parfois la sensation de ventre gonflé, ou de mal de ventre. Il s'agit de ballonnements. Les ballonnements sont provoqués par la présence de gaz prisonniers dans le ventre. Le ventre est plus gonflé qu'à l'habitude. Les ballonnements ne sont pas dangereux, mais ils sont gênants.

Pourquoi a-t-on des ballonnements ?

Dans le ventre, la nourriture est découpée en de petits morceaux et est transformée. Certains de ces aliments se transforment en gaz. Les aliments producteurs de gaz sont le *benga*, le *gonré*, les *samsas*², les choux, les oignons, le *dolo*³ en grande quantité, les aliments couchés (consommés le lendemain de la préparation) qui ont fermenté. Quand on mange en grande quantité lors d'un seul repas, ou quand on mange beaucoup et souvent ces aliments producteurs de gaz, on risque d'avoir

² Le *Vigna unguiculata* ou niébé, est une sorte de haricot ; le *gonré* et les *samsas* sont des préparations à base de haricot.

³ Le *dolo* est une boisson fermentée à base de mil

des ballonnements. Se coucher peu après le repas empêche une bonne digestion et provoque des ballonnements.

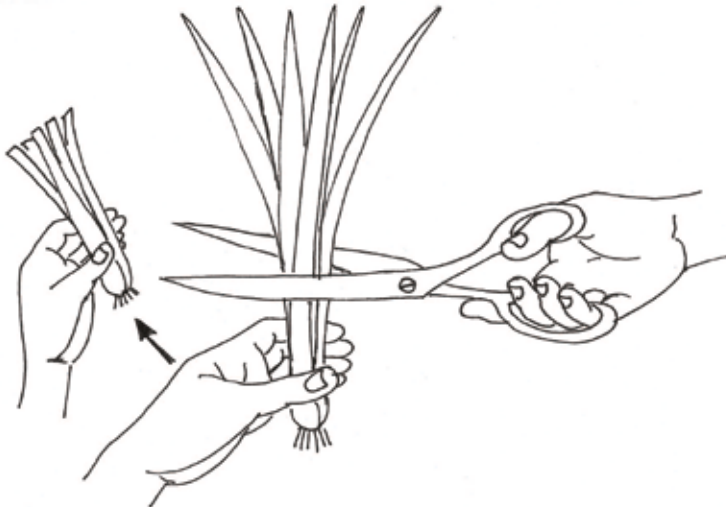
Quelquefois, le responsable des ballonnements est un microbe du ventre (la giardia, les vers, etc.). Ces microbes peuvent entraîner d'autres problèmes au ventre : diarrhées, nausées...

Comment peut-on éviter les ballonnements ?

Pour éviter les ballonnements, il est important de manger lentement et de bien mâcher la nourriture. Le ventre aura ainsi moins de travail à produire pour digérer les aliments. On digérera mieux. Il est aussi préférable de prendre deux repas avec peu de nourriture plutôt qu'un seul repas avec beaucoup de nourriture. Il vaut mieux ne pas dîner trop tard le soir. Enfin, il faut éviter de manger en grande quantité les aliments qui donnent des gaz.

Les plantes qui sont utiles pour soigner les ballonnements

Feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñ-sheré vòr* (lyele) ;
racines de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;
feuilles de *Combretum micranthum* = *rāndàgà vāadò* (mooré) = *guò vòr* (lyele) ;
tige de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitronel* (mooré), *nasar suelé* (lyele) ;
lait ou fruit vert de *Carica papaya* = *papay* (mooré) = *bafòrò* (lyele).



Dans la tige de citronnelle, il ne faut prendre que la base claire des feuilles.
La partie verte contient des poils irritants.

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre une ou plusieurs des plantes suivantes :

10 feuilles de *Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñ-sheré vòr* (lyele) ;
1 doigt de racine de *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

10 feuilles de *Combretum micranthum* = *ràndàgà vāadò* (mooré) = *guɔ vɔ̀r* (lyele) ;
3 tiges de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitronel* (mooré), *nasar suelé* (lyele) ;
20 gouttes de lait de papaye verte *Carica papaya* = *papay kāséré koom* (mooré) = *bafórcɔ māmā* (lyele).

Rappel : dans la tige de citronnelle, il faut ne prendre que la base claire des feuilles. La partie verte contient des poils irritants.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer.
- Ajouter le latex de papayer éventuellement.
- Laisser couvert avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire un verre ou deux après les repas, en fonction de l'amélioration de la gêne du ventre.

Conseil

Pour bien digérer, on peut manger de la papaye verte, crue ou cuite après les repas. Mais elle est déconseillée pour les femmes enceintes.

1.7. L'ulcère du ventre, les brûlures d'estomac

Histoire sur l'ulcère du ventre



Tendaogo ressent depuis trois jours une douleur au niveau de l'estomac. Un soir, il rentre chez lui après avoir bu avec ses amis quelques verres de pastis et de sopal. Sa douleur est encore plus forte. Il en parle à sa première femme, Wendkonta.

Tendaogo : Depuis quelques jours, du feu me brûle le ventre. Quand je bois, ça me brûle encore plus le ventre.

Wendkonta : C'est la volonté de Dieu, car toi, Tendaogo, tu ne restes jamais à la maison t'occuper de ta famille !

Tendaogo : Arrête toutes ces histoires, et trouvons une solution pour mon estomac qui brûle !

Wendkonta : Je connais bien le tradipraticien, le vieux Kouraogo, il pourra nous aider. Allons le voir.

Ils se rendent dans la cour de Kouraogo, près de la colline, un peu à l'écart du village et expliquent le mal dont souffre Tendaogo.

Kouraogo : Selon moi, tu souffres d'un ulcère de l'estomac. Il faudrait arrêter de boire de l'alcool parce que l'alcool aggrave ça. La cigarette et le café ne sont pas bons non plus. Je vais maintenant t'indiquer des plantes pour calmer ta douleur.

Qu'est-ce que l'ulcère du ventre ?

L'ulcère est une plaie. Cette plaie se forme à l'intérieur du ventre, au niveau de l'estomac ou du début de l'intestin. On ressent une douleur mais on ne voit pas la plaie. On sent de la chaleur au niveau du ventre, une sensation de brûlure comme si on versait un liquide brûlant dans le ventre. Dans le cas d'un ulcère de l'estomac, la douleur augmente quand on mange ou quand on boit. Dans le cas d'un ulcère du début des intestins, la douleur diminue quand on mange mais augmente quelques heures après le repas ou pendant la nuit. Ces douleurs peuvent durer pendant une quinzaine de jours et se répètent plusieurs fois par an.

Pourquoi l'ulcère du ventre est-il dangereux ?

Comme une plaie sur la peau peut saigner, l'ulcère du ventre peut saigner aussi. On ne peut pas voir le sang parce qu'il coule dans notre ventre. Sans s'en rendre compte, on perd du sang. Le sang transporte la force pour qu'on reste en bonne santé. Si l'on perd du sang, on perd des forces et on est plus faible et fatigué. On voit alors du sang dans les vomissures et les selles sont colorées en noir. Parfois le malade ne ressent pas de douleur mais il s'affaiblit petit à petit. L'ulcère du ventre peut aussi être dangereux parce que les microbes peuvent se multiplier plus facilement sur la plaie et dans le ventre.

Pourquoi a-t-on un ulcère du ventre ?

Un ulcère du ventre apparaît quand la paroi interne de l'estomac ou de l'intestin se gâte. Plusieurs comportements peuvent faciliter l'apparition d'un ulcère : boire en grande quantité de l'alcool, des boissons gazeuses sucrées, du café et du thé, manger beaucoup d'épices, manger en trop grande quantité et trop rapidement, manger trop gras, mâcher trop souvent la cola, fumer la cigarette, prendre certains médicaments chimiques. Les personnes angoissées, très préoccupées par leurs soucis, sont plus sensibles aux ulcères du ventre.

Comment peut-on éviter l'ulcère du ventre ?

Pour éviter l'ulcère du ventre ou diminuer la douleur, veiller à prendre plusieurs petits repas à intervalles réguliers, à manger lentement et à bien mastiquer les aliments, ne pas manger avant d'aller se coucher ni boire des boissons alcoolisées, du café, du thé et des boissons gazeuses. Il vaut mieux arrêter de fumer la cigarette.

Les plantes qui soignent l'ulcère du ventre

Les plantes suivantes soulagent les douleurs et favorisent la cicatrisation des ulcères de la paroi de l'estomac.

Jus des feuilles d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;
pulpe de banane verte *Musa sp.* = *banan* (mooré) = *yabá* (lyele) ;
pulpe de pomme de terre crue *Solanum tuberosum* = *pvmđter* (mooré) = *pɔmdəter* (lyele) ;
feuilles de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò*, *kumbré vāadò* (mooré) = *cemyɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré) = *nasar shimi vɔr*, *nim vɔr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfrəmāndè* (mooré) = *tshyé-thimyɔ* (lyele) ;
feuilles de *Moringa oleifera* = *arzen tí vāadò* (mooré) = *nasar chimi vɔr* (lyele) ;
écorce de branche de *Tamarindus indica* = *pus pvoko* (mooré) = *solɔ póró* (lyele).

Préparation 1

Pour un litre d'eau, prendre au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

un morceau, grand comme deux doigts, du gel à l'intérieur des feuilles d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;
l'intérieur d'une banane verte de taille moyenne ;
une pomme de terre épluchée de la taille d'un œuf.

- Piler le tout et mélanger à un litre d'eau bouillie.

Mode d'emploi

Boire un verre deux fois par jour entre les repas et un verre juste avant de se coucher.

Attention ! *Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) et la pomme de terre crue ne sont pas recommandés aux femmes enceintes.

Préparation 2

Cuire dans un litre d'eau les quantités d'au moins deux plantes parmi les suivantes :

10 feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré), *nasar shimi vòr*, *nim vòr* (lyele) ;
10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *káfrēmāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele) ;
1 morceau, grand comme trois doigts, d'écorce de *Tamarindus indica* = *pus pvoko* (mooré) = *solò póró* (lyele) ;
5 feuilles de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò*, *kumbré vāadò* (mooré) = *cemyò vòr* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer.
- Laisser couvert avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire 2 verres entre les repas et un verre avant de se coucher.

Conseils

- Il est conseillé aux personnes atteintes d'un ulcère de l'estomac de ne pas manger d'épices comme le piment et de ne pas boire de boissons gazeuses ni d'alcool.
- Il vaut mieux attendre une heure après un repas avant d'aller s'allonger.
- Pendant la nuit, il vaut mieux dormir la tête surélevée.
- On recommande aux malades de consommer à jeun des bouillons de feuilles et des feuilles cuites de *Moringa oleifera* = *arzen ti vāadò* (mooré) = *nasar chimi vòr* (lyele), ou de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò*, *kumbré vāadò* (mooré) = *cemyò vòr* (lyele).

Attention ! L'usage interne d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré) = *nasar shimi vòr*, *nim vòr* (lyele) n'est pas recommandé aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants, aux personnes âgées.

1.8. La jaunisse et les maladies du foie

Histoire sur la jaunisse



Suzanne vit dans un village du nom de Mogobo avec ses enfants, Christophe, Jacques et Charlotte. Un jour, la maman, de retour du marché, trouve Christophe couché dans son lit.

Suzanne : Christophe, tu n'es pas allé au travail aujourd'hui ?

Christophe : Ça fait un bout de temps que je me sens fatigué, je n'arrive même plus à soulever une brique, je suis de plus en plus faible.

Charlotte : Maman, Christophe a un drôle de regard et ses yeux sont jaunes.

La maman très inquiète conduit son fils chez Kouraogo le tradipraticien, le guérisseur qui se trouve au pied de la colline à la sortie du village.

Suzanne : Bonjour, Kouraogo, mon fils n'a plus de force, il est très fatigué et, regardez, ses yeux sont un peu jaunes.

Kouraogo : À voir ton enfant, il souffre de la jaunisse.

Suzanne : Peux-tu nous aider à soigner cette maladie ?

Kouraogo : Je vais te donner des plantes qui soulagent les problèmes de foie. Il faudrait aller au CSPA si ça ne s'arrange pas. De plus, il ne faut pas boire d'alcool dans son état. Et je rappelle qu'il ne faut pas acheter les " médicaments par terre " et qu'il faut utiliser des préservatifs, notamment pour éviter d'attraper des maladies qui gâtent le foie !

Qu'est-ce que la jaunisse ?

Le foie se situe dans le ventre. Il permet de nettoyer le corps de ses saletés. Il permet aussi de stocker les aliments quand on mange et de les redistribuer pour diminuer la faim. Son bon fonctionnement est très important pour rester en bonne santé. Parfois le foie est en mauvaise santé et tombe malade. On appelle cette maladie la jaunisse.

Le malade souffrant de jaunisse se sent fatigué. Il peut avoir des envies de vomir, le corps chaud et des maux de tête. Souvent, il a peu ou pas faim. Parfois, ses urines deviennent foncées et ses articulations font mal. Il a aussi des démangeaisons.

Très souvent, le malade a la peau des mains, des pieds et aussi le blanc de ses yeux d'une couleur jaune. C'est pour cela qu'on appelle cette maladie la jaunisse.

La jaunisse est-elle dangereuse ?

Il existe plusieurs types de jaunisse. Certaines sont peu graves. Elles provoquent des problèmes de santé mais l'état du malade s'améliore en quelques semaines. D'autres types de jaunisses sont très graves. Elles peuvent détruire le foie et entraîner la mort du malade. Dans

certain cas, les microbes se multiplient très rapidement et détruisent le foie en quelques jours. Ce type de jaunisse est rare. Le plus souvent, les microbes vont se multiplier très lentement et détruire le foie en plusieurs années. Personne ne peut vivre sans son foie.

Pourquoi a-t-on une jaunisse ?

La jaunisse est une maladie du foie qui peut avoir de nombreuses causes. Il s'agit très souvent d'une complication de maladies graves qui peuvent être d'origines très variées : le paludisme, des microbes entrés avec les aliments, une intoxication par des aliments gâtés, l'alcoolisme. Il est donc important de se rendre au CSPS. L'agent de santé verra si d'autres signes existent pour trouver l'origine du mal et proposer un traitement. Si le major ne trouve pas d'autre signe, la jaunisse est causée par une hépatite.

Les hépatites sont le plus souvent provoquées par des microbes. Il y a plusieurs sortes d'hépatites. Les microbes de l'hépatite A entrent dans le corps par la bouche quand on boit de l'eau non potable ou quand on mange des aliments sales. Les microbes de l'hépatite B entrent dans le corps par des rapports sexuels sans préservatif avec une personne malade de l'hépatite B, ou par un contact avec du sang porteur de microbes de l'hépatite B.

Par exemple, lors d'une transfusion sanguine, d'une injection, d'une circoncision, d'une excision (qui est interdite) ou de scarifications, si elles ne sont pas bien faites, on peut attraper une hépatite B. Si une femme enceinte a la jaunisse, le nouveau-né aura un risque d'être atteint aussi de jaunisse.

Une jaunisse peut aussi être provoquée par certains médicaments toxiques pour le foie et par une consommation d'alcool trop importante et trop fréquente. D'autres causes peuvent provoquer la jaunisse mais elles sont plus rares.

Comment éviter la jaunisse ?

Selon leur origine, on peut éviter les jaunisses de différentes manières. Quand la jaunisse est due à une complication de maladie, il faut soigner rapidement la maladie. Il ne faut pas prendre les médicaments des rues et il faut éviter de manger des plantes inconnues.

Pour toutes les jaunisses, il faut faire attention à l'eau que l'on boit. Il faut boire l'eau du forage, de l'eau filtrée et bouillie ou traitée par de l'eau de Javel. Il faut laver ou peler les fruits et les légumes avec de l'eau propre. Il faut bien se laver les mains avec du savon avant de manger.

Pour éviter la jaunisse causée par l'hépatite A, il faut boire de l'eau potable et avoir une bonne hygiène dans la concession.

L'utilisation de préservatifs lors des rapports sexuels protège les partenaires du sida et aussi de l'hépatite B.

La circoncision et les scarifications doivent être réalisées par des personnes spécialistes qui respectent les règles de prévention des infections. Les injections et les transfusions sanguines ne doivent être réalisées que par des agents de santé. Il faut faire vacciner son enfant.

Comment soigner la jaunisse ?

Il n'y a pas de traitement spécifique pour soigner la jaunisse. Il faut aider le foie à éliminer le mal. Cette maladie se guérit, mais souvent après plusieurs semaines et en laissant le malade dans un état de très grande fatigue. La jaunisse peut revenir chez le malade quelque temps après.

Très souvent, les microbes provoquant la jaunisse vont diminuer et le malade guérit alors sans aucun traitement. Dans d'autres cas, les microbes se multiplient, ce qui provoque une aggravation de la maladie. Il n'existe pas de plantes qui guérissent cette maladie.

Dans tous les cas, certaines plantes peuvent aider le foie. Il est conseillé au malade de ne pas boire d'alcool, parce que l'alcool aggrave la jaunisse.

Les plantes qui soignent la jaunisse

Feuilles de *Combretum micranthum* = *ràndàgà vāadò* (mooré) = *guɔ vòr*(lyele) ;
tiges et feuilles de *Chrysanthellum indicum* = *wál-tukɔ* (mooré) = *kiejió puri, kumi nefula* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Phyllanthus amarus* = *wòmkuidige* (mooré) = *chichuru, chichiri* (lyele) ;
feuilles de *Tamarindus indica* = *pus vāadò* (mooré) = *solɔ vòr*(lyele) ;
racines de *Cochlospermum tinctorium* = *sosga yēengre* (mooré) = *diapolo conərɥ* (lyele) ;
feuilles de *Lippia chevalieri* = *wisaó vāadò* (mooré) = *ɔtáthire vòr*(lyele) ;
papaye verte ou latex (jus blanc) de papaye *Carica papaya* = *papay* (mooré) = *bafórɔ* (lyele).

Ces plantes aident à nettoyer le foie et à cicatriser ses plaies. Elles ne tuent pas les microbes responsables de la jaunisse.

Préparation 1

Cuire dans un litre d'eau, au moins deux espèces parmi les plantes suivantes :

10 feuilles de *Combretum micranthum* = *ràndàgà vāadò* (mooré) = *guɔ vòr*(lyele) ;
10 tiges feuillées de *Chrysanthellum indicum* = *wál-tukɔ* (mooré) = *kiejió puri, kumi nefula* (lyele) ;
5 tiges feuillées de *Phyllanthus amarus* = *wòmkuidige* (mooré) = *chichuru, chichiri* (lyele) ;
1 poignée de feuilles de *Tamarindus indica* = *pus vāadò* (mooré) = *solɔ vòr*(lyele) ;
un morceau, grand comme trois doigts, de racine de *Cochlospermum tinctorium* = *sosga yēengre* (mooré) = *diapolo conərɥ* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Prendre un verre avant chaque repas et un verre après le repas du soir.

Préparation 2

Pour un litre d'eau, prendre :

1 fruit vert de *Carica papaya* = *papay* (mooré) = *bafórɔ* (lyele), ou 1 cuillerée de latex.

- Cuire le fruit vert dans l'eau bouillante, ou diluer le latex dans un peu d'eau.

Mode d'emploi

Prendre un verre de la décoction du fruit vert avant chaque repas et un verre après le repas du soir. Ou bien, manger le fruit vert, cuit.

Attention ! Il faut éviter cette préparation à base de papaye chez les personnes qui ont des maladies du cœur.

Conseils

Il est recommandé de manger de la papaye verte, crue ou cuite, et de boire régulièrement des tisanes de fruits de tamarin, afin de se protéger de la jaunisse.

Il est aussi recommandé de boire régulièrement des tisanes de *Combretum micranthum* = *rãndàgà vãadò* (mooré) = *guo vòr* (lyele).

1.9. Les hémorroïdes

Histoire sur les hémorroïdes



Yembi, le tisserand, s'active à tisser des draps et des couvertures pour les villageois. Il reste de nombreuses heures en position assise. Il ne peut pas manger sans le piment dans la sauce. Sa mère, Sidibewendé, lui conseille de ne pas trop manger le piment mais il continue à en mettre dans sa sauce. Un jour, il explique son mal à sa mère :

Yembi : Maman, j'ai des douleurs quand je vais à la selle, et quand je suis assis.

Sidibewendé : Je t'ai toujours dit qu'avec ton métier de tisserand, tout le temps en position assise, tu dois éviter de trop manger le piment.

Yembi : Pourquoi, avec mon métier de tisserand, je ne dois pas manger le piment ? Je suis très habitué à consommer le piment.

Sidibewendé : Allons voir Mariam, l'agente de santé villageoise, elle va mieux t'expliquer ton mal. Il s'agit sûrement d'hémorroïdes.

Ils se rendent aussitôt auprès de Mariam et lui exposent le mal de Yembi.

Mariam : Selon les explications, ta maman a effectivement raison, tu as des hémorroïdes.

Yembi : Mais comment on soigne cette maladie et comment l'éviter ?

Mariam : Les hémorroïdes ne sont pas très dangereuses à condition que tu respectes les conseils suivants. Évite de te gratter pour soulager la gêne et les démangeaisons. Évite de trop manger de piment et des plats trop épicés, de boire des boissons alcoolisées. Mange beaucoup de fruits et de légumes pour ne pas être constipé. Bois beaucoup d'eau chaque jour pour mieux évacuer. Je te conseille de t'asseoir sur un coussin pendant ton travail. Fais souvent des pauses pour aller marcher un peu.

Qu'est-ce que les hémorroïdes ?

Dans tout notre corps, le sang circule à l'intérieur de petits tubes appelés veines et artères. À l'intérieur du corps et au niveau de l'anus, il y a ces petits tubes qui transportent le sang. Parfois, une partie de ces veines s'élargit comme un tuyau gâté qui devient plus large. On sent alors une gêne et des démangeaisons au niveau de l'anus. Il s'agit des hémorroïdes. Cette gêne et cette douleur sont accentuées quand on va déféquer. Parfois, ces veines deviennent très grosses et sortent de l'anus. On peut les toucher avec le doigt. Elles peuvent saigner. On voit alors du sang dans les sous-vêtements.

Les hémorroïdes sont-elles dangereuses ?

Les hémorroïdes ne sont pas dangereuses pour la santé. Si on respecte les conseils décrits ci-dessous, elles disparaissent en quelques jours ou quelques semaines. Parfois, les conseils ne suffisent pas, les veines restent à l'extérieur de l'anus et gênent beaucoup. Il faut alors consulter un agent de santé.

Pourquoi a-t-on des hémorroïdes ?

De nombreuses causes peuvent favoriser ou provoquer des hémorroïdes : manger trop pimenté, porter des poids trop lourds, rester longtemps en position assise, être souvent constipé. Quand on fait trop souvent des purges aux jeunes enfants, cela fragilise la paroi intérieure de l'anus et favorise la venue des hémorroïdes et les fissures. Les femmes enceintes et les personnes âgées souffrent plus souvent d'hémorroïdes.

Comment peut-on éviter les hémorroïdes ?

Pour éviter les hémorroïdes, il vaut mieux manger des aliments qui empêchent d'être constipé (voir plus haut, sur la constipation). Il ne faut pas manger trop épicé ni trop pimenté, il faut boire beaucoup d'eau, éviter les boissons alcoolisées et les sucreries. Les personnes qui restent longtemps assises doivent utiliser un coussin et marcher un peu chaque jour. Les mamans ne doivent pas faire des purges aux jeunes enfants, surtout pas quand ils sont en bas âge.

Comment soigner les hémorroïdes ?

Tout d'abord, il faut éviter de se gratter. Pour soulager la gêne et les démangeaisons, on prendra un bain de siège. Pour cela, on trempera les fesses dans l'eau tiède pendant environ vingt minutes, deux ou trois fois par jour.

Quelle plante soulage et soigne les hémorroïdes ?

Tiges et feuilles de *Chrysanthellum indicum* = wál-tukɔ (mooré) = kiejió puri, kumi nefula (lyele).

Préparation

Cuire dans un litre d'eau 10 tiges feuillées de *Chrysanthellum indicum* = wál-tukɔ (mooré) = kiejió puri, kumi nefula (lyele).

- Laver la plante et la couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre la plante dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire un verre de la préparation avant les repas.

2. Les maladies des poumons et des voies respiratoires

2.1. Le nez qui coule ou qui se bouche, le rhume et la sinusite

Histoire sur le rhume



Pendant les premières pluies, les enfants sont très contents et en profitent pour se laver sous la pluie. La nuit tombée, Dominique a du mal à respirer par le nez, ses narines sont bouchées. Le lendemain, il a mal à la tête, son corps s'échauffe un peu et son nez bouché coule. Son père, Jean, le cherche pour faire un tour avec lui aux champs. Jean rentre dans la maison des enfants et trouve Dominique toujours couché. Il appelle son fils.

Jean : Dominique, viens m'accompagner aux champs ! Paresseux, comment on peut encore dormir à cette heure là ?

Dominique : J'ai mal à la tête, papa, mon corps est chaud, et du liquide coule de mes narines. Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit.

Jean : Vous les enfants, vous ne cessez jamais de chercher les problèmes pour les parents. Lève-toi, allons chez Kouraogo prendre des soins. Maintenant, je vais être

en retard pour aller aux champs.

Jean prend son fils sur le vélo, se présente au domicile de Kouraogo, le tradipraticien qui connaît bien les plantes médicinales.

Kouraogo : Que puis-je pour vous, mon frère ?

Jean : Il faut m'aider avec quelque chose, car mon garçon est très enrhumé, il a mal à la tête, son corps est un peu chaud et ses narines coulent.

Kouraogo : Donc il a le rhume, ça va aller car, dans mon stock, j'ai un remède contre ça. Le rhume n'est pas une maladie si grave que ça. Il guérira en quelques jours, mais, parfois, les saletés qui restent dans le nez trop longtemps montent vers la tête et ça devient une sinusite. Je te conseille de bien lui nettoyer le nez avec de l'eau salée et de lui préparer cette recette composée de feuilles d'eucalyptus et de gingembre pilé. Tu fais chauffer. Ensuite il faut qu'il mette la tête au-dessus de la préparation avec un linge propre sur la tête pour qu'il respire les vapeurs pendant un quart d'heure.

Jean : Comment éviter cette maladie ?

Kouraogo : Il faut se protéger de la pluie et de l'harmattan. Lorsque l'harmattan souffle fort, on doit se protéger la gorge et le nez avec un voile. Le voile empêchera les microbes d'entrer par la bouche ou par le nez, et la gorge ne va pas se gâter. Il faut éviter de se baigner et de se laver sous la pluie.

Jean : Merci, Kouraogo, pour ces plantes et pour les conseils !

Qu'est-ce que le rhume ?

Le rhume est une maladie qui fait couler le nez. L'écoulement est comme de l'eau, ou bien il est épais et jaune. Le nez peut aussi se boucher et, du coup, le malade est obligé de respirer par la

bouche. Le malade a parfois aussi mal à la tête et mal à la gorge. Il peut aussi tousser. Mais il n'a pas le corps chaud ou très peu.

Un rhume est-il dangereux ?

Le rhume n'est pas une maladie grave. Il se guérit presque toujours en quelques jours sans conséquence sur la santé du malade. Mais, si le rhume n'est pas soigné rapidement, la maladie peut descendre dans les bronches et causer une bronchite. Chez les enfants et les adultes, les microbes peuvent aussi monter dans les sinus (les sinus sont des cavités qui se situent au dessus du nez). Cela provoque une sinusite.

Chez les nourrissons et les enfants, les canaux qui relient le nez aux oreilles peuvent aussi s'encombrer de sécrétions du nez et se boucher. Les microbes peuvent alors provoquer une infection des oreilles, qui est une otite.

Si la maladie dure plus de huit jours, ou si le malade se met à avoir le corps chaud ou à beaucoup tousser, il s'agit d'une autre maladie. Il faut aller rapidement au CSPS.

Pourquoi a-t-on un rhume ou une sinusite ?

Le vent et la poussière gâtent la gorge et les parois du nez. Lorsqu'il fait froid, les microbes du rhume sont plus nombreux dans l'air, et le corps est plus faible pour les combattre. Il y a donc plus de personnes qui souffrent de rhumes et de sinusites pendant la saison froide et quand l'harmattan souffle.

Le rhume et la sinusite sont causés par des microbes qui entrent par la bouche et le nez. Ils sont transportés par l'air lorsque les malades éternuent et toussent. Ils peuvent aussi être transportés par les mains et entrés par la bouche quand on mange. Ces microbes se multiplient dans le nez, la gorge, les oreilles et les bronches et provoquent le rhume.

Comment peut-on éviter le rhume ou la sinusite ?

Lorsque l'harmattan souffle fort, Il est conseillé de se protéger la bouche et le nez. Cela empêche les microbes d'entrer dans la bouche et dans le nez. Cela empêche aussi que la gorge se gâte et qu'elle pique.

Quand on tousse et qu'on éternue, il faut mettre sa main gauche devant la bouche puis se laver les mains. Ainsi les microbes ne pourront pas aller dans l'air et contaminer une autre personne. La chaleur repousse les microbes du rhume et de la sinusite. Pendant la saison froide, il est conseillé de se couvrir avec des habits chauds, surtout le soir quand la température diminue fortement. On évite ainsi le rhume et la sinusite.

Comment soigne-t-on le rhume et la sinusite ?

On peut commencer par dégager le nez en se mouchant. On peut aussi nettoyer le nez avec de l'eau salée pour enlever les saletés qui le bouchent. Les lavages de nez aident à protéger le malade contre une otite ou une sinusite. Des inhalations de plantes aident à dégager le nez et calment la toux qui accompagne parfois un rhume.

Les plantes utilisées pour aider à soigner les nez qui coulent et qui se bouchent

Feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis vāadò*, *filao vāadò* (mooré), *akalptis vòr*, *filao vòr* (lyele) ;

racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

beurre de karité *Vitellaria paradoxa* = *táanga* (mooré) = *só* (lyele).

Pour soigner un nez qui coule, il faut tout d'abord bien le nettoyer par un lavage avec de l'eau salée. Ainsi les croûtes de pus et le mucus partiront. Ensuite, on utilise des plantes en inhalations. Les plantes agissent alors plus rapidement parce que l'intérieur du nez est propre.

Méthode de préparation et d'emploi du lavage de nez

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Diluer 2 petites cuillerées de sel fin dans cette eau et laisser refroidir.
- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- Mettre un peu d'eau dans le creux de la main.
- Inspirer par le nez.
- Rejeter l'eau en soufflant par le nez.
- Refaire et laver son nez autant que nécessaire.

Pour les enfants, on verse très délicatement l'eau salée dans le nez.

Le nourrisson qui a le nez bouché peut avoir des difficultés pour téter. Il suffit alors de bien lui nettoyer le nez, avant chaque tétée, avec de l'eau salée.

Attention ! Il ne faut jamais prendre de l'eau non salée par le nez. Il faut faire attention au risque de « fausse route ».

Quand le nez est bien propre, on peut faire une inhalation avec des plantes. La vapeur des plantes soigne le rhume et la sinusite.

Préparation pour faire une inhalation

Pour un litre d'eau, on prend les quantités des plantes suivantes :

5 feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis vāadò*, *filao vāadò* (mooré), *əkalptis vòr*, *filao vòr* (lyele) ;

un morceau, grand comme trois doigts, de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele).

- Laver les feuilles et les couper en petits morceaux.
- Piler la racine de gingembre.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Mettre les plantes dans une petite bassine.
- Verser l'eau bouillante sur les plantes.
- Se couvrir la tête ou le corps d'un linge et inhaler les vapeurs.
- Refaire l'inhalation deux ou trois fois par jour.



Faire des inhalations permet de soigner le rhume.

Conseils

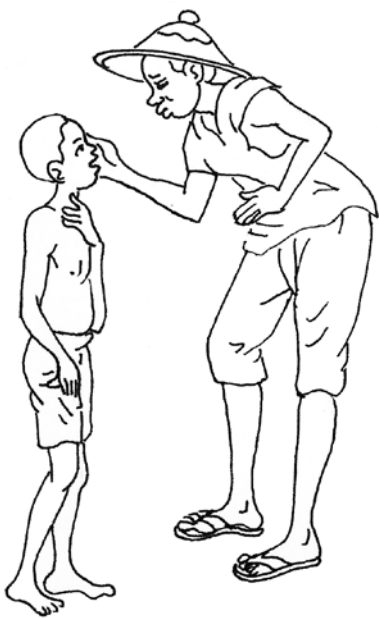
On peut également boire la décoction :

- Enfants de plus de deux ans : un verre toutes les trois heures (ou six fois par jour).
- Adultes, un verre toutes les heures.

On peut aussi mettre du beurre de karité au bord des narines.

2.2. Le mal de gorge et l'angine

Histoire sur le mal de gorge



Dominique, le fils aîné de Jean, commence petit à petit à prendre la relève des activités de son père. C'est ainsi qu'il décide de s'occuper des animaux car son père est affaibli par l'âge. C'est pendant la période où le vent sec souffle fort. Dominique doit faire les différents travaux en pleine poussière. Il crie beaucoup sur les animaux. En plus c'est un grand bavard qui parle beaucoup, et très fort même. Un jour, il se réveille avec une douleur à la gorge. Il a tellement mal qu'il ne peut même pas amener les animaux manger en brousse.

Jean : Édith, cela fait deux jours que notre fils Dominique ne vient pas me dire bonjour, que se passe-t-il ?

Édith : C'est vrai, Dominique dit qu'il sent des douleurs à la gorge si fortes qu'il n'ose même plus parler.

Jean : Je vais aller le voir dans sa maison.

Il va dans la maison de son fils pour discuter avec lui.

Jean : Bonjour, mon fils, qu'est-ce que tu as ?

Dominique : J'ai trop mal à la gorge. Mon nez est bouché, je tousse, je ne peux plus rien avaler.

Jean : Fais voir ta bouche. Ta gorge est toute rouge, je pense que tu as une angine.

Dominique : Comment j'ai pu attraper cette maladie ?

Jean : Je connais bien cette maladie, le tradipraticien m'en avait guéri un jour. On va faire une tisane avec quelques poignées de gingembre pilé, quelques feuilles de *yulin-gnuuga* (qu'on appelle *biân-sheré* en lyele). Et tu bois ça, une cuillerée toutes les heures. Si ça s'aggrave, avec le corps chaud, va au CSPS.

Dominique : Mais, papa, vous pouvez être un bon tradipraticien !

Qu'est ce qu'un mal de gorge ?

Le malade a des sensations de picotement et de brûlures à la gorge. Il a du mal à avaler la nourriture et même à boire. La douleur est plus importante quand il avale. Si on regarde l'intérieur de la bouche, on voit que la gorge est rouge. Son nez peut aussi couler ou être bouché. Il a quelquefois mal à la tête mais il n'a pas le corps chaud. Le malade peut aussi tousser. Ce mal de gorge est appelé angine.

Un mal de gorge peut-il être dangereux ?

Souvent, les maux de gorge ne sont pas graves, mais ils sont gênants pour le malade. La sensation désagréable disparaît en général en quelques jours. Le mal de gorge peut être le premier signe d'un rhume.

Il existe des maux de gorge qui sont dangereux, quand le malade est chaud, quand il a une

forte fièvre, que son cou est gonflé par des petites boules blanches douloureuses. L'intérieur de sa gorge est alors très rouge et gonflé, et on y voit, parfois, des dépôts blancs ou jaunes. Il s'agit alors d'une angine grave. Il faut emmener rapidement le malade au CSPS.

Il faut s'assurer que le mal de gorge n'est pas provoqué par un objet avalé ou un liquide avalé par erreur. Dans ce cas, le malade se rendra au CSPS.

Pourquoi a-t-on un mal de gorge ?

Le mal de gorge est causé par des microbes qui entrent par la bouche et le nez. Certains microbes ne sont pas très dangereux et provoquent une petite angine. D'autres microbes sont beaucoup plus dangereux et provoquent une angine très grave.

Le froid et le vent fatiguent et rendent le corps plus fragile. Les microbes en profitent pour se multiplier et provoquer un mal de gorge.

On peut aussi avoir mal à la gorge quand on respire beaucoup de poussières, quand on fume et quand on boit de l'alcool fort.

Un rhume peut donner un mal de gorge.

Comment peut-on éviter le mal de gorge ?

Pour éviter d'avoir mal à la gorge, on recommande de se protéger du vent, de la poussière et du froid par des habits, des pagnes et des foulards. Quand on tousse et qu'on éternue, on doit mettre sa main devant la bouche et se laver les mains, pour ne pas contaminer les autres.

Comment soigne-t-on le mal de gorge ?

Pour soigner un mal de gorge, on commence par se nettoyer la gorge en faisant des gargarismes. On boit ensuite une tisane à base de plantes, concentrée et sucrée.

Comment préparer et faire un gargarisme

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Mettre une grande cuillerée de sel dans un verre d'eau.
- Verser l'eau chaude dans le verre.
- Laisser tiédir cinq minutes.
- Mettre un peu d'eau chaude salée dans la bouche.
- Renverser la tête vers l'arrière et se rincer la gorge en faisant des bulles.
- Recracher l'eau salée.
- Renouveler le gargarisme trois fois de suite, et au moins trois fois par jour.

Les plantes utilisées pour soigner les maux de gorge et les angines

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñn-sheré vòr* (lyele) ;

feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis vāadò, filao vāadò* (mooré), *akalptis vòr, filao vòr* (lyele) ;

tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfremāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele) ;

bissap : fleurs d'*Hibiscus sabdariffa* = *wegda* (mooré) = *joornnocol* (lyele).

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

Un morceau, grand comme trois doigts, de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

10 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñn-sheré vòr* (lyele) ;

5 feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis v̄adò*, *filao v̄adò* (mooré), *əkaliptis v̄ər*, *filao v̄ər* (lyele) ;

10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *káfrēmāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele) ;

10 fleurs de bissap *Hibiscus sadbariffa* = *wegda* (mooré) = *joornocol* (lyele).

Préparation d'un sirop

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant cinq minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.
- Ajouter un verre de sucre ou de miel (préférer le miel si possible).
- Bien recouvrir.

Pour conserver ce sirop, il faut le réchauffer tous les soirs. Sinon, il fermente.

Mode d'emploi

- Enfants de plus de deux ans, prendre 1 cuillerée toutes les heures.
- Adultes, prendre des cuillerées à volonté.

Conseil

Le sirop est plus efficace si la gorge est nettoyée par un gargarisme (voir plus haut).

Attention ! Il faut éviter l'usage des feuilles d'eucalyptus au cours de la grossesse et de l'allaitement.

L'angine très grave, la diphtérie

Depuis la généralisation des vaccinations dès l'enfance, la diphtérie, une angine très grave, est en voie de disparition. C'est une angine qui provoque des dépôts importants dans la gorge. Le malade étouffe et la maladie est souvent mortelle. Si le malade étouffe, il faut le laisser au repos, assis, et appeler le major.

La diphtérie débute par un corps chaud, des maux de tête, des maux de gorge. Il se forme petit à petit une sorte de membrane blanchâtre dans la gorge, parfois aussi dans les narines et à l'intérieur des lèvres. Le cou devient enflé, le malade a du mal à avaler et à respirer. Il a une mauvaise haleine.

En cas de soupçon de diphtérie chez l'enfant (s'il n'a pas été vacciné), le coucher, isolé dans une chambre dans laquelle les autres enfants n'ont pas accès. Il faut aller chercher le major. Il existe un sérum contre la diphtérie, que le major pourra administrer. Ensuite, il prescrira des comprimés de pénicilline.

Lui conseiller de faire des gargarismes d'eau tiède légèrement salée.

Prévention

La diphtérie est une maladie très dangereuse. Il faut vacciner les enfants sans attendre.

2.3. La toux

2.3.1. La toux sèche

Histoire sur la toux sèche



Pour tous les enfants des villes et des villages, les premières pluies constituent des moments de grande joie. Charlotte a suivi ses frères pour s'amuser sous la pluie. La nuit venue, elle a du mal à respirer. Le lendemain, elle tousse et elle reste couchée jusqu'au lever du soleil.

Suzanne : Ma fille, qu'est-ce qu'il y a ?

Charlotte : Je tousse, et j'ai mal à la gorge.

Suzanne : Ça va passer ma fille, repose-toi un peu. *Quelques jours plus tard, Charlotte est toujours souffrante. Sa mère la conduit chez l'agent de santé villageoise, Mariam.*

Suzanne : Bonjour, madame, ma fille n'arrive pas à bien respirer et elle tousse...

L'agent de santé villageoise : Charlotte, dis-moi au juste depuis combien de jours tu tousses ?

Charlotte : Cela fait près de deux jours, juste après la première pluie. Quand je tousse, mes poumons me font mal.

L'agent de santé villageoise : Ouvre la bouche que je voie ta gorge. Ah ! tu as une angine et même un début de bronchite ! Il faut te soigner toute de suite.

Suzanne : C'est grave ?

L'agent de santé villageoise : La toux sèche n'est, en général, pas dangereuse, mais elle est gênante car le malade a mal aux bronches s'il tousse beaucoup. Si le corps devient chaud ou si cela dure, il faut aller au centre de santé. Pour l'éviter, on doit bien se protéger contre la poussière, le froid et, quand le malade tousse, il doit mettre la main devant la bouche.

Suzanne : Merci, madame. Mais comment soigner cette toux ?

L'agent de santé villageoise : Tu peux, par exemple, prendre des tisanes chaudes à base de gingembre, de feuilles d'eucalyptus et de jus de citron vert et d'autres plantes que je vais te montrer. Quand tu tousses, tu attends que ça passe et, après, tu bois ça doucement doucement avec une cuillère.

Suzanne : Merci encore ! Je vais chercher les plantes tout de suite.

Qu'est-ce qu'une toux sèche ?

Le malade tousse parce que sa gorge est irritée. Il a aussi mal aux poumons quand il tousse. On dit que la toux est sèche parce que le malade n'a pas envie de cracher.

Quand on a une toux sèche, on a souvent une petite fièvre. C'est le premier signe d'une maladie infectieuse respiratoire, comme le rhume, la bronchite et la grippe.

La toux est liée à la réaction des voies respiratoires lorsque le corps se défend contre les microbes. Les personnes qui fument beaucoup peuvent aussi avoir une toux sèche.

La toux sèche est-elle dangereuse ?

En général, la toux sèche n'est pas dangereuse, mais elle est gênante si le malade tousse beaucoup. Elle fait mal aux bronches. Elle empêche de dormir, et elle est ainsi très fatigante. Il faut donc la soigner.

Chez l'enfant, s'il n'a pas été vacciné contre la coqueluche, c'est peut être cette maladie grave. La coqueluche est une forme de toux particulière. Elle est très grave chez le nourrisson.

Lorsque la toux, qu'elle soit sèche ou grasse, dure depuis plusieurs semaines ou est accompagnée d'un fort amaigrissement et d'une grande fatigue, l'infirmier vérifiera si c'est la tuberculose. Cette maladie est très grave et nécessite des soins très longs, mais qui sont gratuits au Burkina Faso. Pour soigner la tuberculose, on utilise des médicaments antibiotiques chimiques. Il est souhaitable de diminuer le risque d'avoir la tuberculose en faisant faire le vaccin du « BCG » dès la petite enfance.

Pourquoi a-t-on une toux sèche ?

La toux sèche est provoquée par des microbes. Ils se multiplient dans l'organisme. Le corps se défend contre ces microbes en essayant de les faire sortir. Dans certains cas, les microbes peuvent irriter les bronches. C'est l'irritation de la gorge et des bronches qui entraîne la toux.

La toux sèche peut être provoquée par les vers intestinaux en début d'infestation.

Comment peut-on éviter la toux sèche ?

Comme pour le rhume et le mal de gorge, il faut essayer d'empêcher les microbes d'atteindre les bronches. Il est conseillé de se protéger la gorge et le nez par un masque, un mouchoir ou un tissu pour ne pas respirer la poussière. Il est conseillé de se protéger contre le froid par des habits chauds. Quand on tousse, il est recommandé de mettre sa main devant la bouche puis de se laver les mains. Ainsi, les personnes entourant le malade n'avalent pas les microbes et ne tomberont pas malades à leur tour.

Comment soigne-t-on la toux sèche ?

On calme la toux en se nettoyant la gorge et en préparant un sirop qui diminue la force et la répétition de la toux.

Les plantes utilisées pour soigner la toux sèche

Feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vāadò* (mooré) = *newelīwī vòr* (lyele) ;

racines de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

feuilles ou fruits de *Crossopteryx febrifuga* = *kumbr-waanga* (mooré) = *ele-kio* (lyele) ;

feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekaliptis vāadò, filao vāadò* (mooré), *əkaliptis vòr, filao vòr* (lyele) ;

feuilles de *Maytenus senegalensis* = *roptipoko vāadò* (mooré) = *éshò vòr* (lyele) ;

tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfrēmāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele) ;

jus de citron *Citrus aurantiifolia* = *lémbuuri* (mooré) = *citrò* (lyele).

Préparation d'un sirop

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

20 feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vāadò* (mooré) = *newelīwī vòr* (lyele) ;

1 morceau, grand comme trois doigts, de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

20 fruits ou 10 feuilles de *Crossopteryx febrifuga* = *kumbr-waanga* (mooré) = *ele-kio* (lyele) ;

5 feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekaliptis vāadò*, *filao vāadò* (mooré), *əkaliptis vər*, *filao vər* (lyele) ;
10 feuilles de *Maytenus senegalensis* = *roptipoko vāadò* (mooré) = *éshɔ vər* (lyele) ;
10 tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfrəmāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele) ;
Le jus de 5 citrons *Citrus aurantifolia* = *lémbuuri* (mooré) = *citro* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant cinq minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.
- Ajouter le jus des citrons, du sucre ou du miel.
- Bien recouvrir.

Mode d'emploi

Boire lentement à la cuillère cette préparation encore un peu chaude après chaque crise de toux.

Conseil

Si la toux ne s'améliore pas au bout de trois jours, il faut amener le malade au centre de santé.

Note : lorsqu'un enfant tousse, qu'il n'a pas d'appétit et qu'il maigrit, s'il a des nausées et des vomissements, s'il a mal au ventre, s'il a la peau qui enfle (œdème) et qu'il se gratte, il a peut-être des vers.

La coqueluche

Chez les enfants, il existe une maladie très contagieuse qui s'appelle la coqueluche. L'enfant a de la fièvre, des séries de secousses de toux, qui peuvent être comparées au chant du coq (dix à vingt secousses successives, que l'on appelle quinte de toux). Entre ces séries de toux, il fait des pauses et reprend bruyamment son souffle. Ces quintes de toux se répètent tout au long de la journée. L'enfant est très agité et ne dort pas. La toux le fait vomir et l'empêche de manger. Cette maladie est très grave chez le nourrisson, surtout si elle dure plusieurs semaines.

Prévention

Le vaccin contre la coqueluche est proposé aux nourrissons dans le cadre des campagnes de vaccinations (programme élargi de vaccinations PEV). Ce vaccin empêche les enfants d'avoir la coqueluche.

2.3.2. La toux grasse, la bronchite

Histoire sur la toux grasse



Yembi, le tisserand, s'est mis à fumer dans son atelier. Son atelier est au bord de la route principale du village de Mogobo. Le passage des camions ne cesse de soulever de la poussière et il ne se protège pas contre la poussière soulevée par les automobiles.

Depuis peu, il ne fait que tousser, il n'arrive pas à dormir pendant la nuit. Sa femme lui conseille d'arrêter de fumer, mais il n'écoute pas ses conseils et sa toux s'aggrave. Lorsqu'il toussait il faisait sortir de gros crachats gluants et ses poumons lui font mal. Sa maman, Wendkonta appelle Kouraogo qui est tradipraticien et qui habite non loin de chez eux pour soigner son fils.

Kouraogo : Bonjour Yembi, qu'as-tu ? Ta mère m'a appelé avec beaucoup d'inquiétude.

Yembi : Je tousse beaucoup, je respire mal, mes poumons me font mal et je crache des glaires gluantes...

Wendkonta : Il passe tout son temps à fumer...

Yembi : Pardon comment peut-on fumer tout le temps ?

Kouraogo : Ta mère a raison. C'est parce que tu fumes beaucoup et aussi parce que tu respires la poussière chargée de microbes que tu es malade. Tu as une toux grasse.

Wendkonta : La toux grasse est-elle dangereuse ?

Kouraogo : Comme il n'a pas le corps très chaud, ce n'est encore pas trop grave, et le fait qu'il crache facilite la guérison. Mais si ça dure plus de trois ou quatre jours ou si son corps devient très chaud, il doit se rendre au CSPS pour chercher des médicaments qui aideront son corps à tuer les microbes. Ce qui est sûr, c'est que la cigarette est dangereuse.

Wendkonta : Comment soigner et éviter cette maladie ?

Kouraogo : Tu vas faire bouillir des plantes médicinales et tu feras respirer à ton fils les vapeurs avec un linge sur la tête. Je vais aussi te donner des tisanes. Pour prévenir, il faut éviter la poussière, et arrêter de fumer. Il faut aussi se protéger du froid et avoir une bonne hygiène des mains et du corps.

Wendkonta : Je ne sais comment te remercier pour ton secours Koudraogo.

Yembi : C'est ça le bon voisinage, merci aussi. À partir d'aujourd'hui je dame sur la cigarette !

Qu'est ce qu'une toux grasse ?

Parfois, après un rhume, après un petit épisode de toux sèche, ou chez les personnes fatiguées, ou quand la personne ne se soigne pas tout de suite, la maladie se prolonge et la toux devient grasse. Au bout de quelques jours, le rhume peut aussi entraîner chez le malade une toux grasse. La toux grasse arrive lorsque les microbes ont atteint les bronches. On appelle alors cette maladie une bronchite.

Un liquide très épais se forme dans les bronches. Ce liquide épais est appelé sécrétion ou

mucus. Ces sécrétions encombrant les bronches. La toux fait remonter ces sécrétions dans la gorge et on peut les cracher. Tousser permet ainsi de nettoyer les poumons et de mieux respirer.

La toux grasse est-elle dangereuse ?

Si le malade n'a pas le corps chaud, une toux grasse n'est pas dangereuse. Elle fait sortir les saletés et les microbes hors des poumons et facilite la guérison du malade.

Si la toux reste très grasse et ne se calme pas au bout de cinq à sept jours, si le malade a de la fièvre, il peut s'agir d'une « mauvaise » bronchite ou d'une autre maladie grave. Le malade doit alors se rendre au CSPPS, où il aura des médicaments. Ces médicaments aideront son organisme à tuer les microbes.

Parfois, une toux s'installe brusquement. Les sécrétions ne sortent pas des poumons. Il y a un point de côté douloureux et une forte fièvre. Il faut alors accompagner le malade au CSPPS. Il s'agit d'une pneumonie, qui est une maladie du poumon très grave. Il faut prendre des médicaments qui aideront l'organisme à tuer les microbes.

Lorsque la toux, qu'elle soit sèche ou grasse, dure depuis plusieurs semaines ou est accompagnée d'un fort amaigrissement et d'une grande fatigue, l'infirmier cherchera à savoir si c'est la tuberculose. Cette maladie est très grave et nécessite des soins très longs, qui sont gratuits au Burkina Faso. Pour soigner la tuberculose, on utilise des médicaments antibiotiques chimiques. Il est souhaitable de diminuer le risque d'avoir la tuberculose en faisant faire le vaccin du « BCG » dès la petite enfance.

Comment peut-on éviter la toux grasse ?

Il faut soigner rapidement un rhume pour empêcher que les microbes descendent dans les bronches et provoquent une bronchite ; éviter de respirer des poussières et des fumées ; se protéger du froid ; se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon. Une bonne hygiène des mains aide à limiter l'arrivée des microbes dans le corps. Il faut éviter de se mettre devant la bouche de quelqu'un qui a de la fièvre ou qui tousse.

Fumer des cigarettes est une cause très importante d'aggravation de toutes les maladies respiratoires. C'est la raison principale de l'augmentation des bronchites et des pneumonies de l'adulte.

Comment soigne-t-on la toux grasse ?

Il faut aider le malade à cracher les sécrétions qui restent dans ses poumons. Pour cela, il est conseillé au malade de boire une décoction de plantes.

Les plantes utilisées pour soigner la toux grasse et la bronchite

Feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vāadò* (mooré) = *newelīwī vòr* (lyele) ;
feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekaliptis vāadò*, *filao vāadò* (mooré), *akaliptis vòr*, *filao vòr* (lyele) ;
racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;
feuilles de *Mangifera indica* = *māngē vāadò* (mooré) = *māngyé vòr* (lyele) ;
feuilles de *Psidium guajava* = *goya vāadò* (mooré) = *goya vòr* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheéré vòr* (lyele).

Il est conseillé de boire une décoction de plantes, pour aider à dégager les bronches du mucus qui les bouche. Ces plantes soigneront aussi l'infection. Comme pour un rhume, on peut faire des inhalations au dessus de cette décoction pour dégager les bronches, et la boire ensuite.

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

- 20 feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vāadò* (mooré) = *newelīwí vòr* (lyele) ;
- 1 morceau, grand comme trois doigts, de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;
- 5 feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekaliptis vāadò, filao vāadò* (mooré), *əkaliptis vòr, filao vòr* (lyele) ;
- 5 feuilles de *Mangifera indica* = *mānge vāadò* (mooré) = *māngyé vòr* (lyele) ;
- 10 feuilles de *Psidium guajava* = *goya vāadò* (mooré) = *goya vòr* (lyele) ;
- 10 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñ-sheré vòr* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant cinq minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.
- On peut adoucir le goût de cette décoction avec du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

- Enfants de plus de deux ans, un verre toutes les trois heures, ou six fois par jour.
- Adultes, un verre toutes les heures.

Comme pour un rhume, on peut aussi faire des inhalations pour dégager les bronches.

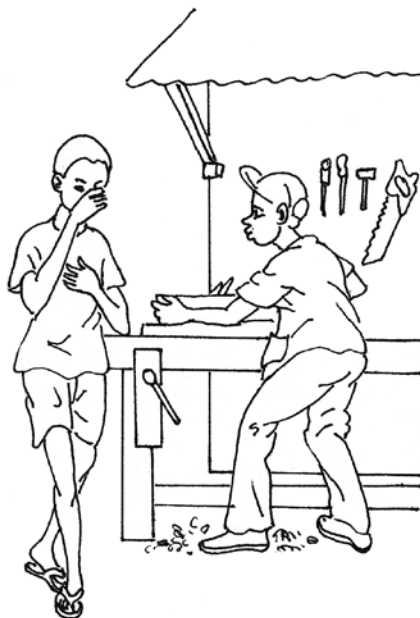
Attention ! Il faut éviter l'usage des feuilles d'eucalyptus au cours de la grossesse et de l'allaitement.

Conseils

- Parfois le malade, s'il est âgé ou faible, a du mal à cracher. Il faut alors l'aider à cracher. Il doit se plier en deux pour avoir la tête en bas. On lui tapote doucement sur le dos pour faire descendre les sécrétions.
- Pour les petits enfants, on peut effectuer des massages légers sur le dos pour soulager et faire sortir les sécrétions. Si le malade a le nez qui coule et a une toux grasse, on fait un lavage de nez, comme c'est expliqué pour le rhume.
- Il faut s'assurer que la toux n'est pas celle de la tuberculose. Si l'on a un doute, amener le malade au centre de santé.

2.4. L'asthme, la respiration qui siffle

Histoire sur l'asthme



Roland est apprenti menuisier pendant les vacances. Son patron est le grand menuisier de la place. Roland travaille beaucoup pour avoir un peu d'argent, il ne se protège pas de la poussière de bois. À force de respirer la poussière du bois, il fait des crises où il a des difficultés à respirer. Sa respiration siffle et il tousse. C'est bientôt la rentrée des classes, il gagne une grosse commande de l'école. L'infatigable Roland, en plein travail, sent qu'il manque d'air pour respirer et sort vite de l'atelier. Adama, son patron, est inquiet, il conduit Roland au CSPS pour voir le major Christian.

Adama : Bonjour, Christian, mon apprenti a des crises où il respire très mal. Il est sorti de l'atelier en plein travail. Ça siffle quand il respire.

Christian constate vite que Roland a de l'asthme.

Christian : Ton apprenti a des crises d'asthme.

Adama : Pourquoi l'asthme ? Est-ce dangereux ?

Christian : Au fur et à mesure que Roland respire la

poussière du bois, ça lui provoque des crises.

Adama : Comment peut-on éviter cette maladie ?

Christian : Pour éviter l'asthme, il faut se protéger la bouche et le nez avant de scier le bois, et il ne faut pas respirer de la fumée. Roland devrait peut-être choisir un autre métier... Moi aussi j'ai de l'asthme. D'ailleurs, Koudraogo, le tradipraticien, m'a conseillé de boire souvent de la tisane de *wal-biisem* (qu'on appelle *bôyilma* en lyele).

Adama : Merci beaucoup de m'avoir aidé à soigner mon apprenti, je prendrai des mesures de protection avec tous mes apprentis maintenant pour éviter ce mal.

Qu'est ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie des poumons et des bronches. L'asthme se présente souvent sous forme de crises pendant lesquelles le malade a du mal à respirer. Sa respiration fait un bruit de sifflement. La taille de ses bronches est diminuée. L'air a des difficultés à passer, c'est pourquoi quand le malade respire, on entend un sifflement.

En cas de crise grave, ses lèvres et ses ongles changent de couleur. Les veines de son cou se gonflent. Le corps est en manque d'oxygène.

L'asthme se déclare souvent dès l'enfance. Il disparaît parfois après quelques années.

L'asthme est-il dangereux ?

Lors d'une crise peu intense, le malade a des difficultés à respirer. Quand il respire, on entend comme un sifflement. La crise est de courte durée. Après la crise, le malade va mieux. Ses difficultés respiratoires ont disparu. Parfois il a encore quelques difficultés à respirer pendant la nuit. Les crises sont peu fréquentes, une à quatre par semaine.

Lors d'une crise plus grave et plus intense, le malade a plus de difficultés à respirer. Il est

fatigué, son cœur s'accélère. Les crises durent plus longtemps et sont plus fréquentes, plusieurs fois par semaine. Les crises d'asthme intenses gênent beaucoup le malade. L'air a de plus en plus de mal à passer et les crises diminuent sa puissance respiratoire.

Il est important de bien évaluer la gravité de la crise. Si la crise est grave, il faut mettre la personne au grand air et essayer de la calmer (souvent, la personne panique parce qu'elle ne peut pas respirer). Il faut ensuite l'emmener à l'hôpital.

Pourquoi a-t-on de l'asthme ?

Plusieurs causes peuvent déclencher des crises d'asthme. L'asthme peut être provoqué par des petites poussières que l'on respire ou que l'on mange. Le corps de certaines personnes n'aime pas ces poussières. Il réagit vivement, et la crise d'asthme se déclenche. On appelle cette maladie l'asthme allergique. Ces objets peuvent être le pollen des fleurs, la poussière, les plumes d'oiseaux, les parfums, les poils de chat, de chien, certains aliments ou certaines boissons. (Un aliment qui provoque une allergie chez quelqu'un n'en provoque pas obligatoirement chez quelqu'un d'autre). Les enfants dont les parents sont allergiques ont plus de risques de souffrir d'asthme.

Certaines substances sont respirées en grande quantité par les travailleurs, par exemple la farine de blé pour le boulanger, les vapeurs de peinture pour les peintres, les poussières de bois pour les menuisiers. Ces substances peuvent provoquer de l'asthme chez ces personnes.

L'asthme peut apparaître chez les nourrissons et les petits enfants souffrant d'une bronchite. On appelle aussi asthme ou bronchiolite du nourrisson le sifflement des bronches du bébé. Souvent ce genre d'asthme apparaît avant l'âge de trois ans et disparaît le plus souvent avant l'âge de cinq ans.

Comment peut-on éviter l'asthme ?

Pour éviter les crises d'asthme, le plus important est que la personne repère les particules ou les objets qui déclenchent les crises. Ensuite elle doit éviter de les manger ou de les respirer.

On doit bien soigner la propreté de la maison. On balaie pour enlever la poussière et les poils. Le balayage est effectué fréquemment, en humidifiant le sol si possible, de préférence par une personne non asthmatique, et en l'absence du malade. On interdit l'accès de la maison aux animaux domestiques.

Un asthmatique ne doit pas fumer. La fumée gêne davantage les poumons.

Comment soigne-t-on l'asthme ?

Les personnes asthmatiques peuvent boire régulièrement des tisanes de certaines plantes pour prévenir et soigner une crise d'asthme.

La plante utilisée pour soigner l'asthme

Il est conseillé aux personnes asthmatiques de boire régulièrement, à titre préventif, des tisanes d'*Euphorbia hirta*, très efficaces pour prévenir et soulager l'asthme.

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, on prend :

20 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.

- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

- Enfants : un demi-verre par jour.
- Adultes : 1 ou 2 verres par jour.

On peut ajouter à cette décoction, des feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vāadò* (mooré) = *newelīwí vòr* (lyele).

Prise en charge de la crise d'asthme

Il est capital de bien évaluer la gravité de la crise, et d'orienter éventuellement le malade vers l'hôpital. Il faut placer la personne au grand air et essayer de la calmer (souvent, la personne panique parce qu'elle ne peut pas respirer).

Il est conseillé au malade de boire un verre toutes les trois heures (ou six fois par jour) de décoction d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) décrite ci-dessus.

La crise d'asthme doit alors s'apaiser. Sinon, il est conseillé au malade de prendre un médicament contre l'asthme par inhalateur, ou d'aller à l'hôpital.

2.5. Le mal d'oreille ou l'otite

Histoire sur le mal d'oreille ou otite



Yamba a le nez bouché depuis plusieurs jours. Un matin, Yamba pleure parce que son oreille lui fait mal. Sa maman, Wendkonta, le conduit chez Koudpoko, la guérisseuse.

Wendkonta : Bonjour, Koudpoko.

Koudpoko : Bonjour, qu'est ce qui vous amène le matin de si bonne heure ?

Wendkonta : C'est mon fils qui a mal à l'oreille.

Koudpoko : C'est le nez bouché qui provoque ça, et ça peut être très douloureux.

Wendkonta : Comment soigne-t-on cette maladie ?

Koudpoko : Il faut aider les saletés à sortir du corps. Pour cela, tu vas faire une tisane salée à base de plantes que je vais te donner. Tu verses doucement dans l'oreille pour nettoyer. Si la douleur dure plus de trois jours ou si le corps devient chaud, il faut aller au CSPS.

Wendkonta : Comment éviter ce mal d'oreille ?

Koudpoko : Il faut bien soigner les rhumes, se moucher et laver son nez s'il est bouché. Cela empêche les microbes d'attaquer l'oreille de l'intérieur. Pour éviter que les microbes n'attaquent l'oreille de l'extérieur, il faut une bonne hygiène. Il ne faut pas gratter l'oreille avec des bâtons sales ramassés par terre, il faut seulement laver le bord de l'oreille à l'eau propre et au savon.

Wendkonta : Je vous remercie beaucoup pour tous ces conseils.

Qu'est ce que l'otite ?

L'otite est une maladie de l'oreille. Elle se produit quand des microbes entrent dans l'oreille et se multiplient. Ils proviennent soit de l'extérieur de l'oreille, soit de la gorge et du nez en passant par les canaux qui relient la bouche aux oreilles. L'otite est une infection de l'oreille. Le malade a mal à l'oreille, il peut avoir le corps chaud. Parfois, un écoulement sort de l'oreille. Souvent, le malade entend moins bien du côté où il a mal.

Les nourrissons et les jeunes enfants ont plus souvent des otites que les plus grands. Si le nourrisson ou le jeune enfant pleure, s'il est fatigué, n'a plus d'appétit, on doit aller au CSPS. Il souffre peut-être d'une otite.

Pourquoi l'otite est-elle dangereuse ?

Quand un malade fait plusieurs otites, son oreille peut se gêner. Il entendra moins bien. Il est donc important de bien soigner une otite.

Pourquoi a-t-on une otite ?

Les microbes peuvent parvenir dans l'oreille en arrivant par l'extérieur de l'oreille. La saleté, les mains sales, la poussière transportent des microbes. Les microbes se multiplient dans le canal extérieur de l'oreille. Le canal extérieur est rouge, chaud, gonflé et douloureux, un écoulement peut sortir de l'oreille.

L'otite peut également arriver par l'intérieur de la tête à la suite d'un rhume ou d'une sinusite. Les microbes peuvent remonter dans l'oreille par un canal qui relie l'arrière de la gorge aux oreilles. Les microbes s'y multiplient. Du pus se forme et peut boucher le canal. Se moucher le nez augmente la douleur. On entend mal. Si ce n'est pas soigné, il arrive que la pression du pus perce une membrane dans l'oreille (le tympan) et s'écoule à l'extérieur.

Comment peut-on éviter l'otite ?

Une bonne hygiène du corps et des mains empêche les microbes d'arriver au niveau de l'oreille. Il est important de soigner rapidement un rhume ou une sinusite afin que le pus ne remonte pas dans les oreilles.

Comment soigne-t-on l'otite ?

Il est, avant tout, important de bien nettoyer le nez et les oreilles par des lavages à l'eau salée, afin de faire partir le pus qui s'y trouve. Ensuite, on utilise une préparation à base de plantes.

Nettoyage du nez et des oreilles

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Diluer deux petites cuillerées de sel fin dans cette eau et laisser refroidir.
- Bien laver ses mains à l'eau et au savon.
- Mettre un peu d'eau dans le creux de la main.
- Inspirer par le nez.
- Rejeter l'eau en soufflant par le nez.
- Refaire cela et laver son nez autant que nécessaire.

Pour les enfants, on verse très délicatement l'eau salée dans le nez.

Le nourrisson qui a le nez bouché peut avoir des difficultés pour téter. Il suffit alors de bien lui nettoyer le nez, avant chaque tétée, avec de l'eau salée.

Attention ! Il ne faut jamais prendre de l'eau non salée par le nez. Il faut faire attention aux risques de « fausse route ».

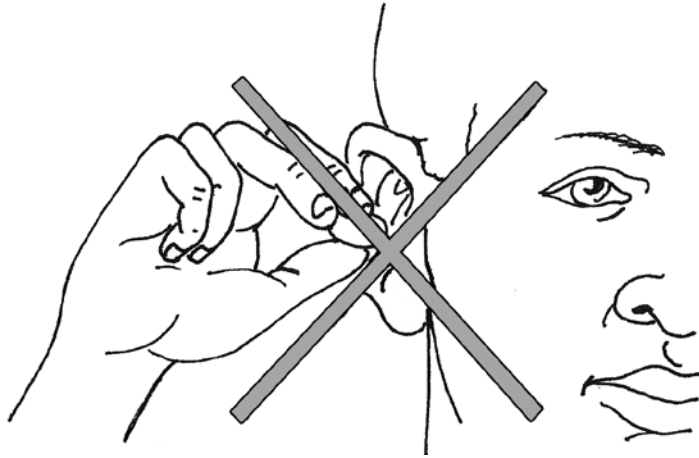
On lave aussi les oreilles avec cette eau salée. Les sécrétions de pus et les croûtes se détachent peu à peu et s'écoulent à l'extérieur, souvent par le fond de la gorge.

Il faut verser délicatement l'eau salée dans l'oreille. On penche la tête, ou on la fait pencher. On tire l'oreille vers le haut et on y verse l'eau. On masse légèrement derrière les oreilles. L'eau salée descend dans l'oreille. L'eau détache le pus. Le pus sort de l'oreille.

Laver le nez et les oreilles plusieurs fois par jour et jusqu'à la guérison.

Attention !

- Il ne faut jamais utiliser une poire, une seringue, ni faire un jet d'eau, cela pour éviter de détruire l'intérieur de l'oreille et de provoquer une surdité.
- Il ne faut jamais boucher les oreilles avec un coton. Cela empêche l'écoulement et la cicatrisation du tympan.



Il ne faut pas boucher une oreille douloureuse.

Les plantes utilisées qui soignent le mal d'oreilles ou l'otite

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
 chair de la feuille d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;
 jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vòr* (lyele).

En cas de douleur à l'oreille, on peut préparer un jus salé à base de plantes, avec lequel on lavera l'intérieur de l'oreille.

Préparation

Pour un litre d'eau, on prend au moins deux des espèces suivantes :

12 tiges feuillées d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
 un morceau, grand comme deux doigts, du gel de l'intérieur des feuilles d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;
 5 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vòr* (lyele) ;
 2 petites cuillerées de sel.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Racler finement la chair de la feuille d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele).
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Délayer le gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) dans l'eau.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer.
- Ajouter le sel et couvrir.

Mode d'emploi

Laver les oreilles avec cette préparation tiède toutes les trois heures (ou six fois par jour).

Après le lavage des oreilles, on peut y instiller quelques gouttes du jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (Iyele), que l'on aura ramollies dans de l'eau bouillante. On peut continuer à utiliser le jus des feuilles de cette plante jusqu'à la guérison. Il faut faire attention à ne pas verser du liquide trop chaud dans l'oreille, pour ne pas la brûler.

Conseil

Si le mal des oreilles ne s'améliore pas au bout de trois jours, il est recommandé d'aller au centre de santé.

2.6. Les affections de la bouche : la gingivite, les candidoses buccales

2.6.1. La gingivite, le mal de gencives

Histoire sur la gingivite



Aïcha, l'unique fille de Mariam a 12 ans. Elle aime trop les sucreries. Chaque soir, Mariam l'amène à la grande boutique du village et lui paye des bonbons. Malheureusement, Aïcha néglige un peu trop souvent de se brosser les dents. Un jour, Aïcha explique à sa mère qu'elle a mal dans la bouche, au-dessus et au-dessous des dents.

Mariam : Fais voir ta bouche. O.K.! allons voir Kouraogo, le tradipraticien.

Mariam conduit sa fille chez Kouraogo

Kouraogo : Que se passe-t-il avec ta fille ?

Mariam : Elle dit qu'elle a mal dans la bouche. Vous pouvez l'examiner pour voir d'où vient le mal ?

Le tradipraticien examine l'enfant et constate qu'elle a les gencives gonflées et rouges.

Kouraogo : Votre fille a une gingivite et des dents gâtées qui bougent.

Mariam : C'est quoi cette maladie ?

Kouraogo : La gingivite est une maladie

des gencives, et, tout comme les dents gâtées, c'est souvent provoqué par la consommation excessive de sucre et une alimentation pas assez variée.

Mariam : Mais comment soigne-t-on cette maladie ?

Kouraogo leur donne une tisane de plantes, qu'il fait prendre à l'enfant pour faire baisser la douleur.

Kouraogo : Prévenir vaut mieux que guérir. Il faut éviter de donner trop de bonbons sucrés et de sucreries aux enfants à leur jeune âge, et il faut manger des fruits, des légumes, et bien nettoyer ses dents après avoir mangé.

Qu'est ce que la gingivite ?

La gingivite est une maladie des gencives. Les gencives permettent de soutenir les dents. Elles sont comme le sol pour les arbres. Le plus souvent, une gingivite est provoquée par des microbes qui se multiplient au niveau des gencives. Les gencives sont alors enflées, de couleur rouge et, souvent elles se mettent à saigner. On a un mauvais goût dans la bouche.

La gingivite est-elle dangereuse ?

Une gingivite peut être dangereuse si on ne la soigne pas. Les dents commencent à bouger et ensuite tomberont. Le malade ne pourra plus manger des aliments durs et s'affaiblira.

Pourquoi a-t-on une gingivite ?

Lorsqu'on ne nettoie pas sa bouche ni ses dents, les microbes se multiplient sur les gencives. Ces microbes aiment le sucre. Quand on mange trop de sucre blanc ou quand on boit trop de boissons sucrées pétillantes, les microbes se multiplient sur les dents ou sur les gencives.

Les femmes enceintes et les enfants ont un risque plus élevé de souffrir de gingivites.

Fumer favorise la survenue d'une gingivite.

Les gingivites peuvent aussi être dues à une sous-alimentation ou à une alimentation déséquilibrée, sans fruits ni légumes, qui entraîne des manques en vitamines. Il faut aussi éviter de manger trop souvent des aliments trop blancs comme du riz décortiqué, ou du *to* de maïs. Le *to* de mil est préférable au *to* de maïs.

Comment peut-on éviter la gingivite ?

Pour empêcher les microbes de se multiplier sur les gencives, il est important de se frotter ou de se brosser les dents chaque jour après les principaux repas. Les fumeurs devraient arrêter de fumer des cigarettes. Il vaut mieux manger et boire peu de sucreries. Il est très bon de varier son alimentation, de manger beaucoup de fruits et de légumes afin d'avoir les vitamines nécessaires pour la bonne santé des gencives.

Comment soigne t-on la gingivite ?

On soigne les gingivites en faisant des bains de bouche avec des tisanes de certaines plantes.

Les plantes utilisées pour soigner les affections de la bouche et la gingivite

Feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bengà vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheéré vòr* (lyele) ;
feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vāadò* (mooré) = *newelīwī vòr* (lyele) ;
tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
feuilles de *Combretum micranthum* = *rāndàgà vāadò* (mooré) = *guò vòr* (lyele) ;
feuilles de *Maytenus senegalensis* = *roptipoko vāadò* (mooré) = *éshò vòr* (lyele) ;
feuilles de *Waltheria indica* = *súm vāandò* (mooré) = *gúmúloapòrò vòr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfremāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele) ;
racines de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;
citrons, fruits de *Citrus aurantifolia* = *lémbuurí* (mooré) = *citrò* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, utiliser au moins trois espèces des plantes suivantes :

10 feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bengà vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
10 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheéré vòr* (lyele) ;
10 feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vāadò* (mooré) = *newelīwī vòr* (lyele) ;
12 tiges feuillées d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
20 fruits de *Combretum micranthum* = *rāndàgà biisì* (mooré) = *guò bì* (lyele) ;
10 feuilles de *Maytenus senegalensis* = *roptipoko vāadò* (mooré) = *éshò vòr* (lyele) ;
10 feuilles de *Waltheria indica* = *súm vāandò* (mooré) = *gúmúloapòrò vòr* (lyele) ;
10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *káfremāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele) ;
1 doigt de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;
4 citrons entiers *Citrus aurantifolia* = *lémbuurí* (mooré) = *citrò* (lyele).

- Laver les plantes, les couper en petits morceaux et écraser les fruits.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

La tisane de ces plantes est à utiliser en bain de bouche. On prend un peu de décoction dans la bouche. On la garde quelques minutes en faisant des mouvements avec la bouche. On recrache le tout. Refaire les bains de bouche trois à cinq fois de suite et plusieurs fois par jour, de préférence après les repas.

Conseils

- Une pincée de poudre de fruit de *Combretum micranthum* = *rãndàgà vãadò* (mooré) = *guo vòr* (lyele) peut être appliquée sur les gencives en massant légèrement.
- Certaines feuilles comme celles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vãandò* (mooré) = *biãñ-sheré vòr* (lyele) et de *Cajanus cajan* = *nasar bengà vãadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) peuvent être mâchées.

2.6.2. Les candidoses buccales

Histoire sur la candidose buccale



Un soir, Édith parle à Jean, son mari, de leur fils Dominique.

Édith : J'ai remarqué que, depuis quelques temps, Dominique ne va pas bien, il ne mange plus de *to*, et même pas le riz, rien ne lui plaît. Il prend quelques cuillerées de bouillie seulement.

Jean : Emmenons Dominique au CSPS pour voir le major Christian.

Jean et sa femme conduisent Dominique au centre de santé et de promotion sociale du village pour une consultation.

Christian : Quand on voit un homme et sa femme au CSPS avec un enfant, il n'y a rien à demander, c'est l'enfant qui ne va pas bien. Ce n'est pas ça, Jean ?

Jean : Oui tu as su, c'est notre fils qui est malade, il ne mange pas bien.

Christian : Je l'examine tout de suite... Regardez dans sa bouche, il y a des plaques

blanchâtres sur la langue, les gencives, le palais de la bouche et les joues. C'est une candidose buccale.

Édith : J'espère que ce n'est pas trop dangereux, major ?

Christian : Ça peut être dangereux quand le malade ne se soigne pas.

Jean : Comment éviter et soigner cette mauvaise maladie ?

Christian : Pour éviter ça, il faut être en bonne santé. Il faut manger des choses variées. Comme cela on est plus fort contre les microbes. Pour soigner ça, je connais une recette à base de plantes médicinales. Je vais vous expliquer comment faire.

Qu'est ce que la candidose buccale ?

La candidose buccale est une maladie provoquée par un champignon qui se développe dans la bouche et sur les lèvres. Une plaque blanchâtre se forme sur la langue, les gencives, le palais ou les joues. Les lèvres peuvent être fissurées aux angles avec parfois un fond blanchâtre parfois croûteux.

La candidose buccale est-elle dangereuse ?

La candidose buccale peut être dangereuse quand on ne soigne pas le malade. Si le malade n'est pas soigné, les microbes peuvent aller dans le ventre ou dans le sang. Le malade devient alors de plus en plus faible et il est plus difficile de le soigner.

Pourquoi a-t-on une candidose buccale ?

Les personnes qui mangent peu ou mal ont moins de force pour lutter contre les microbes. Les microbes se multiplient plus facilement dans la bouche de ces personnes. Les bébés, les jeunes

enfants et les vieux souffrent plus souvent de cette maladie parce qu'ils sont plus fragiles.

Les personnes qui souffrent de diabète ou du sida peuvent aussi avoir une candidose buccale. L'utilisation prolongée de certains médicaments chimiques peut également en être la cause.

Comment peut-on éviter la candidose buccale ?

Il est possible de prévenir une candidose buccale. Le seul moyen pour prévenir cette maladie est de bien manger, c'est à dire suffisamment et en variant la nourriture. On est alors plus résistant et les microbes ne peuvent pas se multiplier dans la bouche.

Les plantes qui soignent la candidose buccale

Feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele);
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vɔr* (lyele);
feuilles de *Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré) = *nasar shimi vɔr, nim vɔr* (lyele);
tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pɛɛlgà* (mooré) = *cucúri* (lyele);
feuilles de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò, kumbré vāadò* (mooré) = *cemyɔ vɔr* (lyele);
jus de tomate verte ou jus des feuilles de tomate *Solanum lycopersicum* = *tomaato* (mooré) = *nasar thimyɔ* (lyele);
jus du bulbe d'oignon *Allium cepa* = *djabá* (mooré, lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

20 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
20 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vɔr* (lyele) ;
20 feuilles de *Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré) = *nasar shimi vɔr, nim vɔr* (lyele) ;
10 tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pɛɛlgà* (mooré) = *cucúri* (lyele) ;
5 feuilles de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò, kumbré vāadò* (mooré) = *cemyɔ vɔr* (lyele).

Deux cuillerées à café de cendre légère, ou un peu d'« eau de potasse » = *zēm* (mooré) = *taal* (lyele), ou un petit caillou de « potasse » = *kōré* (mooré) = *taal nakukuluku* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu, ajouter la cendre (ou la « potasse ») et remuer.
- Laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Dès le début de l'apparition de tâches blanches dans la bouche et sur la langue, on soigne le champignon par des applications ou des bains de bouche de cette décoction de plantes.

- Enfants : on badigeonne les taches avec la décoction pour les plus petits, au moins trois fois par jour, après chaque repas. Les enfants plus grands font des bains de bouche.
- Adultes : ils font des bains de bouche au moins trois fois par jour, après les repas.

Il est possible de faire ce traitement pour prévenir la maladie. On évite, si possible, que l'enfant avale la décoction. Il pourrait avoir une diarrhée avec *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele).

Conseils

- On peut appliquer le jus d'une tomate verte ou le jus de ses feuilles sur les taches blanches.
- On peut aussi couper un oignon et appliquer le jus sur les taches blanches.
- Il faut varier l'alimentation des enfants, en ajoutant au *to* plus de feuilles et des légumes.

2.7. Le mal de dents

Pourquoi a-t-on mal aux dents ?

On a mal aux dents quand elles sont gâtées. Si on ne se lave pas les dents régulièrement chaque jour, des microbes se multiplient au niveau des dents et les abîment.

Comment éviter le mal de dents ?

Il est recommandé de bien se laver les dents après chaque repas et de boire suffisamment d'eau. Si l'on mange ou si l'on boit trop de sucreries, on risque d'avoir des problèmes aux dents.

Les plantes qui soulagent les douleurs dentaires

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bõyilma* (lyele) ;
feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bengà vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñ-sheré vòr* (lyele) ;
écorces d'*Anacardium occidentale* = *pvm-dakaju pvoko* (mooré) = *pòm-dakaju pórò* (lyele) ;
feuilles de *Diospyros mespiliformis* = *gākà vāadò* (mooré) = *kòlò vòr* (lyele) ;
feuilles de *Maytenus senegalensis* = *roptipoko vāadò* (mooré) = *éshò vòr* (lyele) ;
feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagìn-daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔɔɔ vòr, katió vòr* (lyele)
feuilles de *Waltheria indica* = *súm vāandò* (mooré) = *gúmúloapɔɔ vòr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfrēmāndè* (mooré) = *tshyé-thimyɔ* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

20 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bõyilma* (lyele) ;
20 feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bengà vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
40 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñ-sheré vòr* (lyele) ;
un morceau d'écorce, grand comme quatre doigts, d'*Anacardium occidentale* = *pvm-dakaju pvoko* (mooré) = *pòm-dakaju pórò* (lyele) ;
20 feuilles de *Diospyros mespiliformis* = *gākà vāadò* (mooré) = *kòlò vòr* (lyele) ;
20 feuilles de *Maytenus senegalensis* = *roptipoko vāadò* (mooré) = *éshò vòr* (lyele) ;
10 feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagìn daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔɔɔ vòr, katió vòr* (lyele) ;
20 feuilles de *Waltheria indica* = *súm vāandò* (mooré) = *gúmúloapɔɔ vòr* (lyele) ;
20 tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfrēmāndè* (mooré) = *tshyé-thimyɔ* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant d'utiliser

Mode d'emploi

Faire des bains de bouche avec la décoction, plusieurs fois par jour et après les repas.

Conseil : ces feuilles peuvent être mastiquées.

3. Les maladies de l'œil, les conjonctivites

Histoire sur la conjonctivite



Yamba, le fils de Tendaogo, est sorti jouer avec les enfants du quartier. Il est revenu couvert de poussière. Sa maman Wendkonta constate qu'il n'a pas utilisé l'eau qu'elle avait déposé pour qu'il se lave. Le lendemain, Yamba a les yeux tout collés et ils lui font mal. Son frère Yembi signale à sa maman que Yamba a mal aux yeux. Wendkonta l'amène chez le tradipraticien du village.

Kouraogo : Qu'est-ce qui vous amène si tôt ce matin ?

Wendkonta : C'est mon petit Yamba qui se plaint des yeux, il a les yeux collés et il a mal comme si il avait des petits grains de sable dans l'œil.

Kouraogo : Yamba, approche-toi. Déjà, je vois que tu es très sale ! Tu as dû te frotter les yeux pleins de poussière avec tes mains sales... Ne t'inquiète pas, Wendkonta, c'est une conjonctivite, et j'ai de bonnes tisanes pour laver les yeux de ton fils et bien le soigner. Je vous conseille de bien veiller à l'hygiène de vos enfants, sinon ils vont tous attraper la

conjonctivite !

Wendkonta : Yamba, si tu refuses encore de te laver quand je te dépose de l'eau, tu vas avoir des problèmes avec moi ! Kouraogo, je te remercie beaucoup.

Qu'est-ce que la conjonctivite ?

La conjonctivite est une maladie des yeux. L'œil est rouge. On sent comme des brûlures dans l'œil. On a envie de se frotter les yeux. Le malade a rapidement les yeux fatigués. Il sent parfois comme des grains de sable dans les yeux. Les paupières sont gonflées. Son œil rougit et devient larmoyant. Des microbes sont entrés dans l'œil, se multiplient et il se forme un liquide jaune pâteux, qu'on appelle le pus.

Parfois, du pus s'écoule de l'œil du malade. Cela peut alors coller les deux paupières entre elles. La vue du malade n'est pas diminuée, mais il peut y avoir une sorte de voile devant les yeux. La douleur n'est en général pas très intense.

La conjonctivite est-elle dangereuse ?

Le plus souvent, la conjonctivite n'est pas dangereuse. Elle guérit petit à petit. Mais, parfois, elle peut s'aggraver. Si la maladie dure, les paupières gonflent. L'œil devient alors difficile à ouvrir. Il se remplit de pus. Il y a des petites plaies sur la surface de l'œil. La vue du malade diminue. Il voit un peu flou. La douleur est souvent très vive. Cette maladie est alors dangereuse. Le malade doit aller au centre de santé pour éviter que sa maladie s'aggrave.

Il peut arriver aussi qu'une conjonctivite grave provoque le retournement des cils. Cela récidive lorsqu'ils repoussent après arrachage, ce qui est douloureux.

Les conjonctivites répétées pendant l'enfance provoquent des cicatrices sur les paupières et à

la surface de l'œil. À l'âge adulte, cela provoque le retournement des cils et des lésions de la surface de l'œil, qui peuvent rendre la personne aveugle.

Comment attrape-t-on une conjonctivite ?

La poussière, trop de lumière ou un changement brutal de température peuvent irriter l'œil. Il est alors plus fragile. Des rougeurs dans l'œil peuvent apparaître. La saleté sur le visage apporte des microbes au niveau des yeux.

Quand on se frotte les yeux avec les mains sales, on dépose des microbes sur les yeux. Ils se multiplient et provoquent une conjonctivite. Il faut également éviter que les mouches s'approchent des yeux.

Les microbes sont contagieux. Ils sont plus agressifs si la personne souffre de malnutrition ou a une alimentation peu variée. Ils provoquent de petites plaies dans l'œil. La maladie s'aggrave peu à peu.

Chez les personnes qui ne mangent pas assez de fruits, de légumes ou de feuilles, l'œil se dessèche. Des petites plaies se forment sur la surface de l'œil. Les microbes s'installent alors plus facilement.

Comment peut-on éviter la conjonctivite ?

Il faut se laver les mains et le visage, avec du savon si possible, avant de se frotter les yeux. Les microbes peuvent facilement se transmettre d'une personne à l'autre. Il ne faut pas partager les outils de maquillage. On ne doit pas non plus utiliser le mouchoir, la serviette ni les habits du malade.

Quand il y a beaucoup de poussière, on peut se laver les yeux avec de l'eau salée pour enlever la poussière (voir ci-après).

Une alimentation variée permet de mieux résister aux infections et favorise une guérison rapide. Il est important de soigner les conjonctivites des enfants pour leur éviter d'être aveugles à l'âge adulte.

Comment soigner une conjonctivite ?

On soigne facilement la conjonctivite en faisant des bains d'yeux avec de l'eau salée et des tisanes de certaines plantes. Si la personne guérie souffre de malnutrition, ou si beaucoup de personnes atteintes vivent dans la même pièce, la conjonctivite peut revenir.

Le bain des yeux

Il est avant tout important de bien nettoyer les yeux par des lavages à l'eau salée, afin de dégager le pus qui s'y trouve.

Quand l'œil est rouge, il faut le nettoyer avec de l'eau salée et des tisanes de certaines plantes plusieurs fois par jour. **Tout ce que l'on utilise pour laver les yeux doit être très propre.** Les yeux sont très fragiles. Il ne faut pas utiliser la même préparation ni les mêmes ustensiles pour soigner plusieurs malades.

On peut facilement faire de l'eau salée pour laver les yeux.

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Diluer deux petites cuillerées de sel fin dans cette eau.
- Laisser refroidir.
- Verser quelques gouttes dans les yeux. Le pus et les croûtes se détachent peu à peu et s'écoulent au coin des yeux.
- Ranger le récipient à l'abri de la saleté.

Il est recommandé de laver les yeux plusieurs fois dans la journée, de trois à six fois. Afin de prévenir une infection plus grande et de soigner plus rapidement, il est recommandé de faire une nouvelle préparation pour chaque bain des yeux. Dans tous les cas, la préparation ne dure qu'une journée et ne doit pas être utilisée le lendemain, parce que l'eau se gâte et infectera les yeux au lieu de les soigner.

Les plantes qui soignent la conjonctivite

Feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) ;
feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bēnga vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
fleurs d'*Ageratum conyzoides* = *ròbré puudu* (mooré) = *volo bonbonjuru pùnà* (lyele) ;
fleurs de *Catharanthus roseus* = *yursv bēin timame bēin puudú* (mooré) = *flər, pùnà* (lyele) ;
feuilles de *Hyptis spicigera* = *kiem riged nvgó vāadò* (mooré) = *bòbòjurù vòr* (lyele) ;
jus d'une tomate mûre *Solanum lycopersicum* = *tomaato* (mooré) = *nasar thimyo* (lyele) ;
jus de citron *Citrus aurantifolia* = *lémbuuri* (mooré) = *citrò* (lyele).

Préparation 1

Pour un litre d'eau, on choisit deux des plantes suivantes :

5 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) ;
10 feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bēnga vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
12 fleurs d'*Ageratum conyzoides* = *ròbré puudu* (mooré) = *volo bonbonjuru pùnà* (lyele) ;
12 fleurs de *Catharanthus roseus* = *yursv bēin timame bēin puudú* (mooré) = *flər, pùnà* (lyele) ;
10 feuilles de *Hyptis spicigera* = *kiem riged nvgó vāadò* (mooré) = *bòbòjurù vòr* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et bien filtrer.
- Ajouter 2 petites cuillerées de sel et remuer.
- Attendre que l'eau refroidisse.

Mode d'emploi

Verser quelques gouttes dans les yeux de trois à six fois dans la journée. Ranger le récipient à l'abri de la saleté. Refaire le lendemain.

Conseil

Lorsqu'il y a un corps étranger dans l'œil, laver l'œil avec la tisane. On essaie d'enlever le corps étranger. Une fois cela enlevé, on continue à laver les yeux régulièrement. Dans ce cas, on augmente la dose de fleurs d'*Ageratum conyzoides* = *ròbré puudu* (mooré) = *volo bonbonjuru pùnà* (lyele) en mettant dans l'eau jusqu'à une poignée de fleurs, ou jusqu'à dix feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele).

Autre

Il est possible de mettre directement le jus des plantes dans les yeux. Il faut alors très bien se laver les mains et bien laver les plantes ou le fruit. On recommande d'utiliser le jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) ou le jus d'une tomate.

- Faire tremper les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) dans de l'eau bouillante pour les ramollir.
- Presser la feuille de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele), au-dessus de l'œil et laisser tomber de trois à cinq gouttes dans l'œil.
- Faire cela de trois à six fois par jour.

Si on ne trouve pas les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele), on peut aussi utiliser le jus d'une tomate mûre. On coupe la tomate en deux avec un couteau propre. On presse de chaque côté de la tomate pour faire tomber quelques gouttes de jus dans l'œil. On fait cela de trois à six fois par jour.

On peut également utiliser du jus de citron, mais cela risque d'être un peu douloureux. Laisser tomber de trois à cinq gouttes de citron dans l'œil. On refait ceci de trois à six fois par jour.

Attention ! Si l'œil reste très irrité après que le corps étranger est parti ou si l'état des yeux ne s'améliore pas en deux jours, il faut aller au centre de santé.

L'onchocercose

Il y a des maladies qui diminuent la vue. Il est normal de ne plus bien voir ce qui est près lorsqu'on vieillit. Cela est dû au vieillissement de l'œil. La seule solution est de porter des lunettes correctrices ou d'utiliser une loupe.

Une mauvaise vision le soir quand le soleil tombe peut signaler le début de lésions. Si, en même temps, l'œil est sec, il peut alors s'agir d'un manque de vitamine A. Cette vitamine est une substance qui se trouve dans les fruits et les légumes (surtout ceux qui sont orangés) et dans les feuilles.

L'onchocercose est une maladie de l'œil fréquente dans de nombreuses régions du Burkina Faso. Elle est due à un ver appelé « filaire » qui attaque l'intérieur de l'œil. Il se promène aussi dans le corps et sous la peau. Les lésions de l'œil provoquées par ce petit ver sont nombreuses. Petit à petit, la personne devient aveugle.

La larve du filaire est injectée sous la peau par une mouche, la simulie. Cette mouche vit le long des cours d'eau rapides. Elle prend la larve du petit ver chez un malade et la dépose dans le corps d'une autre personne en la piquant. Les vers filaires se développent et provoquent de nombreuses maladies :

- Des maladies de la peau et des démangeaisons avec des blessures dues au grattage où peuvent se développer d'autres microbes. La peau devient épaisse ou mince, selon les parties du corps (les vieux présentent des zones étendues de cicatrices blanches sur les jambes) ;
- Des boules apparaissent sous la peau ;
- Des blessures sur les yeux. La larve pénètre dans la paroi externe de l'œil. Peu à peu, le malade ne voit plus le soir puis il devient aveugle.

Quand on a des problèmes pour bien voir et qu'on pense que cela peut être l'onchocercose, il faut aller au CSPS.

Il vaut mieux ne pas habiter trop près des fleuves pour éviter les piqûres de la mouche qui donne cette maladie. Elle pique au lever et au coucher du soleil. Des campagnes d'éradication de la maladie sont menées au Burkina Faso.

4. Les maladies de la peau

4.1. Les plaies simples, les coupures, les petites blessures

Histoire sur les petites blessures

La jeune Aïcha prépare le repas. Soudain, elle pousse un cri. Mariam, sa mère, s'inquiète.

Mariam : Qu'est-ce qui se passe ?

Aïcha : Je me suis coupée en épluchant les oignons !

Mariam : Montre-moi ça. Bon, tu saignes un peu, mais ce n'est pas profond.

Aïcha : Ça fait quand même un peu mal !

Mariam : Lave-toi bien la main avec de l'eau propre et du savon, pendant que je fais bouillir de l'eau et vais cueillir de quoi soigner ta petite blessure. Si on ne s'occupe pas des petites plaies, elles peuvent s'infecter et causer des problèmes plus graves.

Qu'est-ce qu'une plaie ?

La peau protège l'intérieur du corps contre les microbes. Elle est comme une barrière. Quand on se coupe la peau, quand on se blesse et que la peau est ouverte, on appelle cela une plaie. Les microbes peuvent se multiplier sur la plaie et ensuite entrer dans le corps.

Pourquoi une plaie est-elle dangereuse ?

Une plaie peut être très dangereuse parce que les microbes peuvent pénétrer à l'intérieur du corps par cette ouverture. Dans ce cas, on a le corps chaud et on s'affaiblit. Il faut aller au CSPS. Il est donc très important de bien soigner une plaie tout de suite, pour éviter les complications.

Quand une plaie est trop importante, quand c'est une grande coupure ou une grande blessure, quand le sang coule beaucoup, il faut appuyer très fort sur la plaie avec la main ou un linge propre et aller très rapidement au centre de santé. Comme le sang peut transmettre des maladies graves comme le sida, si l'on doit appuyer très fort sur la plaie de quelqu'un d'autre, il faut protéger sa main du contact du sang, par exemple avec un sac plastique propre.

Comment soigner une plaie simple ?

On soigne une plaie en la nettoyant avec de l'eau et du savon, ou avec des tisanes de certaines plantes, pour éviter l'infection. Ensuite, il faut la protéger avec un linge très propre, que l'on changera souvent (voir plus loin) pour qu'elle se ferme et se cicatrise.

Quand une plaie saigne un peu, il faut arrêter le sang. Certaines plantes peuvent être utilisées pour arrêter le sang qui coule, comme par exemple la sève de feuille de bananier.

Les plantes qui soignent les plaies

Il faut, avant tout, bien nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon. Ensuite, il faut aider à la cicatrisation en utilisant les tisanes de plantes en bain, en compresse ou en cataplasme.

Feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagîn-daaga vândò* (mooré) = *vânenɔyɔnɔ vòr, katió vòr* (lyele) ;

tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rôbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;

feuilles de *Diospyros mespiliformis* = gǎakà vǎadò (mooré) = kɔlɔ vɔr (lyele) ;
 feuilles de *Senna alata* = kultānga vǎando, jonis tiiga vǎando (mooré) = soloa-vwɔ vɔr (lyele) ;
 tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = yood pɛɛlgà (mooré) = cucúri (lyele) ;
 feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vǎandò (mooré) = biǎn-sheré vɔr (lyele) ;
 feuilles d'*Aloe vera* = aloé (mooré, lyele) ;
 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = kalǎkoe vǎadò (mooré), kalǎkoe vɔr (lyele) ;
 racines de *Saba senegalensis* = wedegà nyegá yēengre (mooré) = lo nɔr (lyele) ;
 latex de *Calotropis procera* = píurtuurpugá koom (mooré) = pilampu mǎmǎ, pulumpu mǎmǎ (lyele) ;
 sève de *Musa paradisiaca* = banan tiiga koom (mooré) = yabá pɔara mǎmǎ (lyele).

Préparation 1

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

10 feuilles de *Piliostigma reticulatum* = bagǐn-daaga vǎandò (mooré) = vǎnenɔyɔnɔ vɔr, katió vɔr (lyele) ;
 10 tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = rǔbré (mooré) = volo bonbonjuru (lyele) ;
 10 feuilles de *Diospyros mespiliformis* = gǎakà vǎadò (mooré) = kɔlɔ vɔr, (lyele) ;
 10 feuilles de *Senna alata* = kultānga vǎando, jonis tiiga vǎando (mooré) = soloa-vwɔ vɔr (lyele) ;
 10 tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = yood pɛɛlgà (mooré) = cucúri (lyele) ;
 20 feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vǎandò (mooré) = biǎn-sheré vɔr (lyele) ;
 1 morceau, grand comme trois doigts, de feuille d'*Aloe vera* = aloé (mooré, lyele) ;
 5 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = kalǎkoe vǎadò (mooré), kalǎkoe vɔr (lyele) ;
 1 morceau, grand comme trois doigts, de racine de *Saba senegalensis* = wedegà nyegá yēengre (mooré) = lo nɔr (lyele) ;
 2 grandes cuillerées de latex de *Calotropis procera* = píurtuurpugá koom (mooré) = pilampu mǎmǎ, pulumpu mǎmǎ (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement ou appliquer la décoction en compresse deux fois par jour.
 Après, on fait un pansement.

- Bien se laver les mains à l'eau propre et au savon.
- Tremper la compresse dans la décoction (on peut prendre un tissu bien propre que l'on a fait bouillir).
- Laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes.
- Laver la compresse dans de l'eau propre.
- L'imprégner à nouveau de la décoction puis la remettre sur la plaie.
- Refaire cela jusqu'à ce que la plaie soit propre.

Pansement

Une fois la plaie bien nettoyée, appliquer directement le gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele). Ce gel forme un pansement qui isole la plaie, l'hydrate et favorise la cicatrisation.

Si cette plante n'est pas disponible, on peut y mettre le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalâkoe vâadò* (mooré), *kalâkoe vòr* (lyele). Dans ce dernier cas, on enlève la petite peau du dessous des feuilles.

On recouvre le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir précédemment. On renouvelle l'application deux fois par jour, le matin et le soir en changeant le linge utilisé.

Conseils

- Si la plaie ne risque pas de se salir avec la poussière, il est préférable de la laisser cicatriser à l'air.
- En cas de coupure qui saigne beaucoup, on peut utiliser la sève des feuilles de bananier pour arrêter le saignement. On coupe une feuille de bananier et on laisse couler le jus de la nervure de la feuille sur la plaie. Ensuite, il faut laver la plaie avec la décoction expliquée au-dessus et faire un pansement avec du gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) comme expliqué plus loin.

Préparation 2

Pour un litre d'eau, prendre :

2 grandes cuillerées de sève de *Musa paradisiaca* = *banan tiiga koom* (mooré) = *yabá pçara māmā* (lyele) ;

2 grandes cuillerées de latex (jus blanc) de *Calotropis procera* = *púurtuurpugá koom* (mooré) = *pilampu māmā, pulumpu māmā* (lyele).

- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Retirer du feu.
- Délayer la sève et le latex dans l'eau de la marmite.

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement ou appliquer la décoction en compresse deux fois par jour avant de faire un pansement.

- Bien se laver les mains à l'eau propre et au savon.
- Tremper la compresse dans la décoction (on peut prendre un tissu bien propre que l'on a fait bouillir).
- Laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes.
- Laver la compresse et la remettre sur la plaie.
- Refaire cela jusqu'à ce que la plaie soit propre.
- Recouvrir le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir précédemment.
- Renouveler l'application deux fois par jour.

Pansement

Une fois la plaie bien nettoyée, appliquer directement le gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele). Ce gel forme un pansement qui isole la plaie, l'hydrate et favorise la cicatrisation.

Si cette plante n'est pas disponible, on peut mettre le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalâkoe vâadò* (mooré), *kalâkoe vòr* (lyele). Dans ce dernier cas, on enlève la petite peau du dessous des feuilles.

On recouvre le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir précédemment. On renouvelle l'application 2 fois par jour, le matin et le soir en changeant le linge utilisé.

Conseils

- Si la plaie ne risque pas de se salir avec la poussière, il est préférable de la laisser cicatriser à l'air.
- En cas de coupure qui saigne beaucoup, on peut utiliser la sève des feuilles de bananier pour arrêter le saignement. On coupe une feuille de bananier, et on laisse couler le jus de la nervure de la feuille sur la plaie. Ensuite, il faut laver la plaie avec la décoction expliquée au-dessus, et appliquer du gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) pour améliorer la cicatrisation.

4.2. Les brûlures

Histoire sur les brûlures



Alors que Poko prépare le to, Yamba vient l'embêter. En se défendant et sans faire exprès, Poko envoie de la bouillie de to brûlante sur le bras de Yamba. Ce dernier crie. Il s'est brûlé. Poko lui dit d'aller demander de l'aide à Kouraogo, le tradipraticien.

Yamba : Bonsoir, Kouraogo, je demande ton aide car je me suis brûlé le bras.

Kouraogo : Comment tu t'es fais ça ?

Yamba : C'est la bouillie chaude du to qui est tombée sur mon bras... Ça fait mal !

Kouraogo : Bon, d'abord on va rincer ta brûlure avec une tisane médicinale, pour laver. Ensuite, tu vas profiter de mon jardin de plantes médicinales. Car j'ai une très bonne plante contre les brûlures, c'est l'*Aloe vera*. Je te conseille d'en cultiver un peu, en cas de besoin !

Yamba : C'est quelle plante ça ?

Kouraogo : C'est celle-ci. Regarde, il y a une sorte de gel à l'intérieur des feuilles. On va

mettre ça sur ta brûlure, ça va te faire du bien. Je vais faire bouillir un linge propre pour protéger ta brûlure avec le produit dessus.

Yamba : C'est gentil, vraiment je ne sais comment vous remercier, merci infiniment !

Qu'est-ce qu'une brûlure ?

Les brûlures de la peau peuvent être provoquées par le feu, le soleil, des frottements ou par des produits chimiques. La plupart des brûlures surviennent lors de la préparation du repas, quand on s'approche d'un feu ou d'un moteur en marche.

Pourquoi la brûlure est-elle dangereuse ?

La peau protège le corps contre les microbes. Quand la peau est gâtée, les microbes peuvent se multiplier facilement et provoquer des maladies.

Les brûlures n'ont pas toutes la même gravité. En fonction de la chaleur ou du produit chimique et du temps de contact, la brûlure peut être plus ou moins grave.

Les brûlures en surface provoquent seulement l'apparition de rougeurs sur la peau. La peau est aussi plus douloureuse au toucher.

Dans le cas de brûlures un peu plus graves, on voit l'apparition d'ampoules sur la peau quelques heures après ou le lendemain. Une ampoule est une bulle formée par la peau avec de l'eau dedans. Il ne faut surtout pas percer l'ampoule.

S'il s'agit d'une brûlure profonde, la peau prend une coloration blanche, brune ou noire et elle devient insensible et sèche. Les brûlures profondes sont graves et dangereuses. Elles peuvent entraîner la mort. Elles sont plus dangereuses si la victime est un nourrisson, un jeune enfant ou une personne âgée ou malade.

Les brûlures sont aussi plus dangereuses si elles sont situées près de la bouche, du nez, de l'anus et des organes sexuels.

Si une brûlure se salit, les microbes se multiplient et cela devient grave.

Que faut-il faire quand une personne se brûle ?

Quand une personne se brûle, il faut arroser tout de suite la brûlure avec de l'eau froide. Si la brûlure est sous les vêtements, on les enlève en les arrosant et on verse l'eau froide sur la plaie. Quand on est brûlé avec le feu, il faut faire couler de l'eau propre sur la zone de la peau brûlée pour la refroidir. Ensuite, on laisse sécher la brûlure à l'air libre en évitant la poussière, les mouches et les saletés.

S'il s'agit d'une brûlure grave, qui peut être dangereuse, on l'enveloppe dans un linge propre. On emmène alors le brûlé le plus vite possible au centre de santé.

S'il s'agit d'une petite ou moyenne brûlure, on peut la soigner avec les plantes.

Quand on est brûlé avec des produits chimiques, on lave la peau à grande eau pendant quinze minutes afin de faire partir le produit.

Comment peut-on éviter la brûlure ?

Pour éviter que les enfants s'approchent du feu et se brûlent, on protège l'accès. On peut construire des foyers améliorés pour économiser le bois et protéger les enfants du feu. Quand on manipule des objets chauds, on se protège en utilisant un tissu épais.

Ceux qui utilisent des bouteilles de gaz, doivent veiller à bien refermer la bouteille et à la placer dans un coffre.

Les produits chimiques ne doivent pas être laissés à la portée des enfants et ils doivent être bien étiquetés.

Comment soigner une brûlure ?

On soigne les brûlures en utilisant des plantes en cataplasme ou en compresse.

Les plantes qui soignent les brûlures

Feuille d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;

feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalâkoe vâadò* (mooré), *kalâkoe vòr* (lyele) ;

tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *ròbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;

racines de *Saba senegalensis* = *wedegà nyegá yèengre* (mooré) = *lo nar* (lyele) ;

papayes mûres *Carica papaya* = *papay* (mooré) = *bafòrɔ* (lyele).

Préparation 1

Si la brûlure est sale, il faut la nettoyer avec la décoction des plantes utilisées pour laver les plaies (voir plus haut). On baigne la brûlure directement avec cette décoction.

Mode d'emploi

- Laver la feuille d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele). Couper la feuille avec un couteau bien propre dans le sens de la longueur.
- Quand la brûlure est propre, on y applique directement le gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele).
- On recouvre le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir précédemment.

On renouvelle l'application deux fois par jour, le matin et le soir.

Si la plaie ne risque pas de se salir avec la poussière, il est préférable de la laisser cicatriser à l'air.

Conseil

Si on ne trouve pas d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele), on peut mettre sur la brûlure le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalâkoe vâadò* (mooré), *kalâkoe vòr* (lyele). Dans ce dernier cas, on enlève la petite peau du dessous des feuilles.

Préparation 2

Pour un litre d'eau, on prend les quantités des deux plantes suivantes :

12 tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rôbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;
un morceau, grand comme 5 doigts, de racine de *Saba senegalensis* = *wedègà nyegá yèengre* (mooré) = *lo nər* (lyele).

- Lavez les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner la brûlure directement ou appliquer la décoction tiède en compresse deux fois par jour avant de faire un pansement.

- Bien se laver les mains à l'eau propre et au savon.
- Tremper la compresse dans la décoction (on peut prendre un tissu bien propre que l'on a fait bouillir).
- Laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes.
- Laver la compresse, puis la replonger dans la décoction et la remettre sur la plaie.
- Refaire cela jusqu'à ce que la plaie soit propre.
- Faire le pansement, mais, si la plaie ne risque pas de se salir avec la poussière, il est préférable de la laisser cicatriser à l'air.

Conseils

- Si on ne trouve pas les plantes conseillées, on peut déposer sur la brûlure bien propre des tranches de papaye mûre.
- On recouvre le tout d'un linge propre et on renouvelle deux fois par jour.

Attention ! Il faut soigner proprement et rapidement les brûlures avant qu'elles ne s'infectent.

4.3. Les plaies infectées

Histoire sur les plaies infectées

Poko s'est blessée au pied en jouant avec ses camarades, la plaie est très petite au départ. La maman de la petite ne fait pas attention à la plaie, et Poko ne veut pas que l'on touche à la plaie. De jour en jour, la plaie grossit et devient sale. Poko souffre et n'arrive plus à jouer avec ses amis dehors. Sa mère, Sidibewendé, inquiète de la plaie, décide de l'emmener chez Koudpoko afin de trouver des soins pour son enfant.

Sidibewendé : Il faut voir comment est la plaie de ma fille.

Koudpoko : Comment elle se débrouille avec une telle plaie au pied ? La plaie n'a pas eu le moindre soin.

Sidibewendé : C'est vrai, elle ne veut pas que je touche à sa plaie, elle passe tout son temps à s'amuser dehors avec ses amis. Il faut m'aider à soigner cette plaie, sinon ça va s'aggraver.

Koudpoko : Lave bien la blessure de ta fille à l'eau et au savon. Pendant ce temps, je vais chercher des plantes médicinales, qu'on va faire bouillir. Avec cette tisane, on fera une compresse pour soigner cette vilaine plaie.

Sidibewendé : Maintenant, Poko n'a plus le choix ! Koudpoko, je vous remercie beaucoup.

Qu'est-ce qu'une plaie infectée ?

Lorsque l'on ne soigne pas rapidement une plaie ou une brûlure, que l'on ne les nettoie pas bien, qu'on ne les protège pas bien, la saleté et les microbes entrent dans la plaie. Ils se développent. La plaie devient rouge et chauffe. Il se forme du pus, ce liquide pâteux et jaune formé par les microbes.

Pourquoi les plaies infectées sont-elles dangereuses ?

Une plaie sale et infectée peut devenir rapidement très dangereuse parce que les microbes, très nombreux, pénètrent dans le corps par cette ouverture. Si le malade a le corps chaud et qu'il est faible, il faut l'emmener rapidement au CSPS. Il est donc très important de bien soigner une plaie rapidement et de la garder propre pour éviter les complications.

Comment peut-on éviter les plaies sales et infectées ?

On peut éviter d'avoir des plaies sales et infectées par des microbes en soignant correctement la toute petite plaie. Il faut garder la plaie propre afin que la peau se refasse et qu'elle se cicatrise bien. Pour cela, il faut bien changer le pansement lorsqu'il est sale, au moins une fois par jour.

Comment soigner une plaie sale et infectée ?

Quand une personne a une plaie sale et infectée, il faut bien la nettoyer avec de l'eau et du savon. On les baigne avec des tisanes de certaines plantes. On utilise des plantes en cataplasme, en compresse, en pansement ou en pommade.

Les plantes qui soignent les plaies sales et infectées

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vɔr* (lyele) ;
racines de *Saba senegalensis* = *wedegà nyegá yēengre* (mooré) = *lo nər* (lyele) ;
latex de *Calotropis procera* = *purtuurpugá koom* (mooré) = *pilampu māmā, pulumpu māmā* (lyele) ;
sève de bananier *Musa paradisiaca* = *banan* (mooré) = *yabá* (lyele) ;
latex de papayer *Carica papaya* = *papay kāséré koom* (mooré) = *bafórcɔ māmā* (lyele).

Il faut, avant tout, bien nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon, pour enlever la saleté. Ensuite, il est conseillé d'utiliser les plantes suivantes en cataplasme ou en compresse .

Préparation 1

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

20 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
20 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
20 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vɔr* (lyele) ;
1 morceau, grand comme 5 doigts, de racine de *Saba senegalensis* = *wedegà nyegá yēengre* (mooré) = *lo nər* (lyele) ;
4 grandes cuillerées de latex de *Calotropis procera* = *purtuurpugá koom* (mooré) = *pilampu māmā, pulumpu māmā* (lyele) ;
4 grandes cuillerée de sève de *Musa paradisiaca* = *banan tiiga koom* (mooré) = *yabá pɔara māmā* (lyele) ;
4 grandes cuillerées de latex de *Carica papaya* = *papay kāséré koom* (mooré) = *bafórcɔ māmā* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux, écraser tiges et racines.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes, les tiges et racines écrasées, latex et sève dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement avec la décoction tiède pour enlever la saleté.

- Trois fois par jour, appliquer la décoction tiède en compresse sur la plaie infectée.
- Bien se laver les mains à l'eau propre et au savon.
- Tremper la compresse dans la décoction (on peut prendre un tissu bien propre que l'on a fait bouillir).
- Laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes.
- Laver la compresse, puis la replonger dans la décoction et la remettre sur la plaie.
- Refaire cela jusqu'à ce que la plaie soit propre.
- Faire un pansement.

Pansement

Une fois la plaie bien nettoyée, appliquer directement le gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele). Ce gel forme un pansement qui isole la plaie, l'hydrate et favorise la cicatrisation.

Si cette plante n'est pas disponible, on peut y mettre le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vòr* (lyele). Dans ce dernier cas, on enlève la petite peau du dessous des feuilles.

On recouvre le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir précédemment. On renouvelle l'application 3 fois par jour, matin, midi et soir, en changeant le linge utilisé.

4.4. Les plaies sales creusées, les ulcères dont l'ulcère variqueux

Histoire sur l'ulcère de jambe

La mère de Suzanne est maintenant très vieille et ne bouge plus beaucoup. Suzanne remarque une plaie au niveau de la cheville et fait venir Koudpoko pour la soigner.

Koudpoko : Bon, je vois ce que c'est. C'est les problèmes de circulation du sang qui causent ce genre de plaies. Votre maman a des varices.

Suzanne : Comment on peut soigner ça ?

Koudpoko : Déjà, il faut laver la plaie avec du savon et bien désinfecter. Si tu ne trouves pas les petits sachets de permanganate, je te montrerai des plantes à faire bouillir. Après, il faut masser les jambes de ta maman, y compris autour de la plaie, tout doucement. Ensuite on va aider la cicatrisation avec des plantes.

Suzanne : Mais pour le problème de circulation ?

Koudpoko : Je vais t'indiquer des plantes pour ça. Bon, je dois te dire que ce problème de plaie est long à guérir. Il faut masser régulièrement les jambes de ta maman et bien surveiller la cicatrisation.

Suzanne : Merci, Koudpoko !

Qu'est-ce qu'une plaie sale creusée, un ulcère ?

Une plaie sale creusée ou un ulcère de la peau peut apparaître sans qu'il y ait coupure ni blessure. Cela arrive surtout quand le sang circule mal. La peau devient fine et se déchire. Une plaie se forme. Si elle n'est pas soignée tout de suite les microbes se développent dessus. Comme le sang a du mal à circuler, le corps ne peut pas défendre cette plaie et les microbes s'enfoncent et creusent en profondeur. La plaie devient sale, creusée, c'est un ulcère de peau.

Cette plaie se forme souvent au niveau de la jambe. Si le sang circule difficilement, la peau devient trop fragile et une plaie peut se former. Cette plaie provoque parfois de vives douleurs.

Quels sont les dangers d'une plaie sale creusée, d'un ulcère ?

Les ulcères sont dangereux parce que les microbes peuvent entrer plus profondément dans le corps et l'affaiblir. Si cela touche l'os, c'est assez grave. Si le malade a le corps chaud et est faible, s'il a mal à l'aîne, ou s'il y a une mauvaise odeur, il faut rapidement emmener le malade au CSPS.

Il est donc très important de bien soigner les ulcères rapidement et de les garder propres pour éviter les complications.

Comment peut-on éviter les plaies sales creusées, les ulcères ?

On peut éviter d'avoir des ulcères de la peau en favorisant la circulation du sang. Si le sang circule bien à la surface de la peau, la peau est plus forte et ne se déchire pas. Il est recommandé aux personnes qui ont une mauvaise circulation du sang, à ceux qui ont les veines qui se gonflent sur les jambes, des varices, à ceux qui ont la maladie du diabète, de boire des tisanes de certaines plantes pour soigner leur maladie. Il est recommandé à tous de bien s'alimenter en fruits, en légumes et en feuilles.

On doit masser la peau des personnes âgées qui ne bougent pas beaucoup ou qui sont allongées avec du beurre de karité, deux fois par jour, pour faire circuler leur sang.

Il faut éviter d'avoir des ulcères et les soigner tout de suite pour éviter qu'ils ne s'infectent.

Les ulcères seront plus rapides à guérir.

Comment soigner les plaies sales creusées, les ulcères ?

Quand une personne a une plaie creusée sale et infectée, un ulcère, il faut bien nettoyer la plaie avec de l'eau, du savon et des compresses de plantes. On fait un petit massage avec les mains très propres autour de l'ulcère pour que le sang circule bien. Ensuite, on y met un pansement que l'on changera deux fois par jour, en massant à chaque fois. Il faut avoir de la patience, les ulcères, en général, sont longs à guérir.

Les plantes qui soignent les plaies sales creusées, les ulcères

Feuilles de *Chenopodium ambrosioides* = *kinsga* (mooré) = *éjǐɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vɔr* (lyele) ;
tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rōbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;
feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vɔr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pēelgà* (mooré) = *cucúri* (lyele) ;
feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safān vāadò* (mooré) = *koá safānɔ vɔr, nasar nyā vɔr* (lyele) ;
feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagīn-daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔɔnɔ vɔr, katió vɔr* (lyele) ;
racine de *Saba senegalensis* = *wedegà nyegá yēengre* (mooré) = *lo nɔr* (lyele) ;
latex de *Calotropis procera* = *púurtuurpugá koom* (mooré) = *pilampu māmā, pulumpu māmā* (lyele) ;
papaye mûre *Carica papaya* = *papay* (mooré) = *bafóɔ* (lyele) ;
feuilles d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;
feuilles de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò, kumbré vāadò* (mooré) = *cemyɔ vɔr* (lyele).

On procède en deux étapes pour le soin des ulcères variqueux.

- Dans un premier temps, on lave la plaie et on masse doucement le pourtour.
- Dans un second temps, on favorise la cicatrisation avec des plantes.

Nettoyage de l'ulcère de peau

Pour un litre d'eau, prendre au moins quatre espèces parmi les plantes suivantes :

6 tiges et feuilles de *Chenopodium ambrosioides* = *kinsga* (mooré) = *éjǐɔ* (lyele) ;
6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vɔr* (lyele) ;
6 tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rōbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;
10 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
20 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vɔr* (lyele) ;
10 tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pēelgà* (mooré) = *cucúri* (lyele) ;
10 feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safān vāadò* (mooré) = *koá safānɔ vɔr, nasar nyā vɔr* (lyele) ;
10 feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagīn-daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔɔnɔ vɔr, katió vɔr* (lyele) ;
un morceau, grand comme trois doigts, de racine de *Saba senegalensis* = *wedegà nyegá yēengre* (mooré) = *lo nɔr* (lyele) ;
2 grandes cuillerées de lait de *Calotropis procera* = *púurtuurpugá koom* (mooré) = *pilampu māmā, pulumpu māmā* (lyele) ;
2 grandes cuillerées de lait de *Carica papaya* = *papay kāsɔ koom* (mooré) = *bafóɔ māmā* (lyele) ;

un morceau, grand comme trois doigts, de feuille d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;
5 feuilles de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò*, *kumbré vāadò* (mooré) = *cemyò vòr* (lyele).

Préparation

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement ou appliquer la décoction en compresse (on peut utiliser un tissu bien propre que l'on a fait bouillir).

Masser légèrement le pourtour de la plaie de manière à favoriser la vascularisation.
Couvrir la plaie avec un pansement.
Faire l'opération deux fois par jour, le matin et le soir.

Aide à la cicatrisation par un pansement ou un cataplasme

Lorsque la plaie est propre, pour la protéger, on applique :

- Soit le gel d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;
- Soit le jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoé vāadò* (mooré), *kalākoé vòr* (lyele) ;
- Soit des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoé vāadò* (mooré), *kalākoé vòr* (lyele) sur lesquelles on a enlevé la petite peau du bas ;
- Soit un cataplasme fait avec les plantes suivantes :
20 feuilles de *Chenopodium ambrosioides* = *kinsga vāadò* (mooré) = *éjǐǐ vòr* (lyele) ;
5 feuilles de *Solanum aethiopicum* = *kumba vāadò*, *kumbré vāadò* (mooré) = *cemyò vòr* (lyele).

Préparation du cataplasme

- Laver les plantes.
- Piler les plantes.
- Mettre un linge bien propre sur la plaie ulcérée.
- Déposer le cataplasme de plantes sur le linge. Recouvrir le tout.
- Refaire l'application deux fois par jour, le matin et le soir.
- Si la plaie ne risque pas de se salir avec de la poussière, il est préférable de la laisser cicatriser à l'air.

Les plaies variqueuses tardent à guérir. Il faut éviter l'infection et persévérer dans le traitement. Parfois, quelques mois après, elles peuvent réapparaître. Dans ce cas, il faut recommencer le même traitement.

Conseils

- Afin de tonifier la circulation des jambes, il est conseillé de boire des tisanes de 10 tiges et feuilles de *Chrysanthellum indicum* = wál-tukɔ (mooré) = kiejió puri, kumi nefula (lyele) pour un litre d'eau, à boire dans la journée.
- Pour le soin des ulcères des jambes, on peut utiliser le permanganate. Mettre le sachet de poudre violette dans une bassine. Ajouter de l'eau selon le mode d'emploi. Laisser tremper ses jambes une demi-heure dans l'eau violette de la bassine. Laisser sécher à l'air.

4.5. Les abcès, les furoncles et les panaris

Histoire sur les abcès, furoncles, panaris

Yembi est assis pendant des longues journées et utilise des aiguilles pour tisser ses morceaux de pagnes. Souvent, il se pique les doigts sans trop en faire cas. Un jour, il sent que ses fesses lui font mal. Un gros bouton pousse sur ses fesses, et comme le malheur ne vient jamais seul, son doigt s'enfle et provoque de vives douleurs. Yembi décide de se rendre chez le major Christian du CSPS de Mogobo, pour se soigner.

Christian : Yembi, tu ne travailles pas aujourd'hui ?

Yembi : Mon docteur, j'ai un gros bouton sur la fesse et, en plus, mon doigt me fait mal. Regarde comme il est rouge et gonflé.

Christian : Lève-toi, déshabille-toi et couche-toi sur la table. Ah! ton mal n'est pas compliqué ! Tu as un furoncle sur la fesse et un panaris au doigt.

Yembi : Comment ? Tout ça à moi seul ?

Christian : Pour ta fesse, c'est trop de frottements. Pour ton doigt, c'est à force de te piquer avec tes aiguilles. Il faut prendre des précautions quand tu travailles, car les piqûres des aiguilles sont des passages d'entrée pour les microbes.

Yembi : Il faut m'aider à me soigner, car ça n'est pas du tout facile pour moi en ce moment.

Christian : Pour ton furoncle, déjà, il faut toujours bien te laver et bien te sécher, et porter du linge bien propre. Et tu dois te faire appliquer le jus blanc du papayer sur le furoncle, ou alors le jus blanc de cette plante qu'on trouve partout qu'on appelle *púurtuurpugá* en mooré et *pulumpu* en lyele. Tu dois aussi prendre des tisanes. Ne t'inquiète pas, ce problème ne va pas trop durer.

Yembi : Et pour mon panaris ?

Christian : Mets ton doigt bien propre dans un oignon que tu as fait cuire au feu. Mais ne te brûle pas! Kouraogo, le tradipraticien, a d'autres recettes pour soigner les panaris, mais, personnellement, j'aime bien celle-la.

Yembi : Merci, major, je vais m'en occuper tout de suite.

Que sont les abcès, les furoncles et les panaris ?

Les abcès, les furoncles et les panaris sont des maladies de la peau provoquées par des microbes. Il existe quelques différences entre ces maladies. Lorsque les microbes pénètrent sous la peau et se multiplient, le corps combat ces microbes avec son système de défense. Il apparaît alors un liquide épais blanchâtre ou jaunâtre que l'on appelle du pus. Un abcès est une boule remplie de pus, qui peut se développer dans n'importe quel endroit de la peau.

Le furoncle est un gonflement qui apparaît autour d'un poil. Ce petit bouton est rouge, chaud et très douloureux. Du pus se forme progressivement à l'intérieur du furoncle. Souvent, en quelques jours, le bouton éclate et le pus en sort.

Un panaris est un gonflement au niveau d'un doigt de la main ou d'un orteil. Des microbes sont entrés dans le doigt, souvent par une piqûre ou une blessure, et se multiplient. Après quelques jours, la douleur devient de plus en plus forte et le doigt enfle.

Les abcès, les furoncles et les panaris sont-ils dangereux ?

Le plus souvent, les abcès, les furoncles et les panaris ne sont pas dangereux. Les microbes restent au-dessous de la peau. En quelques jours, cela se guérit.

Dans certains cas, les microbes se multiplient dans d'autres parties du corps ou passent dans le sang. Cela devient alors plus grave. Le malade a le corps chaud. Il faut bien le soigner. Chez les malades souffrant du sida ou du diabète, les abcès, les furoncles et les panaris sont très dangereux parce que les microbes se multiplient plus facilement et peuvent entraîner des fièvres et d'autres problèmes de santé. Ces malades doivent être soignés très attentivement.

Si un panaris n'est pas soigné rapidement, la main gonfle. Elle est chaude et douloureuse. Les microbes peuvent alors remonter vers le bras et/ou attaquer les os et les muscles de la main. Il y a urgence et il faut aller rapidement au CSPS.

Pourquoi a-t-on des abcès, des furoncles ou des panaris ?

Les microbes entrent le plus souvent directement dans la peau. Une mauvaise hygiène corporelle favorise l'apparition des abcès, des furoncles et des panaris.

Les panaris surviennent en général lorsqu'on se blesse ou lorsqu'on se pique sur ses mains sales. Les abcès et les furoncles se forment plus souvent chez des personnes affaiblies.

Comment peut-on éviter les abcès, les furoncles et les panaris ?

On doit se laver le corps et les mains régulièrement avec de l'eau et du savon. Lorsqu'un bouton apparaît, on ne le touche pas pour empêcher la dispersion des microbes. Il ne faut pas presser les « boutons » qui ne sont pas encore mûrs. On risque d'enfoncer les microbes encore plus profondément sous la peau. Quand le pus sort, on nettoie soigneusement le bouton et on se lave ensuite les mains. Le pus contient beaucoup de microbes qui peuvent entraîner d'autres abcès et d'autres furoncles.

Comment soigner les abcès, les furoncles et les panaris ?

Quand on sent qu'un abcès, un furoncle ou un panaris débute, on peut utiliser des plantes sous forme de pansements ou de pommades pour le soigner. On les fait alors « mûrir » en aidant le corps à faire sortir les microbes sous la forme de pus. Ensuite, on fait un pansement pour aider la plaie à cicatriser.

Les plantes qui soignent les abcès, les furoncles et les panaris

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

bulbe d'oignon *Allium cepa* = *djabá* (mooré, lyele) ;

jus de feuille d' *Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;

feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalâkoe vâadò* (mooré), *kalâkoe vòr* (lyele) ;

feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vòr* (lyele) ;

feuilles de *Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheéré vòr* (lyele) ;

feuilles de *Hyptis spicigera* = *kiem riged nvgó vāadò* (mooré) = *bōbōjurú vòr* (lyele).

Avant d'utiliser les plantes, bien laver la peau avec de l'eau et du savon.

Préparation 1

Pour un verre d'eau, on prend un morceau, grand comme trois doigts, de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele).

- Laver et piler le gingembre.
- Mettre de l'eau bouillante dans un verre.
- Délayer la pâte de gingembre dans l'eau chaude.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Pour faire mûrir l'abcès et apaiser la douleur :

- Appliquer sur la zone infectée des compresses imprégnées de la décoction chaude.
- Maintenir avec un pansement et renouveler toutes les trois ou quatre heures.
- Laisser l'abcès se percer de lui-même, pour permettre au pus de se drainer.
- Continuer, après qu'il a percé, à appliquer des compresses chaudes afin de bien drainer l'abcès.

Note : on peut aussi appliquer directement la pâte de gingembre chaude sur l'abcès.

Préparation 2

On utilise une des plantes suivantes en cataplasme :

bulbe d'oignon *Allium cepa* = *djabá* (mooré, lyele) ;

feuilles d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;

feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalâkoe vâadò* (mooré), *kalâkoe vòr* (lyele).

- Bien laver la partie infectée avec de l'eau et du savon.
- Appliquer directement sur l'abcès la chair du bulbe d'un oignon, que l'on a chauffé ou cuit. On peut aussi appliquer directement la sève ou la feuille coupée d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele), ou encore le jus des feuilles ou les feuilles écrasées de *Kalanchoe pinnata* = *kalâkoe vâadò* (mooré), *kalâkoe vòr* (lyele).
- Couvrir d'un linge bien propre pour maintenir le cataplasme.
- Refaire le pansement deux ou trois fois par jour, jusqu'à ce que la zone devienne saine.

Préparation 3

Préparer une pâte avec des feuilles fraîches pilées d'au moins deux de ces plantes :

10 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vòr* (lyele) ;

10 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñ-sheré vòr* (lyele) ;

10 feuilles d'*Hyptis spicigera* = *kiem riged nugó vāadò* (mooré) = *bōbōjurù vòr* (lyele).

Mode d'emploi

- Appliquer la pâte de plantes directement sur l'abcès. Couvrir avec un linge.
- Renouveler l'application deux fois par jour jusqu'à guérison.

Le cataplasme de ces plantes fait mûrir les abcès, qui se vident ainsi de leur pus.

Préparation 4

On peut appliquer directement le latex de papayer ou de *Calotropis procera* = *piúrtuurpugá koom*(mooré) = *pilampu māmā, pulumpu māmā* (lyele) sur les furoncles pour les faire mûrir.

Conseil : pour purifier le sang, il est recommandé de boire aussi une décoction des plantes suivantes :

Feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles de *Senna occidentalis* = *kĩnkelibà vāadò* (mooré) = *kĩnkelibà vɔr* (lyele) ;
feuilles de *Combretum micranthum* = *rāndàgà vāadò* (mooré) = *guɔ vɔr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Chrysanthellum indicum* = *wál-tukɔ* (mooré) = *kiejió puri, kumi nefula* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfremāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele).

Pour un litre d'eau, une des plantes suivantes :

5 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
10 feuilles de *Senna occidentalis* = *kĩnkelibà vāadò* (mooré) = *kĩnkelibà vɔr* (lyele) ;
10 feuilles de *Combretum micranthum* = *rāndàgà vāadò* (mooré) = *guɔ vɔr* (lyele) ;
10 tiges et feuilles de *Chrysanthellum indicum* = *wál-tukɔ* (mooré) = *kiejió puri, kumi nefula* (lyele) ;
10 tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = *káfremāndè* (mooré) = *tshyé-thimyo* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun.

- Enfants de plus de deux ans, un demi-verre.
- Adultes, un verre.

Il est souhaitable de suivre ce traitement pendant huit jours.

Il est recommandé d'utiliser de l'ail dans la cuisine.

Attention ! L'usage de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) et de *Senna occidentalis* = *kĩnkelibà vāadò* (mooré) = *kĩnkelibà vɔr* (lyele) n'est pas recommandé aux femmes enceintes, aux jeunes enfants et aux personnes âgées.

Si au bout de trois jours, il n'y a pas d'amélioration et, surtout, si on sent le corps chaud, il faut se rendre au centre de santé.

Conseil

Dans le cas des panaris, cuire un oignon au feu, dans les braises. Enfoncer le doigt dans l'oignon. Couvrir avec un pansement. Renouveler deux fois par jour jusqu'à amélioration. La même opération peut se faire avec une aubergine pas mûre, *Solanum aethiopicum* = *kumba, kumbré* (mooré) = *cemyɔ* (lyele).

Attention ! Si au bout de trois jours le panaris ne s'est pas amélioré, si la main devient chaude et rouge, il faut aller au centre de santé.

4.6. Les maladies de peau avec peu ou pas de démangeaisons

4.6.1. Les champignons de la peau, les lésions claires et sèches

Histoire sur les champignons de la peau

Jean, le cultivateur, a toujours porté des chaussures fermées pour les travaux des champs toute la saison des pluies. Jean remarque que des taches se sont formées sur ses pieds. Dès que le brave cultivateur rentre le soir, il a envie de se gratter les pieds. Sa femme, Édith, lui conseille d'aller consulter très vite Kouraogo pour éviter les complications.

Jean : Bonjour, mon cher Kouraogo, comment vas-tu ?

Kouraogo : Je vais bien et toi ?

Jean : Ça ne va pas trop. Regarde mes pieds, j'ai des taches rondes et ça me démange...

Kouraogo : Soulève bien les pieds pour que je vois bien ! Ah ! Ah ! Tu as des champignons !

Jean : Des champignons ?!

Kouraogo : Oui, même s'ils ne ressemblent pas à ceux que tu connais ! Ces champignons-là se développent sur la peau, dans la chaleur et l'humidité.

Jean : Est-ce que tu as des produits pour m'aider contre ces sales champignons de la peau ?

Kouraogo : Oui, il y a des plantes avec lesquelles tu vas préparer une tisane pour baigner tes pieds. C'est un peu long à guérir, mais tu dois ne pas te décourager et bien te traiter.

Jean : Merci, Kouraogo ! Heureusement que tu connais bien les plantes médicinales !

Qu'est-ce que la maladie des champignons de la peau ?

La maladie des champignons de la peau, ou mycose cutanée, est provoquée par des champignons tellement petits qu'on ne les voit pas. Ces champignons peuvent aussi se multiplier sur la peau du visage et sur tout le corps, y compris sur les ongles, et entre les doigts et les orteils. Selon le type de champignon, la personne a envie ou non de se gratter.

La personne qui a des champignons a des taches. Elles peuvent être rouges d'une taille pouvant aller du grain de maïs à la galette. Le bord de ces plaques est rond ou ovale et comporte des petites croûtes. Le centre de la plaque est presque normal. Le corps de la personne peut avoir une seule plaque ou de nombreuses plaques. (Attention ! Si la personne ne sent rien quand on touche légèrement ses plaques avec un tissu, c'est peut-être la lèpre, voir le chapitre suivant.)

D'autres types de champignons peuvent se multiplier sur le cou, sur le thorax ou sur les bras et les jambes. Les taches sont claires. Le bord des taches est irrégulier.

Certains champignons préfèrent se placer dans les plis de la peau (dessous des seins, entre les fesses, sous les aisselles ou entre les jambes). Les plaques sont rougeâtres.

Est-ce que la maladie des champignons de la peau est dangereuse ?

Les champignons de la peau ne sont pas dangereux pour une personne en bonne santé. Néanmoins, d'autres microbes peuvent aussi se multiplier sur les taches des mycoses cutanées. Cela complique beaucoup la guérison et provoque des plaies. Chez les personnes fragiles, malades du diabète ou du sida, les mycoses cutanées peuvent s'étendre et affaiblir beaucoup le malade.

Pourquoi a-t-on la maladie des champignons de la peau ?

Les champignons de la peau se développent plus facilement sur les peaux sales. L'apparition des mycoses cutanées est favorisée par l'humidité, la transpiration et le port prolongé des chaussures fermées.

Le corps des personnes souffrant de malnutrition, affaiblies ou malades peut moins se défendre contre les champignons. Cela favorise l'apparition de mycoses. Un mauvais fonctionnement des reins et du foie peut aussi favoriser l'apparition de mycoses comme la teigne.

Comment peut-on éviter la maladie des champignons de la peau ?

On doit garder une bonne hygiène corporelle. Il vaut mieux se sécher avec un tissu bien propre et bien sec. Avoir un corps humide donne plus de risques d'attraper des champignons. L'alimentation apporte la force et la santé. Il est très important de consommer des aliments riches et variés. Les CREN peuvent nous aider à préparer des plats variés.

Comment soigner la maladie des champignons de la peau ?

On utilise des plantes en cataplasme ou en pommade pour soigner les champignons de la peau. Faire attention à bien laver les enfants et à bien inspecter leur peau régulièrement. Les champignons de la peau se soignent bien au début de leur apparition. Plus on attend, plus c'est long à soigner. Les mycoses des ongles sont longues à soigner.

Les plantes qui soignent la maladie des champignons de la peau

Feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré) = *nasar shimi vɔr, nim vɔr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pɛɛlgà* (mooré) = *cucúri* (lyele) ;
feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vɔr* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheéré vɔr* (lyele).

Il est conseillé de bien laver la peau avec du savon à base de beurre de karité. Il ne faut jamais utiliser de poudre à laver ni de savon chimique. Ensuite, on emploie une décoction de plantes.

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

10 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
20 feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré), *nasar shimi vɔr, nim vɔr* (lyele) ;
10 tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pɛɛlgà* (mooré) = *cucúri* (lyele) ;
20 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheéré vɔr* (lyele) ;
6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vɔr* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner deux ou trois fois par jour directement la peau avec cette décoction. On peut aussi l'appliquer en compresse.

On peut utiliser ces plantes en cataplasme, directement sur la peau. Dans ce cas, on renouvellera l'opération deux fois par jour.

On peut aussi appliquer directement sur la peau le jus des feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele).

Note : les champignons de peau tardent souvent à guérir, il ne faut pas perdre patience.

4.6.2. Les lésions sèches et sans sensibilité au pourtour, la lèpre

Qu'est-ce que la lèpre ?

La lèpre est une maladie due à un microbe. Au début de la maladie, le malade de la lèpre présente sur la peau une ou plusieurs plaques sèches, claires ou rougeâtres, sur une ou plusieurs régions du corps. Il n'y a pas de démangeaison. La peau n'est plus sensible sur la plaque et autour. La plaque ne transpire pas. Le malade ne sent plus le chaud ni le froid. Il a des difficultés à tenir les objets ou des difficultés à marcher.

On peut faire un test en touchant légèrement avec quelque chose de léger comme un bout de tissu. Si la personne ne sent rien quand on la touche légèrement sur la plaque et autour de la plaque, il faut aller au centre de santé.

Les régions touchées se déforment. La maladie touche souvent les doigts et les pieds, et le visage peut être déformé par des petites boules. Il faut donc montrer les plaies suspectes au centre de santé. Les soins contre la lèpre sont gratuits et disponibles partout, au Burkina Faso, dans les CSPS.

La lèpre est-elle dangereuse ?

La lèpre est dangereuse parce qu'elle peut provoquer des déformations et la perte de doigts ou d'orteils. Elle peut provoquer des infirmités graves.

Pourquoi a-t-on la lèpre ?

Cette maladie est due à un microbe. On connaît mal la façon dont on attrape ce microbe, il n'est pas très contagieux. La maladie est longtemps non visible. La lèpre est devenue rare. Elle persiste dans certaines localités, où il y a souvent plusieurs cas.

Comment peut-on éviter la lèpre ?

Il faut éviter les contacts rapprochés et trop fréquents avec les malades de la lèpre qui ne se soignent pas. Il faut leur dire d'aller au centre de santé. Il faut toujours montrer au centre de santé des plaques de peau plus claires où l'on ne sent plus rien quand on touche.

Comment soigne-t-on la lèpre ?

On soigne la lèpre en utilisant des médicaments chimiques qui sont donnés gratuitement dans les centres de santé. Ces médicaments sont efficaces mais longs à agir. Il faut aller régulièrement au centre de santé.

4.7. Les maladies de peau avec démangeaisons

4.7.1. Les allergies de la peau, l'eczéma et les urticaires

Histoire sur les allergies de la peau

Wendkonta remarque que sa coépouse Sidibewendé ne cesse pas de se gratter le corps. Elle l'interroge :

Wendkonta : Eh ! dis-moi, Sidibewendé ? Qu'est-ce que tu as à te gratter tout le temps ?

Sidibewendé : Ah ! si je savais ! Regarde ma peau est toute sèche, et ça gratte trop !

Wendkonta : Tu as changé de savon récemment ?

Sidibewendé : C'est vrai qu'on m'a offert récemment un savon parfumé... Pourquoi...?

Wendkonta : Ne cherche plus pourquoi tu te grattes comme ça, oh ! Et jette ce savon plein de parfums chimiques qui donnent des allergies ! Moi j'avais un problème avec la lessive en poudre, j'avais tout le temps des démangeaisons. Maintenant, je n'utilise plus que des produits naturels pour laver mon linge et faire ma toilette.

Sidibewendé : Ah ! Mais, en attendant, je vais aller trouver la vieille Koudpoko, elle connaît peut-être le moyen d'arrêter ces démangeaisons.

Qu'est ce que la maladie des allergies de la peau ?

Les allergies donnent des irritations de la peau avec des démangeaisons. L'allergie arrive parfois brutalement, parfois petit à petit. L'irritation peut durer quelques jours. Les lésions peuvent être à un seul endroit du corps, par exemple les mains ou les jambes. Les lésions peuvent aussi se trouver sur plusieurs endroits du corps. La répétition des crises est très variable selon les personnes.

Dans le cas de la maladie de l'urticaire, il y a des plaques de peau surélevées, rougeâtres, foncées et qui démangent. L'apparition est souvent brutale après une sensation de chaleur. Ces plaques peuvent être localisées dans un endroit du corps ou très étendues sur le corps. Les paupières et les lèvres peuvent aussi être gonflées.

Dans le cas de la maladie de l'eczéma, la peau présente des irritations, elle devient gonflée, rouge, avec des petites bulles d'eau. Cela démange fort, la personne se gratte beaucoup. Ces plaques d'abord humides deviennent sèches, avec des croûtes. La lésion disparaît ensuite sans laisser de cicatrice.

Parfois l'eczéma est chronique. La peau démange, elle devient épaisse et sèche, il y a de petits bouts de peau sèche qui se détachent.

La maladie des allergies de la peau est-elle dangereuse ?

La maladie est très gênante par les démangeaisons qu'elle provoque. La personne se gratte beaucoup et se fatigue. Le problème principal est le risque d'infection de la peau gâtée. Les microbes s'installent. La plaque de peau perd alors son aspect irrité, humide ou sec. Elle devient sale, avec des traces de pus jaunâtre. La maladie devient dangereuse et il faut aller au centre de santé. L'urticaire au niveau de la bouche peut aussi être dangereuse, il faut vite la faire soigner.

Pourquoi a-t-on la maladie des allergies de la peau ?

Les allergies sont des réactions de rejet du corps à certains produits. Souvent, elles ne se déclarent pas aux premiers contacts avec le produit. Cela peut arriver à tout âge. Les eczémas de contact et certaines urticaires sont dus à une réaction de la peau au contact de produits chimiques, de certaines plantes, de poussières...

Chez les femmes, les allergies de contact sont très souvent dues aux produits de beauté (savons parfumés, crèmes, parfums...). Les urticaires sont fréquentes chez les personnes qui ont des vers (tænia, filaires...). Il peut y avoir des urticaires et des eczémas à la suite d'ingestion de médicaments, de certains aliments comme l'arachide, le lait, le poisson frais, les œufs, les fraises...

Il existe aussi une forme d'eczéma qui débute vers l'âge de 6 mois, avec de grandes zones d'eczéma, qui démangent beaucoup. L'enfant se gratte beaucoup. Cela se répète et dure souvent plusieurs années. Il y a souvent eu d'autres cas dans la famille de l'enfant.

Comment peut-on éviter la maladie des allergies de la peau ?

Il faut essayer de repérer comment arrivent les lésions de la peau, regarder l'endroit du corps où elles se situent, rechercher quelles activités ont pu provoquer l'allergie. Il faut trouver quel est le produit qui cause l'allergie. Une fois trouvé, il faut éviter d'être en contact avec ce produit ou de consommer cet aliment. Rappelons que les produits de beauté sont souvent responsables d'allergies de la peau (savons parfumés, crèmes, parfums...).

Comment soigne-t-on la maladie des allergies de la peau ?

Il faut déjà éliminer les parasites que l'on peut avoir. On peut soulager les démangeaisons pour limiter les plaies dues au grattage. Il faut sécher la peau dans la phase initiale, humide, de l'eczéma puis la graisser lorsqu'elle devient sèche. Pour soigner les allergies de la peau, on utilise des compresses ou des cataplasmes à base de plantes.

Les plantes qui soignent les allergies de la peau

Lorsque l'eczéma est humide, on choisit des plantes qui peuvent le dessécher :

feuilles de *Crossopteryx febrifuga* = *kumbr-waanga vāando* (mooré) = *ele-kio vòr* (lyele) ;

feuilles de *Hyptis spicigera* = *kiem riged nvgó vāadò* (mooré) = *bōbōjurù vòr* (lyele) ;

feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vòr* (lyele).

Lorsque l'eczéma est sec, on choisit les plantes qui adoucissent la peau :

beurre de karité *Vitellaria paradoxa* = *tāanga* (mooré) = *só* (lyele) ;

jus de feuille d' *Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;

jus de feuille de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vòr* (lyele).

Préparation

Cuire dans un litre d'eau, au moins deux des plantes suivantes selon les quantités indiquées :

10 feuilles de *Crossopteryx febrifuga* = *kumbr-waanga vāando* (mooré) = *ele-kio vòr* (lyele) ;

10 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vòr* (lyele) ;

10 feuilles d' *Hyptis spicigera* = *kiem riged nvgó vāadò* (mooré) = *bōbōjurù vòr* (lyele).

Mode d'emploi

Deux fois par jour, laver la peau avec la décoction et appliquer la décoction en compresse ou les plantes en cataplasme. Bien sécher.

Dans tous les cas, il est conseillé de masser ensuite régulièrement l'eczéma avec du beurre de karité et la chair de l'intérieur des feuilles d' *Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ou le jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vaado* (mooré), *kālakoe vòr* (lyele).

4.8. Les crevasses de la peau

Qu'est-ce qu'une crevasse ?

Certaines maladies de la peau, comme les champignons de la peau, assèchent la peau, ce qui peut provoquer des fissures qu'on appelle crevasses. Parfois, sur la paume des mains, sous le talon ou sur d'autres parties du corps, la peau durcit et forme des crevasses. Il est possible d'améliorer l'état de la peau en utilisant des plantes.

Les crevasses sont-elles dangereuses ?

En général les crevasses ne sont pas dangereuses. Mais, si la barrière de la peau est rompue au niveau de la crevasse, il faut la traiter comme une plaie et éviter que cela s'infecte, car cela peut être dangereux. Il faut donc prendre soin des peaux sèches.

Comment éviter les crevasses ?

On évite les crevasses en soignant les maladies de la peau et en empêchant la peau de se durcir, avec du beurre de karité et des pommades à base de plantes.

Les plantes qui soignent les crevasses

Beurre de karité, *Vitellaria paradoxa* = *táanga* (mooré) = *só* (lyele) ;

feuilles d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ;

jus de feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vòr* (lyele) ;

jus de citron *Citrus aurantifolia* = *lěmbuuri* (mooré) = *citrò* (lyele).

Il est conseillé de masser régulièrement, matin et soir, les crevasses avec du beurre de karité et la chair de l'intérieur des feuilles d'*Aloe vera* = *aloe* (mooré, lyele) ou le jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vòr* (lyele).

4.9. La gale

Histoire sur la gale



Yembi : Maman, maman, Yamba m'a trop réveillé cette nuit ! Il n'a pas dormi, il n'a fait que se gratter toute la nuit.

Wendkonta : Yamba ne se lave pas à la maison. C'est à cause de l'eau du marigot qu'il se gratte. Dis-lui de se laver à l'eau propre.

Yamba : Maman pardon mais ce n'est sûrement pas ça, et ça me gratte trop, au niveau des fesses, des coudes, des mains. S'il te plaît, il faut faire quelque chose ! Mon ami Roland et son frère ont aussi ce problème.

Wendkonta : Bon viens, on va voir le major du CSPS de notre village, Christian.

Wendkonta emmène son fils au CSPS.

Christian : Bonjour, madame, que puis-je pour vous ?

Wendkonta : Mon petit me fatigue beaucoup, il passe son temps à se gratter le corps, il ne dort plus et ça n'a pas l'air d'aller.

Christian : Je constate que le jeune Yamba souffre

de la gale. Cette maladie est causée par des bestioles minuscules qui s'installent dans la peau.

Wendkonta : La gale ? Comment il a attrapé ça ? C'est une maladie de maison d'arrêt, non ?

Christian : Si un malade qui a la gale est en contact physique avec une autre personne bien portante, ces bestioles vont se rendre sur l'autre, et ainsi de suite !

Wendkonta : Donc, c'est contagieux ?

Christian : Très contagieux oh ! Il faut vite traiter votre petit, et aussi son entourage, même si personne n'a l'air malade. Attention aussi aux habits et aux draps ! Faites-les bouillir. Je vous prescris des produits, mais certaines plantes médicinales sont aussi efficaces contre la gale.

Wendkonta : Donc, je dois me traiter aussi ? et bouillir mes draps et mes habits ?

Christian : Oui ! Comme c'est très contagieux, toute la maison est peut-être déjà contaminée !

Ou'est-ce que la gale ?

La gale est une maladie causée par un tout petit animal. Celui-ci a la taille d'un très petit grain de poussière. Il y en a beaucoup dans les maisons d'arrêt. Ce petit animal vit dans la peau, où il se déplace en creusant des petits tunnels. Souvent, au début de la maladie, on ne remarque pas la présence de ces microbes dans notre peau. Puis, on se gratte, surtout la nuit. Les démangeaisons sont très vives. Elles peuvent empêcher de dormir.

Le grattage provoque des croûtes sur la peau. Parfois, on voit les traces du passage de la gale dans la peau. Le plus souvent, on voit mieux ses traces au niveau des doigts et des poignets, et aussi sur les coudes, les aisselles, la ceinture, les fesses. Comme la gale démange beaucoup et que se gratter forme des croûtes sur la peau, il est souvent difficile de voir les tunnels sous la peau. Mais, si on a des plaies sur les fesses et des petits boutons entre les doigts, c'est très sûrement la gale.

Les microbes de la gale peuvent contaminer les autres membres de la famille. Quand plusieurs personnes de la famille se grattent, il faut penser à la gale.

La gale est-elle dangereuse ?

La gale peut être dangereuse en particulier chez l'enfant. Elle fatigue. Quand on se gratte, d'autres microbes peuvent rentrer dans la peau et pénétrer dans le corps. Les petits tunnels et les croûtes s'infectent, du pus s'écoule. Le corps peut s'échauffer et d'autres problèmes de santé, plus graves peuvent apparaître.

Pourquoi a-t-on la gale ?

C'est une maladie très contagieuse. Si un malade qui a la gale dans sa peau touche une autre personne, les microbes risquent d'entrer dans la peau de l'autre personne. Elle attrape alors la gale. Les personnes qui ont une mauvaise hygiène corporelle ont plus de risque d'attraper la gale.

Comment peut-on éviter la gale ?

Il faut garder une bonne hygiène corporelle en se lavant régulièrement avec de l'eau et du savon. Les malades doivent se soigner et éviter de rester en contact prolongé avec d'autres personnes pendant toute la durée du traitement.

Il est important de soigner toute la famille pour tuer définitivement le microbe qui provoque la gale. Cela permet d'éviter une nouvelle contamination. Le linge de maison, les draps, et les habits doivent être bouillis.

Comment soigner la gale ?

On soigne la gale avec des bains de plantes.

Les plantes qui soignent la gale

Feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles, fruits, huile d'*Azadirachta indica* = *nim* (mooré), *nasar shimi*, *nim* (lyele) ;
feuilles d'*Hyptis spicigera* = *kiem riged nvgó vāadò* (mooré) = *bōbōjurù vɔr* (lyele).

L'hygiène est le premier traitement de cette maladie. La première chose à faire est de bien laver tout le corps avec du savon et de l'eau chaude. Ensuite, on emploie une décoction de plantes.

Préparation 1

Pour un litre d'eau, prendre au moins deux espèces parmi les plantes suivantes pour en faire une décoction très concentrée :

20 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
40 feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré), *nasar shimi vɔr*, *nim vɔr* (lyele) ;
40 feuilles d'*Hyptis spicigera* = *kiem riged nvgó vāadò* (mooré) = *bōbōjurù vɔr* (lyele) ;

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

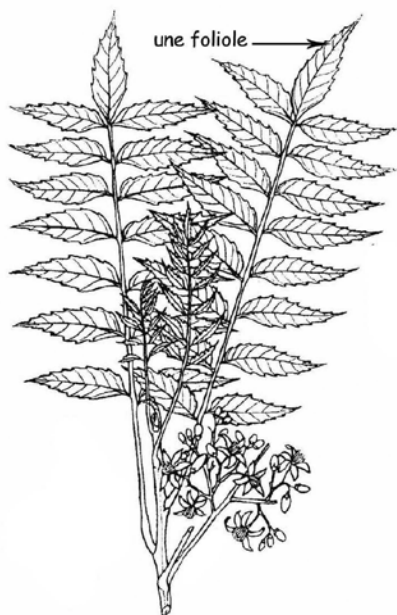
Mode d'emploi

Badigeonner le corps entier trois fois par jour, très largement.

Renouveler le traitement le temps nécessaire jusqu'à la guérison.

Il est conseillé de soigner toute la famille et de laver le linge à l'eau bouillante savonneuse.

Note : quand on parle ici de feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando*, *jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwə vər* (lyele) et d'*Azadirachta indica* = *nim vādò* (mooré), *nasar shimi vər*, *nim vər* (lyele), ce sont en réalité des folioles.



Feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vādò* (mooré), *nasar shimi vər*, *nim vər* (lyele) composées de **folioles**.

Conseils

On peut appliquer, sur la peau affectée par la gale, de l'huile d'*Azadirachta indica* = *nim kàam* (mooré), *nasar shimi nwə*, *nim nwə* (lyele), obtenue en écrasant les fruits de l'arbre. On fait cette application deux fois par jour, le matin et le soir, sur une peau bien nettoyée à l'eau et au savon.

Pour faire de l'huile, il faut une presse, mais on peut faire de la pâte d'amande huileuse au mortier. Ramasser les fruits mûrs, enlever la pulpe, décortiquer les graines dans un vieux mortier, récupérer les amandes fraîches et les piler. On obtient une pâte, que l'on peut passer directement sur le corps ou après l'avoir mélangée à du beurre de karité ou à de l'eau savonneuse.

Sinon, on peut aussi faire de la poudre d'amande de nim. Dans ce cas, on ramasse les fruits mûrs, on les fait sécher, on retire la pulpe, on décortique les graines et on récupère les amandes sèches. On pile ces amandes pour obtenir une poudre. On obtient une pâte, que l'on peut passer sur le corps après l'avoir mélangée à du beurre de karité ou à de l'eau savonneuse.

4.10. Les poux = *karanga* (mooré) = *kεε* (lyele)

Histoire sur les poux

La jeune Charlotte rentre de l'école et va trouver sa mère Suzanne.

Charlotte : Maman ma tête me gratte trop ! À l'école, mes camarades aussi ont la tête qui gratte !

Suzanne : Ah ! tu as attrapé des poux !

Charlotte : Oh ! non ! On va me raser la tête ?

Suzanne : Attends ! on va d'abord essayer de les tuer avec de l'huile de nim. Ce soir, on va bien te masser la tête et recouvrir tes cheveux avec cette huile, ça devrait étouffer ces petites bêtes...

Charlotte : Mais je vais rester longtemps avec de l'huile sur la tête ? Ça va me salir en plus !

Suzanne : Non, tu vas mettre un tissu et, demain, tu te laveras bien les cheveux. On va faire ça une fois par semaine. Mais, si tu préfères, on peut te raser la tête !

Charlotte : Je veux bien essayer l'huile de nim d'abord...

Qu'est-ce que les poux ?

Les poux sont des petites bêtes qui se trouvent sur les cheveux et, parfois, sur les poils au niveau du sexe (pubis). Ils sont de la taille d'un grain de sésame. Ils vivent accrochés aux cheveux et sucent le sang. Les personnes qui ont des poux se grattent beaucoup la tête ou le pubis. Les enfants ont plus souvent des poux de la tête alors que les adultes ont plus souvent des poux du pubis. Les poux pondent des œufs. Ces œufs sont petits et de couleur beige ou blanche. On les voit facilement collés sur les cheveux. Ils sont très difficiles à détacher des cheveux quand ils sont vivants.

Les poux sont-ils dangereux ?

Les poux ne sont en général pas dangereux. Mais, quand on se gratte, on se blesse la peau. D'autres microbes peuvent alors entrer et provoquer d'autres maladies de la peau. S'ils sont trop nombreux, ils peuvent affaiblir la personne.

Pourquoi a-t-on des poux ?

Les poux passent très facilement d'une tête à une autre. Ils sont très contagieux par les habits, les tapis, les brosses à cheveux et les peignes, les poux peuvent aussi se transmettre. Les poux du pubis passent d'un individu à un autre en général à la suite de rapports sexuels avec quelqu'un qui en a déjà.

Comment peut-on éviter les poux ?

Il faut se laver régulièrement les cheveux avec de l'eau et du savon. Quand un membre de la famille a des poux de la tête, il faut vérifier que les autres membres n'en ont pas, même les adultes. Les habits, les tapis et les objets de coiffure doivent être lavés à l'eau bouillante. Les nattes à coucher et les draps du lit doivent aussi être lavés.

Pour éviter les poux du pubis, il vaut mieux se laver soigneusement le corps.

Comment soigner les poux ?

Pour se débarrasser des poux, soit on rase les cheveux ou les poils, soit on tue les poux en appliquant des lotions de plantes.

Les plantes qui éliminent les poux

Fruit d'*Azadirachta indica* = *nim buisi* (mooré), *nasar shimi bía*, *nim bía* (lyele) ;

huile d'*Azadirachta indica* = *nim kàam* (mooré), *nasar shimi nwə*, *nim nwə* (lyele).

On obtient l'huile de nim en écrasant les fruits mûrs. On presse la pulpe des fruits écrasés et il en sort de l'huile.

La bouillie de fruits peut aussi être appliquée sur la tête. On la recouvrira alors d'un foulard.

Préparation et mode d'emploi

L'huile de nim englué et tue le pou.

- Mettre l'huile de nim sur les cheveux le soir.
- Masser bien la tête en insistant au-dessus des oreilles.
- Couvrir la tête pour la nuit.
- Le lendemain matin, laver les cheveux avec de l'eau et du savon.
- Refaire l'opération toutes les semaines pendant un mois.

4.11. La teigne

Histoire sur la teigne

Édith remarque une tache rouge et arrondie sur la tête de son enfant Roland. Elle décide de l'emmener voir Koudpoko, qui connaît bien les plantes qui soignent.

Édith : Bonjour, Koudpoko. Vraiment les enfants me font souffrir beaucoup, tantôt c'est lui qui est malade, tantôt les deux autres. Mon enfant a un problème sur la tête, regardez vous-même.

Koudpoko : Approche mon petit. Ah ! c'est vrai, tu as une plaque sur la tête, c'est la teigne !

Édith : Je ne sais où il a ramassé ça...

Koudpoko : La teigne est très contagieuse, c'est peut être en s'amusant avec ses camarades qu'il a attrapé les microbes.

Édith : Pouvez-vous me proposer un traitement contre cette maladie ?

Koudpoko : Mais oui, ne t'inquiète pas ! Je vais te montrer comment faire un cataplasme avec des plantes très efficaces contre la teigne. Il faut appliquer directement sur la tête de l'enfant, le soir, et couvrir avec un linge.

Édith : Vraiment, je ne saurais comment vous remercier !

Qu'est-ce que la teigne ?

La teigne est une maladie provoquée par des champignons invisibles qui poussent sur la tête. Ce sont, le plus souvent, les enfants qui ont la teigne. Ils ont alors des taches rouges et arrondies sur la tête. Les cheveux sont courts, en petite quantité, ou absents. Au niveau de ces taches, parfois, la peau se détache en petits morceaux. Il peut se former des croûtes et du pus. Ces taches peuvent être petites, comme un grain de maïs, ou plus grandes, comme des galettes.

La teigne est-elle dangereuse ?

Les mycoses cutanées et la teigne ne sont pas dangereuses. Néanmoins, d'autres microbes peuvent aussi se multiplier sur les tâches. Cela complique beaucoup la guérison du malade et provoque des plaies. Parfois, les cheveux ne repousseront plus sur les plaies. Chez les personnes fragiles, malades du diabète ou du sida, les mycoses cutanées peuvent devenir graves et beaucoup affaiblir le malade.

Pourquoi a-t-on la teigne ?

Certains animaux, comme les chiens et les chats, peuvent avoir la teigne. Des champignons se trouvent sur les poils des animaux malades. Si un enfant touche un animal malade, il risque fort de mettre les microbes sur sa tête. Il aura alors une teigne. Si un enfant qui a la teigne touche un autre enfant, il risque de lui transmettre la teigne. Une mauvaise hygiène favorise l'apparition de la teigne.

Comment peut-on éviter la teigne ?

On doit traiter les enfants malades de la teigne pour éviter que les autres enfants ne se contaminent. Il faut veiller à garder une bonne hygiène corporelle, éviter le contact avec les chats et les chiens malades. L'alimentation apporte la force et la santé. Il est très important de consommer des aliments riches et variés. Les CREN peuvent aider à préparer des plats variés.

Comment soigner la teigne ?

On soigne la teigne en lavant la tête avec des tisanes de plantes et en faisant des cataplasmes de plantes.

Les plantes qui soignent la teigne

Feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré) = *nasar shimi vɔr, nim vɔr* (lyele) ;
feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vɔr* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñn-sheré vɔr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pɛɛlgà* (mooré) = *cucúri* (lyele).

Préparation 1

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes :

20 feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele) ;
40 feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré), *nasar shimi vɔr, nim vɔr* (lyele) ;
10 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoe vāadò* (mooré), *kalākoe vɔr* (lyele) ;
40 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biñn-sheré vɔr* (lyele) ;
20 tiges et feuilles de *Mitracarpus scaber* = *yood pɛɛlgà* (mooré) = *cucúri* (lyele).

On fait une pâte en pilant ces feuilles et en ajoutant un peu d'eau propre ou du beurre de karité.

Mode d'emploi

Appliquer directement la pâte le soir sur la tête de l'enfant.
Couvrir avec un linge.
Laver la tête avec de l'eau et du savon le lendemain.
Renouveler l'application jusqu'à disparition de la teigne.

Conseil

On peut aussi appliquer directement sur la peau le jus des feuilles de *Senna alata* = *kultānga vāando, jonis tiiga vāando* (mooré) = *soloa-vwɔ vɔr* (lyele).

5. Les maladies des reins et des voies urinaires

5.1. Les brûlures en urinant, les infections urinaires

Histoire sur les infections urinaires



Un jour Sidibewendé constate que quand elle urine, elle ressent comme une petite brûlure qui la gêne. Elle expose son problème à une amie, qui lui conseille d'aller voir Christian, le major du CSPS du village.

Sidibewendé : Bonjour, monsieur Christian.

Christian : Bonjour, que puis-je faire pour vous ?

Sidibewendé : Je pense que j'ai un problème. Quand j'urine, j'ai un peu mal.

Christian : Avez-vous le corps chaud ? Et quand est-ce que ça a commencé ?

Sidibewendé : Cela fait à peine deux jours, je ne crois pas avoir le corps chaud.

Après consultation, le major constate que Sidibewendé souffre d'une infection urinaire.

Christian : Vous souffrez d'une infection urinaire. C'est assez fréquent chez les femmes et les jeunes filles. Je vais vous donner quelques conseils.

Sidibewendé : Je vous écoute.

Christian : Il faut boire beaucoup d'eau. Bien sûr, il faut aussi avoir une bonne hygiène, notamment des mains. Bon, après toute relation intime, allez uriner ! Si vous utilisez du papier toilette, essuyez de l'avant vers l'arrière après avoir déféqué. Si vous utilisez de l'eau, veillez à vous essuyer d'abord le sexe puis l'anus.

Sidibewendé : Ah ! bon ?

Christian : Oui, il faut éviter que les microbes qui vivent au niveau de l'anus viennent sur vos parties intimes.

Sidibewendé : Comment soigne-t-on cette maladie ?

Christian : Dans les cas pas trop compliqués comme le tien, je te recommande des tisanes. Tu reviens si cela dure ou s'aggrave. Et bois beaucoup beaucoup d'eau !

Sidibewendé : Merci, major, de m'avoir aidée. Je prendrai soin de moi pour ne plus contracter cette maladie et je sensibiliserai les autres femmes du village, qui ont honte de se faire soigner pour ce genre de maladies.

Qu'est-ce qu'une brûlure urinaire, une infection urinaire ?

Les reins permettent de filtrer le sang. Ils enlèvent les déchets et les saletés du sang. Ces déchets vont former l'urine. La vessie est le réservoir de l'urine. Quand la vessie est trop remplie, on ressent l'envie d'uriner.

Chez le malade qui a une infection urinaire, des microbes ont pénétré et se sont multipliés dans la vessie, dans les reins. Ils peuvent aussi se multiplier dans les canaux reliant les reins à la vessie ou dans le canal reliant la vessie à l'extérieur du corps.

Le malade qui souffre d'une infection urinaire a très souvent envie d'uriner. Quand il urine, il ressent comme des brûlures. Son urine est parfois colorée en rose ou rouge, il s'agit de sang. Les

urines sont souvent troubles et peuvent dégager une mauvaise odeur. Parfois on ressent aussi une douleur dans le bas du dos.

Les femmes ont plus souvent des infections urinaires que les hommes. Les femmes enceintes ont un risque encore plus grand de souffrir d'une infection urinaire.

Les enfants qui souffrent d'une infection urinaire ont parfois des « fuites » dans leur lit. Ils se plaignent ou pleurent au moment d'uriner.

Une infection urinaire est-elle dangereuse ?

Une infection urinaire qui dure longtemps devient grave. Les microbes peuvent gâter les reins. Les reins sont très importants pour rester en bonne santé. Le malade a alors des frissons et des douleurs au niveau d'un côté du bas du dos. Il s'agit d'une infection des reins.

Les microbes peuvent entrer dans le sang et se multiplier. Le malade a le corps chaud. Il doit aller au CSPS pour en parler au major.

Les femmes enceintes sont très sensibles aux infections urinaires. Elles doivent faire attention et se soigner rapidement si elles souffrent d'une infection urinaire. Chez elles, l'infection urinaire peut entraîner un accouchement prématuré ou une fausse couche.

Pourquoi a-t-on une infection urinaire ?

L'absence de toilette intime provoque des infections urinaires. Après être allé déféquer, un mauvais nettoyage de l'anus et du sexe peut entraîner la maladie. En effet, si on s'essuie de l'arrière vers l'avant, on va emporter des microbes de l'anus vers la région urinaire. Ces microbes entraînent souvent une infection urinaire.

De nombreuses relations sexuelles peuvent aussi favoriser la maladie. Les personnes qui ne boivent pas beaucoup d'eau, pendant les grandes chaleurs ou les grands travaux, ont plus de risques d'avoir une infection urinaire.

Comment peut-on éviter une infection urinaire ?

Il est important de boire beaucoup d'eau pour aller souvent uriner et ainsi éliminer les microbes. Les filles et les femmes qui utilisent du papier toilette veilleront à s'essuyer de l'avant vers l'arrière après avoir déféqué. Celles qui utilisent de l'eau veilleront à se laver d'abord le sexe puis l'anus.

Après un rapport sexuel, il est conseillé d'aller uriner pour éliminer les microbes. On peut aussi faire une toilette intime.

Comment soigner une infection urinaire ?

Dans les cas simples, quand il n'y a pas de douleurs au bas du dos et quand le corps n'est pas chaud, on peut soigner les petites infections urinaires par des tisanes de certaines plantes. Il faut dans tous les cas dire au malade de boire beaucoup d'eau.

Il est conseillé aux personnes qui ont une infection urinaire de ne boire que de l'eau et des tisanes de certaines plantes. Les plats trop pimentés doivent aussi être évités tant que l'infection n'est pas guérie. Ces aliments irritent la vessie et donnent envie d'uriner encore plus souvent.

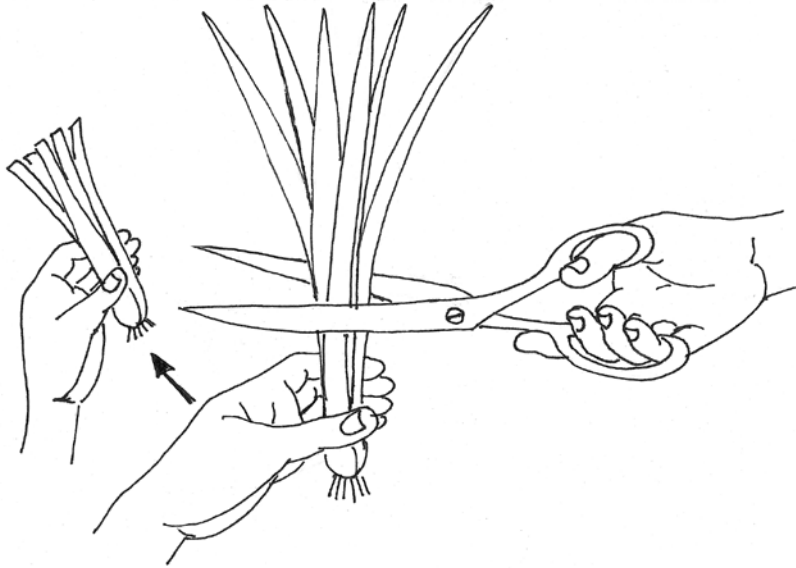
Les plantes qui soignent les infections urinaires

Pulpe du fruit de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele) ;

poils des épis (stigmates) de maïs *Zea mays* = *kamáaná puudu* (mooré) = *kabá pùná ópwalá pùná* (lyele) ;

bissap : fleurs d'*Hibiscus sabdariffa* = *wegda* (mooré) = *joornocol* (lyele) ;

feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis vādò*, *filao vādò* (mooré), *əkalptis vòr*, *filao vòr* (lyele) ;
 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
 tiges et feuilles de *Phyllanthus amarus* = *wōmkuidige* (mooré) = *chichuru*, *chichiri* (lyele) ;
 feuilles de *Combretum micranthum* = *rāndàgà vādò* (mooré) = *guo vòr* (lyele)
 feuilles et racines de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà* (mooré) = *newelīwí* (lyele) ;
 feuilles de *Combretum glutinosum* = *kinigenga vādò* (mooré) = *neyulu vòr* (lyele)
 tige de *Cymbopogon citratus* = *sitronel* (mooré) = *asar suelé* (lyele) ;
 graines de *Carica papaya* = *papay biisi* (mooré) = *bafòrò bì* (lyele) ;
 feuilles de *Portulaca oleracea* = *baag-serma vādò* (mooré) = *kùli yàla* (lyele).



Dans la tige de citronnelle, il ne faut prendre que la base claire des feuilles.
 La partie verte contient des poils irritants.

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

1/2 boule de pulpe de fruits de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solò bì* (lyele) ;
 les barbes d'un épi de *Zea mays* = *kamáanà puudu* (mooré) = *kabá pùñà*, *ópwala pùñà* (lyele) ;
 10 fleurs d'*Hibiscus sabdariffa* = *wegda* (mooré) = *joornocol* (lyele) ;
 10 feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis vādò*, *filao vādò* (mooré), *əkalptis vòr*, *filao vòr* (lyele) ;
 10 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
 10 tiges et feuilles de *Phyllanthus amarus* = *wōmkuidige* (mooré) = *chichuru*, *chichiri* (lyele) ;
 10 feuilles de *Combretum micranthum* = *rāndàgà vādò* (mooré) = *guo vòr* (lyele) ;
 10 feuilles de *Guiera senegalensis* = *wilinwugà vādò* (mooré) = *newelīwí vòr* (lyele) ;
 10 feuilles de *Combretum glutinosum* = *kinigenga vādò* (mooré) = *neyulu vòr* (lyele)
 1 tige de *Cymbopogon citratus* = *sitronel* (mooré) = *nasar suelé* (lyele) ;

20 à 30 graines écrasées de *Carica papaya* = papay *biisi* (mooré) = *bafòrɔ̀ bi* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Délayer la pulpe de fruits de tamarin dans l'eau de la marmite.
- Mettre les autres plantes dans l'eau.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire 3 fois par jour avant les repas, en évitant de sucrer.

- Enfants, un demi-verre
- Adultes, un verre et plus

Conseils

- Lorsque l'on a une infection urinaire, il est conseillé de ne pas manger de sucre, ni de boire des boissons sucrées. Diminuer aussi la quantité de sel dans les plats.
- Lorsque l'on a une infection urinaire, il est conseillé de boire beaucoup et de manger plus de légumes feuilles, notamment des feuilles de *Portulaca oleracea* = *baag-serma v̄aadò* (mooré) = *kùli yàla* (lyele).
- Quand on sent des douleurs en urinant, on rajoute de dix à vingt tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bõyilma* (lyele).

Attention !

- On n'utilise pas les barbes de maïs ni de graines de papaye chez la femme enceinte, ni chez les personnes qui ont un cœur fragile (insuffisance cardiaque).
- Il faut éviter l'usage des feuilles d'eucalyptus au cours de la grossesse et de l'allaitement.
- La femme enceinte qui a une infection urinaire doit aller au centre de santé.

5.2. Les urines rouges, cas de la bilharziose

Histoire sur la bilharziose



Yambi rencontre Christian le major du CSPS, et va le saluer :

Yambi : Bonjour, mon major, ça va ?

Christian : Bonjour Yambi, ça va et toi ?

Yambi : Pour ne rien vous cacher, je suis inquiet car, quand j'urine, j'ai mal et, à la fin, la couleur devient rouge. Ça fait un moment que ça a commencé, et là, vraiment ça me tracasse.

Christian : Ah ! Je comprends que tu sois inquiet, car tu as peut-être une maladie sérieuse qui s'appelle la bilharziose ! Pourquoi n'es-tu pas venu me voir au CSPS dès le début de tes problèmes ?

Qu'est-ce que la bilharziose ?

La bilharziose est une maladie de la vessie, qui peut également toucher les intestins. Elle est provoquée par des petits vers. Le malade a des douleurs dans le bas ventre ou dans le dos quand il urine. Il urine souvent, et, quand il a presque fini d'uriner, ses urines se colorent de rouge. Il s'agit de sang qui se trouve dans les urines.

La bilharziose est-elle dangereuse ?

La bilharziose est une maladie dangereuse quand le malade ne se soigne pas. Le sang peut boucher les conduits urinaires et gêner les reins. Il est important d'avoir des reins en bon état pour être en bonne santé.

Pourquoi a-t-on la bilharziose ?

Les petits vers qui provoquent la bilharziose vivent dans l'eau des marigots et des cultures de riz. Lorsqu'un enfant se baigne ou quand un adulte travaille les pieds dans l'eau, les vers peuvent pénétrer dans le corps à travers la peau. Le malade ne sent rien car le ver est très petit. Parfois, ça peut gratter à l'endroit où le ver est entré.

Comment peut-on éviter la bilharziose ?

Il ne faut pas que les enfants se baignent dans les marigots. Les travailleurs doivent porter des bottes pour travailler dans les champs de riz. Il ne faut jamais uriner dans l'eau pour ne pas transmettre la maladie. Personne ne doit uriner dans l'eau.

Comment soigner la bilharziose ?

Pour soigner la bilharziose, il faut se rendre au CSPS ou à l'hôpital. Contre la douleur, on peut prendre des tisanes d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = bōyilma (lyele).

5.3. Les douleurs de reins, les pierres dans les urines

Histoire sur les calculs rénaux

Un jour, Yembi a subitement des douleurs violentes au niveau du dos. Un peu plus tard, la douleur devient insupportable. Wendkonta, sa mère, l'emmène au CSPS.

Christian : Bonjour, comment ça va ?

Wendkonta : Là, Yembi a vraiment trop mal, mon major, il a des douleurs violentes dans le coté du dos.

Christian : À mon avis, il s'agit de calculs rénaux.

Yembi : Calculs rénaux, c'est compter les reins ou quoi ?

Christian : Non, c'est une maladie avec des cailloux qui se forment dans les reins. Cela provoque une très forte douleur au niveau du bas du dos.

Yembi : Est-ce que c'est dangereux ?

Christian : C'est une maladie qui est dangereuse si les grains ne sortent pas rapidement ou si le corps est très chaud. Il aurait pu l'éviter en buvant beaucoup d'eau, ou en mangeant le plus régulièrement possible, des fruits et des légumes, et en mangeant pas trop de choux et d'oseille. Ne mets pas trop de sel dans les plats. Maintenant, Yembi, je suis obligé de te faire une piqûre, car c'est trop tard pour la prévention.

Qu'est-ce que les pierres dans les urines ?

On désigne la maladie des pierres dans les urines par le nom de calculs rénaux. Les calculs rénaux sont comme des petits cailloux qui se forment dans les reins ou dans la vessie. Le plus souvent, les cailloux sont de la taille d'un grain de petit mil. Ils passent inaperçus et sortent quand on urine. Parfois, ils sont plus gros comme un pois ou un grain de maïs. Ils provoquent une violente douleur au niveau du bas du dos et vers le bas du ventre. C'est douloureux aussi quand on urine. Souvent, les urines sont un peu colorées de rouge. Il y a du sang dans les urines parce qu'il y a une plaie.

Les calculs rénaux sont-ils dangereux ?

Les calculs sont très douloureux. Parfois, ces cailloux sortent tous seuls sans traitement. Ils peuvent devenir dangereux s'ils ne sortent pas en un ou deux jours. Si le calcul, c'est-à-dire le caillou, empêche l'urine de sortir, le malade peut ne plus uriner. Il doit aller au CSPS, car ses reins peuvent se gâter rapidement.

Les calculs rénaux peuvent être dangereux. Si le malade a le corps chaud ou des frissons, si son urine devient trouble avec une mauvaise odeur, cela veut dire qu'il y a des microbes dans son appareil urinaire. Le blocage des cailloux dans le système urinaire peut favoriser la multiplication des microbes au niveau du bouchon. Ces microbes peuvent gâter les reins et passer dans tout le corps. Cette infection est grave. Il faut aller rapidement au centre de santé.

Pourquoi a-t-on des calculs rénaux ?

Quand on ne boit pas assez d'eau, on augmente le risque de formation de cailloux dans les reins, surtout lorsqu'il fait chaud ou si l'on transpire beaucoup en travaillant. Il est recommandé de varier son alimentation avec beaucoup de fruits et des légumes.

Comment peut-on éviter les calculs rénaux ?

Il vaut mieux boire plusieurs litres d'eau par jour pour laver les reins. Il faut boire beaucoup d'eau pendant les gros travaux et quand on transpire.

Comment soigner les calculs rénaux ?

En cas de petite gêne, on peut boire des tisanes. En cas de crise très douloureuse, il vaut mieux s'abstenir de boire et consulter au plus vite le major du CSPS. Une intervention chirurgicale est parfois nécessaire.

Après la crise, il faut garder l'habitude de boire beaucoup d'eau pour éliminer les saletés qui sont dans les reins. De cette manière, ces saletés ne se grouperont pas en cailloux.

Les plantes qui soignent les calculs rénaux, les cailloux dans les reins

Tiges et feuilles de *Chrysanthellum indicum* = wál-tukɔ (mooré) = *kiejió puri, kumi nefula* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Phyllanthus amarus* = wōmkuidige (mooré) = *chichuru, chichiri* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, on prend les quantités des deux plantes suivantes :

10 tiges et feuilles de *Chrysanthellum indicum* = wál-tukɔ (mooré) = *kiejió puri, kumi nefula* (lyele) ;
10 tiges et feuilles de *Phyllanthus amarus* = wōmkuidige (mooré) = *chichuru, chichiri* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire 3 fois par jour, avant les repas, en évitant de sucrer.

- Enfants, un demi-verre.
- Adultes, un verre.

Pour un adulte, il est possible de boire davantage de cette préparation tout au long de la journée.

Conseil

Lorsque l'on a des calculs rénaux, il est conseillé de boire beaucoup et de manger plus de légumes feuilles.

6. Les maladies de la femme

6.1. Les règles douloureuses

Histoire sur les règles douloureuses

À chaque période des règles, la petite Aïcha, la fille de Mariam, l'agent de santé du village, souffre de douleurs de bas-ventre, mais elle n'ose pas en parler. Cette fois, les douleurs vives l'obligent à expliquer à sa maman son mal.

Aïcha : Maman, si tu savais comment j'ai mal quand je suis en « mauvaise période ».

Mariam : Mauvaise période ? comment ça ? il faut être plus claire.

Aïcha : Ah ! maman, tu sais bien quand une femme parle de mauvaise période, cela veut dire qu'elle parle de ses règles ! Mes règles me font très mal, et, cette fois je n'arrive pas à supporter.

Mariam : Tu as des règles douloureuses, et tu me le caches ? Tu sais pourtant que je reçois des femmes pour ce mal. Il ne faut pas avoir honte, ma fille !

Aïcha : Excuse-moi ! C'est vrai, j'avais honte de dire ça.

Mariam : Il ne faut pas avoir honte, ma fille. Je vais te préparer une tisane avec des plantes médicinales très efficaces. Tu verras que les douleurs disparaîtront. Assieds-toi et attends-moi un instant ! Je vais aller chercher les plantes.

Que sont les règles douloureuses ?

Les règles douloureuses sont dues aux efforts faits par le ventre pour faire sortir le sang de la matrice. Chez la femme en âge d'avoir des enfants, la matrice ou l'utérus se prépare à accueillir un petit à chaque cycle d'environ vingt-huit jours. S'il n'y a pas eu de conception, la matrice évacue le sang et les peaux qui n'ont pas servi. Cela s'appelle les règles. S'il y a eu conception, la femme est enceinte et les règles ne coulent plus.

La perte de sang dure trois à six jours. Elle est accompagnée de douleurs au bas-ventre, où se situe l'utérus. L'abondance des règles et leur durée sont très variables d'une femme à l'autre. De même, les douleurs sont parfois très discrètes, parfois très intenses.

Chez certaines femmes, les règles sont très fatigantes, elles empêchent d'avoir des activités normales.

Les règles douloureuses sont-elles dangereuses ?

Les règles douloureuses ne sont pas dangereuses si elles ne sont pas accompagnées d'autres maladies. Elles sont très gênantes, parce qu'elles fatiguent la femme si les douleurs sont très intenses ou durent longtemps. Si le ventre devient dur ou si le corps est chaud, il faut aller consulter au centre de santé.

Pourquoi certaines femmes ont-elles des règles douloureuses ?

Les règles varient d'une femme à l'autre. Les femmes faibles et souffrant de malnutrition ont souvent des règles douloureuses. Les jeunes filles, au début de leur vie de femme, peuvent aussi avoir des règles douloureuses, le temps que leur matrice soit bien formée.

Comment peut-on éviter des règles douloureuses ?

Une bonne alimentation et la consommation de tisanes de certaines plantes avant la période des règles améliorent le moment des règles.

Comment soigner les règles douloureuses ?

On soigne les règles douloureuses avec des tisanes de certaines plantes.

Les plantes qui soignent les règles douloureuses

Feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) ;
tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rōbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vòr* (lyele) ;
feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagīn-daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔɔɔɔ vòr*, *katió vòr* (lyele) ;
feuilles de *Vitex doniana* = *aadga vāandò*, *kaadga vāandò* (mooré) = *seyɔlò vòr* (lyele) ;
feuilles de *Lippia chevalieri* = *wisaó vāadò* (mooré) = *ɔtáthire vòr* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins deux espèces parmi les plantes suivantes :

6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) ;
6 tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rōbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;
10 feuilles d'*Ocimum americanum* = *yulin-gnuuga vāandò* (mooré) = *biān-sheré vòr* (lyele) ;
6 feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagīn-daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔɔɔɔ vòr*, *katió vòr* (lyele) ;
6 feuilles de *Vitex doniana* = *aadga vāandò*, *kaadga vāandò* (mooré) = *seyɔlò vòr* (lyele) ;
20 feuilles de *Lippia chevalieri* = *wisaó vāadò* (mooré) = *ɔtáthire vòr* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Si les douleurs sont très importantes, ajouter à la décoction 6 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele).

Mode d'emploi

Boire le litre de décoction tout au long de la journée.

Conseil

Les personnes sujettes à ce genre de problèmes peuvent prendre la décoction dès les premiers signes avertissant l'apparition des règles.

6.2. Les pertes blanches

Histoire sur les pertes blanches



Édith est inquiète, elle sent des écoulements anormaux de liquide hors du vagin. Elle explique ça à son amie Mariam, qui est l'agent de santé du village.

Mariam : Mademoiselle, que se passe-t-il ?

Édith : J'ai du liquide qui sort de moi et je ne comprends pas. C'est blanc, ça sent un peu et, en plus, ça me démange.

L'agent de santé fait étendre Mariam sur la table de consultation et l'examine.

Mariam : Tu souffres d'une infection vaginale.

Édith : Ça me fait peur, est-elle dangereuse cette maladie ?

Mariam : Une inflammation passagère avec des pertes blanches, c'est souvent banal, mais, si ça dure avec beaucoup d'irritations ou s'il y a trop de pertes malodorantes, il faut consulter le CSPS. Les complications sont possibles.

Édith : Comment on attrape cette maladie ?

Mariam : C'est souvent le manque d'hygiène qui provoque cette maladie. Porte toujours des sous-vêtements propres ! À part ça, une toilette intime quotidienne est nécessaire, avec de l'eau bien propre, et sans savon. Après chaque rapport sexuel, va uriner. Bois toujours beaucoup d'eau ! Aux toilettes, essuie-toi d'abord le sexe puis l'anus.

Édith : Ah ! bon, pourquoi ?

Mariam : Pour éviter d'amener des microbes sur ton sexe !

Édith : Et pour me soigner ?

Mariam : Tu vas faire des bains avec des plantes, et tu vas dire à ton mari de se traiter aussi !

Que sont les pertes blanches ?

Les pertes blanches sont des écoulements de pus et de liquide au-dehors du sexe de la femme. Ces pertes blanches sont provoquées par des microbes qui se multiplient dans le vagin. On appelle cette maladie une infection vaginale. La femme a alors des pertes de couleur blanche ou jaune verdâtre, d'aspect mousseux ou granuleux. Ces pertes peuvent être assez importantes et avoir une mauvaise odeur. Une femme qui a des pertes blanches peut avoir des démangeaisons au niveau du sexe ou des sensations désagréables. Elle peut aussi avoir le sexe gonflé et des douleurs au niveau du bas du dos.

Les pertes blanches sont-elles dangereuses ?

Une douleur passagère avec chaleur, rougeur, gonflement et avec des pertes blanches est souvent banale. Si cela dure quelques jours avec beaucoup d'irritations ou s'il y a des pertes malodorantes ou jaune verdâtre, il faut consulter le CSPS.

Si l'on ne soigne pas rapidement, des complications sont possibles. La matrice peut se gêner et la femme peut devenir stérile.

Pourquoi a-t-on des pertes blanches ?

Il existe plusieurs sortes de microbes qui vivent près du sexe de la femme. Ils sont présents naturellement près des organes génitaux et ont pu être apportés lors de relations sexuelles.

Parfois, ces microbes se multiplient, surtout si la toilette n'est pas faite proprement et très régulièrement après les selles et après chaque relation sexuelle. Lorsque les microbes sont très nombreux, on dit qu'il y a une infection.

Les microbes se développent plus facilement chez les femmes qui ont des maladies chroniques comme le diabète ou le VIH, parce qu'elles sont plus fragiles.

Comment peut-on éviter les pertes blanches ?

Une toilette intime fréquente et après chaque rapport sexuel est nécessaire. Les filles et les femmes qui utilisent du papier toilette veilleront à s'essuyer de l'avant vers l'arrière après avoir déféqué. Celles qui utilisent de l'eau veilleront à s'essuyer d'abord le sexe puis l'anus.

Pour la toilette intime, les femmes choisiront des savons doux, afin de ne pas gêner la peau fragile de leur sexe.

Comment soigner les pertes blanches ?

On soigne les pertes blanches grâce à des bains réguliers de certaines plantes médicinales. Lorsque la maladie est prise à temps, la situation s'améliore rapidement.

Si cela fait plusieurs jours que la femme a des pertes, s'il y a beaucoup d'irritations et des pertes malodorantes ou jaune verdâtre, il faut consulter le CSPS.

Les microbes se transmettent lors des relations sexuelles. Le ou les partenaires doivent aussi se soigner afin que la transmission de l'infection s'arrête.

Les plantes qui soignent les pertes blanches

Dans le cas de démangeaisons ou de brûlures sans signes de gravité (mauvaises odeurs, couleur jaune verdâtre, corps chaud...), il est conseillé de faire des bains vaginaux avec des décoctions de ces plantes.

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = böyilma (lyele) ;
feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vāandò (mooré) = biñn-sheéré vòr (lyele) ;
feuilles de *Senna alata* = kultānga vāando, jonis tiiga vāando (mooré) = soloa-vwò vòr (lyele) ;
feuilles de *Psidium guajava* = goya vāadò (mooré) = goya vòr (lyele) ;
écorce de *Holarrhena floribunda* = kunkirius yoabàgà pvoko (mooré), nekili jemò póró (lyele) ;
tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = rôbré (mooré) = volo bonbonjuru (lyele) ;
citrons *Citrus aurantifolia* = lēmbuuri (mooré) = citrò (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins trois espèces parmi les plantes suivantes pour en faire une décoction concentrée :

20 tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = böyilma (lyele) ;
20 feuilles d'*Ocimum americanum* = yulin-gnuuga vāandò (mooré) = biñn-sheéré vòr (lyele) ;
20 feuilles de *Senna alata* = kultānga vāando, jonis tiiga vāando (mooré) = soloa-vwò vòr (lyele) ;
20 feuilles de *Psidium guajava* = goya vāadò (mooré) = goya vòr (lyele) ;
Une poignée d'écorce de *Holarrhena floribunda* = kunkirius yoabàgà pvoko (mooré), nekili jemò póró (lyele) ;

12 tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rôbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) ;
4 citrons entiers *Citrus aurantifolia* = *lêmbuuri* (mooré) = *citrô* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Il est important, dans le cas de couple, de traiter l'homme et la femme.

La femme doit faire des bains vaginaux avec la décoction, deux fois par jour, jusqu'à la disparition des symptômes.

L'homme baigne aussi ses parties avec la décoction deux fois par jour.

L'homme et la femme doivent suivre ce traitement pendant au moins 10 jours, même si les douleurs ou la gêne ont diminué.

Conseil

Il est conseillé de boire en même temps que le traitement des tisanes des plantes suivantes :
Ocimum americanum = *yulin-gnuuga vândò* (mooré) = *biân-sheré vòr* (lyele) ; *Psidium guajava* = *goya vândò* (mooré) = *goya vòr* (lyele) et *Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bôyilma* (lyele). On boit la tisane au moins trois fois par jour avant les repas.

7. Les maux de tête

Histoire sur les maux de tête

Charlotte a beaucoup de devoirs à faire ce soir, elle travaille à la lueur d'une lampe à pétrole. Comme elle travaille longtemps, elle commence à avoir mal à la tête. Son frère Christophe arrive à la maison, il a beaucoup travaillé aux champs sous le soleil. Il appelle sa maman, Suzanne.

Christophe : Maman, j'ai trop mal à la tête !

Charlotte : Moi aussi, j'ai mal à la tête !

Suzanne : Arrêtez de crier, les enfants, j'ai mal à la tête ! Bon, je pense que je vais nous préparer une bonne tisane de *wal-biisem* !

Les enfants : Ça c'est quoi ça ?

Suzanne : C'est une plante appelée *wal-biisem* en mooré, *bôyilma* en lyele. C'est très bon pour soulager les maux de tête! Vous feriez bien d'apprendre un peu les plantes médicinales, les enfants...

Qu'est-ce que les maux de tête ?

Quand on a des douleurs dans la tête, on dit qu'on souffre de maux de tête. On peut avoir mal à la tête pour plusieurs raisons. Toutes les maladies avec le corps chaud peuvent être accompagnées de maux de tête. Nous en parlerons dans le chapitre sur la fièvre.

Les maux de tête peuvent être le signe de maladies très dangereuses, mais pas toujours. Si une personne allongée a des maux de tête très violents, et qu'on remarque qu'elle plie les jambes sans le vouloir quand on lui penche la tête en avant, elle a la méningite. Il faut l'emmener très vite au CSPS.

Les maux de tête sont-ils dangereux ?

Les maux de tête sont, en général, peu dangereux si le malade n'a pas le corps chaud. Ils accompagnent souvent un rhume, une sinusite, un mal d'oreille ou une fatigue qu'on doit soigner. Si l'on a souvent très mal à la tête, longtemps, mais sans avoir le corps chaud, il faut faire vérifier la tension artérielle au CSPS.

Les maux de tête sont dangereux si le malade a le corps chaud. Il faut toujours penser au paludisme ou à la méningite. Il s'agit de maladies graves. On doit immédiatement se rendre au centre de santé pour soigner cette maladie.

Pourquoi a-t-on des maux de tête ?

Il existe de nombreuses raisons qui peuvent provoquer des maux de tête.

Les maux de tête peuvent être les signes du début de certaines maladies. Les infections du nez, de la gorge, des sinus, donnent aussi des maux de tête, mais avec pas ou peu de fièvre.

La fatigue peut donner des maux de tête. Si une personne a trop travaillé ou a travaillé en plein soleil, cela peut lui donner mal à la tête.

Si une personne n'a pas bu assez d'eau dans la journée, cela peut aussi lui donner mal à la tête.

Parfois, un organe du corps fonctionne mal. Il provoque alors des maux de tête. Quand on mange en trop grande quantité ou trop gras, le foie fatigue et des maux de tête peuvent

apparaître.

Parfois, des personnes digèrent mal certains aliments. Elles peuvent avoir des maux de tête chaque fois qu'ils mangent de cet aliment.

Une fatigue des yeux peut aussi provoquer des maux de tête.

L'arrivée des règles provoque parfois des maux de tête chez certaines femmes.

La tension élevée, l'hypertension artérielle, donnent des maux de tête très forts. Dans ce cas, le malade a mal dans toute la tête. La douleur est violente ou fréquente. Parfois il y a des bourdonnements dans ses oreilles, il entend comme des abeilles voler. Il peut voir des lumières qui brillent devant ses yeux. Lorsque cela devient grave, il peut saigner du nez ou il peut perdre la force d'un côté du corps.

Ces malades devront rapidement se rendre au centre de santé, où l'on mesurera leur tension. On leur proposera des médicaments et des mesures de précaution.

Il est difficile de soigner l'hypertension par les plantes. Cependant, on peut conseiller, pour aller vers un bon équilibre de la tension les choses suivantes.

- Limiter le sel dans la nourriture (attention aux cubes d'arômes industriels !).
- Avoir une alimentation riche en légumes.
- Consommer régulièrement de l'ail cru (en mooré, *lèy* ; en lyele, *lè*).
- Boire des boissons diurétiques, qui font éliminer l'eau par les urines, comme le thé.

Il est conseillé de boire des décoctions de certaines plantes qui aident à diminuer la tension.

Les plantes qui aident à diminuer la tension

Fruit de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele) ;
écorce d'*Anacardium occidentale* = *pvm-dakaju pvoko* (mooré) = *pɔm-dakaju póró* (lyele) ;
feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bengá vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
feuilles de *Moringa oleifera* = *arzen tí vāadò* (mooré) = *nasar chimi vòr* (lyele) ;
feuilles de *Combretum glutinosum* = *kinigenga vāadò* (mooré) = *neyulu vòr* (lyele) ;
feuilles de *Sclerocarya birrea* = *noabagá vāadò* (mooré) = *mālú vòr* (lyele) ;
fleurs de bissap *Hibiscus sabdariffa* = *wegda* (mooré) = *joornocol* (lyele) ;
racines de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele).

Préparation

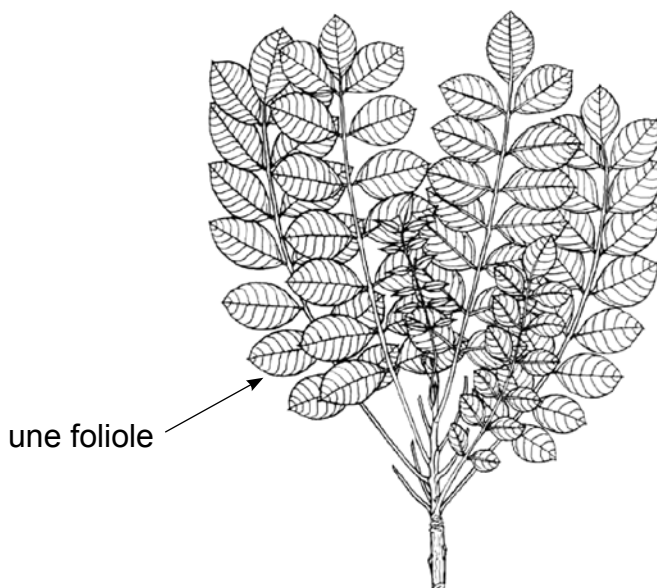
Les personnes qui ont de la tension peuvent boire régulièrement les décoctions de ces plantes, seules ou en mélange.

1/2 boule de pulpe de fruits de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele) ;
1 morceau, grand comme trois doigts, d'écorce d'*Anacardium occidentale* = *pvm-dakaju pvoko* (mooré) = *pɔm-dakaju póró* (lyele) ;
20 feuilles de *Cajanus cajan* = *nasar bengá vāadò* (mooré) = *nasár swena vòr* (lyele) ;
1 poignée de feuilles de *Moringa oleifera* = *arzen tí vāadò* (mooré) = *nasar chimi vòr* (lyele) ;
10 feuilles de *Combretum glutinosum* = *kinigenga vāadò* (mooré) = *neyulu vòr* (lyele) ;
20 feuilles de *Sclerocarya birrea* = *noabagá vāadò* (mooré) = *mālú vòr* (lyele) ;
10 fleurs de bissap *Hibiscus sabdariffa* = *wegda* (mooré) = *joornocol* (lyele) ;
1 morceau, grand comme 3 doigts, de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.

- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Note : quand on parle de feuille de *Sclerocarya birrea* = *noabagá v̄adò* (mooré) = *m̄lú v̄r* (lyele) on parle, en réalité, de folioles.



Les feuilles de *Sclerocarya birrea* = *noabagá v̄adò* (mooré) = *m̄lú v̄r* (lyele) composées de **folioles**.

Conseils

- Il ne faut pas consommer trop de sel.
- Il est bon de manger régulièrement des feuilles de moringa et de l'ail.
- Il est bon de boire quotidiennement de la tisane de bissap et de tamarin.
- Il est bon de manger régulièrement de la papaye.

Attention ! Les femmes enceintes qui ont de la tension doivent se rendre au centre de santé.

Comment peut-on éviter les maux de tête ?

Pour éviter les maux de tête, il faut bien se reposer, manger équilibré, dans la mesure du possible, et boire suffisamment d'eau dans la journée. On doit se protéger la tête du soleil. Ainsi, on garde une bonne santé et on a moins de maux de tête.

Contre les maladies comme le paludisme ou la méningite, il faut respecter les conseils de prévention.

Comment soigner les maux de tête ?

Il faut, avant tout, essayer de trouver les causes des maux de tête pour y apporter une réponse. Cependant, il y a des plantes pour calmer les maux de tête.

Les plantes qui soignent les maux de tête

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) ;
tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rōbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins une des plantes suivantes :

12 tiges et feuilles de *Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;
6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *kalākoē vāadò* (mooré), *kalākoē vòr* (lyele) ;
6 tiges et feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *rōbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire la décoction à jeun avant les repas.

- Enfants, un demi-verre.
- Adultes, un verre.

Si l'origine du mal de tête est plutôt digestif (problèmes de foie), il est conseillé de prendre à jeun, avant les repas, une décoction de plantes indiquées pour le soin de la jaunisse (voir plus haut).

Attention ! L'usage d'*Ageratum conyzoides* = *rōbré* (mooré) = *volo bonbonjuru* (lyele) n'est pas recommandé aux femmes enceintes.

8. La fièvre, le corps chaud

8.1. La fièvre simple

Histoire sur la fièvre

Dominique soigne son gros rhume en faisant des fumigations. Kouraogo le tradipraticien vient lui rendre visite.

Kouraogo : Comment ça va avec ce rhume ?

Dominique : Je sens que mon nez commence à se déboucher, mais j'ai toujours le corps un peu chaud. Je n'ai pas pu payer de paracétamol... Tu n'aurais pas une recette contre la fièvre ?

Kouraogo : Bon, tu peux te faire une tisane avec des feuilles de nim, de la citronnelle et un bon morceau de gingembre.

Dominique : Je fais bouillir tout ça ?

Kouraogo : Non, tu fais bouillir un litre d'eau et, quand ça bout, tu diminues le feu et tu mets les ingrédients, que tu as d'abord bien lavés et coupés en petits morceaux. Il te faut environ 20 feuilles de nim. Je vais envoyer un petit te les chercher.

Dominique : Merci Kouraogo !

Kouraogo : De rien ! C'est une bonne recette contre la fièvre, tu vas voir.

Qu'est-ce que la fièvre ?

Certaines maladies font monter la chaleur du corps. Lorsque notre corps est trop chaud, on dit qu'on a de la fièvre. On distingue la fièvre simple et la fièvre du paludisme, qu'il est important de bien reconnaître. La fièvre peut s'installer petit à petit ou très brutalement. Le malade peut avoir des frissons comme s'il avait froid puis transpirer beaucoup. Il est très affaibli, il a peu de forces. La fièvre qui arrive brutalement est très souvent due au paludisme. Lors de la saison sèche, il faut penser aussi à la méningite.

La fièvre est-elle dangereuse ?

Quand un malade a une forte fièvre, il s'agit le plus souvent d'une maladie grave. Certaines maladies qui donnent de la fièvre peuvent être mortelles, comme le paludisme, la méningite et la fièvre typhoïde.

Cas particulier de la méningite

Si une très forte fièvre arrive en saison sèche, avec un mal de tête très fort et le cou raide (le malade regardant le ciel), il est urgent d'aller au CSPS le plus proche. L'infirmier recherchera alors les autres signes de la méningite. Les signes de la méningite sont une raideur du cou, une gêne à la lumière et des vomissements. Au CSPS, les médicaments contre la méningite sont gratuits et ils sont indispensables pour soigner cette maladie très grave.

Chez les jeunes enfants, la fièvre est dangereuse. Il faut la soigner très rapidement. Lorsqu'elle est très forte, elle provoque des convulsions. L'enfant peut perdre connaissance. Il est nécessaire d'agir vite pour diminuer cette fièvre.

Pourquoi a-t-on de la fièvre ?

Quand les microbes sont sur la peau ou à l'extérieur du corps, le malade n'a pas de fièvre. Si les microbes arrivent à entrer dans le corps, le corps est attaqué et va se défendre contre ces microbes. Le corps devient alors chaud : la personne a de la fièvre. Un corps qui est chaud signifie donc que des microbes sont entrés. Quand une personne a une bonne santé, pour certaines maladies, les défenses naturelles de son corps peuvent arriver à tuer les microbes.

Comment peut-on éviter la fièvre ?

Pour éviter la fièvre, il faut empêcher les microbes de rentrer dans le corps. Il faut aussi soigner rapidement les maladies dès qu'elles arrivent. Il ne faut pas négliger les maladies qui semblent peu graves comme les diarrhées, le rhume, la bronchite, les plaies, les panaris, les infections urinaires... Si ces maladies durent et s'aggravent, elles peuvent provoquer de la fièvre.

Il faut respecter les conseils de prévention des autres maladies comme le paludisme, la méningite, la fièvre typhoïde.

Comment soigner une fièvre ?

Pour soigner une fièvre, il faut connaître l'origine de cette fièvre. On soigne alors cette maladie. De cette manière, on tue les microbes responsables de la maladie et la fièvre tombe. On peut, en même temps, faire baisser la fièvre en enveloppant le malade dans des tissus ou des serviettes humides.

La fièvre est dangereuse tout particulièrement chez les jeunes enfants et les femmes enceintes. Il faut la soigner rapidement. Les plantes agissent lentement. Donc pour faire baisser la fièvre, il est conseillé de prendre des médicaments chimiques comme le paracétamol. Les adultes peuvent aussi prendre des décoctions de certaines plantes.

Dans tous les cas, il faut donner à boire au malade qui a de la fièvre. De cette manière, on évite la déshydratation.

Les plantes qui font baisser la fièvre

Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;

feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré), *nasar shimi vòr*; *nim vòr* (lyele) ;

tige de *Cymbopogon citratus* = *sitronel* (mooré), *nasar suelé* (lyele) ;

racines de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis vāadò*, *filao vāadò* (mooré), *akalptis vòr*; *filao vòr* (lyele) ;

feuilles de *Lippia chevalieri* = *wisaó vāadò* (mooré) = *otáthire vòr* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins deux espèces parmi les plantes suivantes :

10 tiges et feuilles de *Euphorbia hirta* = *wal-biisem* (mooré) = *bōyilma* (lyele) ;

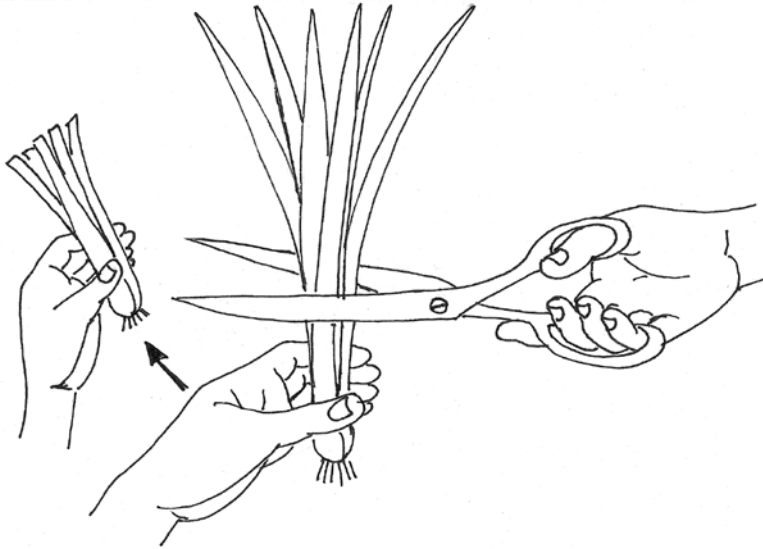
20 feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré), *nasar shimi vòr*; *nim vòr* (lyele) ;

une tige de *Cymbopogon citratus* = *sitronel* (mooré), *nasar suelé* (lyele) ;

un morceau, grand comme deux doigts, de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

6 feuilles d'*Eucalyptus camaldulensis* = *ekalptis vāadò*, *filao vāadò* (mooré), *akalptis vòr*; *filao vòr* (lyele) ;

20 feuilles de *Lippia chevalieri* = *wisaó vāadò* (mooré) = *otáthire vòr* (lyele).



Dans la tige de citronnelle, il ne faut prendre que la base claire des feuilles. La partie verte contient des poils irritants.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire toutes les deux heures de la décoction.
Adultes, un verre.

Il faut éviter l'usage des feuilles d'eucalyptus au cours de la grossesse et de l'allaitement.

Conseils

Il vaut mieux utiliser des médicaments chimiques pour soigner la fièvre en particulier celle des enfants.

En plus de donner le médicament, il est important de surveiller les enfants.

- Bien surveiller la fièvre chez les petits enfants, afin qu'ils ne fassent pas de convulsions.
- Poser des serviettes mouillées, fraîches, sur l'enfant et lui donner à boire du sirop de réhydratation afin d'éviter une déshydratation.

Voici une recette de sirop de réhydratation :

- Faire bouillir un litre d'eau.
- Dissoudre dans l'eau tiède 1 cuillerée à café de sel et 8 cuillerées à café de sucre.
- On peut y rajouter le jus d'un citron.

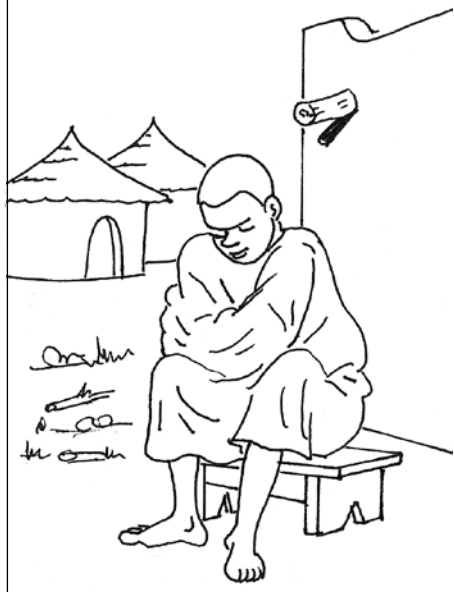
Si la personne vomit, lui donner la solution cuillerée par cuillerée, toutes les cinq à dix minutes. Il est conseillé ensuite de prendre des plantes médicinales, qui aident à faire descendre la température. Il faut suivre l'évolution de la fièvre et la déshydratation en vérifiant le pli cutané.

En cas de fièvre, il faut tout de suite penser au paludisme.

Il est conseillé d'amener les jeunes enfants et les femmes enceintes au centre de santé.

8.2. La fièvre du paludisme

Histoire sur le paludisme



Jean et son épouse, Édith, s'inquiètent pour leur fils Roland.

Édith : Jean, notre Roland n'a pas fermé l'œil de la nuit, et, ce soir, il a des frissons et ne fait que pleurer.

Jean : Allons vite voir Koudpoko, la guérisseuse. Elle pourra nous aider car elle connaît bien les plantes médicinales.

Koudpoko : Bonjour ! que puis-je faire pour vous ?

Édith : C'est notre fils Roland. Le soir, son corps devient très chaud, il a des frissons, il a mal aux muscles et il ne peut pas dormir.

Koudpoko touche le corps de Roland et constate qu'en effet il a le corps très chaud.

Koudpoko : Roland fait une crise de paludisme. Je vais vous donner des tisanes pour le soulager, et allez vite au CSPS voir Christian, l'infirmier. Il vous prescrira des médicaments. Mais, surtout, la nuit, il faut bien se protéger des moustiques.

Qu'est-ce que le paludisme ?

Le paludisme est une maladie transmise par la piqûre d'un moustique. La piqûre fait entrer les microbes du paludisme (appelés « plasmodies ») dans le corps humain. Ces microbes se développent rapidement à l'intérieur du corps et causent les crises de paludisme.

La crise de paludisme débute par des douleurs musculaires, des frissons et une sensation de froid, souvent en fin de journée ou la nuit. Rapidement, le malade a le corps très chaud. Ensuite, la température redescend, le malade transpire beaucoup. Le malade est alors très affaibli. Il devient pâle, sans force.

Pourquoi le paludisme est-il si dangereux ?

Le paludisme est très dangereux. Après quelques jours dans le corps, les microbes se multiplient et attaquent le foie, puis le sang, voire le cerveau, ce qui peut entraîner une mort rapide.

Les microbes du paludisme peuvent gâter tout le sang du malade. L'intérieur de ses yeux devient blanc. Dans ce cas, c'est un paludisme grave avec anémie. Cela peut arriver de manière très rapide chez les petits enfants.

Si le sang est trop gâté, la peau du malade peut légèrement changer de couleur, c'est la jaunisse.

Chez certaines personnes particulièrement sensibles, il existe une forme particulièrement grave de paludisme. La crise commence par des convulsions instantanées et passagères d'un ou de plusieurs muscles, suivies de décontractions. Les convulsions peuvent être généralisées à l'ensemble du corps avec une perte de connaissance. Parfois, le malade délire pendant la crise.

Le paludisme est très dangereux pour la femme enceinte. Il peut amener la femme à accoucher avant la date normale.

Le paludisme est très dangereux chez les jeunes enfants. Les fortes fièvres peuvent leur donner des convulsions. Les jeunes enfants se déshydratent plus rapidement. Ils sont plus fragiles et, pour eux, le paludisme peut être rapidement mortel.

Pourquoi a-t-on le paludisme ?

On a le paludisme parce qu'on a été piqué par un moustique porteur de la maladie. En piquant, il injecte le microbe du paludisme. Ce microbe va se multiplier rapidement à l'intérieur du corps et cause les crises de paludisme.

Le moustique qui donne le paludisme vit dans endroits humides, dans les eaux stagnantes et dans les herbes. Il pique la nuit, souvent dans les maisons.

Comment peut-on éviter le paludisme ?

Nous pouvons éviter le paludisme en nous protégeant des piqûres de moustique qui surviennent pendant la nuit et jusqu'au lever du jour. Si nous dormons la nuit sous des moustiquaires, les moustiques ne peuvent pas nous piquer.

Nous pouvons diminuer le nombre des moustiques près de la concession. Nous pouvons rendre secs tous les endroits mouillés autour de nous, couper les herbes qui poussent à côté des maisons, couvrir les bidons d'eau, vider les endroits qui renferment de l'eau inutilement où peuvent se multiplier les moustiques.

Les femmes enceintes bénéficient d'un traitement préventif gratuit au Burkina Faso. Il faut qu'elles se rendent au CSPS pour faire une consultation prénatale.

Comment soigner le paludisme ?

Quand un enfant, une femme enceinte, une personne faible ou malade a une crise de paludisme, il faut l'amener au CSPS. L'infirmier donnera gratuitement des médicaments nouveaux qui tueront le microbe dans le corps. Il faut bien suivre les recommandations du major, suivre correctement le traitement et ne pas l'arrêter avant la fin. Il faut absolument prendre la totalité du traitement prescrit durant le temps nécessaire.

Un adulte qui fait une crise de paludisme simple peut boire des remèdes à base de certaines plantes. S'il fait souvent des crises, il faut aller consulter au CSPS.

Si un malade fait des mouvements anormaux, s'il délire, s'il a du mal à respirer et s'il est très pâle, ce sont des signes d'une crise de paludisme grave. Il faut alors l'amener au centre de santé.

Les plantes qui sont utiles dans le soin du paludisme

Feuilles d' *Azadirachta indica* = *nim v̄adò* (mooré), *nasar shimi v̄òr*, *nim v̄òr* (lyele) ;
racines de *Cochlospermum tinctorium* = *sosga ȳengre* (mooré) = *diapolo con̄òrh* (lyele) ;
feuilles de *Mitragyna inermis* = *yiilga v̄adò* (mooré) = *b̄òt̄òl̄ò v̄òr* (lyele) ;
feuilles de *Vernonia colorata* = *koá saf̄àn v̄adò* (mooré) = *koá saf̄àn̄ò v̄òr*, *nasar nȳã v̄òr* (lyele) ;
feuilles de *Lippia chevalieri* = *wisaó v̄adò* (mooré) = *státhire v̄òr* (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

20 feuilles d'*Azadirachta indica* = *nim vāadò* (mooré), *nasar shimi vòr*; *nim vòr* (lyele) ;
un morceau, grand comme trois doigts, de racine de *Cochlospermum tinctorium* = *sosga yēengre* (mooré) = *diapolo conər*h (lyele) ;
10 feuilles de *Mitragyna inermis* = *yiilga vāadò* (mooré) = *bətɔlɔ vòr* (lyele) ;
10 feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *nasar nyã vòr* (lyele) ;
20 feuilles de *Lippia chevalieri* = *wisaó vāadò* (mooré) = *ɔtáthire vòr* (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

- Enfants et les femmes enceintes, aller rapidement au CSPS.
- Adultes, boire la préparation dans la journée.

Conseils

- En plus du remède à base de plantes, on peut consommer des légumes feuilles et des fleurs de *Bombax costatum* = *vóakà puudú* (mooré) = *efɔãñ pùnó*, *fofoãñ pùnó* (lyele) pour se remettre plus rapidement des crises de paludisme.
- L'usage interne d'*Azadirachta indica* = *nim* (mooré) = *nim*, *nasar shimi* (lyele) n'est pas recommandé aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants et aux personnes âgées.
- On peut boire régulièrement des tisanes de *Combretum micranthum* = *rãndàgà vāadò* (mooré) = *guɔ vòr* (lyele), et de *Chrysanthellum indicum* = *wál-tukɔ* (mooré) = *kiejió puri*, *kumi nefula* (lyele).
- L'emploi de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safánɔ vòr*; *nasar nyã vòr* (lyele) n'est pas recommandé aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes.

9. Les maladies des os et des articulations, les rhumatismes

9.1. Les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose

Histoire sur les douleurs articulaires

Depuis quelque temps, Suzanne ressent des douleurs aux mains quand elle soulève son panier pour aller vendre ses condiments au marché. Elle décide d'aller voir la vieille Koudpoko, qui connaît beaucoup de remèdes.

Suzanne : Bonjour, Koudpoko, comment ça va ?

Koudpoko : Ça va un peu ! Mais, dis-moi, qu'est-ce qui t'amène ?

Suzanne : C'est que, depuis quelque temps, j'ai mal aux articulations des mains, surtout quand je dois prendre quelque chose de lourd.

Koudpoko : Ah ! ça doit être de l'arthrose ! Moi, c'est au niveau du genou que j'ai ce genre de problèmes.

Suzanne : Comment tu soignes ça ?

Koudpoko : Déjà, il y a la prévention. Je bois beaucoup d'eau, beaucoup de jus de tamarin et de bissap, et je me masse souvent avec du beurre de karité ou un mélange de beurre de karité et d'huile de nim.

Suzanne : Mais, quand tu as mal, comment tu fais ?

Koudpoko : Je me prépare un emplâtre à base de gingembre.

Suzanne : Et comment tu fais ça ?

Koudpoko : Tu piles du gingembre avec un peu d'huile pour faire une pâte et, après, tu l'appliques sur les zones douloureuses en massant doucement.

Suzanne : Merci pour tes conseils !

Que sont les douleurs articulaires (rhumatismes, arthrite et arthrose) ?

On appelle « rhumatismes » différentes douleurs qui touchent surtout les os et les articulations, mais aussi les muscles et les tendons qui relient les muscles aux os, ainsi que les nerfs. Les rhumatismes gênent les mouvements et les déplacements. Lorsque les rhumatismes sont associés à une destruction progressive des articulations chez les personnes âgées, on parle alors d'arthrose. L'arthrose cause surtout des douleurs le matin, ou quand on se remet au travail après une pause.

L'arthrite est une inflammation d'une ou plusieurs articulations, qui survient brusquement et qui est caractérisée par une douleur, une rougeur, une chaleur et parfois un gonflement.

Les douleurs articulaires (rhumatismes, arthrite et arthrose) sont-elles dangereuses ?

Les rhumatismes peuvent être soulagés, mais ils récidivent souvent. Une arthrose ou une arthrite mal soignées peuvent aboutir à la déformation et à l'immobilité des articulations, en particulier chez les personnes âgées.

Il existe une forme particulière de rhumatisme qui survient quelques semaines après une angine. Il s'agit alors d'un rhumatisme articulaire aigu, plus fréquent chez les enfants ou les jeunes gens. Les microbes responsables de ce type d'angine ne sont pas éliminés et se déplacent dans les articulations (genoux, poignets, chevilles, coudes) puis dans le cœur. Si l'on a très mal aux articulations quelques semaines après une angine il faut aller au CSPS.

Pourquoi a-t-on des douleurs articulaires ?

Les rhumatismes sont assez fréquents chez les personnes âgées dont les os et les articulations sont abimés à force de servir. Ces signes sont également observés chez les individus qui éliminent mal ou produisent trop certaines substances naturelles présentes dans l'alimentation (maladie de la goutte). Une arthrite peut parfois apparaître après une chute ou après des chocs.

Comment peut-on éviter les douleurs articulaires ?

Il faut soigner rapidement les maladies qui semblent dues à des microbes, dès qu'elles arrivent. La moindre blessure doit être nettoyée avec de l'eau claire et du savon, puis recouverte d'un linge très propre ou d'un pansement afin d'éviter que les microbes ne rentrent par la peau et atteignent les articulations.

Dans le cas de la maladie de la goutte, l'alcool (*dolo*, bière, Sopal...) et certains aliments tels que les abats (foie, rognons), la viande et les poissons gras, sont déconseillés. Il est, de toute façon, très important de consommer des aliments riches et variés (fruits, légumes, œufs, céréales, lait, fromage) afin de conserver des os et des articulations solides malgré le grand âge.

Comment soigner les douleurs articulaires ?

On soigne les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose, en appliquant des pommades ou des emplâtres à base de plantes.

Les plantes qui soignent les douleurs articulaires (rhumatismes, arthrite et arthrose)

Racines de gingembre *Zingiber officinale* = *yamakú* (mooré, lyele) ;

beurre de karité *Vitellaria paradoxa* = *táanga* (mooré) = *só* (lyele) ;

huile des graines d' *Azadirachta indica* = *nim kàam* (mooré), *nasar shimi nwə*, *nim nwə* (lyele) ;

piments *Capsicum sp.* = *kiparé* (mooré) = *yãmwĩ* (lyele) ;

feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagĩn-daaga vãandò* (mooré) = *vãnenɔɔɔnɔ vɔr*, *katió vɔr* (lyele) ;

feuilles de *Mitragyna inermis* = *yiilga vãadò* (mooré) = *bɔtɔlɔ vɔr* (lyele).

Préparation

Broyer des racines de gingembre. Ajouter un peu d'huile ou de beurre de karité pour faire une pâte.

Mode d'emploi

Appliquer cette pommade sur la peau en massant légèrement.

Conseils

- Les massages à l'aide de beurre de karité sont conseillés sur les parties douloureuses du corps, au moins deux fois par jour. Ils soulagent les douleurs.
- L'huile de nim peut aussi être utilisée en massage. On la mélange avec du beurre de karité.
- Une pâte de piment peut être aussi appliquée en emplâtre. On met une quantité raisonnable de pâte dans un linge que l'on applique sur les parties douloureuses.
- Des cataplasmes de feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagĩn-daaga vãandò* (mooré) = *vãnenɔɔɔnɔ vɔr*, *katió vɔr* (lyele) ou de *Mitragyna inermis* = *yiilga vãadò* (mooré) = *bɔtɔlɔ*

- v̀̀r (lyele) peuvent ˆtre appliquées sur les parties douloureuses.
- Il est recommandé de boire beaucoup et, en particulier, des tisanes de plantes qui font uriner, comme le fruit de *Tamarindus indica* = *pus busi* (mooré) = *solɔ bi* (lyele), les fleurs de bissap et aussi les feuilles de *Moringa oleifera* = *arzen ti ṽadò* (mooré) = *nasar chimi v̀̀r* (lyele) et de *Waltheria indica* = *súm ṽandò* (mooré) = *gúmúloap̀̀rɔ v̀̀r* (lyele) [10 feuilles par litre].

9.2. Les douleurs osseuses, cas de la drépanocytose

Histoire sur la drépanocytose



Un jour, Poko, qui a travaillé au champ avec ses parents, est frappée par une grande pluie suivie d'un vent violent en retournant à la maison. La nuit tombée, Poko ne peut plus dormir, elle a des douleurs intenses au niveau des os, des bras et des jambes. Son frère Yamba, qui dort dans la même chambre, sent que sa sœur Poko s'inquiète beaucoup et il prévient sa mère, Sidibwendé.

Yamba : Maman, Poko a du mal à dormir, elle se tord de douleur et j'ai peur pour elle. Venez vite la voir.

Sa mère conduit Poko immédiatement au CSPS. Le major, Christian, après consultation, donne des explications.

Christian : Madame, votre fille souffre probablement de la drépanocytose.

Sidibwendé : Qu'est-ce que c'est que ça ?

Christian : C'est une maladie du sang, et

une maladie de famille. Elle n'est pas guérissable pour le moment. Elle donne des crises qui se calment avec le repos et les médicaments.

Sidibwendé : C'est vrai, ma cousine souffre très souvent de crises comme ma fille. Comment faire pour éviter les crises au moins ?

Christian : On peut éviter les crises de douleurs en se protégeant contre le froid, en faisant moins d'effort physique, en faisant attention aux changements de saison, et, surtout, Poko doit boire beaucoup d'eau.

Sidibwendé : Merci, maintenant, on est éclairé sur sa maladie, et on prendra les mesures nécessaires pour la soulager.

Qu'est-ce que la drépanocytose ?

La drépanocytose est une maladie qui se transmet des parents aux enfants. On naît avec et on ne peut pas s'en débarrasser. Le sang des personnes atteintes de drépanocytose est différent de celui des personnes en bonne santé. Cela provoque des crises douloureuses. Ces crises apparaissent souvent après un effort physique, une exposition au froid, un manque d'eau ou la prise d'alcool.

Chez l'adulte et chez l'enfant, il s'agit habituellement de douleurs osseuses vives et brutales, qui touchent les os des bras et des jambes, parfois le dos. La personne atteinte de drépanocytose est aussi très fragile, sensible aux infections, et elle n'a pas de force. Chez l'enfant, cela peut se manifester par des crises de douleur dans le ventre, isolées, intenses et sans trouble digestif ni fièvre.

Pourquoi la drépanocytose est-elle si dangereuse ?

La drépanocytose est dangereuse parce que c'est une maladie qui ne se guérit pas. La qualité du sang affaiblit l'organisme et permet aux microbes d'entrer facilement dans le corps. Ces microbes provoquent de nombreuses maladies. Il faut donc bien soigner les crises.

Pourquoi a-t-on la drépanocytose ?

La drépanocytose est une maladie du sang. C'est une maladie de famille. Elle n'est pas guérissable. Donc le malade vivra avec la drépanocytose toute sa vie.

Comment peut-on éviter la drépanocytose ?

C'est une maladie qui ne s'attrape pas, mais certaines personnes naissent avec. Le malade drépanocytaire peut réduire les crises en faisant moins d'effort physique, en évitant d'avoir froid ou trop chaud selon la saison. Il doit avoir une alimentation variée. Il doit éviter de boire de l'alcool. Surtout, il doit boire beaucoup d'eau.

Comment soulager la drépanocytose ?

On soulage la drépanocytose avec des massages, des cataplasmes, et en adaptant son alimentation.

Les plantes qui soulagent la drépanocytose

Graines de *Cajanus cajan* = *nasar benga buisi* (mooré) = *nasár swena bìà* (lyele) ;
feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagīn-daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔyɔnɔ vòr, katió vòr* (lyele) ;
tiges et feuilles de *Mitragyna inermis* = *yiilga vāadò* (mooré) = *bɔtɔlɔ vòr* (lyele) ;
fruits de *Vitex doniana* = *aadga bìisi, kaadga bìisi* (mooré) = *seyɔlɔ bì* (lyele) ;
fruits de *Detarium senegalense* = *kagadega bìisi* (mooré) = *dānkolo, mepo* (lyele) ;
fleurs de *Bombax costatum* = *vóaakà puudú* (mooré) = *efɔān pùnə, fofoān pùnə* (lyele).

Mode d'emploi

Manger les graines de *Cajanus cajan* = *nasar benga buisi* (mooré) = *nasár swena bìà* (lyele) cuites comme des légumes ou ajoutées à la cuisson de la sauce, le plus souvent possible.

Il est conseillé de faire des massages avec du beurre de karité sur les parties douloureuses du corps au moins 2 fois par jour. Ils soulagent les douleurs.

Une pâte de racines de gingembre peut être aussi appliquée en emplâtre sur les parties douloureuses.

Des cataplasmes de feuilles de *Piliostigma reticulatum* = *bagīn-daaga vāandò* (mooré) = *vānenɔyɔnɔ vòr, katió vòr* (lyele) et de *Mitragyna inermis* = *yiilga vāadò* (mooré) = *bɔtɔlɔ vòr* (lyele) peuvent être appliquées sur les parties douloureuses.

Il est recommandé de manger des fruits de *Vitex doniana* = *aadga bis, kaadga bis* (mooré) = *seyɔlɔ bì* (lyele) et de *Detarium senegalense* = *kagadega* (mooré) = *dānkolo, mepo* (lyele), et des fleurs de *Bombax costatum* = *vóaakà puudú* (mooré) = *efɔān pùnə, fofoān pùnə* (lyele).

La consommation de haricots, de moringa et de légumes feuilles est recommandée parce qu'ils sont riches en nutriments.

10. L'insomnie et l'anxiété

Que sont l'insomnie et l'anxiété ?

L'insomnie consiste en des difficultés d'endormissement, des réveils fréquents au cours de la nuit, ou un réveil très tôt le matin. Elle est parfois à l'origine d'une anxiété.

L'anxiété est une émotion ou un sentiment pénible d'attente, de tension, de nervosité, d'incertitude, d'inquiétude, qui peut provoquer une insomnie. Elle peut tout à fait être normale et adaptée à une situation inquiétante (maladie grave d'un proche, problème de récolte, problème d'argent...). Elle ne devient un problème que lorsque son intensité et sa durée sont trop importantes et quand la personne n'a plus envie de faire quoi que ce soit.

L'insomnie et l'anxiété sont-elles dangereuses ?

Les perturbations du sommeil et l'anxiété ne représentent pas une maladie en soi. Cependant, elles doivent être surveillées, car il s'agit peut-être d'autres maladies.

Les états anxieux extrêmes se manifestent sous forme de crises d'angoisse ou de panique (gorge serrée, douleurs du thorax, impression d'étouffement). Certains personnes ont une peur importante et persistante d'objets ou de situations (animaux, orage, vide, foule, espaces clos, maladie) qui sont parfois difficiles à vivre. On parle alors de phobie.

Pourquoi a-t-on des insomnies et pourquoi est-on anxieux ?

L'insomnie peut être liée à la prise de substances stimulantes (thé, café, cola), de médicaments, d'alcool ou de drogues, mais peut être aussi la conséquence du bruit, du travail nocturne. Parfois, elle est la conséquence d'une douleur ou d'une maladie. Les troubles anxieux peuvent se rencontrer dans de nombreuses maladies. Ces états peuvent apparaître après un événement particulièrement traumatisant (viol, agression, guerre...) et évoluer durant plusieurs mois, c'est le stress post-traumatique.

Comment peut-on éviter les insomnies et l'anxiété ?

Éviter le bruit, l'agitation, les gros travaux le soir, les substances stimulantes (thé, café, cola), l'alcool, les drogues, une activité physique trop intense en soirée et certains médicaments chimiques.

Comment soigner l'insomnie et l'anxiété ?

Lorsque l'insomnie et l'anxiété altèrent le bien-être, elles peuvent être traitées par des plantes, et par le recours à des personnes spécialisées dans l'accompagnement de ces troubles.

Les plantes qui soignent l'insomnie et la nervosité

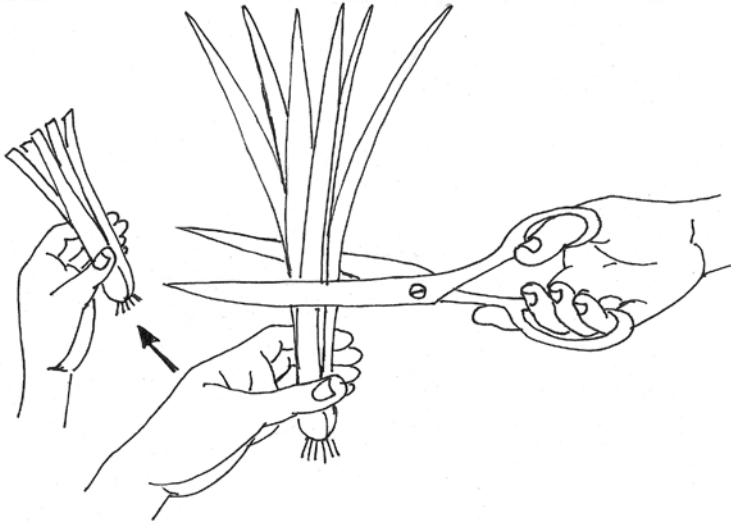
Tiges et feuilles d'*Euphorbia hirta* = wal-biisem (mooré) = böyilma (lyele) ;
tige de *Cymbopogon citratus* = citronel (mooré), nasar suelé (lyele) ;
feuilles de *Lippia chevalieri* = wisaó vāadò (mooré) = státhire vòr (lyele) ;
fleurs de *Nymphaea lotus* = giila puudú (mooré) = molyimo (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins deux espèces parmi les plantes suivantes :

20 tiges et feuilles de *Euphorbia hirta* = wal-biïsem (mooré) = böyilma (lyele) ;
 1 tige de *Cymbopogon citratus* = citronnel (mooré), nasar suelé (lyele) ;
 10 feuilles de *Lippia chevalieri* = wisaó vāadò (mooré) = státhire vòr (lyele) ;
 15 pétales de *Nymphaea lotus* = giila puudú (mooré) = molymo (lyele).

La tige de citronnelle est en réalité la base claire des feuilles. La partie verte contient des poils irritants.



Dans la tige de citronnelle, il ne faut prendre que la base claire des feuilles. La partie verte contient des poils irritants.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

- Contre la nervosité, boire un verre trois fois par jour.
- Contre l'insomnie, boire un verre avant de dormir ou un verre vers 16 heures puis un autre au coucher.

Conseils

- Lorsque les enfants dorment mal, ils ont peut-être des vers. Dans ce cas, il faut leur donner des tisanes ou des cataplasmes de plantes contre les vers.
- Les fleurs de *Nymphaea* sont réservées aux adultes et déconseillées aux femmes enceintes.

11. Les maladies liées à la nutrition

Il existe des maladies liées à la malnutrition, c'est-à-dire à une alimentation insuffisante. La malnutrition peut être globale, quand on manque de tout. La malnutrition peut être partielle, quand on ne manque que d'un ou de plusieurs éléments, comme par exemple les vitamines. Quand la malnutrition dure, on dit qu'elle est chronique. Quand elle arrive rapidement on dit qu'elle est aiguë.

D'autres maladies peuvent être liées à l'excès de nourriture. Si l'on mange trop de tout, on risque de souffrir d'obésité. Si l'on mange trop d'aliments sucrés, ou d'aliments gras, on risque de développer certaines maladies.

11.1. La malnutrition globale chronique

Qu'est-ce que la malnutrition chronique?

Quand une personne ne mange pas assez depuis longtemps, elle perd du poids régulièrement. Elle n'a pas de force, et devient plus sensible aux microbes. On dit qu'elle souffre de malnutrition globale chronique. La malnutrition globale chronique touche principalement les personnes qui ont de gros besoins alimentaires comme les enfants, les femmes enceintes, et les travailleurs de force.

Chez les enfants, le signe principal de malnutrition globale chronique est le retard de croissance : l'enfant est petit et trop léger pour son âge. Mais la malnutrition peut passer inaperçue, les problèmes alimentaires ne sont alors pas corrigés. La malnutrition globale chronique, chez l'enfant peut causer des retards de l'intelligence. Souvent, quand on ne mange pas assez depuis longtemps, la peau et les cheveux sont ternes et abîmés.

Pourquoi souffre-t-on de malnutrition globale chronique?

On souffre de malnutrition globale chronique quand on ne mange pas assez. Le corps a besoin d'énergie pour rester en vie et faire des efforts. Si on n'apporte pas assez d'énergie par l'alimentation, il y a malnutrition globale.

Pour une mère, les besoins sont énormément augmentés pendant la grossesse et l'allaitement. Les enfants ont aussi besoin de bien manger pour grandir, avoir de la force physique et de l'intelligence.

Comment peut-on éviter la malnutrition chronique?

On évite la malnutrition globale chronique en ayant une alimentation suffisante. Il faut prendre suffisamment d'aliments énergétiques, tels que le *to* ou le riz.

Il est conseillé d'ajouter des feuilles et des légumes. Ajouter des aliments riches en graisse (huiles, viande grasse, graines grasses comme l'arachide, le sésame) permet de compléter les besoins en énergie.

Pour un bon équilibre, les aliments dits « riches en protéines » sont conseillés. Ils peuvent être d'origine animale (lait, poissons séchés ou frais, viande, abats...) ou d'origine végétale (haricots, niébé, soubala).

Comment soigner la malnutrition globale chronique ?

Si la personne perd du poids et que les moyens sont insuffisants, il faut rechercher avant tout à augmenter la partie la plus énergétique de l'alimentation : *to* ou riz, matières grasses.

Dès que cela est possible, il faut réintroduire les autres types d'aliments (feuilles...) afin d'éviter de devenir trop sensible aux infections. Pour l'enfant, la diversité des aliments est indispensable afin qu'il puisse continuer sa croissance.

11.2. La malnutrition aiguë

Qu'est-ce que la malnutrition aiguë ?

On appelle malnutrition aiguë le fait de perdre du poids très rapidement par manque de nourriture. Les parties grasses du corps se réduisent d'abord. Ensuite, les muscles des cuisses et des bras diminuent, et le visage se creuse, avec des rides. Le ventre paraît gros et ballonné. La peau et les cheveux deviennent secs.

L'enfant perd plus rapidement du poids. En cas de malnutrition aiguë d'un enfant, il y a donc urgence à l'amener à l'hôpital ou au CREN.

Parfois, l'enfant réagit différemment. Il peut présenter des gonflements et un visage bouffi, qui empêchent de voir la maigreur. Il faut savoir rechercher ces gonflements appelés « œdèmes » en appuyant sur le dessus du pied : si le dessus du pied garde l'empreinte du doigt, il faut consulter sans tarder à l'hôpital ou au CREN.

Pourquoi souffre-t-on de malnutrition aiguë ?

Pour l'adulte, la malnutrition correspond surtout aux périodes de grande disette, de famine. Pour l'enfant, la malnutrition peut relever des mêmes causes. Cependant, il s'agit le plus souvent d'un sevrage brutal, par exemple à cause de l'arrivée d'une nouvelle grossesse de la maman, ou bien à cause de la mort de la maman.

Parfois, la malnutrition chronique de l'enfant s'aggrave à cause d'une maladie comme la diarrhée, le paludisme, la rougeole ou la coqueluche.

Comment peut t-on prévenir la malnutrition aiguë ?

Dès les premiers signes de la malnutrition, il faut augmenter les rations d'aliments riches en énergie, *to* ou riz, aliments gras.

Il est conseillé de surveiller la croissance des enfants. En cas de doute, il faut s'adresser au centre de santé ou au CREN. Il faut suivre les conseils nutritionnels donnés dans ces centres, en privilégiant, si les moyens sont faibles, les aliments riches en énergie .

Il faut se protéger des maladies les plus courantes, en évitant les piqûres de moustiques, surtout la nuit, en ayant une bonne hygiène, en faisant correctement vacciner l'enfant dès son plus jeune âge.

On doit soigner rapidement les diarrhées, les vers et le paludisme.

Il est important de continuer à donner à l'enfant malade une alimentation variée et riche en énergie (par exemple, bouillie de farine de petit mil mélangée à de l'arachide grillée, avec un peu de sel et de lait en poudre).

Un enfant souffrant de malnutrition doit éviter le froid. Il faut bien le couvrir ou il faut qu'il dorme avec sa maman.

11.3. Les souffrants de malnutritions partielles ou déséquilibres alimentaires

Que sont les malnutritions partielles ou déséquilibres alimentaires ?

On dit qu'une personne souffre de malnutrition partielle lorsqu'elle ne reçoit pas une alimentation variée et équilibrée, avec tous les aliments indispensables. La personne ne maigrit pas toujours, mais son corps va être plus fragile, plus sensible aux maladies. Selon ce dont elle manque, elle aura différents problèmes.

Certains signes de maladie correspondent à un déséquilibre alimentaire, autrement dit à une malnutrition partielle.

Si l'on est pâle à l'intérieur des paupières et sous les pieds, si l'on est très fatigué, si l'on n'arrive plus à faire d'effort, si l'on est vite essoufflé, on souffre probablement d'anémie. Avoir des vers provoque également de l'anémie.

Il faut alors bien manger des produits d'origine animale (viande, poisson, chenilles...), et aussi des feuilles et des légumes. Si l'on n'a pas de viande ou de poisson, il faut manger plus de feuilles et de haricots. Le fait de mettre du jus de citron sur les plats, après cuisson, aide à mieux assimiler le fer indispensable pour éviter l'anémie.

Si l'on a souvent des problèmes aux yeux (yeux secs, yeux collés, yeux douloureux...), que l'on a du mal à bien voir, surtout le soir, on manque probablement de certaines vitamines. Il faut alors manger plus souvent du foie, manger plus des aliments d'origine animale (viande, poisson, chenilles...), manger plus de fruits à chair orange (mangue, orange...), manger plus d'huile de palme.

Les personnes qui ne mangent que du riz sans assez de sauce risquent également d'avoir des problèmes de santé, il est donc très important de bien varier son alimentation.

Comment éviter les déséquilibres alimentaires ?

Il est important de diversifier l'alimentation dès le jeune âge. Il faut ajouter au to, ou au riz, des feuilles vertes, mais pas toujours les mêmes, des légumes et des produits animaux, en changeant souvent. Il faut aussi manger des fruits de cueillette.

Il vaut mieux trouver les vitamines dans une alimentation variée, plutôt que d'acheter des médicaments chimiques ou de se faire faire des piqûres de fortifiants ou de vitamines. Ces piqûres peuvent être dangereuses.

11.4. Les maladies liées à un excès de sucre : le diabète

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est une maladie liée à un excès de sucre dans le sang. Quand la maladie dure depuis longtemps, le malade du diabète peut avoir des pertes de connaissance, des paralysies d'une partie du corps, des plaies aux pieds, qui n'arrivent pas à guérir, des troubles graves de la vision. Pour savoir s'il s'agit du diabète, avant qu'il s'aggrave, des analyses de sang faites au laboratoire sont nécessaires.

Le diabète est-il dangereux ?

Le diabète est dangereux, parce que s'il n'est pas soigné, le malade du diabète risque de devenir aveugle, d'avoir des problèmes de cœur, des infirmités, des évanouissements. Il risque de vivre moins longtemps. Le diabète est souvent découvert lorsque la maladie est très avancée.

Pourquoi a-t-on le diabète ?

Les personnes qui boivent trop de boissons sucrées, les personnes en ville qui s'alimentent souvent avec les produits préparés des supermarchés, les personnes qui mangent trop de bonbons risquent d'être malades du diabète. Cette maladie touche surtout les personnes qui ne bougent pas beaucoup, qui sont assises toute la journée, qui ne font pas d'effort physique, et les personnes handicapées.

Comment peut-on éviter le diabète ?

Pour éviter le diabète il est important d'avoir une alimentation variée, de ne pas consommer les produits très sucrés comme les jus en bouteille et les bonbons, et en gardant l'habitude de beaucoup marcher. Les personnes qui pensent avoir des risques de diabète, parce qu'elles mangent trop sucré, parce qu'elles restent toujours assises ou parce qu'elles ont beaucoup de graisse autour du ventre, peuvent demander cet examen au centre de santé. L'alcool aggrave les problèmes de diabète.

Comment soigne-t-on le diabète ?

On soigne le diabète en prenant des tisanes de certaines plantes.

Les plantes qui soignent le diabète

Écorce d'*Anacardium occidentale* = *pvm-dakaju pvoko* (mooré) = *pɔm-dakaju pɔró* (lyele) ;
feuilles de *Sclerocarya birrea* = *noabagá vāadò* (mooré) = *mālú vòr* (lyele) ;
feuilles de *Vernonia colorata* = *koá safàn vāadò* (mooré) = *koá safánɔ vòr, nasar nyã vòr* (lyele) ;

feuilles de *Psidium guajava* = goya v̄adò (mooré)= goya v̄r (lyele) ;
 tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = káfremāndè (mooré) = tshyé-thimyo (lyele) ;
 feuilles de *Portulaca oleracea* = baag-serma v̄adò (mooré) = kùli yàlà (lyele);
 pulpe du fruit de *Balanites aegyptiaca* = kíeglgà bìsì (mooré) = shiam bì (lyele) ;
 racines de gingembre *Zingiber officinale* = yamakú (mooré, lyele) ;
 pulpe du fruit de *Tamarindus indica* = pus busì (mooré) = solò bì (lyele) ;
 graines de *Cajanus cajan* = nasar bengà bìsì (mooré) = nasár swena bìà (lyele).

Préparation

Pour un litre d'eau, prendre au moins deux espèces parmi les plantes suivantes :

un morceau, grand comme 2 doigts, d'écorce de *Anacardium occidentale* = pvm-dakaju pvoko (mooré) = p̄m-dakaju p̄ró (lyele) ;

20 feuilles de *Sclerocarya birrea* = noabagá v̄adò (mooré) = m̄lú v̄r (lyele) ;

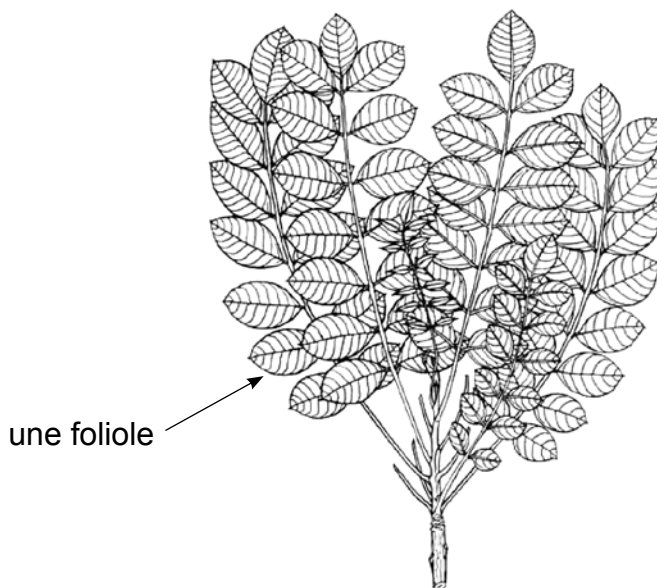
5 feuilles de *Vernonia colorata* = koá safàn v̄adò (mooré) = koá safàn v̄r, nasar nyã v̄r (lyele) ;

5 feuilles de *Psidium guajava* = goya v̄adò (mooré)= goya v̄r (lyele) ;

10 tiges et feuilles de *Scoparia dulcis* = káfremāndè (mooré) = tshyé-thimyo (lyele).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir un litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant dix minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Note : quand on parle de feuille de *Sclerocarya birrea* = noabagá v̄adò (mooré) = m̄lú v̄r (lyele), on parle en réalité de folioles.



Les feuilles de *Sclerocarya birrea* = noabagá v̄adò (mooré) = m̄lú v̄r (lyele) composées de **folioles**.

Mode d'emploi

Boire un verre de tisane trois fois par jour avant les repas. Il est conseillé de changer de plantes toutes les semaines.

Conseils

- Il est très important de ne pas manger de sucre.
- Il faut au contraire augmenter la consommation de légumes feuilles.
- Il est recommandé de manger régulièrement les plantes suivantes : feuilles de *Portulaca oleracea* = *baag-serma v̄adò* (mooré) ; ail ; fruit de *Balanites aegyptiaca* = *kiéglà biisi* (mooré) = *shiam bi* (lyele) ; graines de *Cajanus cajan* = *nasar benga biisi* (mooré) = *nasár swena bia* (lyele).
- Il est important de consommer régulièrement des boissons non sucrées, à base de gingembre ou de fruits de tamarinier.
- Les personnes malades du diabète peuvent prendre régulièrement les plantes qui sont proposées pour le soin de la jaunisse.

Attention ! L'emploi de *Vernonia colorata* = *koá safàn v̄adò* (mooré) = *koá safànɔ v̄òr*, *nasar nyã v̄òr* (lyele) est déconseillé aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

11.5. L'obésité

Qu'est ce que l'obésité ?

On appelle « obésité » le fait de garder beaucoup de gras dans son corps, de prendre trop de poids, d'être trop gros. Une personne obèse a du mal à s'adapter à la chaleur et à l'effort, elle s'essouffle, a souvent mal à la tête et résiste mal aux microbes.

L'obésité est-elle dangereuse ?

Si l'obésité dure, elle peut entraîner des complications comme pour le diabète : paralysies, perte de connaissance. Les personnes obèses ont souvent des douleurs aux dos, aux genoux, aux hanches, aux chevilles...

Pourquoi est-on obèse ?

Une personne prend trop de poids si elle mange trop et si elle manque d'activités physiques. L'obésité est parfois liée à un déséquilibre alimentaire, avec trop de graisses, trop de *to* ou de riz, trop de sucres, et pas assez d'aliments protecteurs : feuilles, fruits et légumes. Il est nécessaire de varier les aliments. Quand une femme est enceinte et quand elle allaite, elle doit manger plus. Mais, quand elle a fini d'allaiter, elle doit revenir à des repas normaux.

Comment éviter l'obésité ?

Pour éviter l'obésité, il faut avoir une activité physique régulière, ne pas boire trop d'alcool et ne pas manger trop de sucreries. Il faut avoir une alimentation variée.

Comment soigne-t-on l'obésité ?

Pour ne plus être obèse, il faut manger moins en quantité, et avoir une alimentation bien équilibrée. Il faut éviter les boissons sucrées, l'alcool, les bonbons et les sucreries. Il faut aussi exercer une activité physique.

ANNEXES

MONOGRAPHIES DES PLANTES MENTIONNÉES

Index des noms scientifiques des plantes mentionnées dans le manuel

Nom scientifique	Nom mooré	Nom lyele	Nom dioula	Page
<i>Abelmoschus esculentus</i>	maana	puele	gwan'yiri	196
<i>Acacia nilotica</i>	pegengá	soediele, soëdiele	bagana	197
<i>Adansonia digitata</i>	toegá	ekulú	sirayiri	198
<i>Ageratum conyzoides</i>	rōbré	volo bonbonjuru		199
<i>Allium cepa</i>	djabá	djabá	jabayiri	200
<i>Allium sativum</i>	ley	lí	layiyiri	201
<i>Aloe vera</i>	aloe	aloe	aloverayiri	202
<i>Anacardium occidentale</i>	pvm-dakaju	pòm-dakaju		203
<i>Azadirachta indica</i>	nim	nasar shimi, nim	nemuyiri	204
<i>Balanites aegyptiaca</i>	kéglgà	shiam	sekeneyiri	205
<i>Bombax costatum</i>	vóakà	efǎñ, fofoñ	bumbum	206
<i>Cajanus cajan</i>	nasar benga	nasár swena		207
<i>Calotropis procera</i>	púurtuurpugá	pilampu, pulumpu	fǎgǎfǎgǎyiri	208
<i>Capsicum sp.</i>	kiparé	yǎmwí	forontoyiri	209
<i>Carica papaya</i>	papay tiiga	bafóró kio	papayeyiri	210
<i>Catharanthus roseus</i>	yursu béñ timame béñ	flār		212
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	kingsa	éǎǎ		213
<i>Chrysanthellum indicum</i>	wál-tukǎ	kiejió puri, kumi nefula	banaworo	214
<i>Citrus aurantifolia</i>	lémbuuri	citró	lemurukumuyiri	215
<i>Cochlospermum tinctorium</i>	sosga	diapolo		216
<i>Combretum glutinosum</i>	kinigenga	neyulu	kǎkǎbayiri	217
<i>Combretum micranthum</i>	rǎndǎgà	guǎ	kekeliba	218
<i>Crossopteryx febrifuga</i>	kumbr-waanga	elē-kio		219
<i>Cucurbita pepo</i>	yogre	gám	jeyiri	220
<i>Cymbopogon citratus</i>	sitronel	nasar suelé	kafeyiri	221
<i>Detarium senegalense</i>	kagadega	dǎnkolo, mepo		222
<i>Diospyros mespiliformis</i>	gǎakà	kǎlò	sunsuyiri	223
<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	ekalptis, filao	ǎkalptis, filao	filawoyiri	224
<i>Euphorbia hirta</i>	wal-biisem	bōyilma	tuganisinji	225
<i>Guiera senegalensis</i>	wilinwugà	newelíwí	kugwe	226
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	wegda	joornocol	dayiri	227
<i>Holarrhena floribunda</i>	kunkirús yoabàgà	nekilí jemǎ		228
<i>Hyptis spicigera</i>	kiem riged nvgó	bōbōjurù	bisizaba	229
<i>Kalanchoe pinnata</i>	kalǎkoe	kalǎkoe		230
<i>Lippia chevalieri</i>	wisaó	ǎtǎthire	kǎnǎpekun	231

Nom scientifique	Nom mooré	Nom lyele	Nom dioula	Page
<i>Mangifera indica</i>	mānge	māngyé	mangoroyiri	232
<i>Maytenus senegalensis</i>	roptipoko	ésho	surukupekun	233
<i>Mitracarpus scaber</i>	yood pēelgà	cucúri	zānfarafila	234
<i>Mitragyna inermis</i>	yiilga	botolo	sunbayiri	235
<i>Moringa oleifera</i>	arzen tí	nasar chimi	arijineyiri	236
<i>Musa paradisiaca</i>	banan tiiga	yabá	barandayiri	237
<i>Nymphaea lotus</i>	giila	molyo		238
<i>Ocimum americanum</i>	yulin-gnuuga	biān-sheré	sukona	239
<i>Phyllanthus amarus</i>	wōmkuidige	chichuru, chichiri	delakora	240
<i>Ptilostigma reticulatum</i>	bagīn-daaga	vānenyɔnɔ, katió		241
<i>Portulaca oleracea</i>	baag-serma	kūli yàlà	misikunbiri	242
<i>Psidium guajava</i>	goya tiiga	goya	goyakiyiri	243
<i>Saba senegalensis</i>	wedegà nyegá	lo	zabanyiri	244
<i>Sclerocarya birrea</i>	noabagá	māliú	nɔgɔsigawaba	245
<i>Scoparia dulcis</i>	káfremāndè	tshyé-thimyɔ		246
<i>Senna alata</i>	kultānga, jonis tiiga	soloa-vwɔ kio	kɔtaba	247
<i>Senna occidentalis</i>	kīnkelibà tiiga	kīnkelibà kio	lohomaba	248
<i>Solanum aethiopicum</i>	kumba	cemyɔ	gɔyɔyiri	249
<i>Solanum lycopersicum</i>	tomaato	nasar thimyɔ		250
<i>Solanum tuberosum</i>	pumdter	pɔmdæter		251
<i>Tamarindus indica</i>	pus tiiga	solɔ	tomiyiri	252
<i>Vernonia colorata</i>	koá safàn	koá safánɔ, nasar nyā	kɔsafine	253
<i>Vitellaria paradoxa</i>	tāanga	so	siyiri	254
<i>Vitex doniana</i>	aadga, kaadga	seyɔlɔ		255
<i>Waltheria indica</i>	súm	gúmuloapɔɔ		256
<i>Zea mays</i>	kamáanà	kabá, ópwala	kabayiri	257
<i>Zingiber officinale</i>	yamakú	yamakú	gnamakuyiri	258

Index des noms de plantes en mooré

Nom mooré	Nom scientifique	Page
<i>aadga</i>	<i>Vitex doniana</i>	255
<i>aloe</i>	<i>Aloe vera</i>	202
<i>aržen tí</i>	<i>Moringa oleifera</i>	238
<i>baag-serma</i>	<i>Portulaca oleracea</i>	244
<i>bagīn-daaga</i>	<i>Piliostigma reticulatum</i>	243
<i>banan tiiga</i>	<i>Musa paradisiaca</i>	239
<i>djabá</i>	<i>Allium cepa</i>	200
<i>ekalptis</i>	<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	224
<i>filao</i>	<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	224
<i>gāakà</i>	<i>Diospyros mespiliformis</i>	223
<i>giila</i>	<i>Nymphaea lotus</i>	238
<i>goya tiiga</i>	<i>Psidium guajava</i>	243
<i>jonis tiiga</i>	<i>Senna alata</i>	247
<i>káfremāndè</i>	<i>Scoparia dulcis</i>	246
<i>kagadega</i>	<i>Detarium senegalense</i>	222
<i>kaadga</i>	<i>Vitex doniana</i>	255
<i>kalākoe</i>	<i>Kalanchoe pinnata</i>	230
<i>kamáanà</i>	<i>Zea mays</i>	257
<i>kiunsga</i>	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	213
<i>kinigenga</i>	<i>Combretum glutinosum</i>	217
<i>kīnkelibà tiiga</i>	<i>Senna occidentalis</i>	248
<i>kiparé</i>	<i>Capsicum sp.</i>	209
<i>kiem riged nvgó</i>	<i>Hyptis spicigera</i>	229
<i>koá safàn</i>	<i>Vernonia colorata</i>	253
<i>kultānga</i>	<i>Senna alata</i>	247
<i>kumba</i>	<i>Solanum aethiopicum</i>	249
<i>kumbrwaanga</i>	<i>Crossopteryx febrifuga</i>	219
<i>kíεglgà</i>	<i>Balanites aegyptiaca</i>	205
<i>kunkirús yoabàgà</i>	<i>Holarrhena floribunda</i>	228
<i>lémbuuri</i>	<i>Citrus aurantifolia</i>	215
<i>ley</i>	<i>Allium sativum</i>	201
<i>maana</i>	<i>Abelmoschus esculentus</i>	196
<i>mānge</i>	<i>Mangifera indica</i>	232
<i>nasar bengà</i>	<i>Cajanus cajan</i>	207
<i>nim</i>	<i>Azadirachta indica</i>	204

Nom mooré	Nom scientifique	Page
<i>noabagá</i>	<i>Sclerocarya birrea</i>	245
<i>papay tiiga</i>	<i>Carica papaya</i>	210
<i>pus tiiga</i>	<i>Tamarindus indica</i>	252
<i>púurtuurpugá</i>	<i>Calotropis procera</i>	208
<i>pvm-dakaju</i>	<i>Anacardium occidentale</i>	203
<i>pvmder</i>	<i>Solanum tuberosum</i>	251
<i>pɛgɛngá</i>	<i>Acacia nilotica</i>	197
<i>rāndàgà</i>	<i>Combretum micranthum</i>	218
<i>rōbré</i>	<i>Ageratum conyzoides</i>	199
<i>roptpoko</i>	<i>Maytenus senegalensis</i>	233
<i>sitronel</i>	<i>Cymbopogon citratus</i>	221
<i>sosga</i>	<i>Cochlospermum tinctorium</i>	216
<i>súm</i>	<i>Waltheria indica</i>	256
<i>táanga</i>	<i>Vitellaria paradoxa</i>	254
<i>tomaato</i>	<i>Solanum lycopersicum</i>	250
<i>toɛɛgá</i>	<i>Adansonia digitata</i>	198
<i>vóaakà</i>	<i>Bombax costatum</i>	206
<i>wal-biisem</i>	<i>Euphorbia hirta</i>	225
<i>wál-tukɔ</i>	<i>Chrysanthellum indicum</i>	214
<i>wōmkuidige</i>	<i>Phyllanthus amarus</i>	240
<i>wɛdɛgà nyegá</i>	<i>Saba senegalensis</i>	244
<i>wɛgda</i>	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	227
<i>wilinwugà</i>	<i>Guiera senegalensis</i>	226
<i>wisaó</i>	<i>Lippia chevalieri</i>	231
<i>yamakú</i>	<i>Zingiber officinale</i>	258
<i>yiilga</i>	<i>Mitragyna inermis</i>	235
<i>yood pɛɛlgà</i>	<i>Mitracarpus scaber</i>	234
<i>yogɛ</i>	<i>Cucurbita pepo</i>	220
<i>yulin-gnuuga</i>	<i>Ocimum americanum</i>	241
<i>yursv bɛ̃n timame bɛ̃n</i>	<i>Catharanthus roseus</i>	212

Index des noms de plantes en Iyele

Nom Iyele	Nom scientifique	Page
<i>aloe</i>	<i>Aloe vera</i>	202
<i>bafórc̣o kio</i>	<i>Carica papaya</i>	210
<i>biãñ-sheré</i>	<i>Ocimum americanum</i>	239
<i>bõbõjurù</i>	<i>Hyptis spicigera</i>	229
<i>bõyilma</i>	<i>Euphorbia hirta</i>	225
<i>bɔtɔɔ</i>	<i>Mitragyna inermis</i>	235
<i>chichuru, chichiri</i>	<i>Phyllanthus amarus</i>	240
<i>citrõ</i>	<i>Citrus aurantifolia</i>	215
<i>cucúri</i>	<i>Mitracarpus scaber</i>	234
<i>dãnkolo</i>	<i>Detarium senegalense</i>	222
<i>diapolo</i>	<i>Cochlospermum tinctorium</i>	216
<i>djabá</i>	<i>Allium cepa</i>	200
<i>éj̄j̄o</i>	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	213
<i>ekulú</i>	<i>Adansonia digitata</i>	198
<i>ésho</i>	<i>Maytenus senegalensis</i>	233
<i>efɔãñ</i>	<i>Bombax costatum</i>	206
<i>elē-kio</i>	<i>Crossopteryx febrifuga</i>	219
<i>akaliptis</i>	<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	224
<i>fofoãñ</i>	<i>Bombax costatum</i>	206
<i>filao</i>	<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	224
<i>flər</i>	<i>Catharanthus roseus</i>	212
<i>gám</i>	<i>Cucurbita pepo</i>	220
<i>goya</i>	<i>Psidium guajava</i>	243
<i>gúmúloapɔɔ</i>	<i>Waltheria indica</i>	256
<i>guo</i>	<i>Combretum micranthum</i>	218
<i>joornocol</i>	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	227
<i>kabá</i>	<i>Zea mays</i>	257
<i>kalākoe</i>	<i>Kalanchoe pinnata</i>	230
<i>katió</i>	<i>Piliostigma reticulatum</i>	241
<i>kiejió puri</i>	<i>Chrysanthellum indicum</i>	214
<i>kĩnkelibà kio</i>	<i>Senna occidentalis</i>	248
<i>koá safáñ</i>	<i>Vernonia colorata</i>	253
<i>kɔɔ</i>	<i>Diospyros mespiliformis</i>	223
<i>cemyò</i>	<i>Solanum aethiopicum</i>	249
<i>kumi nefula</i>	<i>Chrysanthellum indicum</i>	214

Nom Iyele	Nom scientifique	Page
<i>lí</i>	<i>Allium sativum</i>	201
<i>lo</i>	<i>Saba senegalensis</i>	244
<i>mālú</i>	<i>Sclerocarya birrea</i>	245
<i>māngyé</i>	<i>Mangifera indica</i>	232
<i>mepo</i>	<i>Detarium senegalense</i>	222
<i>molymo</i>	<i>Nymphaea lotus</i>	236
<i>nasar chimi</i>	<i>Moringa oleifera</i>	238
<i>nasar nyā</i>	<i>Vernonia colorata</i>	252
<i>nasar shimi</i>	<i>Azadirachta indica</i>	203
<i>nasar suelé</i>	<i>Cymbopogon citratus</i>	221
<i>nasár swena</i>	<i>Cajanus cajan</i>	207
<i>nasar thimyo</i>	<i>Solanum lycopersicum</i>	250
<i>nekilí jemɔ</i>	<i>Holarrhena floribunda</i>	228
<i>newelíwí</i>	<i>Guiera senegalensis</i>	226
<i>neyulu</i>	<i>Combretum glutinosum</i>	217
<i>nim</i>	<i>Azadirachta indica</i>	204
<i>ópwala</i>	<i>Zea mays</i>	257
<i>ɔtáthire</i>	<i>Lippia chevalieri</i>	231
<i>pilampɔ</i>	<i>Calotropis procera</i>	208
<i>pɔm-dakaju</i>	<i>Anacardium occidentale</i>	203
<i>pɔmdɔter</i>	<i>Solanum tuberosum</i>	251
<i>puele</i>	<i>Abelmoschus esculentus</i>	196
<i>pulumpɔ</i>	<i>Calotropis procera</i>	208
<i>seyɔɔ</i>	<i>Vitex doniana</i>	255
<i>shiam</i>	<i>Balanites aegyptiaca</i>	205
<i>so</i>	<i>Vitellaria paradoxa</i>	254
<i>soediele, soɛdiele</i>	<i>Acacia nilotica</i>	197
<i>soloa-vwɔ</i>	<i>Senna alata</i>	247
<i>solɔ</i>	<i>Tamarindus indica</i>	252
<i>tshyé-thimyo</i>	<i>Scoparia dulcis</i>	246
<i>vānenɔyɔnɔ</i>	<i>Piliostigma reticulatum</i>	241
<i>volo bonbonjuru</i>	<i>Ageratum conyzoides</i>	199
<i>yabá</i>	<i>Musa paradisiaca</i>	237
<i>yamakú</i>	<i>Zingiber officinale</i>	258
<i>yāmwī</i>	<i>Capsicum sp.</i>	209

Index des noms de plantes en dioula

Nom dioula	Nom scientifique	Page
<i>aloverayiri</i>	<i>Aloe vera</i>	202
<i>arijineyiri</i>	<i>Moringa oleifera</i>	236
<i>bagana</i>	<i>Acacia nilotica</i>	197
<i>banaworo</i>	<i>Chrysanthellum indicum</i>	214
<i>barandayiri</i>	<i>Musa paradisiaca</i>	237
<i>bisizaba</i>	<i>Hyptis spicigera</i>	229
<i>bumbum</i>	<i>Bombax costatum</i>	206
<i>dayiri</i>	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	227
<i>delakora</i>	<i>Phyllanthus amarus</i>	240
<i>fɔgɔfɔgɔyiri</i>	<i>Calotropis procera</i>	208
<i>filawoyiri</i>	<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	224
<i>forontoyiri</i>	<i>Capsicum sp.</i>	209
<i>gɔyɔyiri</i>	<i>Solanum aethiopicum</i>	249
<i>gnamakuyiri</i>	<i>Zingiber officinale</i>	258
<i>goyakiyiri</i>	<i>Psidium guajava</i>	243
<i>gwanyiri</i>	<i>Abelmoschus esculentus</i>	196
<i>jabayiri</i>	<i>Allium cepa</i>	200
<i>jeyiri</i>	<i>Cucurbita pepo</i>	220
<i>kabayiri</i>	<i>Zea mays</i>	257
<i>kafeyiri</i>	<i>Cymbopogon citratus</i>	221
<i>kɔkɔbayiri</i>	<i>Combretum glutinosum</i>	217
<i>kɔnɔpekun</i>	<i>Lippia chevalieri</i>	231
<i>kɔsafine</i>	<i>Vernonia colorata</i>	253
<i>kɔtaba</i>	<i>Senna alata</i>	247
<i>kekeliba</i>	<i>Combretum micranthum</i>	218
<i>kugwe</i>	<i>Guiera senegalensis</i>	226
<i>layiyiri</i>	<i>Allium sativum</i>	201
<i>lemurukumuyiri</i>	<i>Citrus aurantifolia</i>	215
<i>lohomaba</i>	<i>Senna occidentalis</i>	248
<i>mangoroyiri</i>	<i>Mangifera indica</i>	232
<i>misikumbiri</i>	<i>Portulaca oleracea</i>	242
<i>nɔgɔsigawaba</i>	<i>Sclerocarya birrea</i>	245
<i>nɛmuyiri</i>	<i>Azadirachta indica</i>	204
<i>papayeyiri</i>	<i>Carica papaya</i>	210
<i>sirayiri</i>	<i>Adansonia digitata</i>	198

Nom dioula	Nom scientifique	Page
<i>siyiri</i>	<i>Vitellaria paradoxa</i>	254
<i>sukona</i>	<i>Ocimum americanum</i>	239
<i>sunbayiri</i>	<i>Mitragyna inermis</i>	235
<i>sunsuyiri</i>	<i>Diospyros mespiliformis</i>	223
<i>surukupekun</i>	<i>Maytenus senegalensis</i>	233
<i>sekɛɛyiri</i>	<i>Balanites aegyptiaca</i>	205
<i>tomiyiri</i>	<i>Tamarindus indica</i>	252
<i>tuganisinji</i>	<i>Euphorbia hirta</i>	225
<i>zabanyiri</i>	<i>Saba senegalensis</i>	244
<i>zanfarafila</i>	<i>Mitracarpus scaber</i>	234

***Abelmoschus esculentus* (L.) Moench.**

Syn. : *Hibiscus esculentus* L.

Malvaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *maana*

Lyele : *puele*

Dioula : *gwanyiri*

Français : gombo

Botanique

Cette plante herbacée annuelle cultivée peut atteindre trois mètres de hauteur. Ses fleurs jaunes donnent des capsules comestibles.

Partie utilisée

Fruit.

Principaux constituants

Mucilages, phosphore, calcium, acides aminés et acide oxalique.

Propriétés pharmacologiques

Émollient, laxatif, antibactérien.

Toxicologie

Le fruit du gombo n'est pas toxique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons son usage comme laxatif.

Macération du fruit écrasé dans de l'eau tiède.



Acacia nilotica (L.) Willd. ex Delile

Syn. : *Acacia arabica* (Lam.) Willd., *Mimosa nilotica* L.
Fabaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *pegengá*

Lyele : *soediele, soëdiele*

Dioula : *bagana*

Français : acacia à gomme, gommier rouge.

Botanique

Cet arbre épineux peut atteindre douze mètres de haut et a des feuilles composées. Ses fleurs en petites boules jaunes donnent des gousses grisâtres contenant huit à dix graines.

Partie utilisée

Gousses sans les graines.

Principaux constituants

Tanins galliques et catéchiqes, esters galliques, épigallocatechol.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, astringent, antidiarrhéique.

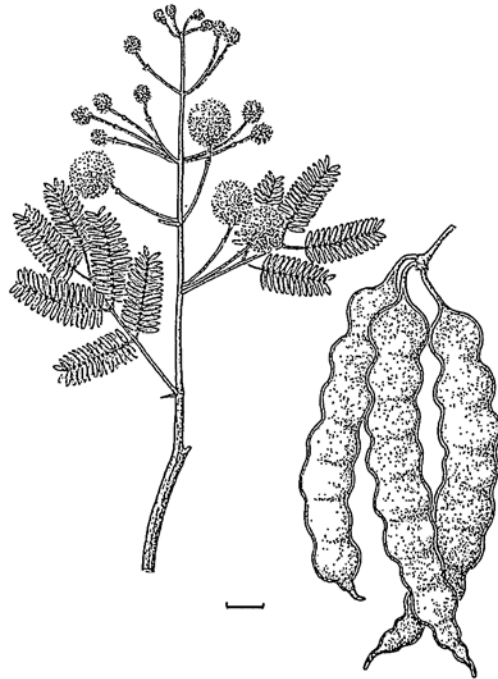
Toxicologie

La présence de tanins doit inciter à respecter les doses.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Diarrhée.

Décoction de 15 grammes de poudre de gousses sans graines, par litre d'eau, à boire dans la journée.



***Adansonia digitata* L.**

Malvaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *toëgá*

Lyele : *ekulu*

Dioula : *sirayiri*

Français : baobab

Botanique

Cet arbre peut atteindre vingt-cinq mètres de hauteur et huit mètres de diamètre. Ses feuilles sont composées et ses fleurs blanches pendantes donnent de gros fruits contenant une pulpe farineuse comestible où se nichent des graines noires.

Partie utilisée

Pulpe du fruit.

Principaux constituants

Glucides, lipides, protides, vitamines, pectines, acides organiques, minéraux.

Propriétés pharmacologiques

Antidiarrhéique, réhydratante.

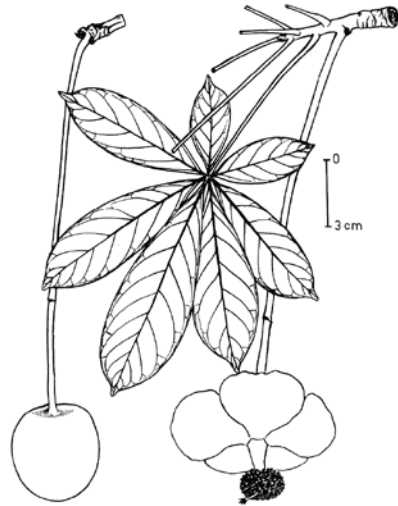
Toxicologie

La pulpe tout comme les feuilles sont alimentaires.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Diarrhée.

Délayer la pulpe à 10 % dans de l'eau dans une tisane. Boire plusieurs verres dans la journée.



***Ageratum conyzoides* L.**

Asteraceae

Noms vernaculaires

Mooré : *rôbré*

Lylele : *volo bonbonjuru*

Botanique

Plante herbacée plutt annuelle, elle pousse dans les cultures, au bord des routes et près des villages. Elle a une tige poilue et des fleurs bleues ou mauve pâle. Quand on froisse ses feuilles elle dégage une odeur aromatique.

Partie utilisée

Les tiges avec les feuilles et les fleurs ou les capitules de fleurs seulement.

Principaux constituants

Alcaloïdes, coumarines, esters phénoliques, flavonoïdes, huile essentielle, résines, stérols, triterpènes, anthocyanosides.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, inhibiteur du péristaltisme intestinal, spasmolytique, anti-inflammatoire, gastroprotecteur, cholagogue, antipyrétique, hémostatique, cicatrisant, analgésique.

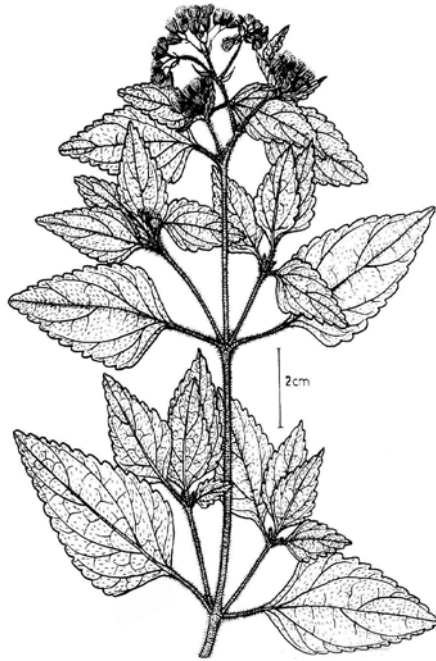
Toxicologie

La littérature ne rapporte pas d'effets toxiques aux doses thérapeutiques. La présence d'alcaloïdes doit cependant inviter à la prudence. Nous déconseillons donc son usage interne aux femmes enceintes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons son usage pour le soin des maux de ventre, diarrhées, maux de têtes, douleurs menstruelles, pertes blanches, plaies, ulcères et conjonctivites.

Décoction de 30 grammes de feuilles par litre d'eau, à boire dans la journée.



***Allium cepa* L.**

Amaryllidaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *djabá*

Lyele : *djabá*

Dioula : *jabayiri*

Français : oignon

Botanique

L'oignon est une plante bisannuelle avec un bulbe et des tiges creuses. La deuxième année une grosse ombelle de fleurs pousse au haut d'une tige. Les provinces du Sanguié et du Boulkiemdé sont des lieux d'une importante production d'oignons de bonne qualité dont la réputation dépasse les frontières du Burkina Faso.

Partie utilisée

Bulbe.

Principaux constituants

Sucre, fructosane (10 à 40 %), vitamines : A, B, C, sels minéraux, disulfure d'allyle et de propyle, diphénylamine, prostaglandines, glucokinine, quercétine, principes antibiotiques.

Propriétés pharmacologiques

Stimulant général, diurétique, antirhumatismal, bactériostatique, antifongique, expectorant, digestif, vermifuge léger, antiagrégant plaquettaire, hypoglycémiant.

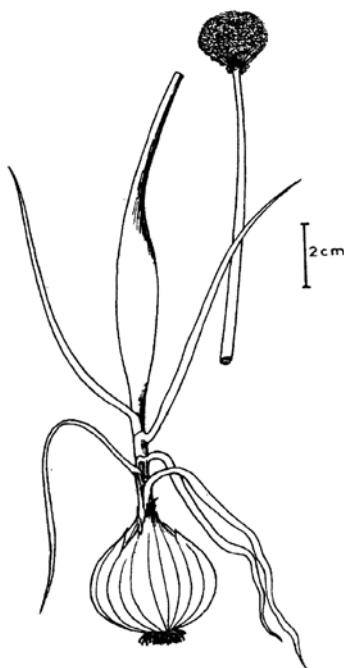
Toxicologie

L'oignon ne présente aucune toxicité.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la consommation d'oignons dans la cuisine car il apporte au corps beaucoup d'éléments dont on a besoin pour bien se porter.

De plus, nous conseillons tout particulièrement la consommation d'oignons lors d'affections respiratoires et urinaires, de parasites intestinaux, de rhumatismes, de migraines et de diabète. Nous recommandons les cataplasmes de bulbes d'oignon écrasés pour le soin des abcès, des furoncles et des panaris, ainsi que l'application de son jus dans le soin des candidoses buccales. Le bon sens fera la dose.



***Allium sativum* L.**

Amaryllidaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *ley*

Lyele : *lí*

Dioula : *layiyiri*

Français : ail

Botanique

L'ail est une plante bisannuelle avec un bulbe divisé en gousses et des tiges aplaties. La deuxième année une ombelle de fleurs pousse au haut d'une tige.

Partie utilisée

« Gousses » (que l'on appelle plus exactement « cayeux »).

Principaux constituants

Huile essentielle (0,3 %), mucilages, fructosanes, phospholipides, aliine, garsiline, composés thiocyaniques, vitamines : A, B₁, B₂, C, nicotilamide.

Propriétés pharmacologiques

Stimulant général, antibactérien, antifongique, anthelmintique, anti-inflammatoire, expectorant, antispasmodique gastro-intestinal, diurétique, hypotenseur, antiathéromateux, antiagrégant plaquettaire, hypoglycémiant.

Toxicologie

L'usage externe avec de fortes concentrations peut provoquer des nécroses de la peau. Son usage interne est déconseillé en cas d'hémorragie et aux personnes atteintes de gastrites. Les femmes enceintes ou qui allaitent éviteront une trop forte consommation d'ail.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la consommation de l'ail dans la cuisine car il apporte au corps beaucoup d'éléments dont on a besoin pour bien se porter.

De plus, nous conseillons tout particulièrement la consommation d'ail, lors d'affections respiratoires, de parasites intestinaux, de dysenterie, de grippe, d'affections rénales, de fatigue, de diabète et pour la bonne circulation du sang (prévention des thromboses).

On conseille de manger de trois à six gousses d'ail par jour.

On préconise la décoction de 50 grammes d'ail écrasé dans 150 millilitres (un verre d'eau), au maximum. À boire à la cuillère à soupe, filtré et sucré selon les âges.



***Aloe vera* L.**

Syn. : *Aloe barbadensis* Miller, *Aloe vulgaris* Lamk., *Aloe indica* Royle.

Xanthorrhoeaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *aloe*

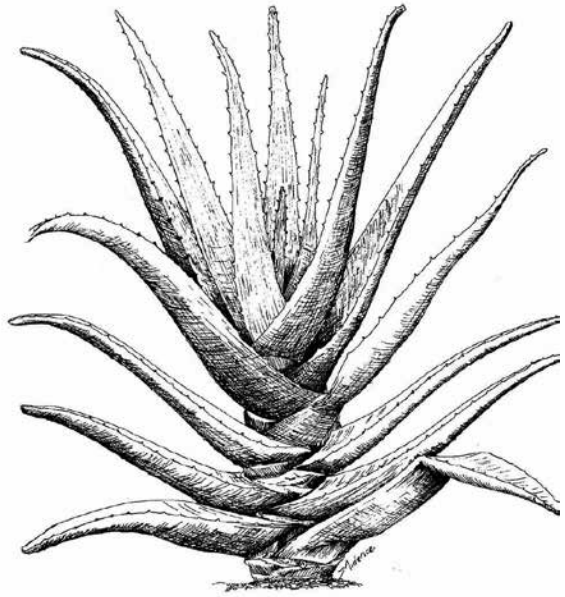
Lyele : *aloe*

Dioula : *aloverayiri*

Français : aloé vrai, aloé vera

Botanique

C'est une plante grasse vivace de soixante à quatre vingt cm de hauteur. Elle a des feuilles vertes, charnues bordées d'épines. Ses fleurs, en forme de petites trompettes jaunes ou orange, apparaissent le long de l'extrémité d'une hampe florale.



Partie utilisée

On utilise le gel de l'intérieur des feuilles charnues.

Principaux constituants

Eau, carboxypeptidase, acide salicylique, gibberelline, aloé-émodine sous forme anthraquinonique, aloïne.

Propriétés pharmacologiques

Le gel de l'aloé est un très bon anti-inflammatoire et accélère la cicatrisation des plaies. Il permet une bonne circulation au niveau de la peau des brûlés et une meilleure cicatrisation. Ce gel est aussi doté d'une activité anti-sécrétoire gastrique et gastroprotectrice.

Toxicologie

Les feuilles sont ocytociques. Son usage interne est déconseillé chez la femme enceinte. De plus, elles rendent le lait amer et entraînent des diarrhées chez le nourrisson. Il est recommandé de ne pas l'utiliser durant l'allaitement, les périodes menstruelles, chez les jeunes enfants, dans les cas de prostatite, de cystite et d'hémorroïdes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage du gel d'aloé pour le soin des gastrites, maux d'oreilles, otite, plaies, brûlures, dermatoses et ulcères.

L'usage interne de la plante est à surveiller. Il est souhaitable de ne pas l'utiliser de façon prolongée et de ne pas dépasser la dose de 50 grammes de feuilles fraîches par jour.

***Anacardium occidentale* L.**

Anacardiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *pvm-dakaju*

Lyele : *pɔm-dakaju*

Français : anacardier

Botanique

Petit arbre, il peut atteindre dix mètres de hauteur. Ses feuilles sont vert foncé, ovales et rigides. Il a de petites fleurs verdâtres ou rouge violacé réunies en touffe. Son fruit, la noix de cajou, est suspendu à un pédoncule charnu, rouge ou jaune, juteux et comestible.

Partie utilisée

Écorce.

Principaux constituants

Tanins hydrolysables et non hydrolysables, acide anacardique, flavones.

Propriétés pharmacologiques

Hypoglycémiant, antihypertenseur (vasodilatation périphérique), anti-inflammatoire, antibactérien et antifongique.

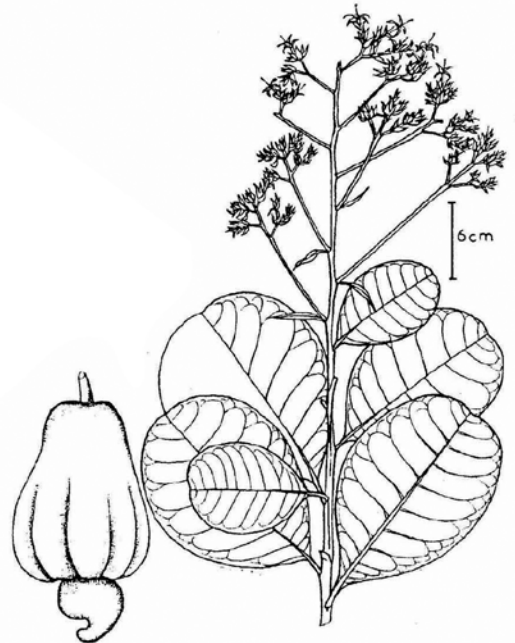
Toxicologie

L'huile de la coque cause de violentes dermatites au contact avec la peau.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage de l'écorce pour le soin des diarrhées, des douleurs dentaires, de l'hypertension et du diabète.

Décoction de 10 grammes d'écorce au maximum pour 200 millilitres d'eau, boire 20 millilitres de cette solution deux fois par jour.



Azadirachta indica A. Juss.

Syn. : *Melia azadirachta* L.

Meliaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *nim*

Lyele : *nasar shimi, nim*

Dioula : *nemuyiri*

Français : margousier, neem, nim

Botanique

Cet arbre qui peut dépasser les douze mètres de hauteur a des branches très étalées. Ses feuilles sont composées de folioles falciformes et dentées. Ses petites fleurs, de couleur crème sont regroupées en panicules. Elles ont une bonne odeur de miel. Elles cèdent la place à des fruits ronds, jaune pâle, à la pulpe juteuse et contenant une graine.

Partie utilisée

Feuilles, huile des graines.

Principaux constituants

Les feuilles contiennent un alcaloïde, des dérivés terpéniques, bêta sitostérol, vitamine C, carotène, coumarines, quercétine et tanins.

L'huile de ses graines est riche en glycérides de l'acide oléique et en principes soufrés et amers.

Propriétés pharmacologiques

Les feuilles ont des propriétés anti-inflammatoires, anti-ulcéreuses antipyrétiques, antibactériennes, antifongiques, antiparasitaires (*Plasmodium falciparum*, gale et poux) et insecticides.

L'huile des graines a une puissante activité anti-inflammatoire et antiarthritique.

Toxicologie

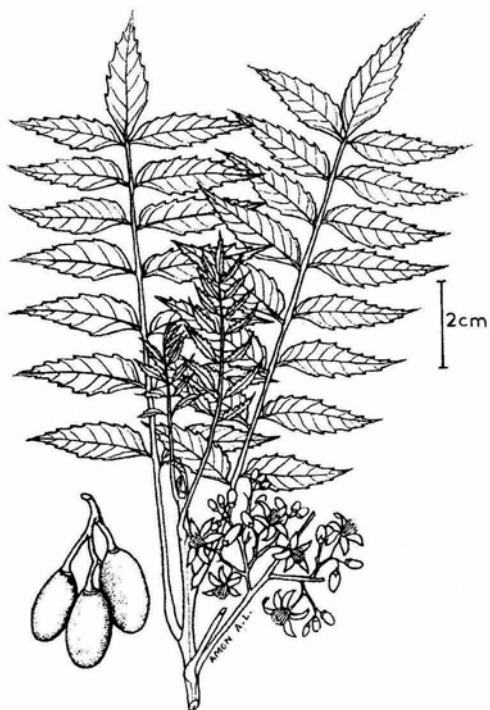
La plante est toxique à forte dose, ne pas l'administrer aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes âgées. Utiliser de préférence en usage externe.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage interne des feuilles de nim dans le soin des ulcères gastriques et comme plante utile pour le soin du paludisme.

La littérature consultée recommande la décoction de 30 grammes de feuilles au maximum par litre. Boire un demi-litre dans la journée.

On conseille l'utilisation externe des feuilles, des fruits ou de l'huile de nim pour le soin des teignes, des autres mycoses, celui des dermatoses en général, contre la gale et les poux.



***Balanites aegyptiaca* (L.) Delile**

Balanitaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kieglgà*

Lyele : *shiam*

Dioula : *sèkeneyiri*

Français : dattier du désert, myrobolan d'Egypte

Botanique

Cet arbre épineux peut atteindre dix mètres de hauteur. Des fleurs jaune verdâtre fleurissent à l'aisselle des feuilles. Elles produisent des fruits de trois à quatre cm de long, jaunes à maturité, à la pulpe comestible. Ils contiennent une amande riche en huile.

Partie utilisée

Pulpe du fruit.

Principaux constituants

Acides gras insaturés, mucilages, saponines (diosgénine), terpènes et stérols.

Propriétés pharmacologiques

Les fruits ont une activité antidiabétique et anthelminthique.

Toxicologie

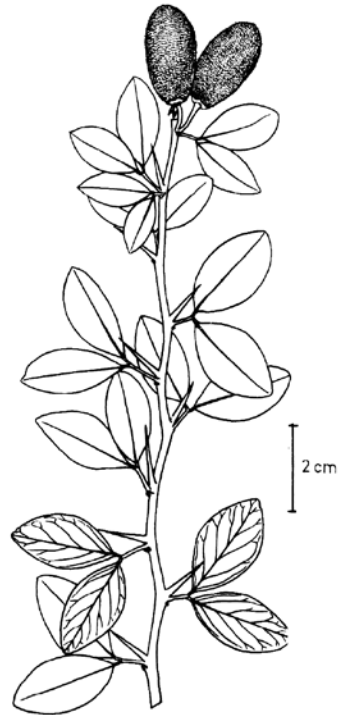
Une consommation de fruit excessive est laxative.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la consommation de pulpe de fruit pour le soin du diabète et la prévention des vers intestinaux.

Les fruits sont consommés crus, ou cuits en décoction.

L'usage des jeunes feuilles de *Balanites aegyptiaca* dans les préparations des sauces est à recommander.



Bombax costatum Pellegrin et Vuillet

Syn. : *Bombax andrieui* Pellegrin et Vuillet, *B. houardii* Pellegrin et Vuillet, *B. buonopozense* P. Beauv.

Malvaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *vóakà*

Lyle : *efoãñ, fofoãñ*

Dioula : *bumbum*

Français : faux kapokier, kapokier rouge

Botanique

Cet arbre peut atteindre vingt cinq mètres de hauteur et porte des épines coniques sur le tronc et les branches. Ses fleurs orange cèdent la place à des capsules brunes qui en s'ouvrant laissent s'échapper des graines logées dans une bourre soyeuse blanche.

Partie utilisée

Fleurs (calice).

Principaux constituants

La plante est riche en minéraux (en particulier en fer, manganèse et zinc), en acides aminés et en mucilage.

Propriétés pharmacologiques

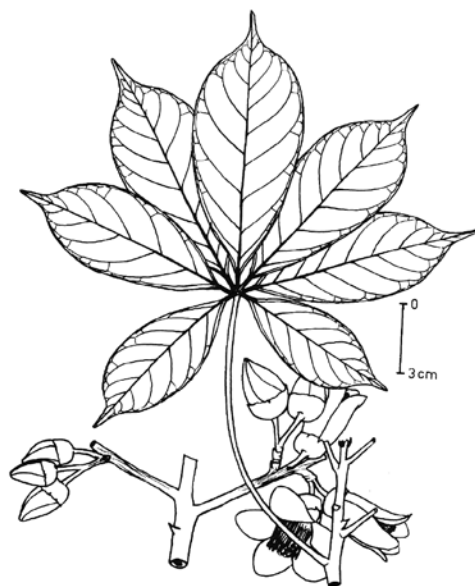
Plante antioxydante, émolliente et nutritive.

Toxicologie

La littérature consultée ne signale pas d'études sur la toxicité de cette plante.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'utilisation traditionnelle du calice de la plante dans l'alimentation, en particulier pour l'alimentation des personnes anémiées et malades (en particulier du paludisme).



Cajanus cajan (L.) Millsp

Syn. : *Cajanus bicolor* DC, *Cajanus indicus* Spreng., *Cytisus cajan* L.
Fabaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *nasar benga*

Lyele : *nasár swena*

Français : pois d'Angole

Botanique

Ce petit arbuste pouvant atteindre trois mètres de hauteur a des feuilles trifoliées couvertes de poils blanchâtres. Ses fleurs jaunes donnent une gousse qui peut contenir de trois à huit graines comestibles.

Partie utilisée

Feuilles, graines.

Principaux constituants

Feuilles : tanins et stérols (bêta sitostérol, cholestérol, stigmastérol, campestérol).

Graines : 20 % de protides, riche en acides aminés (phénylalanine), acides phénoliques, 1 % de lipides et 63 % de glucides et de nombreuses vitamines.



Propriétés pharmacologiques

Les feuilles ont des propriétés antibactériennes, antidiarrhéiques et hypotensives.

Les graines possèdent des propriétés hypoglycémiantes et antirépanocytaires (diminution *in vitro* de la proportion de cellules falciformes).

Toxicologie

La littérature consultée ne présente pas d'information sur la toxicité de la plante.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Diarrhées, gingivites, hypertension, maux de dents, plaies.

Décoction de 15 grammes par litre d'eau, à boire dans la journée.

L'addition de graines de *Cajanus cajan* dans l'alimentation à la personne atteinte de drépanocytose peut aider à compenser les pertes urinaires en acides aminés et en même temps de diminuer les crises douloureuses. Leur consommation aide le diabétique.

La qualité nutritionnelle des graines fait que la plante contribue à l'apport protéique alimentaire et à la diversification des produits agricoles.

***Calotropis procera* (Ait.) Ait. F**

Apocynaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *píurtuurpugá*

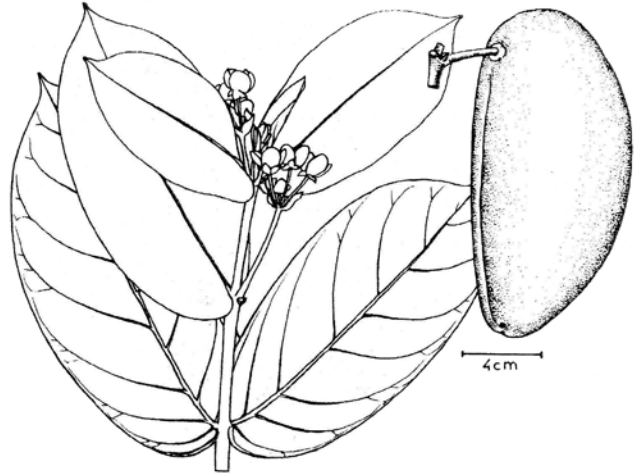
Lyele : *pilampu, pulumpu*

Dioula : *fɔɔfɔɔyiri*

Français : pommier de Sodome,
roustonnier

Botanique

Cet arbuste à latex peut atteindre cinq mètres de hauteur et porte de grandes feuilles glauques. Ses fleurs blanches ou violacées sont regroupées et donnent des follicules gonflés renfermant des graines pourvues d'une aigrette blanche.



Partie utilisée

Latex.

Principaux constituants

Hétérosides cardiotoniques, enzymes protéolytiques, triterpénoïdes.

Propriétés pharmacologiques

Augmente la cicatrisation et la synthèse du collagène, analgésique.

Toxicologie

Toute la plante est toxique par voie interne.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Plaies sales et infectées, ulcères.

Solution du latex à 1 %.

Capsicum sp.

(*Capsicum annuum* L. - *Capsicum frutescens* L.)

Solanaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kiparé*

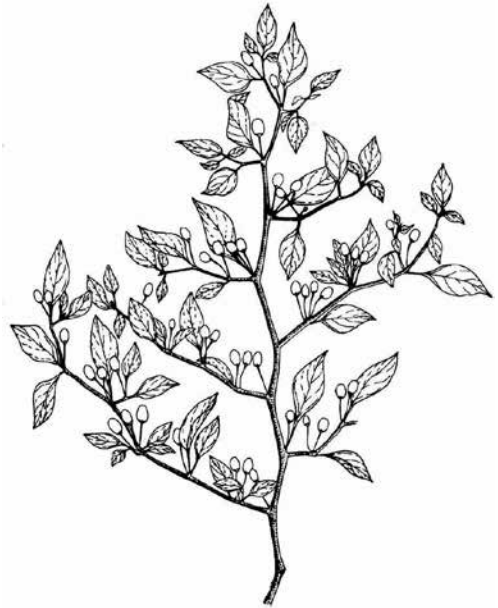
Lyele : *yà mwĩ*

Dioula : *forontoyiri*

Français : piment

Botanique

Les piments sont de petits arbrisseaux qui peuvent croître jusqu'à deux mètres de hauteur. Ils ont des fleurs blanc verdâtre. Les fruits de forme conique ou cylindrique deviennent rouge à maturité et ont une saveur piquante. Il existe différentes espèces et variétés de piments.



Partie utilisée

Fruit.

Principaux constituants

Alcaloïdes, acides organiques, caroténoïdes, coumarines, flavonoïdes, huile essentielle, huile grasse, saponines stéroïdiques, vitamines nombreuses.

Propriétés pharmacologiques

En usage externe, vasodilatateur, analgésique, rubéfiant et révulsif.

Toxicologie

Toxique à forte dose, par voie interne et en usage externe où il provoque des ulcérations et des nécroses. Sa consommation est à éviter chez les personnes malades de gastrites et d'ulcères gastro-intestinaux.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Usage externe : rhumatisme, douleur articulaire.

Un usage modéré du piment est recommandé. Le bon sens fera la dose.

***Carica papaya* L.**

Caricaceae

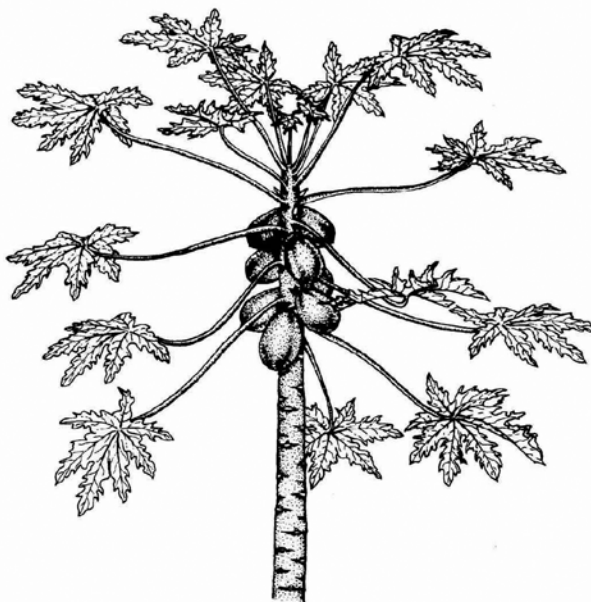
Noms vernaculaires

Mooré : *papay tiiga*

Lyele : *bafòrò kio*

Dioula : *papayeyiri*

Français : papayer



Botanique

Cet arbre fruitier peut atteindre dix mètres de hauteur. Toutes les parties de la plante contiennent du latex, surtout les fruits verts. Les fruits mûrs, de forme et de grosseur variables, ont une pulpe orangée très parfumée et une cavité remplie de petites graines.

Partie utilisée

Fruit, graine, latex.

Principaux constituants

Fruit : vitamine A, C, B₁, B₂, acides organiques, caroténoïdes, enzymes protéolytiques, sucres, fer, calcium, potassium, phosphore.

Graines : alcaloïdes (carpaïne), dérivés soufrés (tropaeoline, benzyl-isothiocyanate), enzymes protéolytiques, huile grasse, protéines.

Latex : (le suc de papayer obtenu par incision des fruits juste avant maturité) triterpènes, saponosides, résines, albumines, protéines, enzymes protéolytiques et estérases.

Propriétés pharmacologiques

Graines : condimentaire, carminative, anthelminthique, antibactérienne, anti-inflammatoire.

Fruit : antibactérien, antihypertenseurs.

Latex : action protéolytique, bactériostatique, antifongique, cicatrisant.

Toxicologie

Le latex est irritant. La papaïne peut provoquer à forte dose la paralysie et la dépression cardiaque *digitaline-like*. Les graines possèdent une action antiandrogénique.

Les personnes qui absorbent des cardiotoniques doivent s'abstenir de consommer le latex, le fruit vert et les graines de la papaye en raison de l'activité de la carpaïne sur le cœur (action bradycardisante).

Le fruit immature contient de hautes concentrations de latex produisant des contractions utérines.

L'usage interne des graines, du latex et du fruit non mûr est déconseillé chez les personnes atteintes de troubles cardiaques et chez les femmes enceintes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Latex : plaies, brûlures, ulcères, infections urinaires.

Fruit : furonculose (usage externe), hypertension.

Graines : helminthiases, amibes.

On recommande particulièrement l'usage externe du fruit contre les furonculoses et les problèmes d'ulcérations cutanées.

On conseille l'usage du fruit mûr aux hypertendus.

On conseille une dose de 1 à 2,5 g de semences sèches concassées par jour, ce qui équivaud, au maximum à 21 milligrammes de benzyl isothiocyanate (BITC).

***Catharanthus roseus* (L.) G. Don**

Syn. : *Vinca rosea* L.

Apocynaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *yursv béïn timane béïn*

Lylele : *flār*

Français : pervenche de Madagascar

Botanique

Cette plante vivace est cultivée pour l'ornement sous les tropiques. Elle peut atteindre soixante centimètres de hauteur et porte des fleurs roses et parfois blanches.

Partie utilisée

Fleur.

Principaux constituants

Alcaloïdes indoliques, flavonoïdes (kaempférol, quercétine), triterpènes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, astringent, anti-inflammatoire.

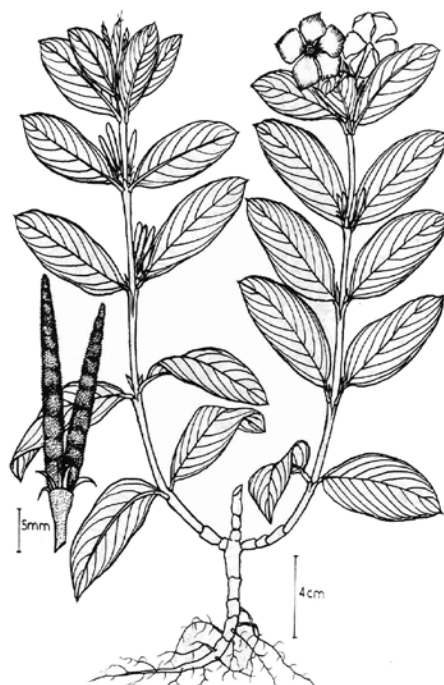
Toxicologie

La plante est toxique par voie interne.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Conjonctivite.

Bain avec la décoction de fleurs (10 grammes par litre).



Chenopodium ambrosioides L.

Chenopodiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kinsga*

Lylele : *éjĩjɔ*

Français : chénopode ambrosie, thé du Mexique

Botanique

Cette herbacée annuelle ou pérenne peut atteindre un mètre de hauteur. A l'aisselle de ses feuilles odorantes se dressent des panicules de fleurs jaunâtres.

Partie utilisée

Parties aériennes.

Principaux constituants

Huile essentielle (ascaridol), terpènes, saponines, flavonoïdes, acides organiques.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antifongique, anthelminthique, cicatrisant.

Toxicologie

La plante est abortive. Il faut la consommer avec modération afin d'éviter des problèmes neurologiques importants. L'emploi de cette plante est à surveiller.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

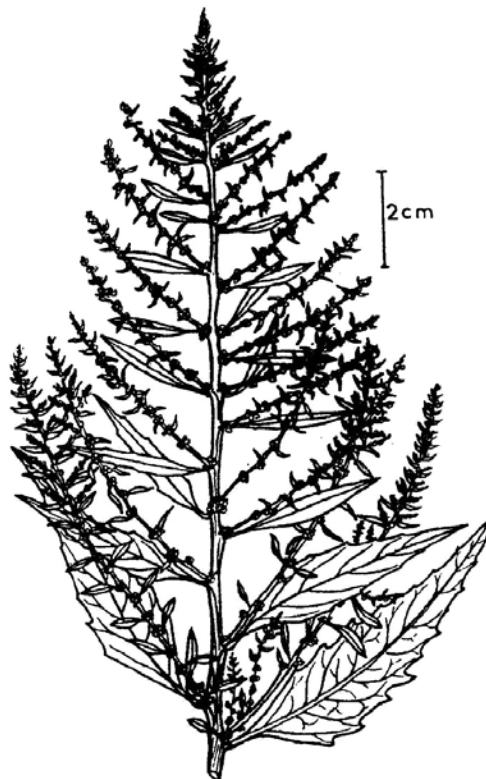
Usage interne : vers intestinaux.

Malgré sa toxicité, il est souhaitable de promouvoir l'utilisation de cette plante et d'informer la population sur une utilisation dénuée de toxicité. En effet, cette plante efficace contre les parasites est d'un usage populaire. Nous devons donc mettre en garde ses utilisateurs, préférer l'usage externe ou utiliser la plante par voie interne à la dose maximale suivante : une seule infusion (5 min.) de 100 grammes de feuilles fraîches et de sommités fleuries pour un litre et demi d'eau. A boire à jeun, trois tasses par jour (450 ml) pour un adulte et une tasse (150 ml) en trois prises pour un enfant de plus de 3 ans. De plus, il est recommandé d'administrer, trois jours après le traitement, une purge huileuse ou saline de préférence.

On déconseille l'usage interne à la femme enceinte et aux enfants de moins de trois mois.

Usage externe : vers intestinaux, plaies, boutons purulents, ulcères de la peau.

L'utilisation de cette plante en compresse et en cataplasme ne présente aucun danger.



Chrysanthellum indicum subsp. *afroamericanum* B.L.Turner

Asteraceae

Noms vernaculaires

Mooré : *wál-tukɔ*

Lyele : *kiejió pur, kumi nefula*

Dioula : *banaworo*

Botanique

Cette plante herbacée annuelle plus ou moins dressée, peut atteindre trente centimètres de hauteur. Ses feuilles sont très découpées et les capitules jaunes de ses fleurs s'ouvrent au sommet des tiges. On la rencontre souvent près des points d'eau.

Partie utilisée

Tiges feuillées.

Principaux constituants

Flavonoïdes, saponines, alcaloïdes, tanins, triterpènes, stérols.

Propriétés pharmacologiques

Propriétés analgésiques, anti-inflammatoires, hépatoprotectrice, anti-ulcéreuses et vasculotrope.

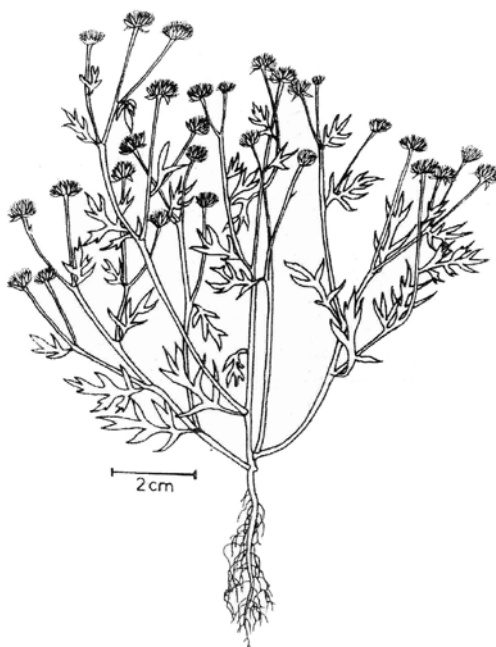
Toxicologie

Les différents ouvrages et publications consultés ne mentionnent aucune toxicité. On ne dispose cependant pas d'informations garantissant l'innocuité de son emploi médicinal, en particulier avec des enfants et des femmes enceintes ou allaitantes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Soin des hémorroïdes, varices, artérites des membres inférieures, maladies du foie, calculs du foie et rénaux.

Une décoction de 12 grammes de plante sèche est préparée dans un demi-litre d'eau, à boire dans la journée.



Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle.

Rutaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *lembuuri*

Lyele : *citrô*

Dioula : *lemurukumuyiri*

Français : citron vert

Botanique

Les citronniers sont des petits arbres aux branches épineuses pouvant atteindre dix mètres de hauteur. Leurs feuilles sont luisantes, coriaces et ses fleurs blanches donnent des fruits vert jaune arrondis. La plante dégage une odeur agréable.

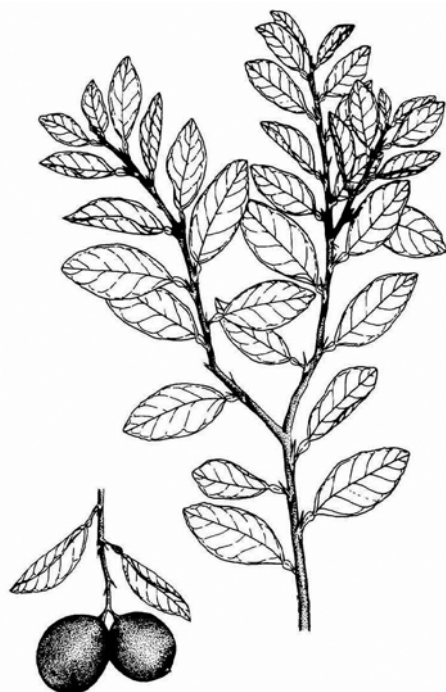
Partie utilisée

Fruit entier et jus du fruit.

Principaux constituants

Jus : acides organiques, vitamines C, B, ..., flavonoïdes.

Zeste : huile essentielle (limonène 90 %, citral), coumarines (limettine), dérivés flavoniques.



Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antimycosique, astringent.

Toxicologie

L'huile essentielle en usage externe peut provoquer des phénomènes de photosensibilisation.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Fruit entier : gingivite, pertes blanches.

Jus : maux de gorge, toux, conjonctivite, crevasse.

Décoction de quatre citrons verts pour un litre d'eau, en gargarisme et en usage externe.

Le jus de citron dilué dans de l'eau tiède peut servir à baigner les yeux et à ramollir les crevasses.

Cochlospermum tinctorium A. Rich.

Cochlospermaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *sosga*

Lyele : *diapolo*

Botanique

Cette plante ne dépasse pas cinquante centimètres de hauteur. Ses feuilles, un peu palmées, ont cinq lobes, ses fleurs jaunes apparaissent près du sol et donnent des capsules ovoïdes contenant de nombreuses graines.

Partie utilisée

Racine.

Principaux constituants

Caroténoïdes, tanins, triterpènes.

Propriétés pharmacologiques

Hépatoprotecteur, antipaludéen modeste.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Affections du foie, utile dans le soin du paludisme.

Décoction de 15 grammes de racine par litre d'eau à boire dans la journée.



Combretum glutinosum Perr.

Syn. : *Combretum passargei* Engl. et Diels., *C. leonense* Engl. et Diels.

Combretaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kinigenga*

Lyele : *neyulu*

Dioula : *kəkəbayiri*

Botanique

Cet arbre peut atteindre dix mètres de hauteur. Le dessous des feuilles est duveteux, les petites fleurs verdâtres donnent des fruits à quatre ailes, poisseux.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Flavonoïdes, tanins galliques.

Propriétés pharmacologiques

Antispasmodique, antibactérien, diurétique, hypotenseur.

Toxicologie

La littérature consultée ne mentionne aucune toxicité.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Infection urinaire, hypertension.

Décoction de 30 grammes par litre d'eau à boire dans la journée.



Combretum micranthum G. Don

Syn. : *Combretum altum* Perr., *C. floribundum* Engl. et Diels, *C. raimbaulti* Heck.
Combretaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *rándàgà*

Lylele : *guo*

Dioula : *kekeliba*

Français : kinkeliba

Botanique

Ce petit arbre peut atteindre cinq à six mètres de hauteur. Ses feuilles ovales sont coriaces. Ses fleurs, blanches ou rosées, donnent des fruits à quatre ailes, renfermant une seule graine.

Partie utilisée

Feuille et fruit.

Principaux constituants

Feuille : alcaloïdes (choline et stachydrine), flavonoïdes, terpènes, polyols, sitostérols, polyphénols, nitrate de potassium, tanins.

Fruit : polyphénols, tanins.



Propriétés pharmacologiques

Antibactérienne, anti-inflammatoire, cholagogue et protecteur hépatique, antipaludéen modéré, diurétique.

Toxicologie

Pas de toxicité selon la littérature consultée.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Maux de ventre, digestion difficile, affections buccales (fruit, décoction à 1 % en gargarisme), abcès, furoncle, infections urinaires.

Décoction de 20 grammes de feuilles vertes dans un litre d'eau à boire dans la journée ou après chaque repas, pour faciliter la digestion.

Crossopteryx febrifuga (Afz ex G. Don) Benth

Syn. : *Rondeletia febrifuga* Afzel. ex G. Don ; *Rondeletia africana* Winterb ; *Crossopteryx kotshyana* Fenzl. ; *Crossopteryx africana* Baill.

Rubiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kumbr-waanga*

Lyele : *elē-kio*

Botanique

C'est un arbuste qui peut atteindre six mètres de haut et aux feuilles ovales. Ces fleurs blanches très parfumées donnent des fruits ronds et verts, noirs à maturité.

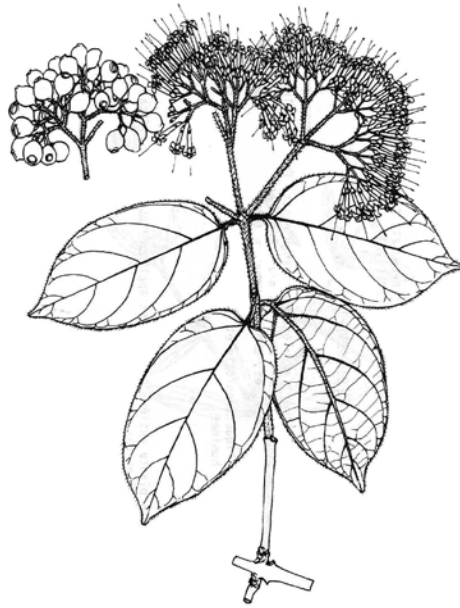
Partie utilisée

Feuille et fruit.

Principaux constituants

Feuille : alcaloïdes, flavonoïdes, iridoïdes, coumarines, saponines, tanins, stérols, polyphénols.

Fruit : polyphénols, tanins.



Propriétés pharmacologiques

Antitussif.

Toxicologie

Les fruits sont peu toxiques. Il est recommandé de respecter les doses.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Toux, allergies.

Sirop de fruit à 20 %, une cuillerée à thé trois ou quatre fois par jour pendant trois à cinq jours.

Décoction de 30 grammes de feuilles par litre d'eau, boire un à deux verres, à la cuillère, en bain et en compresses en usage externe.

***Cucurbita pepo* L.**

Cucurbitaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *yogra*

Lyele : *gám*

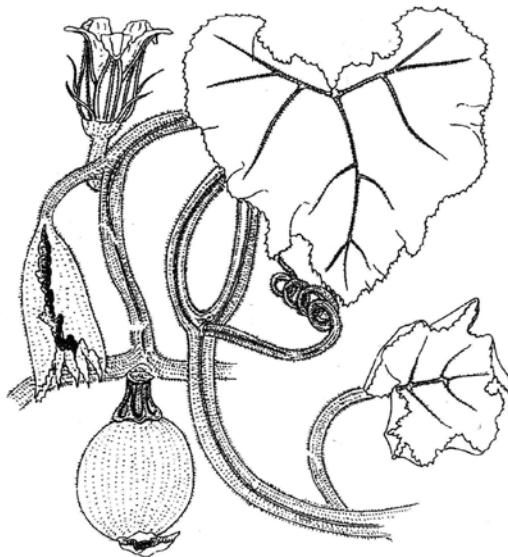
Dioula : *jeyiri*

Français : courge

Botanique

La courge est cultivée comme légume dans le monde entier.

C'est une plante à tige rampante, à feuilles lobée, à fleurs jaunes et à gros fruits.



Partie utilisée

Graines.

Principaux constituants

Huile grasse, un glucoside (cucurbitine), une résine, de la leucine, de la tyrosine, et d'autres substances comme la péporésine, du tocophérol, des phytostérols, de la vitamine B, de la provitamine A et du phosphore.

Propriétés pharmacologiques

Anthelminthique non irritant et non toxique.

Toxicologie

Alimentaire, la graine de courge n'est pas toxique. Ne pas confondre avec les graines des courges amères, qu'il ne faut pas consommer.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Ténia.

Pour les adultes : 50 grammes (150 pépins) mondés ou 200 à 400 pépins non décortiqués, moulus et mélangés à du miel, à ingérer avant le repas, puis prendre un laxatif.

Cymbopogon citratus (D.C. Stapf.

Syn. : *Andropogon citratus* DC.

Poaceae

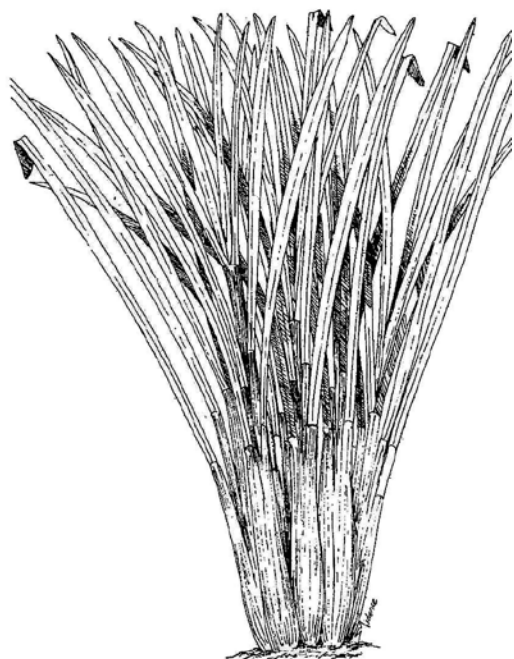
Noms vernaculaires

Mooré : *sitronel*

Lyele : *nasar suelé*

Dioula : *kafeyiri*

Français : citronnelle



Botanique

Cette herbe vivace pousse en touffe de trente à soixante centimètres de hauteur. Les feuilles sont garnies de poils rêches. Toute la plante dégage une odeur de citron quand on la froisse.

Partie utilisée

Parties aériennes (de préférence les gaines à la base des feuilles).

Principaux constituants

La partie aérienne contient de 0,5 % à 0,7 % d'huile essentielle (citral, néral, myrcène...), alcaloïdes, tanins.

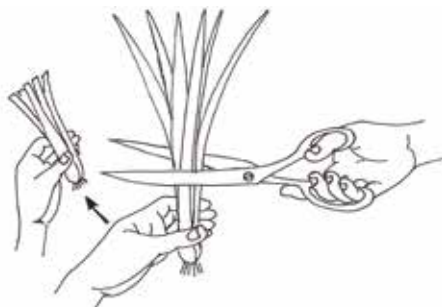
Propriétés pharmacologiques

Antispasmodique, antiseptique, analgésique, anti-inflammatoire, antipyrétique et diurétique.

Toxicologie

La plante est dénuée de toxicité aux doses préconisées. Il est vivement conseillé de filtrer correctement la tisane afin d'éviter des lésions sur la muqueuse de l'œsophage, attribuées aux microfilaments présents sur la feuille. Pour cela, on recommande de n'utiliser que la partie claire du bas de la plante.

Dans la tige de citronnelle, il ne faut prendre que la base claire des feuilles. La partie verte contient des poils irritants.



Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Digestion difficile, infection urinaire, fièvre, insomnie, nervosité. Décoction de 15 grammes de gaines de feuilles fraîches par litre d'eau. La plante est par ailleurs très utilisée comme insectifuge.

***Detarium senegalense* J.F. Gmel.**

Fabaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kagadega*

Lyele : *dānkolo, mepo*

Botanique

Grand arbre pouvant atteindre les trente mètres de hauteur, aux feuilles composées. Ses fleurs blanches donnent des fruits globuleux un peu aplatis. Le noyau est recouvert d'une pulpe farineuse acidulée comestible.

Partie utilisée

Pulpe du fruit.

Principaux constituants

Sucres, vitamines, acides organiques.

Propriétés pharmacologiques

Nutritif.

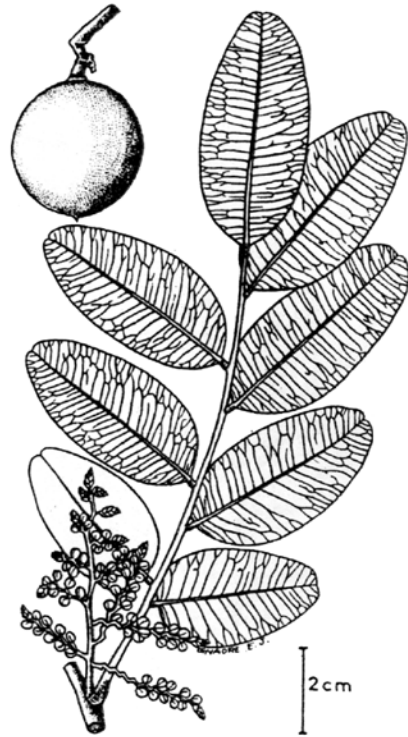
Toxicologie

Il faut se garder de consommer la variété amère toxique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Fatigue.

Consommer 12 grammes par repas.



Diospyros mespiliformis Hochst. ex A. DC.

Ebenaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *gǎakà*

Lyele : *kòlò*

Dioula : *sunsuyiri*

Français : ébène d'Afrique

Botanique

Cet arbuste peut atteindre quinze mètres de hauteur. Il a des feuilles simples. Ses fleurs blanches donnent des fruits comestibles, jaunes ronds et contenant des graines noires.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Naphtoquinones, acide bétulique, sitostérols, saponines, triterpènes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, astringent, antispasmodique, anti-inflammatoire.

Toxicologie

Pas de toxicité selon la littérature consultée.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Maux de ventre, diarrhée, douleurs dentaires, plaies.

Décoction de 20 grammes par litre d'eau à boire dans la journée.



Eucalyptus camaldulensis Dehnh.

Myrtaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *ɛkalptis, filao*

Lyele : *ɔkalptis, filao*

Dioula : *filawoyiri*

Français : eucalyptus

Botanique

Cet arbre peut pousser plus haut que vingt mètres et a des feuilles vert glauque lancéolées et parfumées. Ses fleurs, aux très nombreuses étamines blanchâtres, donnent des capsules hémisphériques.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Huile essentielle (eucalyptol), terpènes, flavonoïdes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antifongique, expectorant, fébrifuge, sédatif.

Toxicologie

L'usage prolongé de la plante peut provoquer des irritations gastriques et rénales.

Il est préférable d'utiliser les feuilles en inhalation, au cours de la grossesse, de l'allaitement et pour les jeunes enfants, et d'éviter de boire la décoction.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Rhume, sinusite, maux de gorge, angine, toux, bronchite, infection urinaire, fièvre.

Décoction de 10 à 20 grammes de feuilles par litre d'eau à boire dans la journée, ou en inhalations.



***Euphorbia hirta* L.**

Syn. : *Euphorbia pilulifera* L., *Chamaesyce hirta* Millsp.
Euphorbiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *wal-biisem*

Lyele : *bôyilma*

Dioula : *tuganisinji*

Botanique

Cette petite plante herbacée ne dépasse pas quarante centimètres de hauteur. Rampante ou dressée, poilue, elle porte sur ses feuilles des taches rougeâtres. Ses fleurs sont regroupées le long de la tige.

Partie utilisée

Tige feuillée.

Principaux constituants

Polyphénols, tanins, dérivés terpéniques, stérols, acides organiques, acides aminés.

Propriétés pharmacologiques

Antidiarrhéique, antiamibien, anti-inflammatoire, analgésique opioïde, fébrifuge, sédatif, anxiolytique.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Maux de ventre, diarrhées, dysenterie amibienne, asthme, maux d'oreille, otite, affection buccale, gingivite, douleur dentaire, plaie infectée, infection urinaire, perte blanche, fièvre, insomnie, nervosité.

Décoction de 10 à 20 grammes de plante pour un litre d'eau, à boire dans la journée.



Guiera senegalensis J.F. Gmel.

Combretaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *wilinwugà*

Lyele : *newelīwī*

Dioula : *kugwe*

Botanique

Ce petit arbuste peut atteindre trois mètres de haut. Ses feuilles sont un peu poilues de teinte vert gris. Ses fleurs jaunâtres donnent des fruits rayonnants et soyeux.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Tanins galliques et ellagiques, flavonoïdes (myricétine), alcaloïdes (harmane et tétrahydroharmane).

Propriétés pharmacologiques

Antidiarrhéique, anti-inflammatoire, analgésique, antitussif, inhibe l'obstruction des bronches due à des allergènes.

Toxicologie

La littérature consultée ne signale aucune toxicité de la plante aux doses préconisées.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Diarrhées, toux, bronchite, affection buccale, gingivite, infection urinaire.

Décoction de 50 grammes de feuilles de *Guiera senegalensis* dans 500 millilitres d'eau. Boire par cuillerées toutes les deux heures.



Hibiscus sabdariffa L. var *sadbafiffa*

Malvaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *wegda*

Lyele : *joornocol*

Dioula : *dayiri*

Français : bissap, karkadé, oseille de Guinée

Botanique

Cette grosse herbacée annuelle a des feuilles ovales ou trilobées. Ses pétales jaunes sont portés par un calice rouge foncé à maturité.

Partie utilisée

Calice.

Principaux constituants

Acides organiques, vitamines C, B₁, B₂, PP et minéraux (fer, calcium, phosphore).

Propriétés pharmacologiques

Hypotenseur, diurétique, antiseptique urinaire, spasmolytique.

Toxicologie

Pas de toxicité selon la littérature consultée.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Maux de gorge, angine, infection urinaire, hypertension, rhumatisme.

Décoction de 30 grammes par litre d'eau.



Holarrhena floribunda (G. Don) T. Durand et Schinz

Apocynaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kunkirius yoabàgà*

Lylele : *nekili jemɔ*

Botanique

Cet arbuste à latex peut atteindre quinze mètres de hauteur. Il a des feuilles simples et des fleurs blanches et parfumées. Ses longs fruits pendants vont par paires.

Partie utilisée

Écorce du tronc.

Principaux constituants

Alcaloïdes stéroïdiques, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antiprotozoaire (*Trichomonas*).

Toxicologie

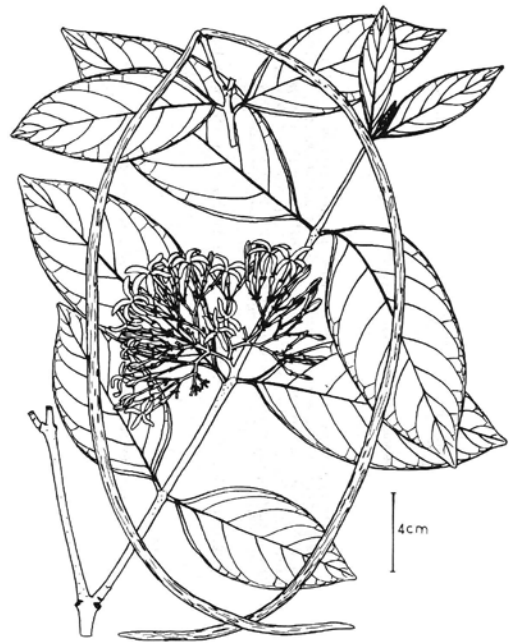
La plante est toxique. Il faut respecter les doses et ne pas excéder une semaine de consommation. La plante n'est pas conseillée aux femmes enceintes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Pertes blanches.

Décoction de 35 grammes d'écorce dans 1 litre d'eau. Boire 250 millilitres matin et soir.

Se baigner deux fois par jour avec cette décoction.



Hyptis spicigera Lamarck

Lamiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kim riged nugó*

Lyele : *bôbôjurù*

Dioula : *bisizaba*

Botanique

Cette plante herbacée, dressée, à tige quadrangulaire est abondante dans les cultures. Ses fleurs blanches sont disposées en épis terminaux denses et cylindriques. Elle dégage une odeur aromatique.



Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Huile essentielle (spathuléol, caryophyllène, pinène et sabinène), diterpènes, lactones.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérienne, antiallergique, acaricide.

Toxicologie

Aucune toxicité avérée n'a été relevée.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Conjonctivites, allergie, eczéma, gale.

Se baigner avec la décoction de la plante. Cataplasme de feuilles fraîches.

Kalanchoe pinnata (Lam) Pers.

Syn. : *Bryophyllum calycinum* Salisb., *Bryophyllum pinnata* (Lam.) Kurz., *Cotyledon pinnata* Lam.

Crassulaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kalākoe*

Lyele : *kalākoe*

Français : kalanchoé

Botanique

Cette plante grasse vivace peut atteindre un mètre cinquante de haut. Ses feuilles sont composées en folioles crénelées. Ses fleurs se groupent en panicules de petites clochettes rougeâtres.

Partie utilisée

Le suc des feuilles.

Principaux constituants

Flavonoïdes (dérivés du kaempférol et du quercétol), acide caféique, composés phénoliques, anthraquinones, xanthones, stérols, alcools aliphatiques, mucilages, acides organiques.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antifongique, vasoconstricteur, spasmogénique, analgésique, cicatrisant, anti-inflammatoire.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique pour les humains, mais elle est toxique pour le bétail.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Maux de tête, maux d'oreille, otite, conjonctivite, gastrite, douleurs menstruelles, plaies, brûlure, ulcère variqueux, crevasse, dermatoses, abcès, furoncle, mycose, eczéma.

Décoction de 30 grammes de feuille par litre d'eau. Boire trois verres par jour.

Compresse et cataplasme à renouveler deux fois par jour.



Lippia chevalieri Mold.

Verbenaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *wisaó*

Lyele : *ḡáthirè*

Dioula : *kɔ̀nɔ̀pekun*

Botanique

Cet arbrisseau peut atteindre cinq mètres de hauteur, ses feuilles étroites dégagent une odeur aromatique. Ses fleurs regroupées en glomérules sont blanches et forment un épi cylindrique.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Huile essentielle (thymol, cymène), flavonoïdes, saponosides, triterpènes, stérols.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, cholagogue, fébrifuge, antispasmodique.

Toxicologie

La littérature consultée ne mentionne pas de toxicité pour la plante.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Affections du foie, règles douloureuses, fièvre, insomnie, nervosité. Décoction de 20 grammes par litre d'eau, à boire dans la journée.



Mangifera indica L.

Anacardiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *māngɛ*

Lyele : *māngyé*

Dioula : *mangoroyiri*

Français : manguier

Botanique

Cet arbre au feuillage dense porte de longues feuilles étroites à odeur aromatique. Les panicules portent de nombreuses fleurs blanches ou roses dont quelques unes donneront naissance à des fruits de taille et de couleurs variables selon l'origine du greffon.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Huile essentielle (thuyène, ocimène), flavonoïdes (quercétol, kaempférol), anthocyanes, saponines, salicylate de méthyle, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, astringente, expectorant, anti-inflammatoire.

Toxicologie

Toxicité indirecte possible, à cause de la contamination fréquente des feuilles par des mycotoxines.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Diarrhée, toux et bronchite.

Décoction de 30 g de feuilles de manguier par litre d'eau, à boire dans la journée.



Maytenus senegalensis (Lam.) Exell
Celastraceae

Noms vernaculaires

Mooré : *roptupoko*

Lyele : *ésho*

Dioula : *surukupekun*

Botanique

Ce petit arbuste épineux peut atteindre huit mètres de haut. Il a des feuilles coriaces et de petites fleurs blanches qui donnent des petites capsules roses ou rouges contenant une ou deux graines.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Huile essentielle (terpinéol, géraniol, linalol), alcaloïdes (éphédrine, noréphédrine), mucilages, stérols, acides phénoliques, flavonoïdes, anthocyanes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, anti-inflammatoire.

Toxicologie

La présence d'alcaloïdes doit nous inviter à la prudence et au respect des doses en usage interne.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Toux, affection buccale, douleur dentaire.

Décoction à 20 %, en gargarisme.



***Mitracarpus scaber* Zucc.**

Syn. : *Mitracarpus villosus* (Swartz) de Candolle, *Spermacoce hirta* L.

Rubiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *yood pɛɛlgà*

Lyele : *cucúri*

Dioula : *zanfarafila*

Botanique

Petite plante annuelle, abondante dans les cultures, elle ne dépasse pas les quinze centimètres de hauteur. Ses fleurs blanches sont regroupées en glomérules à l'aisselle des feuilles et au bout de la tige.

Partie utilisée

Sommité fleurie.

Principaux constituants

Alcaloïdes, flavonoïdes, saponines, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérienne, antifongique.

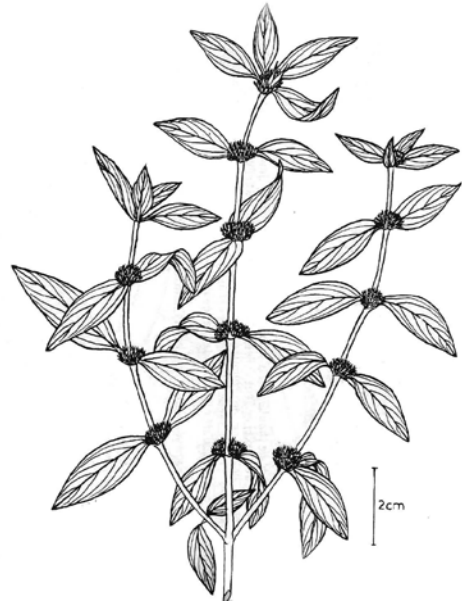
Toxicologie

Pas de toxicité selon la littérature consultée.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nombreuses mycoses, dont candidose et teigne, plaies, ulcères.

Application de décoction, de compresses, de suc ou de cataplasme de la plante sur les parties affectées. À renouveler deux fois par jour.



Mitragyna inermis O.Kuntz

Syn. : *Mitragyna africana* (Willd) North, *Nauclea africana* Willd., *Uncaria inermis* Willd.
Rubiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *yiilga*

Lyele : *bətəb*

Dioula : *sunbayiri*

Botanique

Cet arbuste peut atteindre dix mètres de hauteur. Ses feuilles à base arrondie ont des nervures marquées. Ses fleurs forment des boules blanches ou crème et ses fruits sont des petites capsules renfermant des fruits ailés.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Alcaloïdes indoliques, acide ursolique, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antipaludéenne, anesthésique local.

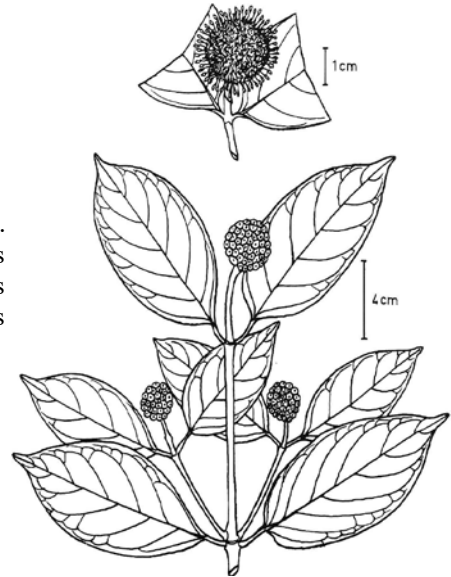
Toxicologie

La présence d'alcaloïdes nous invite à respecter la dose thérapeutique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Utile dans le soin du paludisme, douleurs articulaires.

Décoction de 10 grammes de feuilles par litre d'eau, à boire dans la journée.



Moringa oleifera Lam.

Syn. : *Moringa pterygosperma* Gaertn.

Moringaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *arzen ti*

Lyele : *nasar chimi*

Dioula : *arijineyiri*

Français : moringa, néverdier, arbre de vie, ben ailé, arbre à raifort

Botanique

Cet arbuste résiste bien à la sécheresse et il a une croissance rapide. Il a des feuilles divisées et ses fleurs blanc crème donnent naissance à une longue gousse contenant des graines rondes ailées et huileuses.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Protéines (5 à 10 %), lipides (0,6 %), glucides (14 %), nombreuses vitamines, sels minéraux (Ca, P, Fe,...), vitamines B₁, B₂, C, équivalent de la vitamine A, saponosides, sitostérol, glucosinolates, thiocarbamates.

Propriétés pharmacologiques

Nutritif, antibactérien, anti-inflammatoire, cicatrisant, hypotenseur.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nutrition, ulcère gastrique, hypertension.

À consommer sous forme de tisane ou de légume cuit.



***Musa paradisiaca* L.**

Musaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *banan tiiga*

Lyele : *yabá kio*

Dioula : *barandayiri*

Français : bananier

Botanique

Le bananier est grande herbe aux longues feuilles. Une grande inflorescence forme un régime de fruits jaunes à maturité.

Partie utilisée

Fruit, feuilles.

Principaux constituants

La plante entière est riche en tanins en particulier la sève de la tige. L'enveloppe et la pulpe du fruit contiennent de la sérotonine, de la norépinéphrine et de la dopamine, des flavonoïdes. Le fruit mûr est riche en minéraux (Ca, P, Fe, Mg, K et Na).

Propriétés pharmacologiques

La plante entière est astringente, antibactérienne.

Feuille et sève facilitent la regranulation et la reformation de l'épithélium sur les brûlures.

Le fruit vert est anti-ulcéreux, cicatrisant, il diminue la sécrétion d'acide gastrique.

Le fruit mûr est antidiarrhéique et très nutritif.

Toxicologie

La plante et le fruit vert contiennent une grande quantité de tanins, ce qui nous invite à la prudence.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Fruit vert : diarrhée, gastrite (une banane verte par jour, par voie interne).

Fruit mûr : diarrhée.

Feuille et sève : plaies, brûlures (bain, compresses ou cataplasme, à renouveler deux fois par jour).



***Nymphaea lotus* L.**

Nymphaeaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *giila*

Lyele : *molymo*

Français : nymphéa, lotus tigré

Botanique

Plante d'eau douce et calme à bulbe, elle a des feuilles arrondies et des fleurs blanc bleuté.

Partie utilisée

Pétale de fleur.

Principaux constituants

Alcaloïdes (nymphaéine, nymphaline, nupharine).

Propriétés pharmacologiques

Sédatif, antispasmodique, calmante.

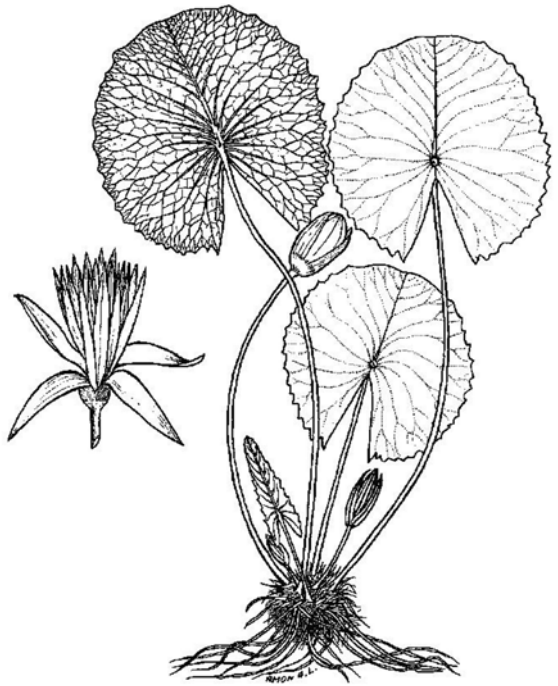
Toxicologie

La présence d'alcaloïdes incite à respecter les doses.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Insomnie, nervosité.

Tisane de 5 grammes de pétales de fleurs par litre d'eau, à boire dans la journée ou une tasse le soir.



***Ocimum americanum* L.**

Lamiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *yulin-gnuuga*

Lyele : *biñ-shere*

Dioula : *sukona*

Français : basilic africain

Botanique

Cette plante herbacée peut atteindre deux mètres de haut. Elle a des feuilles vert pâle, aromatiques. Des petites fleurs blanches sont disposées le long d'un épi pouvant faire quinze centimètres de long. Les calices donnent quatre petites graines noires.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Huile essentielle (estragole, eugéno!,...), sesquiterpènes, flavonoïdes, composés phénoliques ; saponosides, triterpènes, acide ursolique, acide oléanolique, acide benzoïque, stérols, polyphénols.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antidiarrhéique, antifongique, cicatrisant, anesthésique, stimulant.

Toxicologie

La plante ne présente aucune toxicité avérée.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Douleurs abdominales, douleurs menstruelles, digestion difficile, maux de gorge, angine, gingivite, douleur dentaire, pertes blanches, plaies, ulcères, abcès, furoncles, mycoses, dont candidoses et teigne.

Décoction de 30 grammes de feuille dans un litre d'eau. Á boire dans la journée.



Phyllanthus amarus Shumach. et Thonn.

Syn. *Phyllanthus niruri* Fawc. et Rendle.

Euphorbiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *wōmkuidige*

Lyele : *chichuru, chichiri*

Dioula : *delakora*

Botanique

Cette petite plante herbacée pouvant atteindre soixante centimètres de hauteur, a des petites feuilles. Au dessous de leur pétiole se trouvent les fleurs puis les fruits.

Partie utilisée

Tige feuillée.

Principaux constituants

Alcaloïdes (nirurine), lignanes, huile essentielle, flavonoïdes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antihépatotoxique, diurétique, anti-inflammatoire.

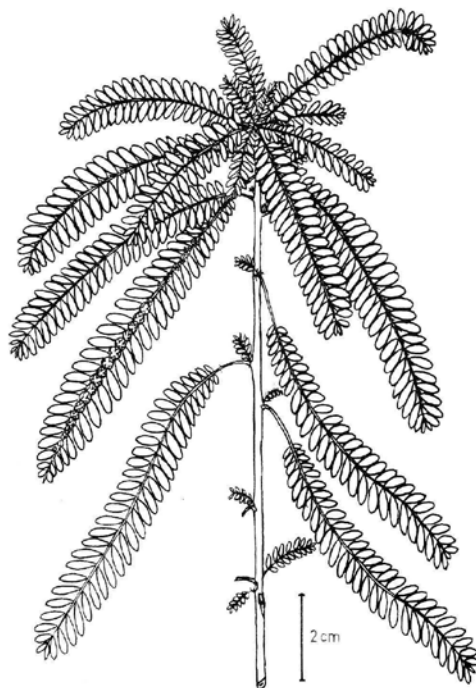
Toxicologie

La présence d'alcaloïdes doit nous inviter à la prudence et au respect des doses.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Affections du foie, calculs rénaux.

Décoction de 30 grammes de plante par litre d'eau, à boire dans la journée.



Piliostigma reticulatum (DC) Hochst
Fabaceae

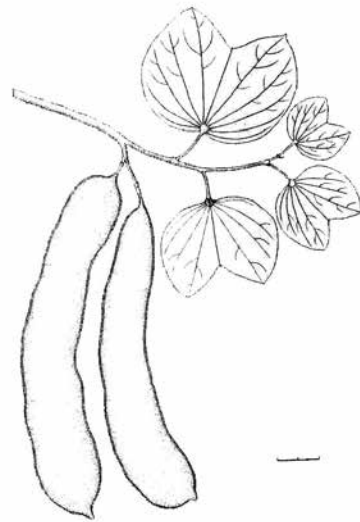
Noms vernaculaires

Mooré : *bagĩn-daaga*

Lyele : *vǎnenɔɔnɔ, katió*

Botanique

Cet arbuste souvent sous forme de buisson, porte des feuilles bilobées caractéristiques, épaisses et coriaces. Les fleurs blanches donnent des gousses brunes persistantes.



Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Flavonoïdes (quercétol), phénoxychromone (piliostigmine).

Propriétés pharmacologiques

Antiseptique, anti-inflammatoire.

Toxicologie

La littérature consultée ne présente pas d'informations sur la toxicité de la plante.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Douleurs dentaires, plaies, douleurs articulaires, rhumatismes.

Bain de bouche, compresses et cataplasme de feuilles fraîches contusées.

Renouveler l'opération deux ou trois fois par jour.

***Portulaca oleracea* L.**

Syn : *Portulaca quadrifolia* L., *Portulaca parviflora* Haw.

Portulacaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *baag-serma v̄adò*

Lyele : *kùli yàlà*

Dioula : *misikunbiri*

Français : pourpier

Botanique

Cette plante annuelle prostrée, formant une touffe de vingt à quarante centimètres de diamètre. On la trouve dans les cultures ou au bord des chemins.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Acide oxalique, vitamine, noradrénaline, mucilages, alcaloïdes non quaternaires (norépinéphrine), glucocides cyanogéniques, flavonoïdes, tanins, polyphénols, saponines.

Propriétés pharmacologiques

Diurétique, émollient, antidiabétique.

Toxicologie

La littérature consultée ne signale pas d'effets toxiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous conseillons la décoction de 25 grammes par litre d'eau pour le soin des infections urinaires et du diabète.

Nous recommandons de consommer cette plante régulièrement dans la cuisine.



***Psidium guajava* L.**

Myrtaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *goya tiiga*

Lyele : *goya kio*

Dioula : *goyakiyiri*

Français : goyavier

Botanique

Cet arbuste cultivé peut atteindre trois mètres de hauteur. Il a de belles fleurs blanches et un fruit comestible devenant jaune à maturité, de chair jaune ou rose.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Huile essentielle (caryophyllène, nérolidol, bisabolène, aromadendrène, sélénène), sitostérols, triterpénoïdes (acide oléanique, ursolique, cratégolique, guajavolique), acides organiques, tanins, flavonoïdes (quercétine).

Propriétés pharmacologiques

Antimicrobien majeur, antiprotozoaire (*Entamoeba*, *Giardia*, *Trichomonas*), anti-inflammatoire, spasmolytique intestinal, antidiabétique.

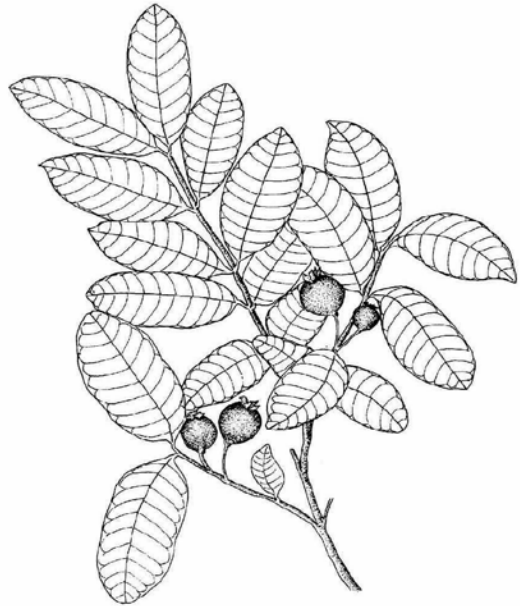
Toxicologie

On ne connaît pas d'effets indésirables.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Diarrhée, dysenterie amibienne, toux, bronchite, perte blanche, diabète.

Décoction de 15 grammes de feuilles par litre d'eau à boire dans la journée.



Saba senegalensis (A.DC.) Pichon

Apocynaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *wedegà nyegá*

Lyele : *lo*

Dioula : *zabanyiri*

Français : liane goïne

Botanique

Cette liane aux feuilles vert foncé, a des fleurs blanches très parfumées qui donnent des fruits comestibles, sucrés et acidulés.

Partie utilisée

Racine.

Principaux constituants

Saponines, stérols,

Propriétés pharmacologiques

Antiseptique, cicatrisante, anti-inflammatoire.

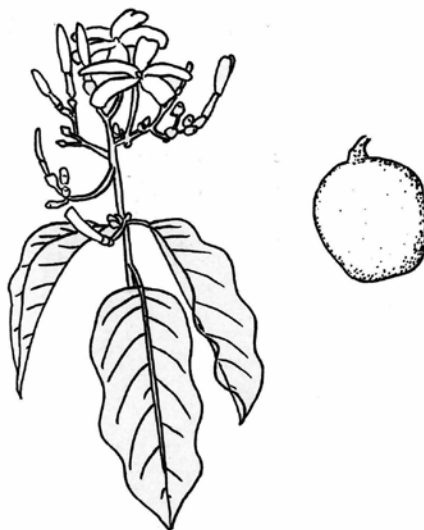
Toxicologie

La plante n'est pas toxique par voie externe.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Soin des plaies, des brûlures et des ulcères.

Décoction de 50 grammes de racine par litre, en bain, compresse, cataplasme à renouveler deux fois par jour.



Sclerocarya birrea (A. Rich.) Hochst.

Syn. : *Spondias birrea* A. Rich., *Poupartia birrea* (A. Riche.) Aubrév.

Anacardiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *noabagá*

Lyele : *mǎlí*

Dioula : *nɔɔsigawaba*

Français : marula, prunier d'Afrique

Botanique

Cet arbre fruitier peut atteindre dix huit mètres de hauteur. Ses feuilles sont composées et ses fleurs petites et roses, regroupées en épis donnent des fruits comestibles riches en vitamines.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Flavonoïdes et tanins.

Propriétés pharmacologiques

Hypotenseur, hypoglycémiant.

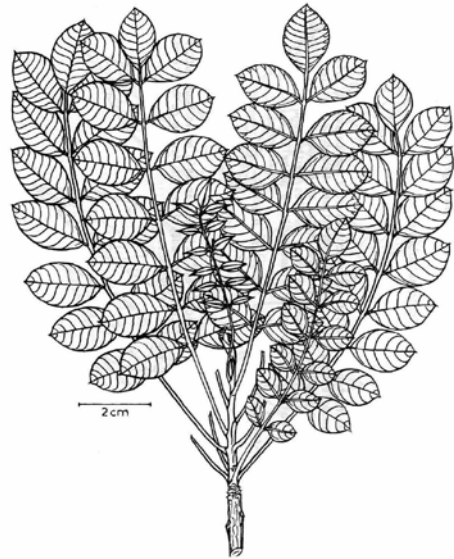
Toxicologie

La littérature concernée ne propose pas d'informations détaillées sur la toxicité de la plante. Nous invitons à respecter les doses et à ne pas utiliser la plante chez les femmes enceintes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Hypertension, diabète.

Préparer une décoction de 30 grammes de feuilles pour un litre d'eau. À boire dans la journée.



***Scoparia dulcis* L.**

Scrophulariaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *káfrémãndè*

Lyele : *tshyé-thimyo*

Français : balai doux

Botanique

Cette herbacée vivace a des petites feuilles et ses petites fleurs blanches laissent la place à de petites capsules rondes.

Partie utilisée

Sommités.

Principaux constituants

Alcaloïdes (traces, scoparine), principes amers (amelline), scoparol, scoparoside, flavonoïdes, saponosides, stérols (sitostérol), diterpènes, triterpènes, acides organiques, vitamine B.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, anti-inflammatoire, anti-ulcéreux gastrique, hypoglycémiant, dépuratif, diurétique.

Toxicologie

La littérature consultée n'indique aucun effet indésirable.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Ulcère gastrique, affection bucco pharyngées, maux de gorge, angine, toux, gingivite (boire un verre de la décoction trois fois par jour après le repas), diabète, furoncle, abcès (décoction d'un litre à boire dans la journée).

Décoction de 20 grammes de feuilles par litre d'eau.



***Senna alata* L.**

Syn. : *Senna alata* L. Roxb

Fabaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kultānga, jonis tiiga*

Lyele : *soloa-vwo*

Dioula : *kɔtaba*

Français : dartrier

Botanique

Cet arbrisseau peut atteindre deux mètres de hauteur. Il a de grandes feuilles composées de huit à dix paires de folioles obovales. Ses fleurs jaunes en grappes dressées donnent des gousses ailées de quinze centimètres de longueur environ remplies de nombreuses graines.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Antraquinones, aloe-émودية, anthrone libre, acide chrysophanique, flavonoïdes (kaempférol, gentiobioside), triterpénoïdes, acides aminés, stérols.

Propriétés pharmacologiques

Laxatif, antiprurigineux et cicatrisant, antibactérien, antifongique, anti-inflammatoire, antihistaminique.

Toxicologie

L'usage interne est à surveiller. Il ne faut pas l'utiliser de façon prolongée.

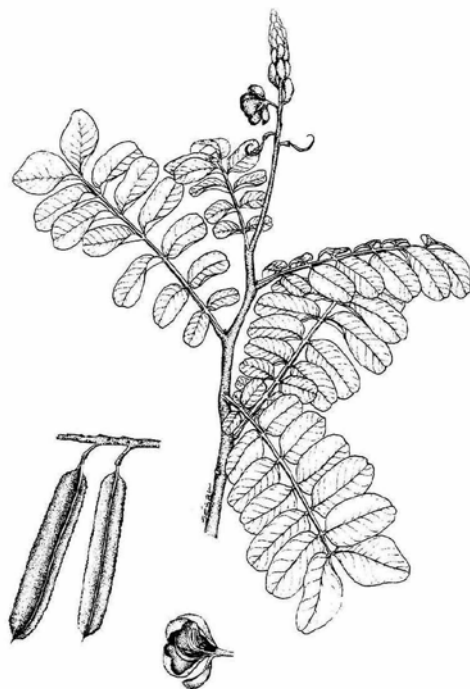
La plante est abortive par voie interne. Son usage est à déconseiller aux femmes enceintes, aux jeunes enfants et aux personnes âgées.

L'usage externe ne pose aucun risque.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Constipation : adulte, décoction de 20 grammes par litre. Boire un verre avant de se coucher.

Affection de la peau et des muqueuses, nombreuses mycoses dont candidoses et teignes, allergies cutanées : utiliser une décoction concentrée en bain, en compresses ou en cataplasme de feuilles directement sur la peau.



***Senna occidentalis* (L.) Link**

Syn. : *Cassia occidentalis* Wild.

Fabaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kīnkelibà*

Lyele : *kīnkelibà*

Dioula : *lohomaba*

Français : faux kinkéliba, casse puante



Botanique

Cet arbrisserau pouvant atteindre deux à trois mètres de haut a des feuilles pétiolées (5 ou 6 paires) pouvant atteindre dix centimètres à la base desquelles se trouve une petite glande. Ses fleurs jaunes donnent des gousses.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Dérivés anthracéniques, flavonoïdes.

Propriétés pharmacologiques

Laxatif, anti-inflammatoire, antibactérien et antifongique.

Toxicologie

L'usage interne est à surveiller. Il ne faut pas utiliser la plante de façon prolongée.

La plante est abortive par voie interne. Son usage est à déconseiller aux femmes enceintes, aux jeunes enfants et aux personnes âgées.

La plante a une toxicité non négligeable. Elle ne doit pas être consommée par voie interne par les femmes enceintes.

Son usage externe ne pose aucun risque.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Constipation : adulte, décoction de 15 grammes de feuilles par litre d'eau à boire au coucher.

Affection de la peau et des muqueuses, nombreuses mycoses dont teignes et candidoses, allergies cutanées : utiliser une décoction concentrée en bain, en compresses ou en cataplasme de feuilles directement sur la peau.

***Solanum aethiopicum* L.**

Solanaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kumba*

Lyele : *cemyò*

Dioula : *gɔyɔyiri*

Français : aubergine, tomate amère

Botanique

Plante cultivée pour son fruit rond et ses feuilles ondulées consommées en légume. Ses fleurs sont blanches ou mauve pâle.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Alcaloïdes (solanine), huile essentielle, principes amers (saponosides stéroïdiques), coumarines, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antimycosique, cicatrisante.

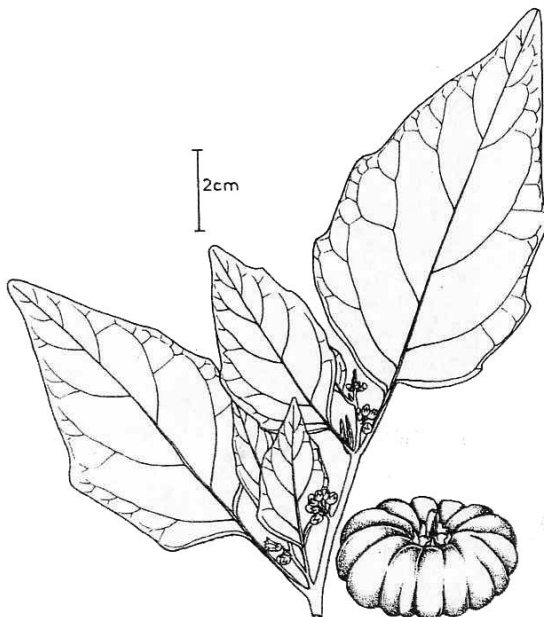
Toxicologie

La plante crue est toxique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Ulcère gastrique (bouillon de feuilles), candidose buccale (gargarismes) et vaginale (bain de la décoction concentrée de feuilles).

Le bon sens fera la dose.



***Solanum lycopersicum* L.**

Solanaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *tomaato*

Lyele : *nasar thimyo*

Français : tomate

Botanique

La tomate est une plante annuelle qui peut atteindre trois mètres de hauteur. Elle a une tige et des feuilles poilues et glanduleuses dégageant une odeur typique. Des fleurs jaunes donnent des fruits rouges globuleux.

Partie utilisée

Suc des fruits mûrs.

Principaux constituants

Fruits : acides organiques, glucoalcaloïdes (tomatine), alcaloïde (tomatidine), sels minéraux, vitamines et oligo-éléments nombreux.

Propriétés pharmacologiques

Suc du fruit mûr : antimycosique (*Candida albicans*), inflammatoire, antihistaminique.

Toxicologie

Les fruits verts, la tige et les feuilles sont toxiques.

Possibilité d'effets allergéniques, dus aux poils de la plante.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Conjonctivites, candidose buccale.

Instillation de quelques gouttes de suc frais dans les yeux.



***Solanum tuberosum* L.**

Solanaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *pɔmdɛr*

Lyele : *pɔmdɛr*

Français : pomme de terre, patate

Botanique

La pomme de terre a des fleurs blanches ou violettes, qui donnent des petits fruits ronds. Elle est cultivée pour la consommation de ses tubercules.

Partie utilisée

Tubercule cru.

Principaux constituants

Nombreux sels minéraux (surtout potassium), riche en vitamines du complexe B, oxydase d'action favorable sur la muqueuse gastrique, alcaloïdes (solanine), flavonoïdes (norépinéfrine, pétanine, lectines).

Propriétés pharmacologiques

Le jus cru est émollient, antispasmodique, il ralentit les sécrétions, calme et cicatrise les muqueuses digestives.

Toxicologie

Le tubercule cru pourrait être tératogène et serait à proscrire avant et pendant la grossesse.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Gastrites, ulcères gastriques et duodénaux, hyperacidité stomacale.

De 20 à 50 grammes de suc par prise, avant les repas.



***Tamarindus indica* L.**

Fabaceae

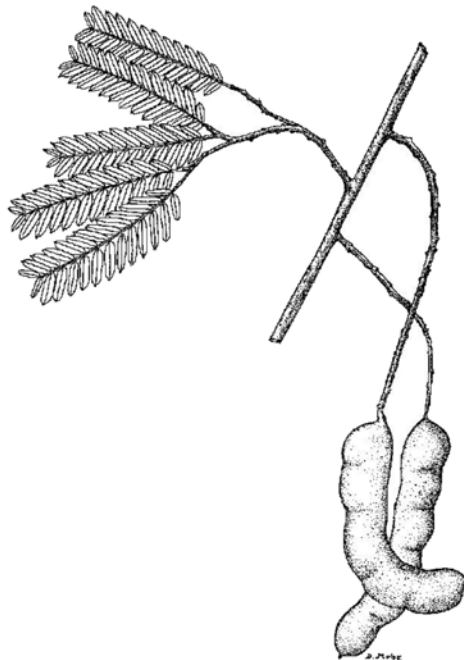
Noms vernaculaires

Mooré : *pus tiiga*

Lyele : *soló*

Dioula : *tomiyiri*

Français : tamarinier



Botanique

Cet arbre peut atteindre quinze mètres de haut. Il a des feuilles composées de dix à dix huit petites folioles. Ses fleurs jaunes panachées de rouge donnent des gousses de cinq à quinze centimètres de long, aux graines brillantes et à la pulpe acidulée.

Partie utilisée

Écorce, feuilles, pulpe du fruit.

Principaux constituants

Écorce : alcaloïde (hornénine), flavonoïdes, saponosides, polyphénols, tanins.

Feuille : acides organiques, flavonoïdes, tanins.

Pulpe : riches en acides organiques (alpha-oxo-glutarique, glyoxilique, oxalo-acétique et oxalosuccinique, tartrique, acétique, malique, citrique, succinique), sucres, pectines, monoterpènes.

Propriétés pharmacologiques

Écorce : anti-ulcéreuse, antibactérienne, cicatrisante.

Feuille : hépatotrope, antibactérienne, antioxydante.

Pulpe : laxative, diurétique (inhibe la cristallisation de l'oxalate de calcium dans l'urine), antibactérienne urinaire et antifongique.

Toxicologie

La consommation de la pulpe ne présente aucune toxicité. Les doses de feuilles et d'écorce sont à respecter.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Écorce : ulcère gastrique.

Feuille : affections hépatiques, ictère, antibactérienne, antioxydante,

Pulpe : traitement de la constipation, infections urinaires, rhumatisme.

Au dessus de 3 ans, 2 grammes de pulpe par année d'âge, jusqu'à 50 grammes.

Décoction de feuilles (40 g par litre, au maximum), boire trois tasses par jour pour un adulte.

Décoction d'écorce (10 grammes par litre) à boire deux verres entre les repas et un avant de se coucher.

Vernonia colorata Drake

Syn. : *Eupatorium coloratum* Willd., *Vernonia senegalensis* Less.

Asteraceae

Noms vernaculaires

Mooré : *koá safàn*

Lyele : *koá safànɔ, nasar nyã*

Dioula : *kɔsafine*

Botanique

Cet arbrisseau peut atteindre trois mètres de hauteur. Ses feuilles sont poilues et blanches en dessous et ses capitules de fleurs blanches sont regroupées en corymbe.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Huile essentielle, lactones sesquiterpéniques (vernolide), glucosides, stéroïdes, acides aminés.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, anti-amibien, antiplasmodial, anthelminthique, anti-inflammatoire, régulateur de la glycémie.

Toxicologie

Les lactones sesquiterpéniques présentent une certaine toxicité. Elles nous invitent à respecter les doses et à interdire l'usage interne de la plante aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Diarrhées, dysenterie amibienne, vers intestinaux (helminthes), diabète, paludisme, plaies.

Une décoction de 50 grammes de plante est préparée dans un litre d'eau.



Vitellaria paradoxa Gaertn.

Syn. : *Butyrospermum paradoxum* Hepper, *B. parkii* Kotschy
Sapotaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *táanga*

Lyele : *só*

Dioula : *siyiri*

Français : karité

Botanique

Arbre typique de la savane arborée du Burkina Faso, de croissance lente pouvant atteindre une quinzaine de mètres de hauteur. Ses graines sont utilisées pour faire le « beurre de karité ». L'espèce est particulièrement menacée et nous encourageons à la protéger et à planter de jeunes plants.

Partie utilisée

« Beurre » de karité.

Principaux constituants

Glycérides d'acides gras saturés et insaturés, alcools triterpéniques, vitamines.

Propriétés pharmacologiques

Anti-inflammatoire, décongestionnant.

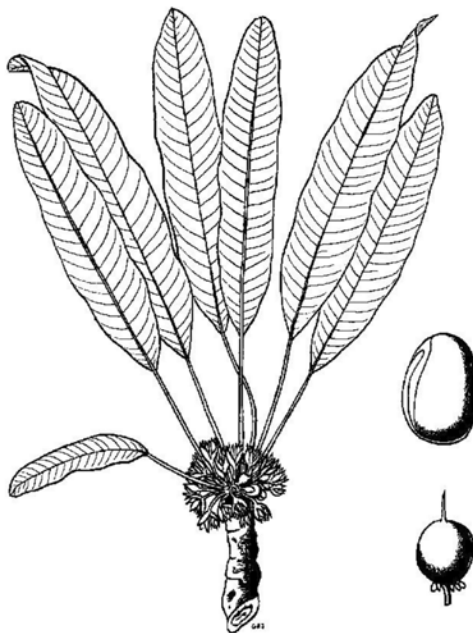
Toxicologie

Le « beurre » de karité n'est pas toxique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Rhume, sinusite, crevasse, eczéma sec, douleurs articulaires, rhumatisme.

Application locale.



Vitex doniana Sweet

Verbenaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *aadga, kaadga*

Lyele : *seyoló*

Français : prune noire

Botanique

Cet arbre peut atteindre quinze mètres de hauteur. Il a des grandes feuilles composées de cinq folioles. Ses fleurs blanches teintées de rouge donnent des fruits comestibles ronds, noirs, renfermant un noyau.

Partie utilisée

Feuilles, fruits.

Principaux constituants

Alcaloïdes, triterpènes, tanins.

La pulpe du fruit est riche en vitamines.

Propriétés pharmacologiques

Spasmolytique, emménagogue.

Toxicologie

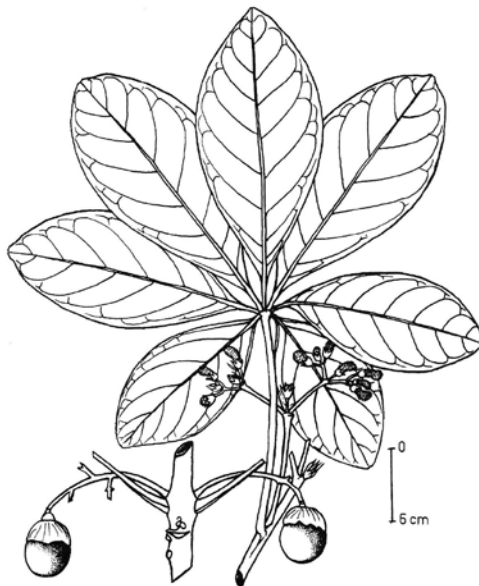
La présence d'alcaloïdes doit nous inviter à la prudence et au respect des doses.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Règles douloureuses, fatigue.

La consommation de la pulpe du fruit est recommandée pour lutter contre la fatigue.

Décoction de 15 grammes de feuilles par litre d'eau, à boire dans la journée.



***Waltheria indica* L.**

Syn. : *Waltheria americana* L.

Sterculiaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *súm*

Lylele : *gúmíloapɔɔ*

Français : waltherie

Botanique

Cette herbacée vivace peut atteindre un mètre de hauteur. Elle est recouverte de poils gris. Elle est douce au toucher. Ses fleurs jaunes sont regroupées en inflorescence à l'aisselle des feuilles.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Composés phénoliques (kaempférol), flavonoïdes (quercétol, épicatechine, tiliroside).

Propriétés pharmacologiques

Antispasmodique, antibactérien, anti-inflammatoire.

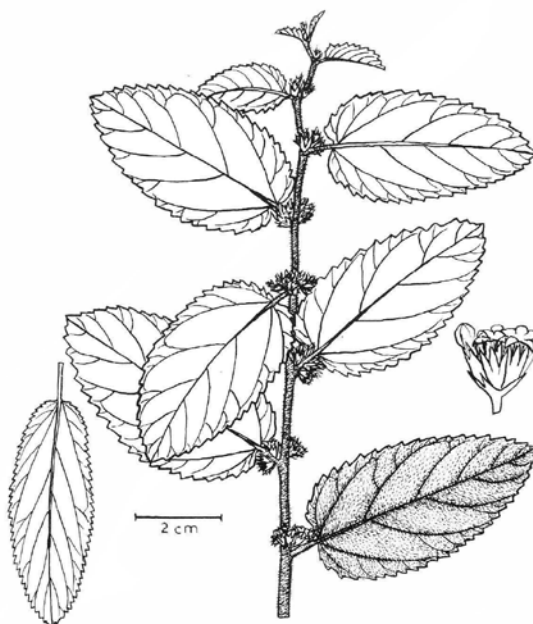
Toxicologie

La bibliographie parcourue ne mentionne aucune toxicité.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Maux de ventre, diarrhée, affections buccales, maux de dents, rhumatisme.

Décoction de 30 grammes de feuilles par litre d'eau, à boire dans la journée, ou à utiliser en bain de bouche.



Zea mays L.

Poaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *kamáaná*

Lyele : *kabá, ópwala*

Dioula : *kabayiri*

Français : maïs

Botanique

Cette grande herbe annuelle peut atteindre trois mètres de hauteur. La fleur mâle forme un épi terminal, tandis que la fleur femelle forme un gros épi garni d'enveloppes d'où sort une touffe de stigmates rougeâtres appelés poils de maïs.

Partie utilisée

Styles, stigmates ou poils de maïs.

Principaux constituants

Huile essentielle 0,08 % à 1,2 % (carvacrol, terpineol, menthol, thymol), gommes et résines, glycosides amers, polyphénols, mucilage, ergostérol, bétaine, sitostérol, vitamine K₃, sels de potassium et acide salicylique (0,3 %), enzymes.

Propriétés pharmacologiques

Les stigmates de maïs sont diurétiques, sédatifs des voies urinaires, antihémorragiques (vitamine K₃), hypotensifs, stimulants utérins et immunostimulants.

Toxicologie

La plante ne présente pas de toxicité aux doses thérapeutiques (décoction à 3 %) mais elle est à déconseiller aux femmes enceintes et aux patients insuffisants cardiaques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Infections urinaires.

Décocté ou infusé de 20 grammes par litre et boire de trois à quatre tasses par jour.



Zingiber officinale Roscoe

Syn. : *Amomum zingiber* L.

Zingiberaceae

Noms vernaculaires

Mooré : *yamakú*

Lyele : *yamakú*

Dioula : *gnamakuyiri*

Français : gingembre

Botanique

Cette plante qui peut atteindre un mètre de hauteur a des tiges fertiles, ne dépassant pas vingt centimètres et portant des fleurs jaun-vert, regroupées en épi.

Partie utilisée

Rhizome.

Principaux constituants

Amidon, huile essentielle (3 %) riche en dérivés terpéniques, principes amers, résine, acide organique et sels minéraux, enzyme protéolytique (zingibaine).

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, anti-inflammatoire et antipyrétique (par inhibition de la biosynthèse de prostaglandines), analgésique, antispasmodique gastro-intestinal et bronchique, antitussif, antivomitif, analgésique, hypoglycémiant (effets comparables au gliclazide).

Il stimule le centre vasomoteur, le centre respiratoire et la fonction cardiaque.

Il est également hypotenseur (effets similaires de l'extrait brut à ceux du vérapamil), par blocage des canaux calciques voltage-dépendants.

Toxicologie

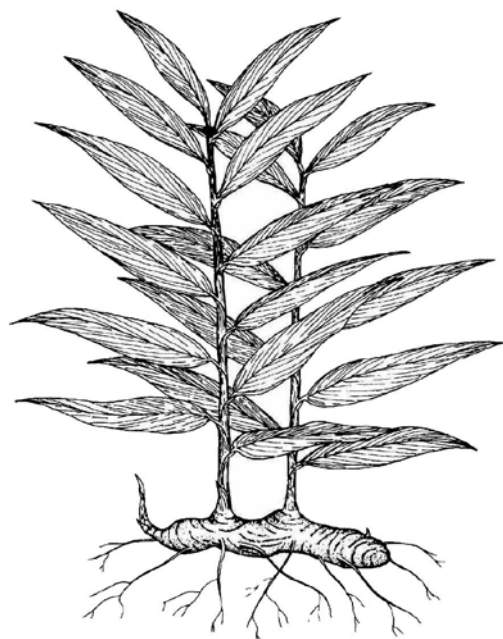
Le rhizome de la plante ne présente aucune toxicité aux doses thérapeutiques.

Au-delà, l'huile essentielle peut irriter le tractus gastro-intestinal et urinaire.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Digestion difficile, affections respiratoires, rhume, sinusite, maux de gorge, angine, toux, bronchite, hypertension, diabète, abcès, furoncle, fièvre, rhumatisme, douleurs articulaires.

Décoction jusqu'à 30 grammes de racine par litre d'eau, à boire dans la journée.



SOURCES ICONOGRAPHIQUES

Nom scientifique	Sources des illustrations
<i>Abelmoschus esculentus</i>	TRAMIL
<i>Acacia nilotica</i>	ACCT
<i>Adansonia digitata</i>	ACCT
<i>Ageratum conyzoides</i>	TRAMIL
<i>Allium cepa</i>	TRAMIL
<i>Allium sativum</i>	TRAMIL
<i>Aloe vera</i>	TRAMIL
<i>Anacardium occidentale</i>	TRAMIL
<i>Azadirachta indica</i>	ACCT
<i>Balanites aegyptiaca</i>	ACCT
<i>Bombax costatum</i>	ACCT
<i>Cajanus cajan</i>	ACCT
<i>Calotropis procera</i>	ACCT
<i>Capsicum sp.</i>	ACCT
<i>Carica papaya</i>	ACCT
<i>Catharanthus roseus</i>	TRAMIL
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	TRAMIL
<i>Chrysanthellum indicum</i>	ACCT
<i>Citrus aurantifolia</i>	ACCT
<i>Cochlospermum tintorium</i>	ACCT
<i>Combretum glutinosum</i>	ACCT
<i>Combretum micranthum</i>	ACCT
<i>Crossopteryx febrifuga</i>	ACCT
<i>Cucurbita pepo</i>	TRAMIL
<i>Cymbopogon citratus</i>	TRAMIL
<i>Detarium senegalense</i>	ACCT
<i>Diospyros mespiliformis</i>	ACCT
<i>Eucalyptus camaldulensis</i>	JDM
<i>Euphorbia hirta</i>	ACCT
<i>Guiera senegalensis</i>	ACCT
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	ACCT
<i>Holarrhena floribunda</i>	ACCT
<i>Hyptis spicigera</i>	JDM
<i>Kalanchoe pinnata</i>	TRAMIL

<i>Lippia chevalieri</i>	JDM
<i>Mangifera indica</i>	TRAMIL
<i>Maytenus senegalensis</i>	ACCT
<i>Mitracarpus scaber</i>	ACCT
<i>Mitragyna inermis</i>	ACCT
<i>Moringa oleifera</i>	TRAMIL
<i>Musa paradisiaca</i>	TRAMIL
<i>Nymphaea lotus</i>	ACCT
<i>Ocimum americanum</i>	ACCT
<i>Phyllanthus amarus</i>	TRAMIL
<i>Piliostigma reticulatum</i>	ACCT
<i>Portulaca oleraceae</i>	TRAMIL
<i>Psidium guajava</i>	TRAMIL
<i>Saba senegalensis</i>	ACCT
<i>Sclerocarya birrea</i>	ACCT
<i>Scoparia dulcis</i>	ACCT
<i>Senna alata</i>	TRAMIL
<i>Senna occidentalis</i>	TRAMIL
<i>Solanum aethiopicum</i>	ACCT
<i>Solanum lycopersicum</i>	TRAMIL
<i>Solanum tuberosum</i>	TRAMIL
<i>Tamarindus indica</i>	TRAMIL
<i>Vernonia colorata</i>	ACCT
<i>Vitellaria paradoxa</i>	ACCT
<i>Vitex doniana</i>	ACCT
<i>Waltheria indica</i>	ACCT
<i>Zea mays</i>	TRAMIL
<i>Zingiber officinale</i>	TRAMIL

ACCT : Agence de coopération culturelle et technique

TRAMIL : Programme de recherche appliquée à l'usage populaire des plantes médicinales dans la Caraïbe.
www.tramil.net



PRINCIPALES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ARBONNIER, M., 2002.- Arbres, arbustes et lianes de l'Afrique de l'Ouest, Editions CIRAD, MNHM, Paris. 573 p.
- BERHAUT J., 1967.- Flore du Sénégal, Editions Clairafrique, 485 p.
- BESSOT, L., 2008.- Etude de plantes médicinales traditionnellement utilisées dans le soin du paludisme au Burkina Faso. Thèse pour l'obtention du diplôme d'état de docteur en pharmacie. Université Louis Pasteur de Strasbourg, 320 p.
- BRUNETON, J., 1999. – Pharmacognosie Phytochimie Plantes médicinales. Lavoisier Tec. & Doc., 3ème édition, Paris, 1 120 p.
- FLAHAUT E., 1999. - Pharmacopée et médecine traditionnelle dans l'Ouest du Burkina Faso : Plantes médicinales et soins du couple mère-enfant. Thèse pour l'obtention du diplôme d'état de Docteur en pharmacie. Université de Lille II,
- GERMOSEN-ROBINEAU L., et al, 1996.- Pharmacopée végétale caribéenne, première édition, 493 p.
- LONGUEFOSSE, J.L., 1995. - 100 plantes médicinales de la Caraïbe. Martinique. Edition Gondwana, 238 p.
- NACOULMA O., 1996, - Plantes médicinales et pratiques médicinales traditionnelles au Burkina Faso, cas du plateau central. Thèse pour l'obtention du diplôme de docteur ès Sciences Naturelles. Université de Ouagadougou, tome 2, 285 p.
- NICOLAS, J.P., 1999, Plantes médicinales des Mayas K'iché du Guatemala. Editions Ibis Press, Paris, 310 p.
- NICOLAS, J.P., 2002. - Plantas medicinales para la familia : manual para el promotor de salud y la madre de familia. Editions Subirana, Tegucigalpa, 65 p.
- POUSSET, J-L., 1989. – Plantes médicinales africaines. Utilisation pratique, A.C.C.T., Paris, 156 p.
- POUSSET J-L, 1992.- Plantes médicinales africaines, possibilités de développement, tome II, Edition Marketing, 159 p.
- POUSSET, J-L., 2004. – Plantes médicinales d'Afrique. Comment les reconnaître et les utiliser, Edisud, Aix en Provence, 287 p.
- VAN HELLEMONT, J., 1986. - Compendium de phytothérapie. Edition A.P.B., Bruxelles, 492 p.
- Sources iconographiques Tramil, ACCT, Prélude et JDM.

De nombreuses informations, notamment concernant les monographies de plantes, sont issues de publications scientifiques consultables dans la base de données de JDM.

© Jardins du Monde

Editions Jardins du Monde - 29190 Brasparts
Imprimé sur les presses de Cloître Imprimeur, Saint-Thonan, France



10-31-1238 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

ISBN : 978-2-9543726-3-1
Dépôt légal : 4^{tr} trimestre 2018

Plantes médicinales pour le soin de la famille au Burkina Faso

Cet ouvrage est un manuel illustré destiné à toute personne intéressée par l'usage de plantes médicinales présentes dans le domaine soudanien qui traverse l'Afrique de l'Ouest (Sénégal, Gambie, Guinée, Côte d'Ivoire, Mali, Burkina Faso, Togo, Bénin, Ghana, Nigeria...), plus particulièrement au village, où l'accès aux médicaments industriels est difficile.

Fruit des préoccupations de l'association Jardins du Monde, il a pour objectif de permettre aux habitants des villages de soigner ou de soulager les maladies les plus communes avec des remèdes végétaux dont l'efficacité et la non-toxicité sont scientifiquement prouvées.

Rédigé de manière concise et avec des termes simples, il se veut facile à lire et à comprendre : ce manuel n'est donc pas un recueil scientifique spécialisé mais un guide d'utilisation des plantes médicinales pour le grand public. Il sera utile aux mères de famille autant qu'aux professionnels de santé, aux ONG et aux institutions soucieuses de valoriser les plantes médicinales.



CLARINS

