

Santé de la famille et plantes médicinales au nord de Madagascar



Jean Pierre Nicolas
avec l'équipe de Jardins du monde

*Santé de la famille et plantes médicinales
au nord de Madagascar*

Jean-Pierre Nicolas
Avec l'équipe de Jardins du monde

PRÉFACE

Depuis l'ère des ancêtres malgaches ntaolo jusqu'à nos jours, l'utilisation des plantes médicinales est une pratique courante à Madagascar. En effet, la majorité de la population malgache, en particulier rurale, a recours à la phytothérapie, en première intention, pour soigner diverses pathologies.

Si, dans les temps anciens, les guérisseurs étaient considérés comme des magiciens, puisqu'eux seuls détenaient le secret du traitement, actuellement, grâce à la connaissance des principes actifs des plantes, leur pouvoir commence à se démystifier.

Cet ouvrage nous aide non seulement à mieux utiliser les plantes pour combattre les maladies, mais aussi à mieux connaître la valeur et l'importance de notre environnement. Ceci nous incite à utiliser plus raisonnablement la richesse de la biodiversité malgache, pour l'intérêt de la population.

Ce manuel constitue un outil opérationnel pour la mise en œuvre de la politique du Ministère de la santé concernant le développement de la médecine traditionnelle.

Je profite de cette occasion pour adresser mes vifs remerciements à l'association Jardins du monde pour son initiative dans la promotion de l'usage rationnel des plantes médicinales de la région DIANA.

Dr Sébastien BE

Directeur régional de la santé – DIANA.

REMERCIEMENTS

L'association Jardins du monde tient à remercier toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce document.

Nos partenaires associatifs :

L'association « FIVEMIA », femmes solidaires de Madirobe

L'association « AVUPMA » pour la valorisation et l'usage des plantes médicinales à Antsirana-na.

La Croix Rouge Malagasy

L'association « Espérance » de Sakaramy

L'association « AFED », femmes et développement de Joffreville

Les associations « VOI », « FITAVEMISA » et « TMF » de Sadjoavato

L'association « ANYMA », pharmacie de l'Hôpital Be

Ainsi que les villageois de Madirobe, de Sadjoavato, de Joffreville et de Sakaramy, et nos amis d'Antsiranana.

Les tradipraticiens :

Jaomamory et Mme Jeannette (Sadjoavato), Mamena et Mandina (Joffreville), Jao Fidèle (Ankingameloko), Dada (Ambanja), Seta Rambelo (Ambilobe), Botra, Ravo Remalitsy et François (Antsalaka), Jonah (Antsiranana) et Baban'y Mahavelogno (Anamakia).

Ainsi que les nombreux autres informateurs, disponibles et prévenants, qui ont partagé leurs savoirs sur l'usage traditionnel des plantes au nord de Madagascar.

Nos confrères médecins et scientifiques à Madagascar :

Du ministère de la santé, du planning familial et de la protection sociale : Dr Rakotonirainy Hortense, chef du service de la pharmacopée et de la médecine traditionnelle

De la direction régionale de la santé DIANA : son directeur, Dr Be Sébastien, le chef du service médico-social, Dr Rabarison Ludovic, les médecins inspecteurs, Dr Rakotoarivony Manitra et Dr Razafimandimby Romuald et les agents de santé des districts d'Antsiranana I et II.

De l'Institut malgache de recherches appliquées (IMRA) : Pr Randriantsoa Adolphe, Pr Raso-

naivo Philippe et Armand Rakotozafy.

De l'Association malgache d'ethnopharmacologie (AME) : sa présidente, Dr Ratsimiala Ramonta Isabelle.

De la faculté des sciences de l'université d'Antananarivo : Pr Raharisololalao Amélie et René Razafindrazaka.

De l'université nord d'Antsiranana : sa présidente, Pr Manorohanta Dominique Cécile, le doyen de faculté des sciences, Tsiresena Risiky Gen Hiviel, ainsi que Ralimanana Nathalie, Sovinjahanary Monique, Pr Andriamodio Pascal, Abd-El-Cader Abou-Bakary et Pr Georges Remy.

De la direction et de la pharmacie de l'hôpital Be : Dr Rafiakarana Adrienne, Dr Nelly Jean, Nahita Germaine, Razanabelo Anita et Mamizara Marie-Egyptienne.

Ainsi que les botanistes de l'herbarium du parc botanique et zoologique de Tsimbazaza et le Dr Godwinjee Anante, omnipraticien d'Antsiranana.

Nos collègues en France :

Lucile Allorge et Jean-Noël Labat, du Muséum national d'histoire naturelle.

L'Afdi Bretagne.

Fred Thaëron (www.kestufabrik.fr), graphiste.

Le personnel, les volontaires et les bénévoles de JDM :

Odile Désiré, Ahmed Diny, Nina Maka, Fabricia Jaondalana, Tiffany Rasamihasimbola, Jacqueline Jaozafy, Dany Tsiresy, Jomazandry, Marie-Laure Caradec, Céline Rivière, Benjamin Lepage, Isabelle Guillaume, Grégori Lemoine, Antoine Schmitt, Nelly Le Grand, Evelyne Quémeneur, Jean-Baptiste Gallé, Sophie Groeber, le Conseil d'administration de Jardins du Monde, Nino le dessinateur et le maquettiste, ainsi que les volontaires de l'Afdi Bretagne et du Conseil général du Finistère à Antsiranana.

Nos partenaires financiers :

Monsieur Christian Courtin Clarins et le groupe Clarins, le Conseil général du Finistère, le Conseil régional de Bretagne et la fondation Nature & Découvertes qui ont contribué à la seconde édition de ce manuel pédagogique.

Depuis 2004 Clarins soutient les activités de Jardins du Monde tant à Madagascar (Diego Suarez et Tuléar), qu'au Burkina Faso et au Guatemala.

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

OBJECTIFS ET CONTENU DU MANUEL

Cet ouvrage est un manuel illustré destiné à toute personne intéressée par l'usage de plantes médicinales dans le nord de Madagascar, plus particulièrement dans les villages, 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 des villages de soigner 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 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 malgaches et français, et par les services régionaux du ministère de la santé malgache. 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 malgache, qui souhaite valoriser le recours à la pharmacopée traditionnelle locale. De plus, il permet d'éviter le recours aux médicaments achetés hors du circuit conventionnel de distribution, recours 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, la deuxième partie expose l'intérêt de l'utilisation des plantes médicinales, la façon de les cultiver, de les récolter, de les sécher, de les stocker, de les préparer. Enfin, la 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 illustrations facilitent la transmission des 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 antakarana, en malagasy et en français. Elles ont été sélectionnées en fonction de critères pharmacologiques mais aussi en fonction de leur disponibilité. Ainsi, certaines plantes n'ont pas été retenues à cause de leur toxicité, d'autres à cause d'un manque 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 de l'agent de santé d'un CSB (Centre de santé de base), 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 CSB.

Bonne lecture et, surtout, bonne santé !

SOMMAIRE

PRÉFACE	3
REMERCIEMENTS.....	4
OBJECTIFS ET CONTENU DU MANUEL.....	6
SOMMAIRE.....	7
PREMIÈRE PARTIE :	11
NOTIONS D'HYGIÈNE, DE PRÉVENTION DES MALADIES ET DE NUTRITION	
1. Notions d'hygiène et de prévention des maladies	11
1.1. Présentation générale.....	11
1.2. Les microbes	11
1.3. Les portes d'entrées des microbes	13
1.4. Où trouve t-on ces microbes ?.....	14
1.5. Comment les microbes se transmettent –ils ?	16
1.6. Comment éviter ces microbes ?	18
1.7. Comment protéger la santé des enfants et éviter la transmission des mala- dies ?	25
1.8. Conclusion	25
2. Notions de nutrition	27
DEUXIEME PARTIE : LES PLANTES MÉDICINALES.....	31
1. Les avantages et les limites de l'utilisation des plantes médicinales.....	31
2. De la production à l'utilisation des plantes médicinales	32
3. Les principales méthodes de préparation des plantes médicinales.....	37
3.1. Les tisanes	37
3.1.1. La décoction.....	38
3.1.2. L'infusion	39
3.2. Les préparations pour les usages externes	40
3.2.1. Le bain	40

3.2.2. Les compresses	40
3.2.3. Le cataplasme.....	41
3.2.4. Le collyre	42
3.2.5. L'inhalation	43
3.2.6. Les gargarismes et les bains de bouche.....	44
3.2.7. Le lavage de nez	45
3.2.8. Le lavage des oreilles.....	46

TROISIÈME PARTIE :.....48

L'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES CONTRE LES MALADIES

LES PLUS COMMUNES DU NORD DE MADAGASCAR

1. Les maladies des maux de ventre48

1.1 Les maux de ventre, les spasmes	49
1.2 Les diarrhées.....	51
1.3 La dysenterie amibienne ou amibiase.....	57
1.4 Les vers intestinaux	60
1.4.1 Les maladies intestinales provoquées par les vers ronds	60
1.4.2 Maladies intestinales provoquées par les vers plats	68
1.4.3 Les Purges.....	71
1.5 La constipation	74
1.6 La digestion difficile, les ballonnements	78
1.7 L'ulcère du ventre	80
1.8 La jaunisse et les maladies du foie	84
1.9 Les hémorroïdes	88

2. Maladies des poumons et des voies respiratoires91

2.1. Le nez qui coule ou qui se bouche, le rhume et la sinusite	91
2.2. Le mal de gorge et l'angine	95
2.3. L'angine très grave, la diphtérie	98
2.4. La toux	99
2.4.1. La toux sèche	99
2.4.2. La toux grasse, la bronchite	102
2.5. Les gênes respiratoires et l'asthme	105
2.6. Le mal d'oreilles ou l'otite	108

2.7. Les affections de la bouche	111
2.7.1 La gingivite.....	111
2.7.2 Les candidoses buccales	114
2.8. Le mal de dent	117
3. Les maladies des yeux	119
3.1. L'œil rouge, la conjonctivite, le trachome	119
4. Les maladies de la peau	124
4.1. Les plaies simples, les coupures, les petites blessures	124
4.2. Les brûlures	128
4.3. Les plaies infectées	131
4.4. Les plaies sales creusées, les ulcères dont l'ulcère variqueux	135
4.5. Les abcès, les furoncles et les panaris	139
4.6. Les maladies de peau avec peu ou pas de démangeaisons	144
4.6.1. Les champignons de la peau, les lésions claires et sèches	144
4.6.2 Les lésions sèches et sans sensibilité au pourtour, la lèpre.....	147
4.7. Les maladies de peau avec démangeaisons	148
4.7.1. Les allergies de la peau, l'eczéma et les urticaires	148
4.7.2 La gale	151
4.7.3. Les poux	154
4.8. La teigne	156
5. Les maladies des reins et des voies urinaires	158
5.1. Les brûlures en urinant, infections urinaires	158
5.2. Les urines rouges, cas de la bilharziose	162
5.3. Les douleurs de reins, les pierres dans les urines	163
6. Les maladies de la femme	166
6.1. Les règles douloureuses	166
6.2. Les pertes blanches	169
7. Les maux de tête	172
8. La fièvre et le corps chaud	177
8.1. La fièvre	177
8.2. La fièvre du paludisme	181

9. Les maladies des os et des articulations, les rhumatismes, les douleurs du corps	184
9.1 Les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose	184
9.2. Les douleurs osseuses, la drépanocytose	186
10. L'insomnie et l'anxiété	188
11. Maladies liées à la nutrition	191
11-1 la malnutrition globale chronique	191
11.2 La malnutrition aiguë	192
11.3 Les malnutritions partielles ou déséquilibres alimentaires	193
11.4 Les maladies liées à un excès de sucres, le diabète	195
11.5 L'obésité.....	197
<u>MONOGRAPHIES SIMPLIFIÉES DES PLANTES MÉDICINALES DU NORD DE MADAGAS-</u>	
<u>CAR</u>.....	198
1. Index des noms scientifiques des plantes.....	198
2. Index des noms antakarana des plantes	202
3. Index des noms malagasy des plantes.....	206
<u>PRINCIPALES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES</u>	263

PREMIÈRE PARTIE :

NOTIONS D'HYGIÈNE, DE PRÉVENTION DES MALADIES ET DE NUTRITION

1. Notions d'hygiène et de prévention des maladies

1.1. 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, les oreilles, les yeux 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.

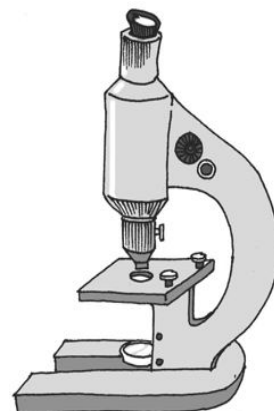
1.2. Les microbes

Les microbes sont de très petits êtres vivants. Ils sont encore beaucoup plus petits que les tiques, les chiques (ou puces de sable = *pia* (antakarana) = *parasy* (malagasy)) et les poux.

On ne peut pas les voir sans machine. En ville, dans les laboratoires d'analyses médicales, on utilise un appareil qui s'appelle le microscope. C'est une sorte de grosse lunette qui permet de voir ces petits êtres vivants.

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

Le microscope est un appareil fait de plusieurs loupes superposées. Il permet de grossir les choses et de voir ce qui est très petit . C'est avec le microscope que l'on peut voir, dans les laboratoires, s'il y a des microbes dans les urines, les selles ou le sang des malades.



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.

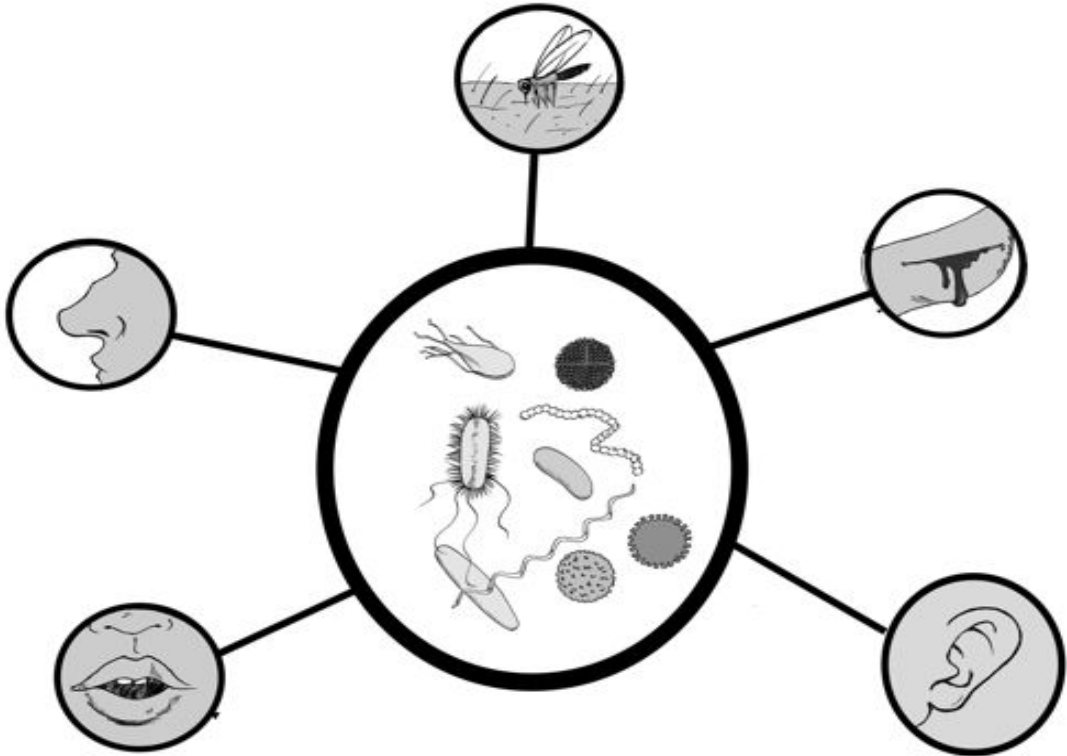
Chaque microbe a sa préférence pour certaines parties du corps. Certains attaquent les poumons, par exemple dans le cas de la tuberculose. D'autres gâtent le sang, par exemple dans le cas du paludisme. D'autres attaquent les intestins. Ils peuvent donner des maux de ventre, des diarrhées...

La plupart des maladies ont pour origine une sorte de microbe. Un malade 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 l'hygiène et soigner dès les premiers signes d'infection.

L'agent de santé 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, parentes de celles contenues dans le médicament, peuvent aussi tuer les microbes et guérir le malade.

1.3. Les portes d'entrées des microbes



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

1.4. Où trouve t-on ces microbes ?

Tout ce qui est sale apporte des microbes. L'endroit où l'on vit peut être sale. Le dessin 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 la bassine, le chien et le porc qui viennent fouiller et manger dans le tas d'ordures. Tous défèquent par terre.



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'avaler 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, les flaques d'eau 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.

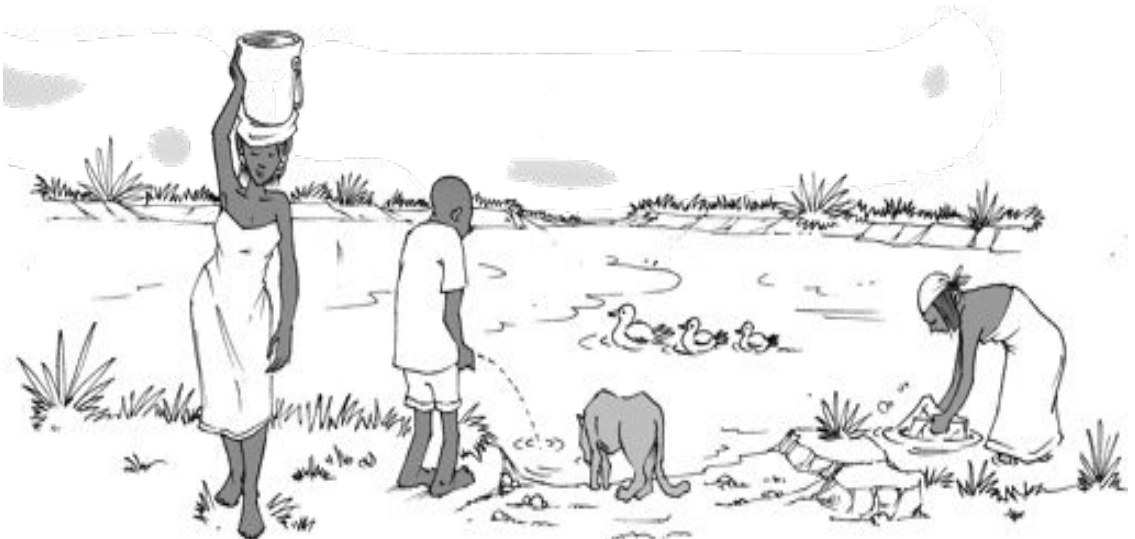
Quand les selles sont desséchées, elles se mélangent à la terre. Le vent qui soulève la terre transporte donc des microbes.

Notre corps peut également être sale. Quand on ne se lave pas bien, on a des microbes sur le corps. 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.

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 et les animaux qui y déposent des microbes...



L'eau des cours d'eau et des étendues d'eau est très sale, pour diverses raisons. Dans les cours d'eau et les étendues d'eau, on urine et on défèque. Les chiens et les autres animaux viennent boire, uriner, et déféquer. Les femmes viennent laver leurs habits ou leur vaisselle. Les canards et souvent les habitants du village viennent s'y baigner. Ensuite, les femmes viennent chercher cette eau qui contient toutes ces saletés pour la cuisine et pour la boire.

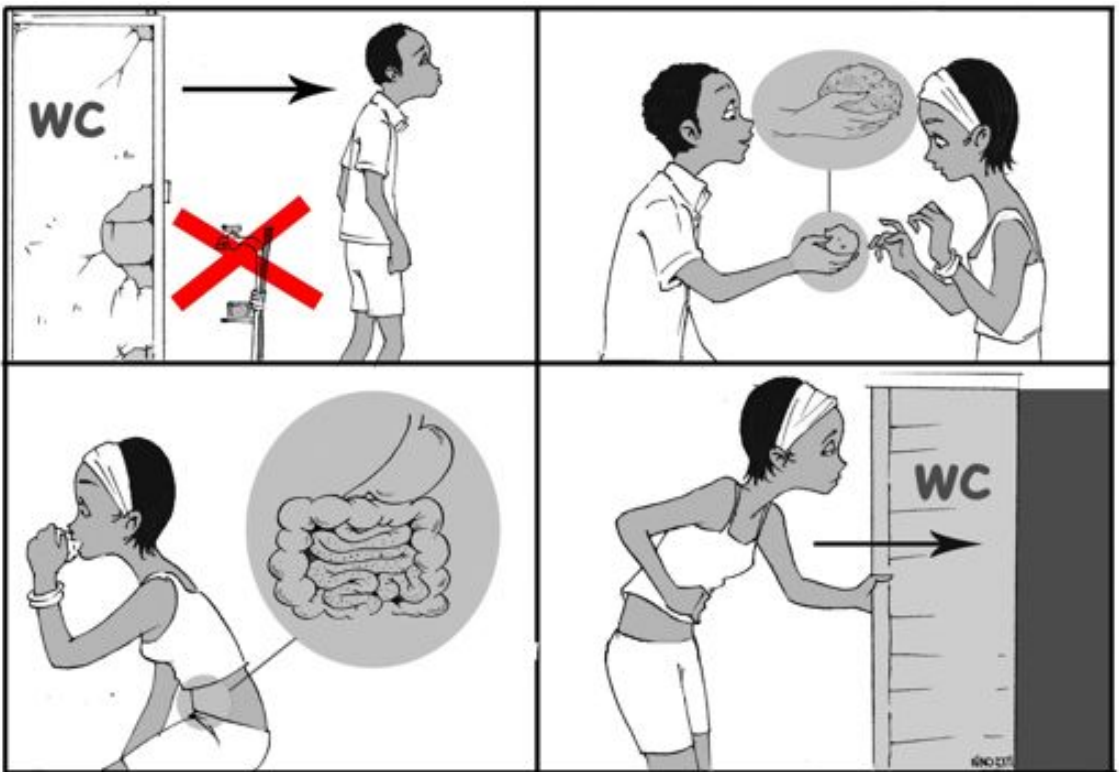


1.5. Comment les microbes se transmettent -ils ?

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.

Voyons un exemple:

- Un enfant, Tombo, qui a des vers intestinaux, ne s'est pas lavé les mains au savon après avoir déféqué.
- Tombo offre un beignet à sa petite camarade, Soa. Tombo a les mains sales et des œufs de vers se sont déposés sur le beignet.
- Soa mange le beignet contaminé par les œufs. Les œufs de vers vont se développer dans son ventre.
- Soa a attrapé la maladie. Quelques jours plus tard, Soa a des maux de ventre.



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, Jao, a la diarrhée. Il va déféquer derrière la case. Un chien vient marcher dessus. Il emporte la saleté dans ses pattes.
- Le chien se promène dans la cour, où il apporte la saleté avec ses pattes. Et il défèque aussi dans la cour.
- Dans la cour, le petit frère de Jao, Nasaina, joue par terre, là où le chien a marché et déféqué. Nasaina a donc les saletés du chien sur lui.
- Plus tard, Nasaina 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.

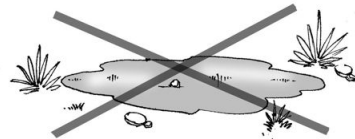
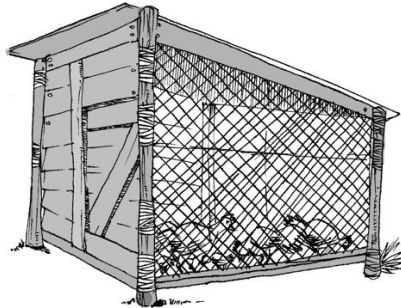


1.6. Comment éviter ces microbes ?

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

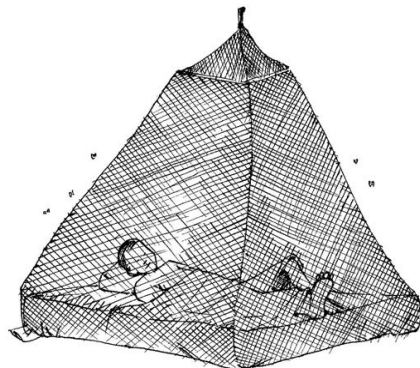
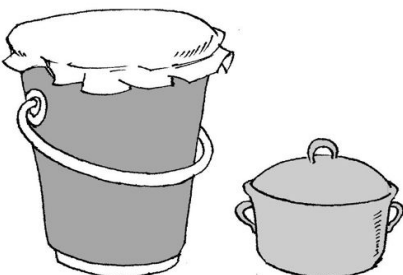
Comment garder notre cour propre ?

La cour doit être balayée régulièrement. Les animaux doivent être gardés dans un endroit clos ou à l'extérieur de la cour. Il faut éliminer les flaques d'eau. L'eau de la douche doit être évacuée en dehors de la cour. 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 seaux d'eau 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.

Il vaut mieux 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.

Mieux vaut cracher en dehors de la cour.



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, d'autres animaux, l'eau ou le vent.

C'est pourquoi il est recommandé d'aller déféquer en brousse loin d'un point d'eau. On fait un trou avec une *angady* (antakarana, malagasy) 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 autour des latrines.



Comment se protéger des microbes qui sont sur les mains ?

Il faut se laver tous les jours et 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.



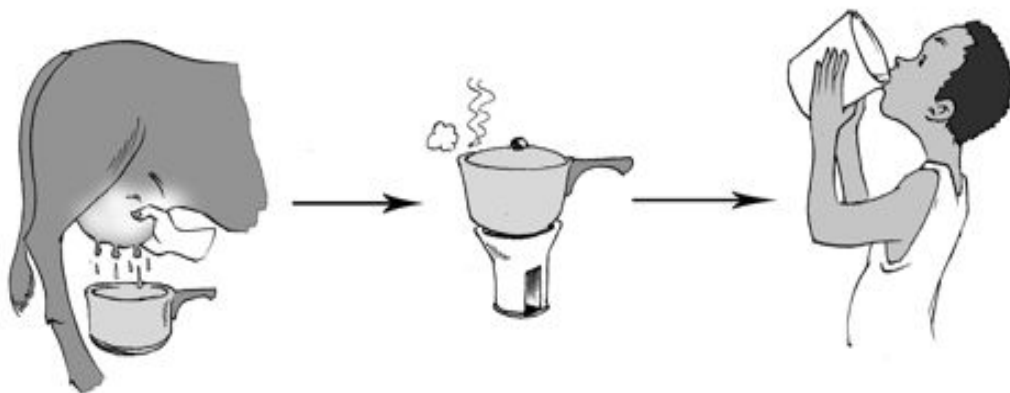
Comment se protéger des microbes qui sont avec les aliments ?

Il faut laver les feuilles (*brèdes*), 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 tout de suite 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.

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

Pour la boisson, on peut rendre l'eau 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.

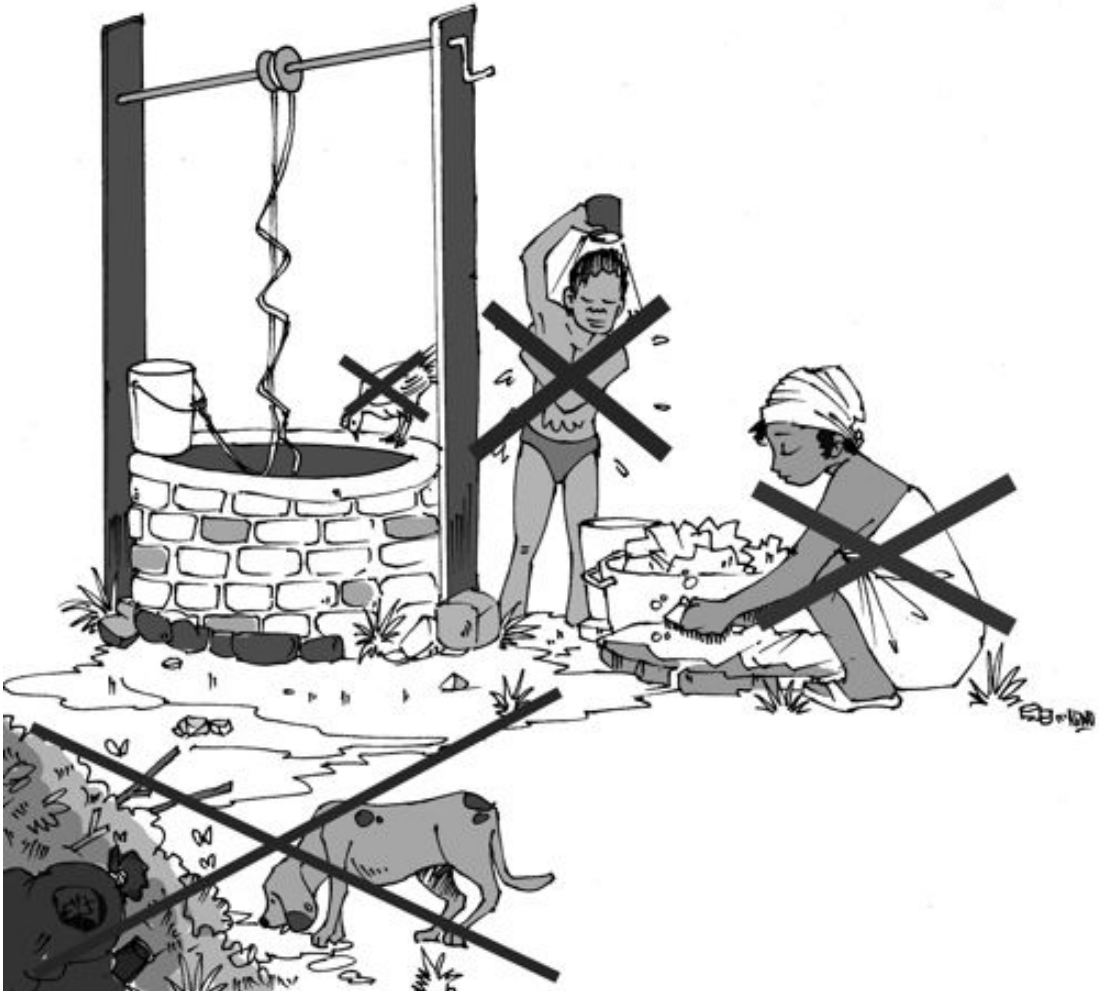
L'eau peut provenir d'un puits ou d'une fontaine. Il est préférable de ne pas utiliser l'eau des cours d'eau et des étendues d'eau pour la boisson.

Utiliser l'eau du puits ou de la fontaine

L'eau d'une fontaine est potable à condition que la fontaine soit entretenue correctement et que le point de captage d'eau soit protégé.

On doit veiller à ce que les animaux ne viennent pas boire, uriner et déféquer à côté du point de captage d'eau.

On doit aussi s'assurer que les gens ne viennent pas se laver, laver les habits, se soulager, jeter des ordures à côté de ce point de captage.



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.

De la même manière, il faut faire attention à l'hygiène autour des puits. Malgré toutes ces précautions, l'eau des puits et des fontaines n'est pas toujours potable. Il faut donc la rendre potable.

Rendre l'eau des puits et des fontaines potables

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. Cela permet de retenir les débris végétaux, les œufs ou les larves de vers. Ce procédé ne rend pas l'eau potable. Les microbes qui sont très petits passent à travers le linge.

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.

Faire décanter l'eau, la filtrer, puis la faire bouillir pendant 15 minutes. Cette eau bouillie est potable.

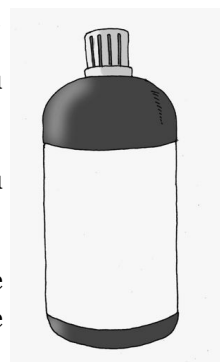
Utiliser de l'eau de Javel permet également d'obtenir de l'eau potable.

Il suffit d'ajouter quelques gouttes d'eau de Javel dans le récipient où se trouve l'eau décantée.

Il existe différents flacons d'eau de Javel. Le nombre de gouttes d'eau de javel à mettre dans l'eau à nettoyer dépend du type de flacon.

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 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 seau bien propre et couvert. Les verres et les gobelets doivent être rangés dans un endroit propre, en hauteur. Ils ne doivent pas rester par terre.

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

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 ou uriné, 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 malades.
- 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.



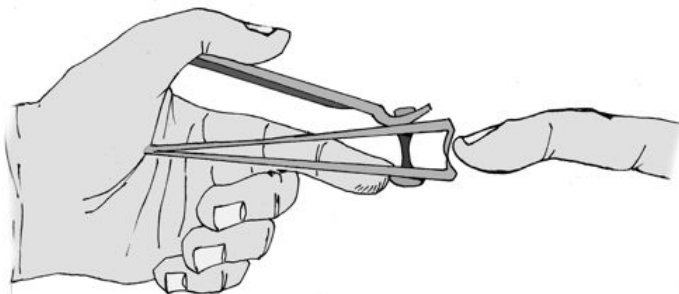
1.7. Comment protéger la santé des enfants et éviter la transmission des maladies ?

Dans la mesure du possible, les enfants malades doivent se coucher séparément des enfants sains.

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, ou 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.

1.8. Conclusion

Les microbes sont la cause de nombreuses maladies. Ainsi, des règles d'hygiène simples permettent d'éviter beaucoup de maladies. Il est important de soigner son hygiène corporelle, de garder sa case et sa cour propres et de prendre des précautions au sujet de l'eau et de la nourriture. Si on respecte bien ces règles d'hygiène et qu'on suit bien ces précautions, on a beaucoup plus de chance d'être en bonne santé.

HYGIÈNE DU CORPS

1. Se laver les mains au savon plusieurs fois par jour : le matin au lever, avant et après avoir uriné, après avoir déféqué, avant de préparer à manger et avant de manger. Cela évite les diarrhées et les parasites du ventre.
2. 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 malades.
3. Dans la mesure du possible, éviter de marcher pieds nus. Il vaut mieux chausser les enfants.
4. Bien se laver les dents chaque jour.

LA PROPRETÉ DE LA COUR ET DE LA CASE

1. Déféquer dans des latrines ou enterrer les selles loin des points d'eau. Les selles sous la terre ne sont plus dangereuses.
2. Empêcher les animaux d'entrer dans la cour. Leurs saletés doivent rester à l'extérieur, cela évite l'arrivée des maladies.
3. Lorsque le bébé défèque par terre, nettoyer la saleté. Les enfants les plus grands apprendront aux plus jeunes à enterrer leur selle avec une *angady* (antakarana, malagasy) ou à utiliser les latrines.
4. Nettoyer régulièrement sa cour et sa case. Balayer l'intérieur de la case et le sol de la cour. Nettoyer les murs et le plafond de la case pour enlever la poussière et les saletés.

PRÉCAUTIONS A PRENDRE AU SUJET DE L'EAU ET DE LA NOURRITURE

1. Il est recommandé de ne boire que de l'eau potable, l'eau d'une fontaine ou d'un 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.
2. 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. Ces animaux sont porteurs de beaucoup de microbes.
3. On recommande de bien laver les feuilles (*brèdes*), les fruits et légumes avant de les manger. Les enfants doivent éviter de manger les fruits ou la nourriture tombés à terre.
4. La viande doit être bien cuite avant d'être mangée.
5. La nourriture qui manque de fraîcheur ne doit pas être consommée.

2. 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 riz = *vary* (antakarana, malagasy), le manioc = *mahôgo* (antakarana) = *mangahazo* (malagasy), la banane = *katakata* (antakarana) = *akondro* (malagasy), le maïs = *tsakotsako* (antakarana) = *katsaka* (malagasy), la pomme de terre = *pômilitaira* (antakarana), *ovimbazaha* (malagasy)...
- Les graisses (huile = *menaka* (antakarana, malagasy), noix de coco = *vanio* (antakarana) = *voaniho* (malagasy), arachide = *pistasy* (antakarana), *voanjo* (malagasy), beurre = *dibera* (antakarana, malagasy)....

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. Il s'agit :

- Des légumineuses = *voamaina* (antakarana, malagasy) : haricot = *zarihô* (antakarana) = *tsaramaso* (malagasy), petit pois = *pitpoa* (antakarana, malagasy), *ambatry* (antakarana)

= *amberivatsy* (malagasy),...

- Des aliments d'origine animale : lait = *ronono* (antakarana, malagasy), œuf = *antody* (antakarana) = *atody* (malagasy), poisson = *lôko* (antakarana) = *trondro* (malagasy), zébu = *aomby* (antakarana) = *omby* (malagasy), porc = *komankory* (antakarana) = *kisoa* (malagasy), poule = *akôho* (antakarana) = *akoho* (malagasy), crevette = *makamba* (antakarana, malagasy)...

Il y a aussi des « aliments protecteurs » qui protègent contre les maladies et qui sont bons pour certaines parties du corps :

- Les feuilles ou *brèdes* = *agnana* (antakarana) = *anana* (malagasy) : *agnambe* (antakarana) = *anan-tsonga* (malagasy), *agnamafana* (antakarana) = *anamalao* (malagasy), *agnamahôgo* (antakarana) = *ravitoto* (malagasy)...
- Les légumes = *legioma* (antakarana, malagasy) : carotte = *karoty* (antakarana, malagasy), mangue verte = *manga manta* (antakarana, malagasy), papaye verte = *mapaza manta* (antakarana, malagasy), courge = *tsirebiky* (antakarana) = *voatavo* (malagasy), chou = *laiso* (antakarana) = *laisoa* (malagasy), tomate = *tomaty* (antakarana) = *voatabihy* (malagasy)...
- Les fruits = *voankazo* (antakarana, malagasy) : mangue = *manga* (antakarana, malagasy), papaye = *mapaza* (antakarana, malagasy), banane mûre = *katakata masaka* (antakarana) = *akondro masaka* (malagasy), orange = *zoranzzy* (antakarana, malagasy), litchi = *ledsy* (antakarana, malagasy), goyave = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy)...
- Les condiments et épices : ail = *dongololay* (antakarana) = *tongolo gasy* (malagasy), oignon = *dongolo* (antakarana) = *tongolombazaha* (malagasy), curcuma = *tamotamo* (antakarana, malagasy), gingembre = *sakaitany* (antakarana), *sakamalao* (malagasy), piment = *sakay* (antakarana, malagasy)...

C'est pourquoi, dans le plat familial, il est nécessaire d'avoir une base « énergétique » (riz, manioc, banane...) à laquelle on ajoute, selon les possibilités, des feuilles (*brèdes*), des légumineuses, des légumes, des aliments d'origine animale (zébu, poisson, poulet, crevette...), de l'huile, des condiments et des épices...

Manger du riz ou du manioc, sans accompagnement = *kabaka* (antakarana) = *laoka* (malagasy), c'est-à-dire de sauce = *sôsy* (antakarana) = *saosy* (malagasy), de bouillon = *rômazava* (antakarana) = *rony* (malagasy), d'achards = *antsiary* (antakarana) = *lasary* (malagasy), de rougail = *rogay* (antakarana, malagasy), et de salade = *salady* (antakarana, malagasy) ne suffit pas.

L'accompagnement permet d'apporter les aliments constructeurs et protecteurs. Si l'on mange souvent du riz avec trop peu d'accompagnement, on aura des problèmes de santé. Il est aussi bon de changer souvent d'accompagnement, 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 d'accompagnement, manger souvent des feuilles (*brèdes*), des légumes et 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 : beignets et gâteaux = *mokary* (antakarana) = *mofo* (malagasy), arachide, banane, noix de coco,...

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).

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. Mieux vaut ne pas retirer le bébé du sein tant qu'il a envie de téter.

Entre 4 et 6 mois :

L'enfant doit continuer à téter le lait maternel à volonté.

En plus des tétées :

On peut commencer à lui donner des bouillies de riz = *sabeda* (antakarana) = *sosoa* (malagasy) ou de farine de bananes = *koba* (antakarana, malagasy). Ces bouillies doivent être bien cuites dans de l'eau propre et données à la cuillère. Petit à petit, on peut faire des bouillies de plus en plus épaisses.

On peut commencer à lui donner 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 avec de plus en plus d'ingrédients.

Au départ, on peut lui donner : riz, huile, arachide et légumineuses = *voamaina* (antakarana, malagasy). On peut ajouter ensuite progressivement : feuilles (*brèdes*), légumes, œuf, poisson, viande,... L'eau utilisée pour préparer la bouillie doit être bien propre. Les ingrédients aussi doivent être bien lavés à l'eau potable et bien écrasés ou pilés.

Petit à petit, au fur et à mesure que le bébé grandit et commence à mastiquer, les bouillies sont données de plus en plus souvent dans la journée (de 3 à 5 fois) et peuvent être de plus en plus épaisses. Elles deviennent progressivement des purées.

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

À partir de 8 à 10 mois:

On commence à faire participer le bébé aux repas de la famille. On lui prépare sa purée directement à partir du plat familial en écrasant et en coupant bien les aliments en petits morceaux. Pour les bébés, il faut juste éviter les aliments cuits la veille, qui ne sont plus très frais, et le piment.

L'enfant doit prendre au moins 4 repas par jour, et du lait maternel, jusqu'à 18 mois. 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 1 à 2 purées et 2 repas familiaux par jour. On peut ajouter des gâteaux, des beignets, des biscuits et des fruits bien lavés à l'eau potable.

A partir de 6 ans:

L'enfant participe normalement aux repas familiaux, et il complète son alimentation avec des aliments riches en énergie : bouillies, beignets et gâteaux, biscuits, arachide, bananes, fruits variés.

Il faut encourager l'allaitement maternel, jusqu'à 18 mois. Mais, il faut aussi promouvoir les bonnes pratiques de sevrage, en augmentant la consommation, à partir de 6 mois, de bouillies et de purées.

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

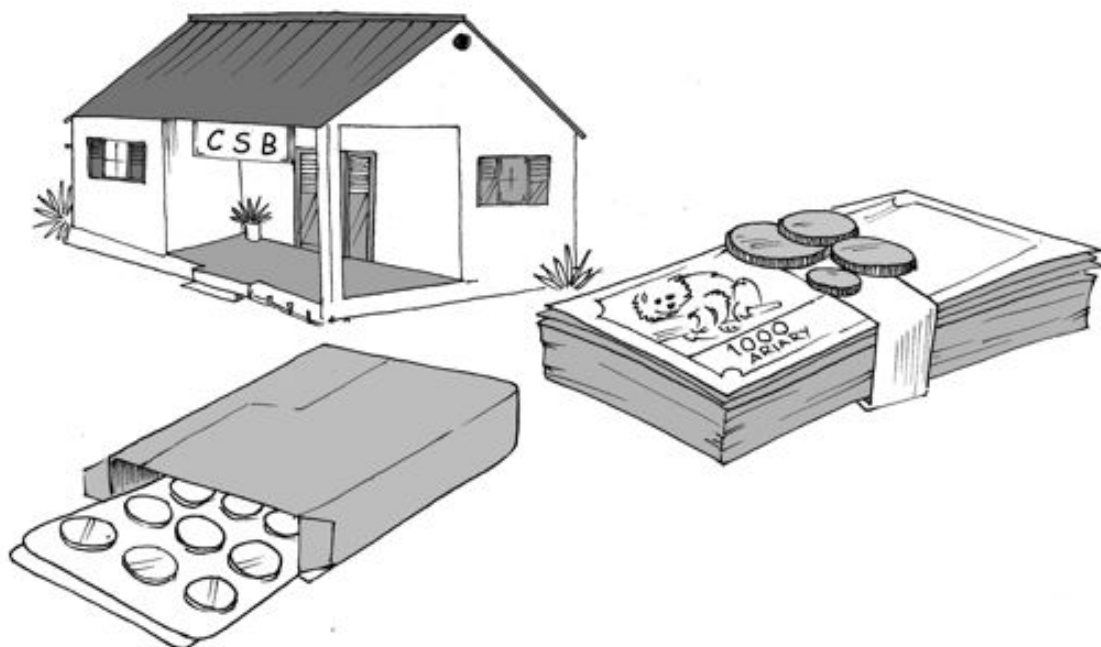
Les centres de nutrition, comme les CRENI des hôpitaux régionaux, peuvent conseiller et aider les mamans à alimenter correctement les enfants.

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 dans le nord de Madagascar.

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

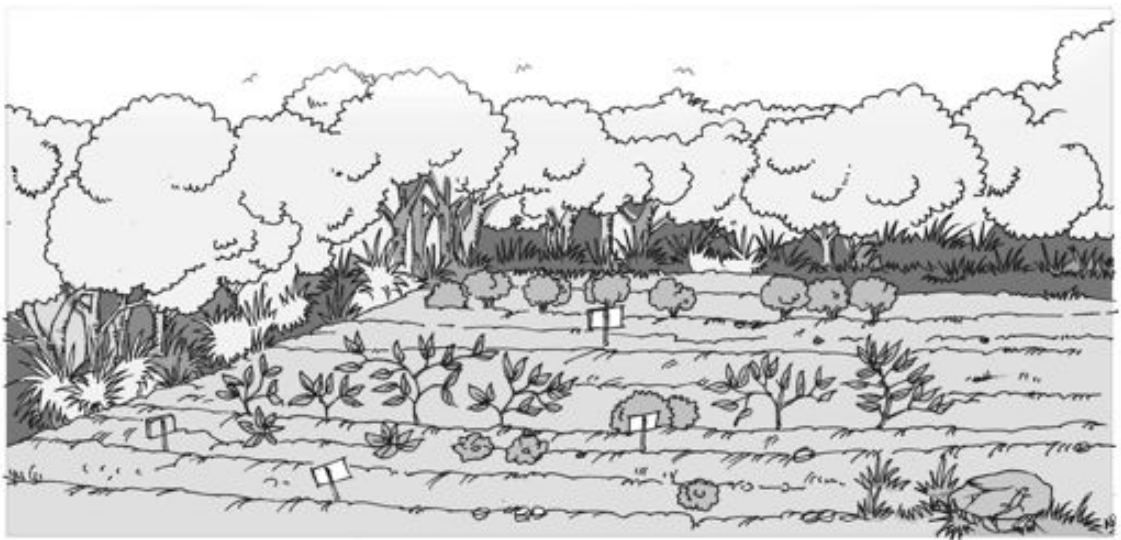
On utilise les plantes pour le soin des maladies les plus connues ou après un diagnostic fait par un médecin ou un agent de santé du CSB. Faire un diagnostic, c'est trouver le nom de la maladie.

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'agent de santé précisera le diagnostic et dira au malade quels médicaments chimiques prendre.

Il faut être sûr d'acheter ou de récolter 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 que les autres aux substances des plantes.

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

Beaucoup de plantes médicinales peuvent se trouver facilement en brousse. Mais à force de les récolter, les plus rares risquent de disparaître. Il est nécessaire de conserver les ressources naturelles. Il est donc conseillé de cultiver les plantes médicinales dans un jardin, dans sa cour, ou de les maintenir dans ses cultures ou autour.



La préparation d'un jardin ou d'une plantation dans sa cour 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 les reconnaît mieux. 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.

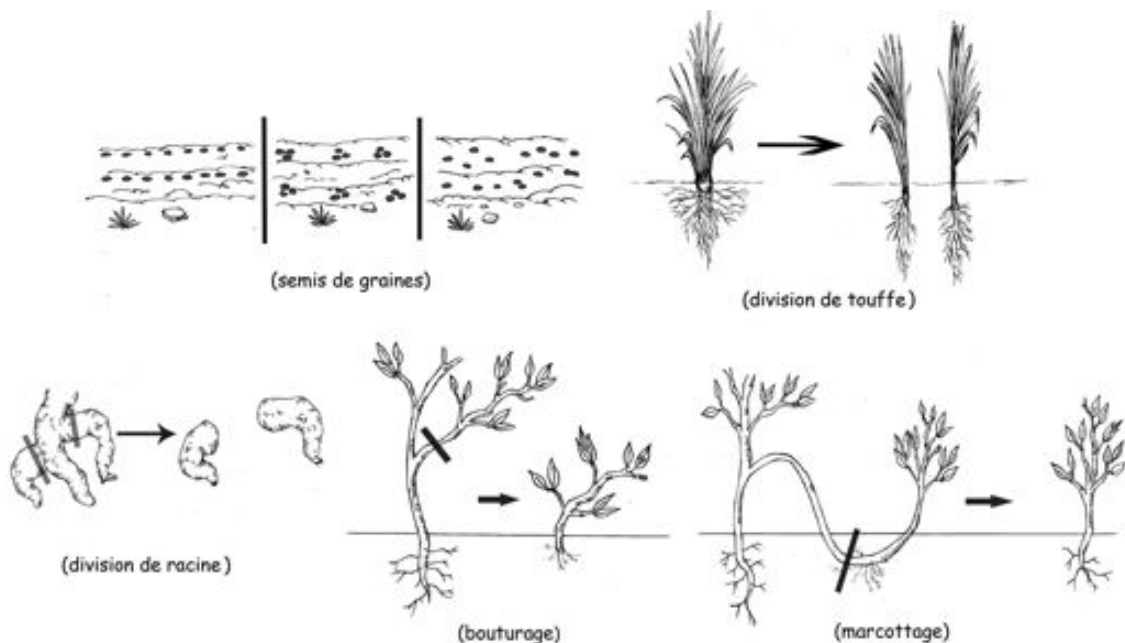
Le jardin de plantes médicinales peut être un espace clos à part des autres cultures. On peut aussi planter ou laisser pousser certaines plantes médicinales dans ou autour des cultures. Par exemple on peut laisser pousser du jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono* (malagasy) dans les potagers et de l'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) dans les rizières. On peut planter du basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) et de l'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) dans les cours et laisser des touffes de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) et de goyave *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) au bord des champs.

Voici 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, par exemple, par une haie haute de moringa *Moringa oleifera* = *agnamorôngo* (antakarana) = *ananambo* (malagasy) ou de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) et une haie plus basse de vetiver *Chrysopogon zizanioides* = *pitivera* (antakarana) = *vetiver* (malagasy) ou de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy).
- 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 peut le fertiliser avec du compost. Celui-ci contient des débris de végétaux, du fumier des animaux et des cendres de bois.

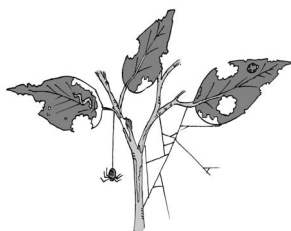
Pour le soin des maladies des plantes et pour lutter contre les attaques des insectes, on utilisera des extraits de plantes insecticides comme le nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ou le tabac *Nicotiana tabacum* = *lobaka* (antakarana) = *paraky* (malagasy).

On peut multiplier les plantes par semis de graines, division de touffe ou de racine, bouturage ou marcottage.

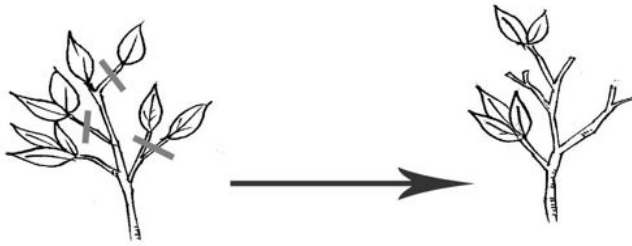


Comment récolter les plantes médicinales ?

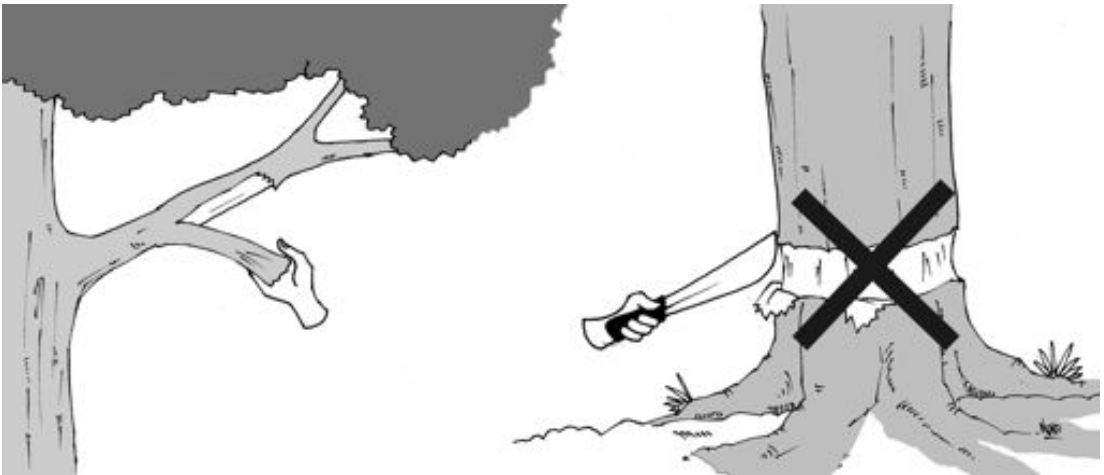
- Avant de partir récolter les plantes, on se lavera bien les mains avec du savon. On lavera aussi la machette = *mesobe* (antakarana) = *antsy be* (malagasy) et l'*angady* (antakarana, malagasy).
- Il faut éviter de récolter les plantes médicinales près des endroits où les personnes font leurs besoins, lavent le linge, 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 les 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, pour en laisser à nos enfants quand ce sera à leur tour d'être parents, il ne faut jamais arracher toute la plante.



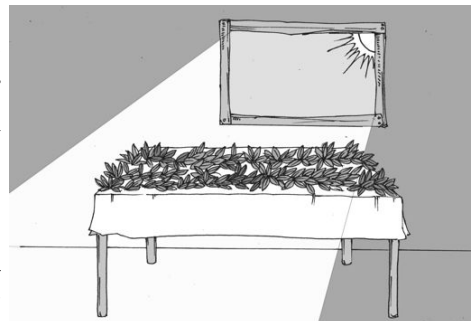
- Si l'on a besoin de la racine d'une plante, couper seulement les petites racines sans arracher ni couper la racine principale.
- Si l'on a besoin de l'écorce d'un arbre, couper seulement ce dont on a besoin. Ne jamais couper l'écorce tout autour de l'arbre, afin qu'il ne meure pas. Il est préférable 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.

Comment sécher les plantes ?

- Avant de mettre à sécher les plantes ou de les utiliser fraîches, il est nécessaire de bien les laver avec de l'eau claire, de 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 la case. Ce lieu doit être propre et aéré. 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 directement au soleil sur une natte propre posée sur le toit de la case ou dans un coin de la cour. On empêchera les animaux et les enfants d'y venir.

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 détériorer. 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 pas 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 abîme 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.



3. Les principales méthodes de préparation des plantes médicinales

Hygiène

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.

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 le jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono* (malagasy). 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. Les tisanes

Les deux préparations de tisanes que l'on emploie dans ce manuel sont la décoction et l'infusion. Elles sont toutes les deux obtenues en employant de l'eau et on les filtre avant de les servir. Les doses varient en fonction des recettes et des indications. Entre deux utilisations, il faut bien couvrir le récipient contenant une tisane et le ranger dans un endroit propre.

Les tisanes se préparent pour être bues dans la journée. Au delà d'une journée, des microbes peuvent se développer. Il faut donc les refaire chaque jour pendant la durée du traitement. Dans ce manuel, on recommande la plupart du temps de préparer des décoctions.

3.1.1 La décoction

Définition

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

Parties de plantes à utiliser pour les décoctions

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.**

Des plantes fraîches ou sèches peuvent être utilisées.

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 1 litre d'eau dans une marmite.
- Diminuer le feu.
- Couper les plantes en petits morceaux.
- Jeter les plantes coupées 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.



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

3.1.2 L'infusion

Définition

L'infusion consiste à verser de l'eau bouillante sur des plantes et à laisser quelques temps reposer. Peu à peu les substances sortent des plantes pour aller dans l'eau. L'eau se colore progressivement.

Parties de plantes à utiliser pour les infusions

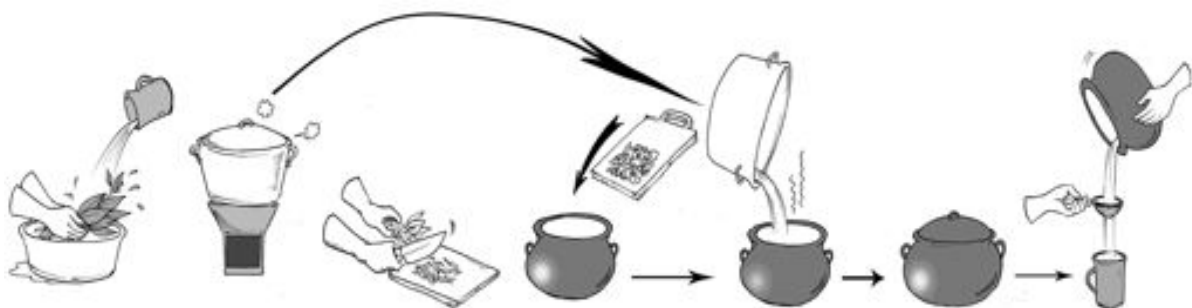
Pour les infusions, on choisit les parties de plantes qui sont tendres et fines.

Il s'agit **des fleurs, des feuilles fines** ou de plantes délicates, comme *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborotsoloza* (malagasy).

Des plantes fraîches ou sèches sont utilisées.

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 1 litre d'eau pendant 15 minutes afin de tuer les microbes.
- Couper les plantes en petits morceaux.
- Déposer les morceaux de plantes dans un récipient.
- Retirer du feu l'eau bouillante et verser l'eau sur les plantes.
- Couvrir et laisser infuser 10 minutes.
- Filtrer avant de consommer.



Une infusion ne se conserve qu'une journée. La préparation est à refaire le jour suivant si besoin. Une même infusion peut être bue en plusieurs fois, selon les cas, dans la journée.

La plupart du temps, on préférera la décoction à l'infusion. L'infusion ne sera

utilisée que pour les plantes ou les parties de plantes délicates.

3.2 Les préparations pour les usages externes

Certaines plantes peuvent être préparées pour l'usage externe.

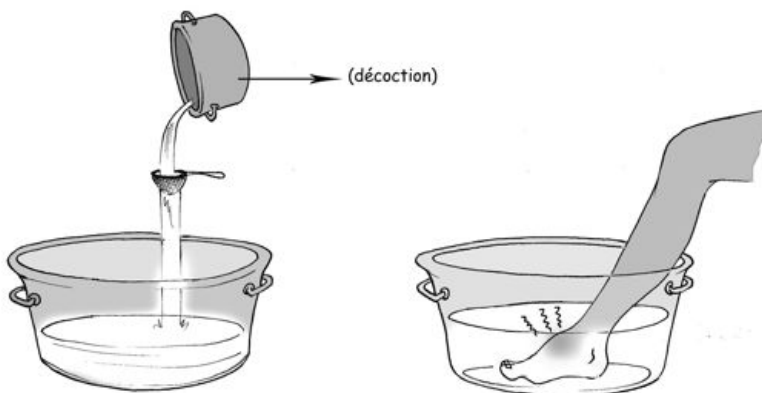
3.2.1 Le bain

Définition

Le bain consiste à tremper complètement le corps ou une partie du corps dans une préparation de plantes. Le bain est préparé à partir de décoction, faites 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.

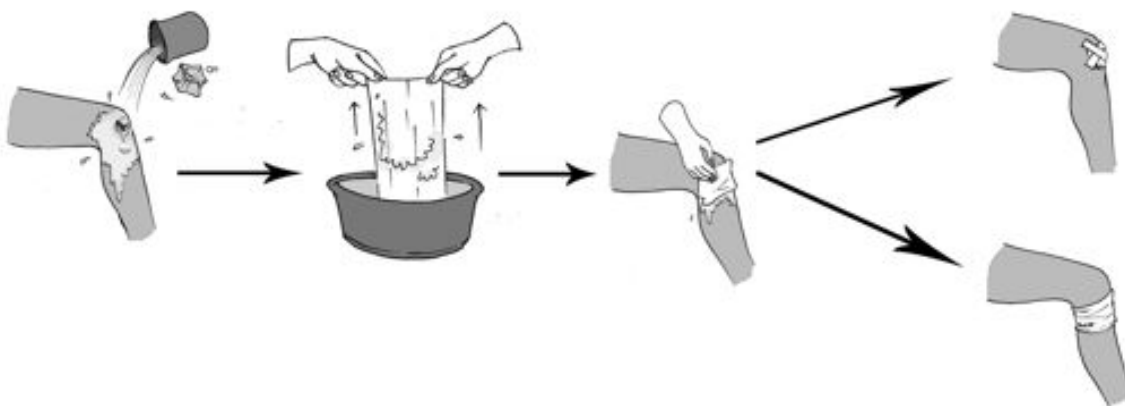
3.2.2 Les compresses

Définition

La compresse est l'application d'un linge que l'on a trempé dans une décoction de plantes. On l'applique ensuite 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.
- Tremper 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, puis mettre un pansement ou bien couvrir la plaie avec un linge propre.



3.2.3 Le cataplasme

Définition

Le cataplasme est une pâte de plantes, que l'on applique directement sur la partie malade.

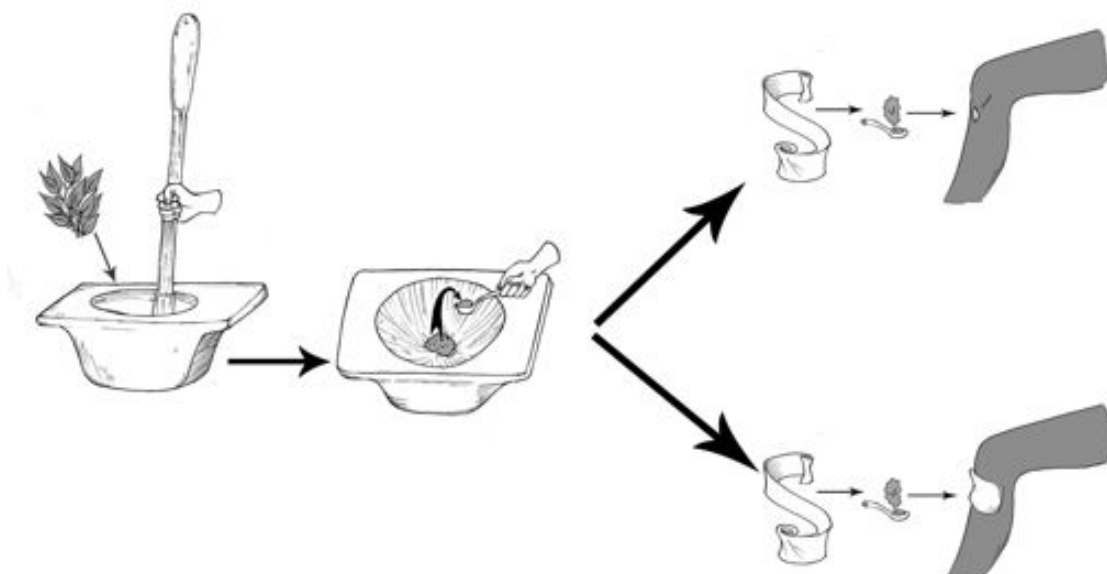
S'il s'agit d'une blessure, et si la peau est abîmée, on la protège avec un linge propre que l'on a fait bouillir. On applique la pâte de plantes sur ce linge. On recouvre le tout par un autre linge propre.

Méthode de préparation

Ce sont surtout des plantes fraîches qu'on utilise.

- 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 sur ce linge. On recouvre le tout d'un autre linge propre.
- Changer le cataplasme au minimum deux fois par jour.
- On renouvelle l'opération plusieurs jours de suite jusqu'à la guérison.



3.2.4 Le collyre

Définition

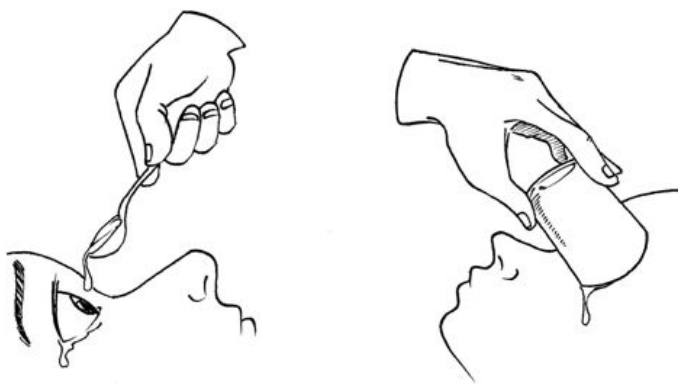
Un collyre est une décoction salée, utilisée pour soigner les affections des paupières et des yeux.

Méthode de préparation

Un collyre est préparé à partir d'une décoction refroidie, versée délicatement dans les yeux. On peut aussi l'appliquer en bain des yeux.

- Faire une décoction avec les plantes indiquées.
- Laisser la décoction refroidir.
- Ajouter 2 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 2 heures.



On doit utiliser une décoction qui vient de refroidir.

Bien couvrir le collyre entre 2 applications.

Ne **jamais** utiliser la décoction le lendemain de la préparation.

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

3.2.5 L'inhalation

Définition

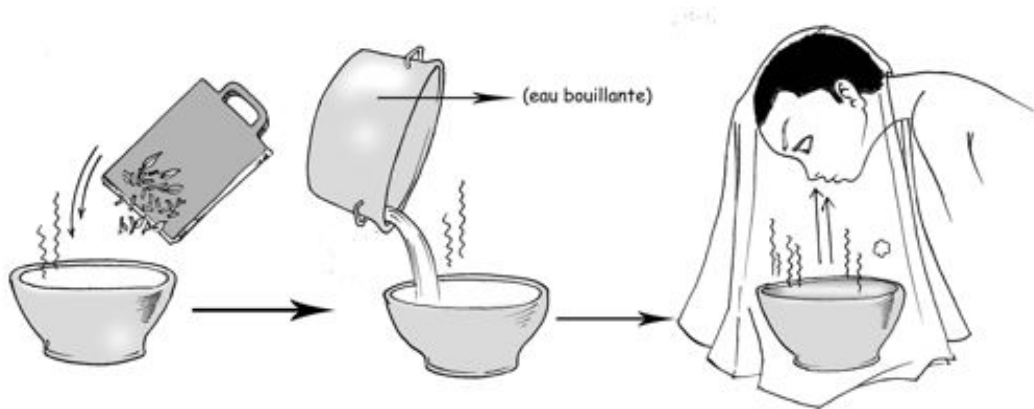
L'inhalation sert à dégager les voies respiratoires (nez, poumons, etc.). Elle consiste à respirer de la vapeur chargée de substances actives de plantes.

Méthode de préparation

- 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 1 litre d'eau pendant 15 minutes.
- Couper les plantes en petits morceaux.
- Mettre les plantes coupées 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.



3.2.6 Les gargarismes et les bains de bouche

Définition

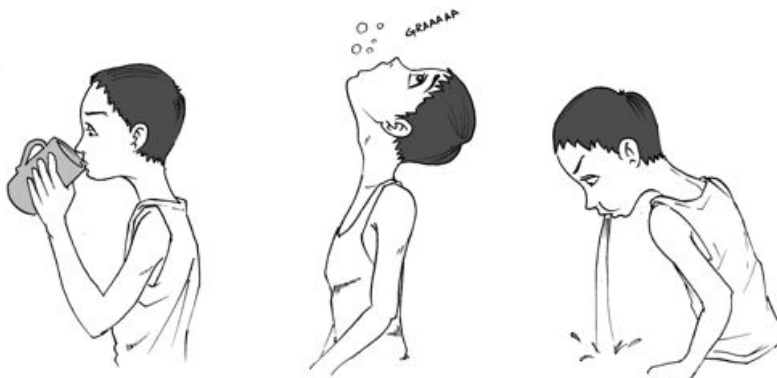
Les gargarismes servent pour le soin de la gorge. Les bains de bouche soignent les maladies de la bouche et des gencives.

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.

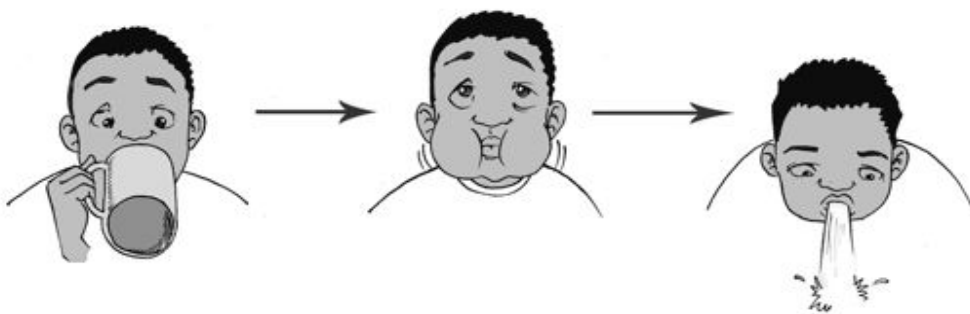
Méthode d'emploi

On fait une décoction avec les plantes indiquées.

- **Gargarismes** : on prend un peu de décoction dans la bouche. On renverse la tête vers l'arrière. On se rince la gorge en faisant des bulles. Puis on recrache le liquide.



- **Bains 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.



On refait les gargarismes et les bains de bouche 3 à 5 fois de suite et plusieurs fois par jour de préférence après les repas.

3.2.7 Le lavage de nez

Définition

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.

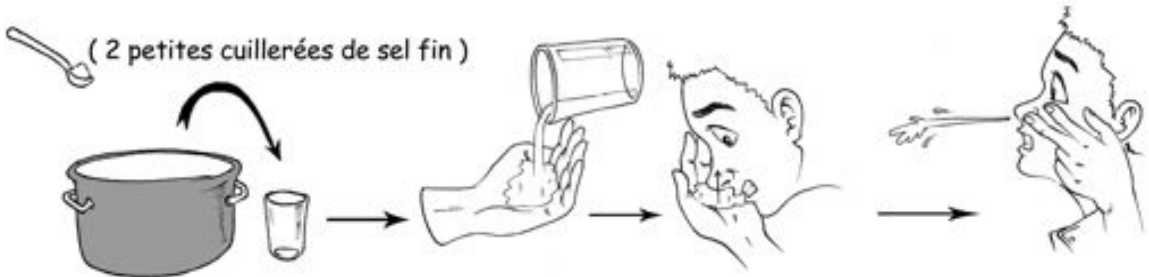
Des plantes peuvent être ajoutées à l'eau salée, comme le gel d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) par exemple, qui adoucit les croûtes de pus et les parois du nez si elles sont irritées.

Méthode de préparation et d'emploi

- Chauffer jusqu'à ébullition 1 litre d'eau.
- Diluer 2 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.



3.2.8 Le lavage des oreilles

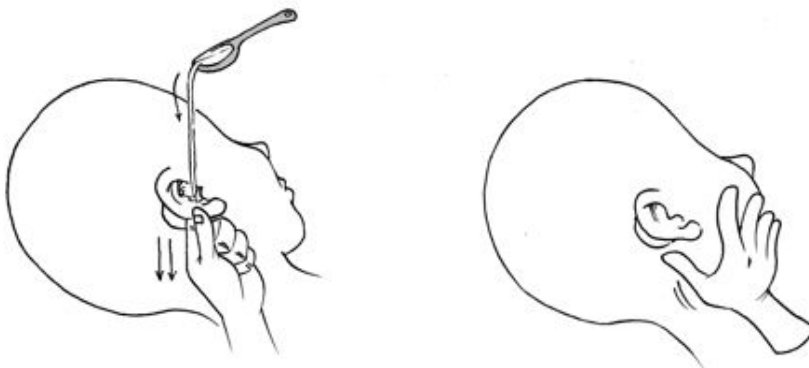
Définition

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

Attention ! les liquides à mettre dans les oreilles ne s'utilisent pas si le tympan (membrane dans l'oreille) est percé. Il est donc nécessaire de demander un avis médical si on a le moindre doute.

Méthode de préparation et d'emploi

- Chauffer jusqu'à ébullition 1 litre d'eau.
- Diluer 2 petites cuillères de sel fin dans cette eau et laisser refroidir.
- Faire pencher sur le coté 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 de détacher le pus. Il coulera tout seul. Il ne faut rien mettre dans l'oreille pour enlever le pus.
- Renouveler le lavage d'oreille 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.

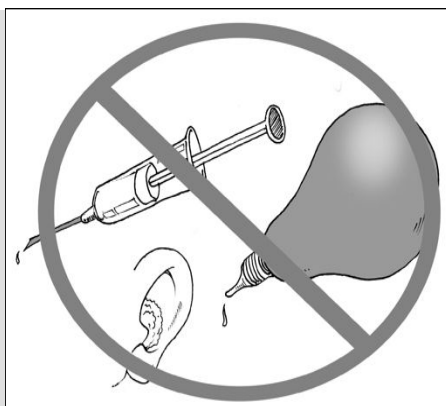
Rappel : il est conseillé de faire un lavage de nez aux personnes enrhumées surtout si elles ont mal à l'oreille, car cela dégage les canaux qui bouchent l'intérieur de l'oreille.

Attention !

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

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 ce jus, 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 :

L'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES CONTRE LES MALADIES LES PLUS COMMUNES DU NORD DE MADAGASCAR

Préambule

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 nous avons choisi de classer les maladies par signes.

Pour chaque maladie, on propose un ou plusieurs remèdes à base de plantes. Ces plantes sont nommées en latin, en antakarana, en malagasy 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.

Exemple : *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) = gingembre (français)

Dans cet exemple, *Zingiber officinale* est le nom scientifique en latin, *sakaitany* le nom en antakarana, *sakamalao* le nom en malagasy et gingembre le nom en français.

1. Les maladies des maux de ventre

Nous pouvons avoir mal au ventre pour plusieurs raisons.

En général, tout ce qui a un lien avec l'alimentation 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

Que sont 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 être aussi 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 si 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

Avant tout, s'assurer de la non gravité de la douleur et tenter d'en trouver la cause.

Pour soulager les maux de ventre, prendre des tisanes avec les plantes suivantes :

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy) ;
Feuille d'Ageratum conyzoides = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 10 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;
- * 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;
- * 2 doigts de l'écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy) ;
- * 10 feuilles d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;
- * Si les douleurs sont importantes, on peut rajouter 10 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) en plus.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire 1 verre ou 2 à la demande, en fonction de l'amélioration des maux de ventre.

1/2 verre pour les enfants.

Attention !

Ageratum conyzoides = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) est déconseillé aux femmes enceintes.

Pour les femmes enceintes qui ont des nausées, prendre une tisane de racine de gingembre (1 doigt de racine par litre). Boire un verre toutes les 2 heures.

1.2 Les diarrhées

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 1 à 2 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 4 à 6 par jour. On défèque mou et parfois liquide. On a souvent très mal au ventre.

Elle est grave s'il y a du sang de manière très visible, ou si le corps est très chaud.

La diarrhée peut être une maladie très grave.

Pourquoi la diarrhée est-elle si dangereuse ?

Lorsque une personne a une diarrhée qui dure longtemps, ou qu'elle va très souvent aux WC, 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.

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 plus très fraîche 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 malnutris 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 case et la cour.

Quand on a une bonne hygiène corporelle et quand on respecte l'hygiène alimentaire, on évite la diarrhée.

On doit boire de l'eau filtrée et traitée avec de l'eau de Javel ou bouillie.

Les restes de repas doivent être bien couverts et ne doivent pas être gardés plus d'une journée.

Il est bon de suivre les recommandations de la SEECALINE et du CRENI (au Centre hospitalier de référence régional) 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.

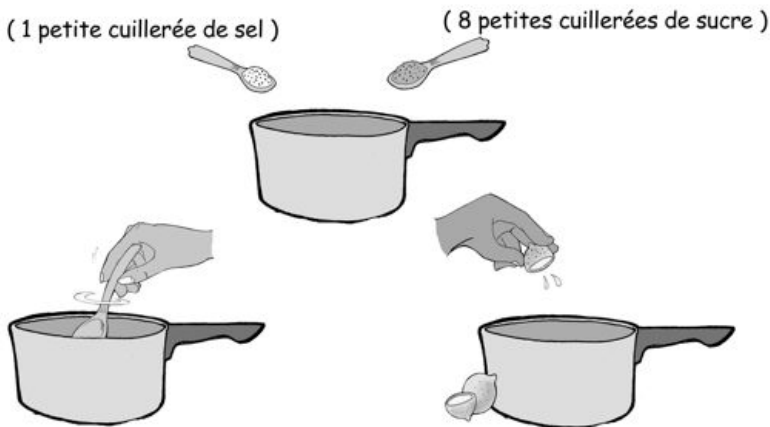
D'abord donner à boire au malade de l'eau sucrée et salée.

C'est ce qu'on appelle sirop de réhydratation.

On prépare ce sirop de réhydratation de la manière suivante :

- Dissoudre dans 1 litre **d'eau potable** 1 petite cuillerée de sel, et 8 petites cuillerées de sucre (ou 4 carreaux de sucre).

- On peut y rajouter le jus d'un citron.



Posologies

Nourrissons : donner à boire un demi verre, à la cuillère au moins toutes les 3 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 chaque fois que l'adulte a des selles liquides.

Si la personne vomit, il faut lui administrer le sirop de réhydratation par petites

quantités, cuillerée par cuillerée, régulièrement, toutes les 5 à 10 minutes.

Faire boire le plus possible au moment des diarrhées pour commencer l'hydratation.

Ensuite, amener rapidement le malade au CSB.

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

On utilise les plantes médicinales seulement si :

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

Autrement c'est un cas urgent et il faut amener le malade au CSB.

Pour un nourrisson 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 alors les plantes médicinales.

On soigne la diarrhée en buvant des décoctions de plantes, ou un sirop de réhydratation fait avec des plantes.

Les plantes qui soignent la diarrhée

Pour soigner la diarrhée, prendre des tisanes avec les plantes suivantes :

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;

Feuille de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;

Écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = *mabibo* (antakarana) = *mahabibo* (malagasy) ;

Feuille de manguier *Mangifera indica* = *manga* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 10 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;
- * 10 feuilles de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;
- * 2 doigts d'écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = *mabibo* (antakarana) = *mahabibo* (malagasy) ;
- * 6 feuilles de manguiers *Mangifera indica* = *manga* (antakarana, malagasy) ;
- * 10 feuilles de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;
- * 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;
- * 2 doigts d'écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Pour prévenir une déshydratation, dissoudre dans la tisane 1 cuillerée à café de sel et 8 cuillerées à café de sucre. Rajouter, si possible, le jus d'un citron.

Mode d'emploi

Nourrissons : donner à boire au moins ½ verre, à la cuillère, toutes les 3 heures (après chaque selle liquide).

Enfants : boire au moins 1 verre toutes les 3 heures (après chaque selle liquide).

Adultes : boire à volonté (après des selles liquides).

Conseils

Si le malade vomit, lui administrer la tisane par petites quantités, cuillerées par cuillerées, régulièrement, toutes les 5 à 10 minutes.

Pendant les diarrhées, il ne faut pas s'arrêter de manger ni de boire.

On évite seulement de manger des aliments gras, du piment, des fruits frais (mangues, litchis par exemple).

Il est conseillé de manger du riz, des bananes pas trop mûres et des carottes.

Il est conseillé de boire l'eau du riz avec du sel et du sucre.

Pour les enfants, on donne à manger par petites quantités.

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, amener le malade au centre de santé.

Conseil important

Dans tous les cas, donner de l'eau de riz sucrée et salée.

Mode de préparation d'une solution de réhydratation

Pour 1 litre d'eau de riz, ajouter 1 petite cuillère de sel et 8 petites cuillères de sucre.

Mode d'emploi

Donner à boire au malade.

Nourrissons : donner à boire 1/2 verre au moins, à la cuillère, toutes les 3 heures (après des selles liquides).

Enfants : boire 1 verre au moins toutes les 3 heures (après des selles liquides).

Adultes : boire à volonté (après des selles liquides).

Attention !

Si au bout de 3 jours, l'état du malade ne s'améliore pas, l'amener au centre de santé.

Conseil

Utiliser de l'argile et du charbon. Prendre à jeun une petite cuillère d'argile ou de charbon de bois pilé diluée dans 1 verre d'eau bouillie.

1.3 La dysenterie amibienne ou amibiase

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. On défèque 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 détériorent 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'attraper le microbe. Pour cela, il faut boire de l'eau propre, c'est à dire de l'eau filtrée, puis javellisée ou 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 brusques 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

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;

Feuille de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;

Feuille de *Vernonia cinerea* = *tsiangadifady* (antakarana).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

* 20 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;

* 10 feuilles de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;

* 20 feuilles de *Vernonia cinerea* = *tsiangadifady* (antakarana).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 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 à la cuillère, 1/2 verre au moins toutes les 3 heures.

Enfants : à jeun, avant chaque repas, boire 1 verre au moins toutes les 3 heures.

Adultes : à jeun, avant chaque repas, boire à volonté.

Conseils

Utiliser de l'argile et du charbon. Prendre à jeun une petite cuillerée d'argile ou de charbon de bois pulvérisé diluée dans 1 verre d'eau bouillie.

Pour prévenir une déshydratation, dissoudre dans la tisane 1 cuillerée à café de sel et 8 cuillerées à café de sucre. Rajouter, si possible, le jus d'un citron.

Si le malade vomit, lui administrer 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, amener le malade au centre de santé.

Attention !

Vernonia cinerea = *tsiangadifady* en antakarana, est déconseillée 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



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 de la brisure de riz = *loham-bary* (antakarana, malagasy). 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 la nourriture que la personne vient de manger. Ils fatiguent ceux qui les ont dans le ventre. Les enfants et les adultes tombent alors malade.

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, oxyure, ascaris et ankylostome.

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.

1. 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, la femelle 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 du blanc d'œuf. 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 avale 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.

2. L ' 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.

3. L ' ankylostome

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. Il peut alors faire la taille d'une gousse d'ail.

Le sang transporte des forces pour qu'on reste 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 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 empêche 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 nouveaux 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 contenus dans 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.

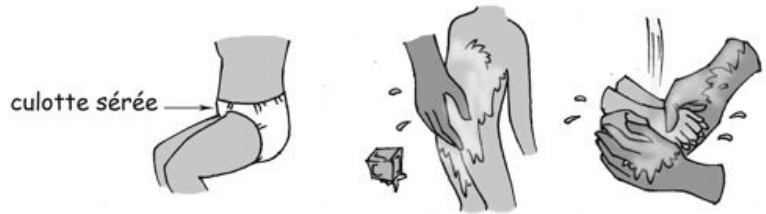
Comment peut-on éviter les vers ronds du ventre ?

Pour éviter d'être infecté par des vers intestinaux, veiller à utiliser les latrines (W.C.) ou à 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. Mieux vaut laver les fruits et les légumes à l'eau filtrée et javellisée quand on les mange crus.

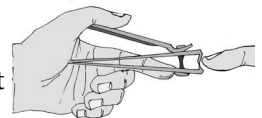
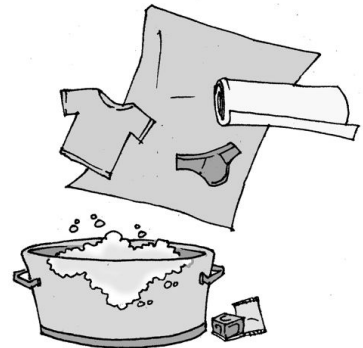
L'hygiène est très importante. Même si on déparasite souvent l'enfant, si l'hygiène n'est pas respectée, les vers reviendront. Il faut aussi et surtout traiter toute la famille en même temps, et répéter le traitement 3 semaines plus tard.

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 dans 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 purge est utilisée pour éliminer les vers. On doit donc boire en premier une tisane de plantes assommant les vers, et ensuite une tisane purgative.

Les plantes qui soignent les maladies des vers ronds

Tiges feuillées de *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborotsoloza* (malagasy) ;

Gousses d'ail *Allium sativum* = *dongololay* (antakarana) = *tongolo gasy* (malagasy) ;

Graines et latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).

Préparation 1

Préparer une infusion de tiges feuillées de *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborotsoloza* (malagasy) 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 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Retirer du feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Couvrir et laisser infuser 10 minutes.
 - Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun durant 3 jours.

Enfants de 2 à 8 ans : un demi-verre .

Enfants de plus de 8 ans : 1 verre.

Adultes : 2 verres.

Le 4ème jour, au matin, prendre une purge pour faire sortir les vers (voir plus loin chapitre « purges »).

Répéter ce traitement 2 semaines plus tard.

Attention !

Chenopodium ambrosioides = *taimborontsilozza* (antakarana) = *taimborotsoloza* (malagasy) consommé cru et à forte dose peut être dangereux. L'infusion de cette plante est déconseillée aux nourrissons, aux femmes enceintes et aux vieillards. L'utiliser plutôt en cataplasme ou utiliser de l'ail.

Préparation 2

Préparer une infusion avec les quantités des plantes suivantes pilées ensemble :

- * 1 gousse d'ail et 2 à 5 graines ou 20 à 50 gouttes de latex de papayer pour les enfants de 2 à 8 ans.
 - * 2 gousses d'ail et 5 à 10 graines ou 1 cuillerée à café de latex de papayer pour les enfants de plus de 8 ans.
 - * 3 gousses d'ail et 10 à 15 graines ou 1 cuillerée de latex de papayer pour les adultes.
- Ecraser les gousses d'ail et les graines de papaye.
 - Mettre à bouillir 1 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 10 minutes.
 - Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun durant 3 jours.

Enfants de 2 à 8 ans: un demi-verre.

Enfants de plus de 8 ans : 1 verre.

Adultes : 2 verres.

Le 4^{ème} jour, au matin, prendre une purge pour faire sortir les vers (voir plus bas, chapitre « purges »).

Répéter ce traitement 2 semaines plus tard.

Attention !

Les graines et le latex de papayer et les papayes vertes sont déconseillés aux femmes

enceintes et aux personnes qui ont de la tension ou des problèmes cardiaques.

Préparation 3 (surtout pour les nourrissons)

Préparer un cataplasme avec 1 des plantes suivantes :

6 tiges feuillées de *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborotsoloz*a (malagasy) pilées.

Ou 6 gousses d'ail pilées.

Mode d'emploi

- Mettre la pâte de plante dans un linge propre.
- Appliquer le cataplasme sur le nombril durant 3 nuits en renouvelant chaque soir.

Le 4^{ème} jour, au matin, prendre une purge pour faire sortir les vers (voir plus loin, chapitre « purges »).

Répéter ce traitement 2 semaines plus tard.

Conseils

Ajouter les feuilles fraîches de *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborotsoloz*a (malagasy) dans les sauces et bouillons (*romazava*). Cuite, la plante perd sa toxicité, donne un bon goût au plat et protège la famille des parasites.

Utiliser de l'ail dans la cuisine. Il protège toute la famille des parasites.

Manger régulièrement de la papaye verte râpée. Elle aide le ventre et le protège des parasites.

Attention !

Ne pas mettre l'ail pilé directement sur la peau fragile des enfants. Cela peut la brûler. Envelopper la purée d'ail dans un linge.

Préparation 4

Piler des graines ou utiliser du latex de papayer.

Mélanger avec du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

Prendre cette pâte avant chaque repas (3 fois par jour), pendant 3 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 4^{ème} jour, au matin, prendre une purge pour faire sortir les vers (voir plus bas, chapitre « purges »).

Répéter ce traitement 2 semaines plus tard.

Préparation 5

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 3 jours.

Enfants de 2 à 8 ans : 20 gouttes.

Enfants de plus de 8 ans : 1 cuillerée à café.

Adultes : 1 cuillerée.

Le 4^{ème} jour, au matin, prendre une purge pour faire sortir les vers (voir plus loin, chapitre « purges »).

Répéter ce traitement 2 semaines plus tard.

Attention ! pour les préparations 4 et 5

L'usage de graines et de lait de papaye est déconseillé aux personnes qui ont de la tension ou des problèmes cardiaques.

Les papayes vertes, le latex et les graines de papayer sont déconseillés aux femmes enceintes.

1.4.2 Maladies intestinales provoquées par les vers plats

Que sont 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 de nombreux œufs et deviennent lourds. Ils se cassent et sortent du ventre du malade. Ils peuvent sortir avec les selles. On verra alors ces petits morceaux de ver dans les selles. Ils peuvent aussi sortir à tout moment de la journée. On les verra 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.

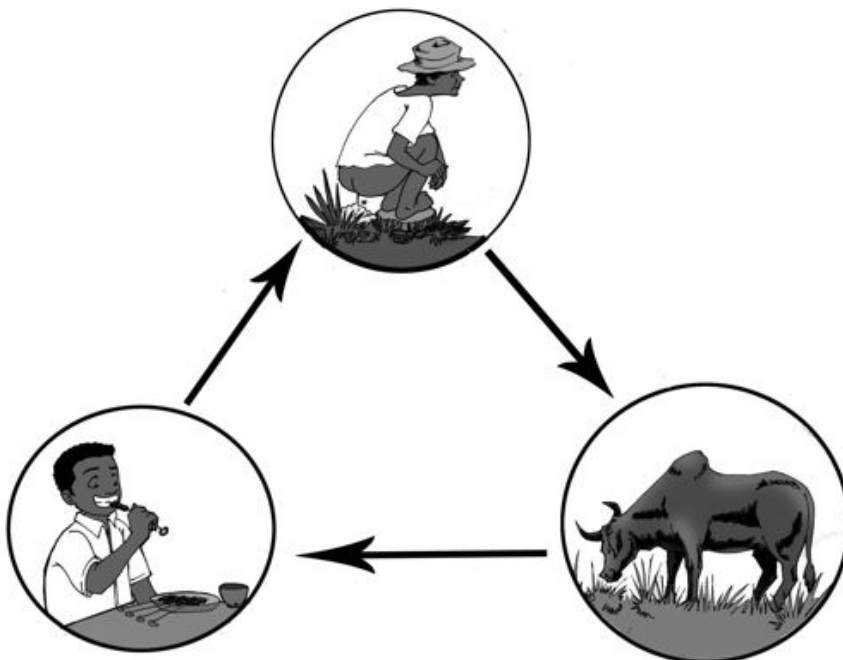
Les personnes qui ont un ver plat dans le ventre maigrissent alors qu'elles mangent normalement. C'est le ver plat qui profite de sa nourriture.

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 dehors, 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 mangeront ces viandes vont avaler 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 contamineront d'autres animaux.

Comment peut-on éviter les vers plats ?

Il ne faut jamais faire ses besoins dans l'eau. Mieux vaut 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 porc ou d'un bœuf, il faut rechercher s'il existe des petits points gros comme des grains de 5 à 15 mm 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 le ténia.

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 recettes de purge suivront donc les recettes de plantes assommant les vers.

Les plantes qui soignent les maladies des vers plats

Graines de courge *Cucurbita pepo* = *tsirebiky* (antakarana) = *voatangolahy* (malagasy) ;

Graines et latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).

Préparation 1

- Piler 2 verres de graines de courges.
- Mélanger avec du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

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

Enfants : 2 cuillerées.

Adultes : 4 cuillerées.

Le jour suivant, prendre une purge, pour faire sortir le ver (voir plus loin, chapitre « purges »).

Conseil

Les graines de courges sont alimentaires et peuvent être grignotées par tous régulièrement.

Cela prévient l'arrivée du ver plat.

Préparation 2

Piler des graines ou utiliser du latex de papayer.

Mélanger avec du sucre ou du miel.

Mode d'emploi

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

Enfants de 2 à 8 ans : 2 graines ou 20 gouttes de lait.

Enfants de plus de 8 ans : 3 graines ou 1 petite cuillerée de lait.

Adultes : 5 graines ou 2 cuillerées de latex.

Le 4^{ème} jour, au matin, prendre une purge pour faire sortir les vers (voir plus bas, chapitre « purges »).

Répéter ce traitement 2 semaines plus tard.

1.4.3 Les Purges

Se purger permet de vider l'intestin.

Boire la purge saline fait sortir du ventre les vers endormis par une tisane de plantes.

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 saline

Dissoudre dans 1 verre d'eau bouillie 1 cuillerée rase de sel. Laisser refroidir un peu.

Mode d'emploi

Boire le matin à jeun en une seule fois.

Nourrissons : 1 cuillerée.

Enfants de 2 à 8 ans : un quart de verre.

Enfants de plus de 8 ans : un demi-verre.

Adultes : 1 verre .

• La purge par les plantes

Les plantes utilisées pour la purge :

Feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Pulpe du fruit de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy).

Préparation 1

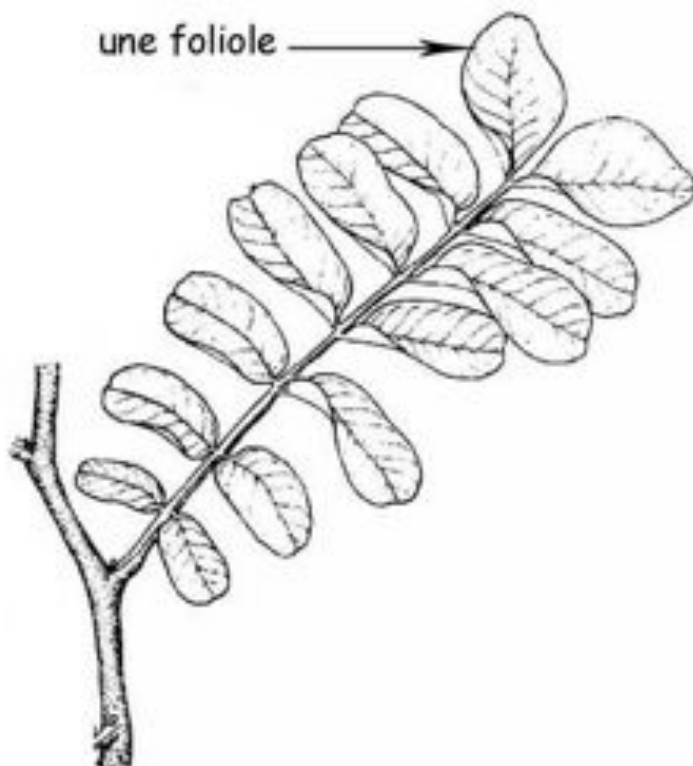
Pour 1 litre d'eau, prendre la quantité de plante suivante :

* 20 feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy).

- Laver les feuilles et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les feuilles coupées dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 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* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy), il s'agit en réalité de foliole.



Mode d'emploi

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

Enfants : un demi-verre.

Adultes : 1 grand verre.

Attention!

La tisane de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) est déconseillée :

- aux femmes enceintes parce qu' il y a des risques pour le bébé.
- aux personnes qui ont des maladies de l'intestin, parce que la plante irrite l'intestin.

Pour ces personnes, il vaut mieux utiliser le tamarin.

Préparation 2

Pour 1 litre d'eau, prendre la quantité de plante suivante :

- * 8 fruits de tamarinier de la taille d'un doigt (1 boule de pulpe de fruit).

- Décortiquer les gousses.
- Mettre à bouillir 1 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 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

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

Chez les enfants de plus de 3 ans, prendre la pulpe d'un demi-fruit (2 g de pulpe) 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.).

1.5 La constipation

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 2 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, le manioc, le maïs et les bananes vertes... Manger trop souvent de ces aliments sans accompagnement 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 manger équilibré, c'est-à-dire varier, dans la mesure du possible, les repas. Il est bon de manger des légumes crus, ou peu cuits, des feuilles (*brèdes*) et

des fruits.

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

- tous les légumes et les feuilles (*brèdes*) en général, penser à manger beaucoup de légumes et de feuilles (*brèdes*) cuits et de légumes crus bien propres ;
- les bananes bien mûres (mais les bananes vertes constipent) ;
- les fruits frais comme la mangue et la papaye.



Remarque

Il faut bien nettoyer à l'eau propre les légumes, les feuilles (*brèdes*) ou 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.

Certains aliments comme le riz, le maïs, le manioc et les bananes vertes, constipent. Les personnes constipées éviteront de les manger en trop grande quantité et sans accompagnement.

Les plantes utiles pour stimuler les intestins ou pour déféquer plus facilement

Utiliser les plantes suivantes :

Feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Pulpe du fruit de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy).

Préparation 1

Pour un 1 litre d'eau, prendre la quantité de plante suivante :

- * 20 feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy).

- Laver les feuilles et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les feuilles coupées dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 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* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy), il s'agit en réalité de foliole.

Mode d'emploi

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

Enfants : un demi-verre.

Adultes : 1 grand verre.

Attention!

La tisane de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) est déconseillée :

- aux femmes enceintes parce qu' il y a des risques pour le bébé.
- aux personnes qui ont des maladies de l'intestin, parce que la plante irrite l'intestin.

Pour ces personnes, il vaut mieux utiliser le tamarin.

Ne pas boire la tisane de cette plante pendant plus d'une semaine. Elle irrite l'intestin et risque de le fatiguer.

Préparation 2

Pour 1 litre d'eau, prendre la quantité de plante suivante :

- * 8 fruits de tamarin de la taille d'un doigt (1 boule de pulpe de fruit).
- Décortiquer les gousses.
- Mettre à bouillir 1 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 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

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

Chez les enfants de plus de 3 ans, prendre la pulpe d'un demi-fruit (2 g de pulpe) 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.).

Conseils

Manger beaucoup de fruits et de légumes et augmenter la quantité de brèdes dans les repas, manger plus de *romazava* (antakarana).

Et boire beaucoup d'eau.



1.6 La digestion difficile, les ballonnements

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 les légumineuses = *voamaina* (antakarana, malagasy), les choux, les oignons, les bananes, la bière et le vin de palme = *trembo* (antakarana) en grande quantité, les aliments cuits la veille et qui ne sont plus très frais. 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 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 gênes du ventre : diarrhées, nausées...

Comment peut-on éviter les ballonnements ?

Pour éviter les ballonnements, il est important de manger lentement quand on mange 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. Il est conseillé de ne pas boire ni manger trop chaud ou trop froid. Enfin, il faut éviter de manger en grande quantité les aliments qui donnent des gaz.

Les plantes qui sont utiles pour soigner les ballonnements

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy) ;

Latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;

Feuille d'*Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre une ou plusieurs espèces parmi les plantes suivantes :

- * 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;
- * 1 doigt de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;
- * 2 doigts de l'écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy) ;
- * 20 gouttes de latex du fruit vert de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;
- * 8 feuilles d'*Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer.
- Ajouter le latex de papayer.
- Laisser couvert avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire 1 verre ou 2 après les repas, en fonction de l'amélioration de la gêne du ventre.

Conseil

Manger de la papaye verte, crue ou cuite après les repas pour bien digérer. Elle est déconseillée pour les femmes enceintes.

1.7 L'ulcère du ventre

Qu'est-ce que l'ulcère du ventre ?

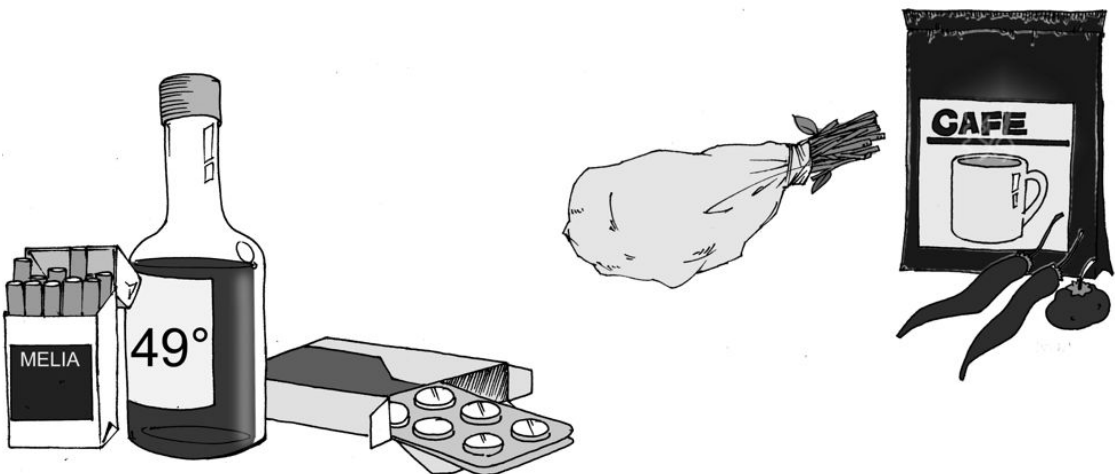
L'ulcère est une plaie. Cette plaie se forme à l'intérieur du ventre, au niveau de l'estomac ou du début de l'intestin. On ressent une douleur mais on ne voit pas la plaie. On sent de la chaleur au niveau du ventre, une sensation de brûlure comme si on versait un liquide brûlant dans le ventre. Dans 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 le 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 s'abîme. Plusieurs comportements peuvent faciliter l'apparition d'un ulcère : boire en grande quantité de l'alcool, des boissons gazeuses sucrées, du café, manger beaucoup d'épices, manger en trop grande quantité et trop rapidement, manger trop gras, mâcher trop souvent du *katy* ou de la *kôla*, fumer la cigarette, prendre certains médicaments chimiques. Les personnes angoissées 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 et gazeuses, du café. Il vaut mieux arrêter de fumer la cigarette et de mâcher du *katy*.

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 :

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;

Fruit vert de bananier *Musa paradisiaca* = *katakata* (antakarana) = *akondro* (malagasy) ;

Racine de curcuma *Curcuma longa* = *tamotamo* (antakarana, malagasy) ;

Pulpe de tubercule cru de pomme de terre *Solanum tuberosum* = *pômidetaira* (antakarana) *ovimbazaha* (malagasy) ;

Feuille de *Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;

Tige feuillée de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) ;

Feuille d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy) ;

Feuille de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de moringa *Moringa oleifera* = *agnamorôngo* (antakarana) = *ananambo* (malagasy) ;

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Clou de girofle *Eugenia caryophyllata* = *jirôfo* (antakarana) = *karafoy* (malagasy).

Préparation 1

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 2 doigts de la chair intérieure d'une feuille d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;
- * L'intérieur d'une banane verte de taille moyenne;
- * 1 petite cuillère de poudre de racine de curcuma (ou 2 doigts de racine) ;
- * 1 pomme de terre crue épluchée de la taille d'un œuf.

- Piler le tout et mélanger à 1 litre d'eau bouillie.
- Laisser reposer et boire tiède.

Mode d'emploi

Boire 1 verre 2 fois par jour entre les repas et 1 verre juste avant de se coucher.

Attention !

L'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) et la pomme de terre crue ne sont pas recommandées en usage interne aux femmes enceintes.

Préparation 2

Cuire dans 1 litre d'eau les quantités d'au moins 2 des plantes suivantes :

- * 10 tiges feuillées de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) ;
 - * 10 feuilles d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy) ;
 - * 10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;
 - * 1 petite cuillère de poudre de curcuma *Curcuma longa* = *tamotamo* (antakarana, malagasy) (ou 2 doigts de racine) ;
 - * 10 feuilles d'*Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy) ;
 - * 10 tiges feuilles de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) ;
 - * 10 feuilles de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy).
-
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
 - Retirer du feu et filtrer.
 - Ajouter le curcuma.

- Laisser couvert avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire 2 verres entre les repas et 1 verre avant de se coucher.

Conseils

Ne pas manger d'épices fortes comme le piment et ne pas boire de boissons gazeuses ni d'alcool.

Attendre une heure après un repas avant de s'allonger.

Dormir la tête surélevée.

Consommer à jeun des bouillons de feuilles et des feuilles cuites (*romazava*) de moringa *Moringa oleifera* = *agnamorôngo* (antakarana) = *ananambo* (malagasy).

Boire régulièrement des tisanes de racine de gingembre protège la paroi de l'estomac. Celles du clou de girofle aussi. Ajouter dans les tisanes de 1 à 3 clous par tasse.

1.8 La jaunisse et les maladies du foie

Qu'est-ce que la jaunisse ?

Le foie se situe dans le ventre. Il permet de nettoyer l'organisme 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 certains 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 se multiplient très lentement et détruisent le foie en plusieurs années. Une 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 plus très frais, l'alcoolisme.

Il est donc important de se rendre au CSB. L'agent de santé verra si d'autres signes existent pour trouver l'origine du mal et proposer un traitement.

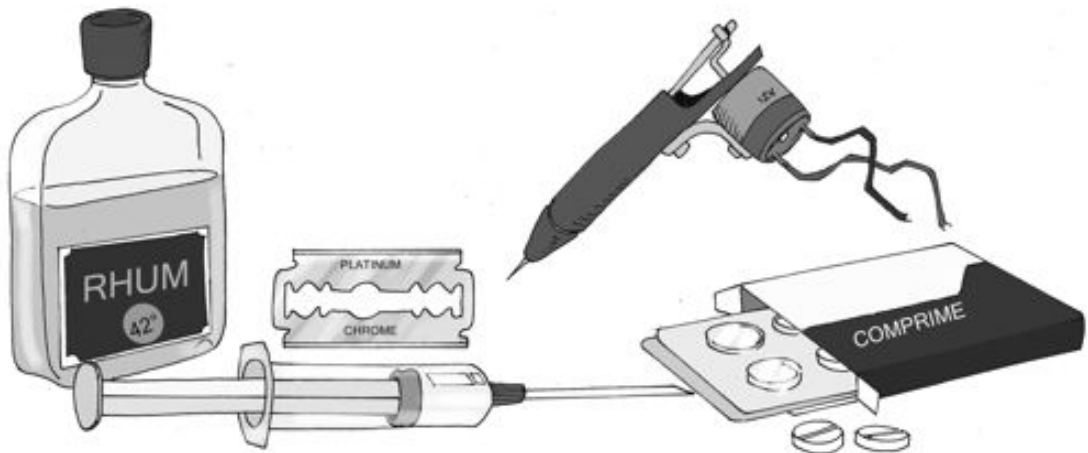
Si l'agent de santé ne trouve pas d'autre signe, la jaunisse est causée par une hépatite.

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'un tatouage, d'un piercing, s'ils sont mal faits, 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?

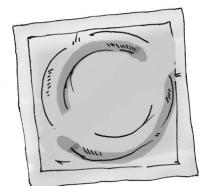
Selon leur origine, on peut éviter les jaunisses de différentes manières. Quand la jaunisse est due à une complication de maladie, il faut soigner rapidement la maladie. Il ne faut pas prendre les médicaments des rues et des épiceries et éviter de manger des plantes inconnues.

Pour toutes les jaunisses, il faut faire très attention à l'eau que l'on boit. Il faut boire de l'eau filtrée et bouillie ou traitée par de l'eau de Javel. Il faut laver à l'eau propre ou peler les fruits et les légumes. 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 domestique.

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

La circoncision, les piercings et les tatouages 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 diminueront et le malade guérira 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

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

Racine de curcuma *Curcuma longa* = *tamotamo* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de romarin *Rosmarinus officinale* = *romarin* (antakarana, malagasy) ;

Tige feuillée de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva* (malagasy) ;

Feuille d'*Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy) ;

Fruit vert ou latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;

Feuille d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy).

Préparation 1

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 2 petites cuillères de poudre de curcuma *Curcuma longa* = *tamotamo* (antakarana, malagasy) (ou 4 doigts de racine) ;
- * 1 poignée de feuilles de tamarinier *Tamarindus indica indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) ;
- * 3 tiges feuillées de romarin *Rosmarinus officinale* = *romarin* (antakarana, malagasy) ;
- * 5 tiges feuillées de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva*

(malagasy) ;

* 10 feuilles d'*Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Prendre 1 verre avant chaque repas et 1 verre après le repas du soir.

Préparation 2

Pour 1 litre d'eau, prendre la quantité de plante suivante :

- * 1 fruit vert de papayer 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 1 verre de la décoction du fruit vert avant chaque repas et 1 verre après le repas du soir.

Ou bien, manger le fruit vert cuit en achards.

Attention ! Il faut éviter cette préparation à base de papayer chez les personnes qui ont des maladies du cœur. Le romarin est déconseillé aux femmes pendant la grossesse.

Conseils : Il est recommandé d'utiliser le curcuma régulièrement dans la cuisine et de manger de la papaye verte crue ou cuite afin de se protéger de la jaunisse.

Boire régulièrement des tisanes de fruits de tamarin, afin de se protéger de la jaunisse.

Boire régulièrement du thé d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voo-fotsy* (malagasy).

1.9 Les hémorroïdes

Que sont 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 abimé 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 comme une queue d'animal. Elles sortent de l'anus. On peut les toucher avec le doigt. Elles peuvent saigner. On voit alors du sang dans les sous-vêtements.

Pourquoi 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 la personne atteinte. 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 et 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 mères 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 20 minutes, 2 ou 3 fois par jour.



Quelles plantes soulagent et soignent les hémorroïdes ?

En usage interne :

Feuille de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy) ;

Jus de citron *Citrus aurantifolia* = *tsôhamatsiko* (antakarana) = *voasarimakirana* (malagasy).

En usage externe :

Feuille de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy) ;

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;

Feuille ou huile des graines de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy).

Préparation pour usage interne

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités de plantes suivantes :

* 10 feuilles de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy) ;

* Jus de 3 citrons.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu, ajouter le jus des citrons et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire le litre avant les repas dans la journée.

Préparation pour soin externe

Préparer une huile avec au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * Une poignée de feuilles de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy) ;
 - * Une poignée de feuilles de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy) ;
 - * Une poignée de feuille de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ou l'huile des graines;
 - * 2 doigts de chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) bien fluide.
-
- Laver les feuilles et les broyer.
 - Râper la chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) afin qu'elle soit fluide.
 - Mettre le tout dans un pot.
 - Recouvrir d'huile de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ou sinon d'huile végétale.
 - Mettre le pot sur le feu.
 - Cuire à petit feu pendant 20 minutes en remuant.
 - Retirer du feu.
 - Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Bien laver l'endroit affecté. Appliquer l'huile 2 fois par jour en massant légèrement.



2. Maladies des poumons et des voies respiratoires

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

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 une maladie grave ?

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 8 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 CSB.

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 le *varatraza* (antakarana) 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 entrent 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 le *varatraza* (antakarana) souffle fort, il est conseillé de se protéger la bouche et le nez avec un châle. Il empêche les microbes d'entrer dans la bouche et dans le nez. Il empêche aussi que la gorge soit touchée et qu'elle pique.

Quand on tousse et qu'on éternue, il faut mettre sa main 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 ?

Le rhume et la sinusite ne sont pas graves. Ils sont juste gênants pour le malade car le nez est bouché ou il coule. On se sent parfois fatigué, et on a parfois mal à la tête.

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 un rhume ou une sinusite

Feuille d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Feuille de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy) ;

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy).

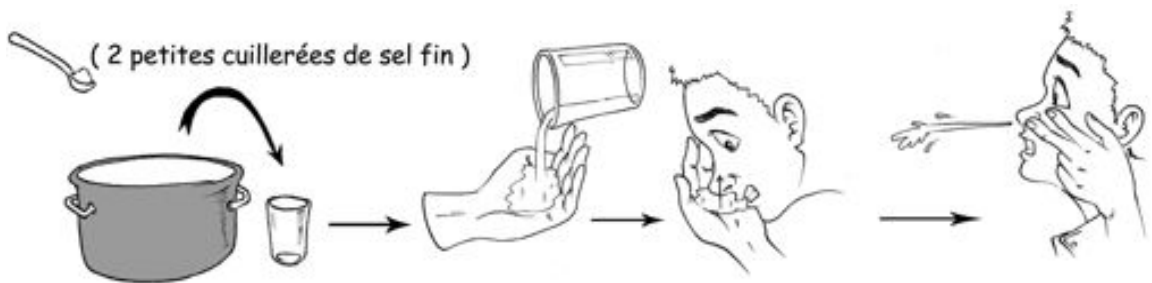
Avant tout, bien nettoyer le nez par un lavage avec de l'eau salée. Ainsi les croûtes de pus et le mucus partiront.

Ensuite, utiliser 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

- Chauffer jusqu'à ébullition 1 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, verser très délicatement l'eau salée dans le nez, avec une cuillère.
- Le petit nourrisson qui a le nez bouché a des difficultés pour téter. Bien lui nettoyer le nez, avant chaque tétée, avec de l'eau salée.



Attention !

Ne jamais prendre de l'eau non salée par le nez. Elle aurait des difficultés à ressortir.
Il faut faire attention au risque de « fausse route ».

Conseil

Ajouter à l'eau salée le gel d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy). Il adoucit les croûtes de pus et les parois du nez si elles sont irritées.

Quand le nez est bien propre, faire une inhalation avec des plantes.

La vapeur des plantes soigne le rhume et la sinusite.

Préparation de l'inhalation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités des plantes suivantes :

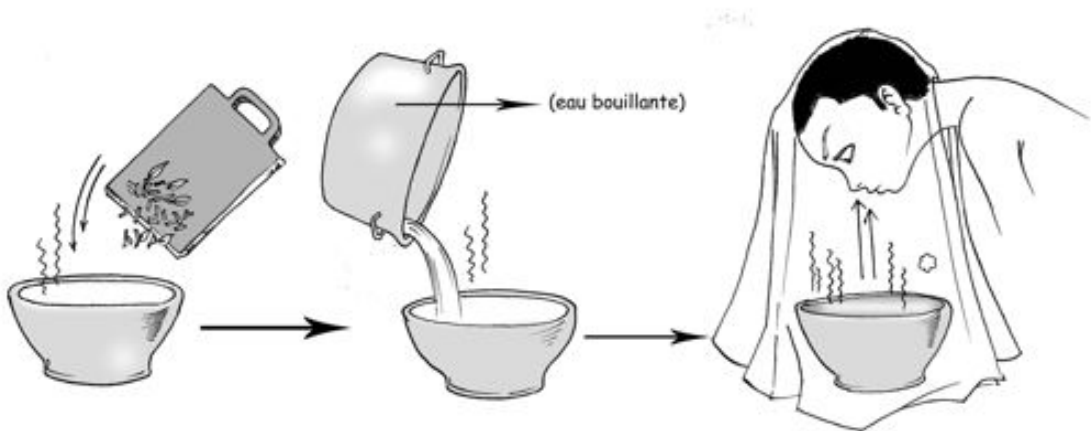
- * 5 feuilles d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;
- * 3 doigts de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;
- * 5 feuilles de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy).

- Laver les feuilles et les couper en petits morceaux.
- Piler la racine de gingembre.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Mettre les plantes dans une petite bassine.
- Verser l'eau bouillante sur les plantes.

Mode d'emploi

Se couvrir la tête et/ou le corps d'un linge et inhaler les vapeurs.

Refaire l'inhalation 2 ou 3 fois par jour.



Conseil

Boire aussi l'infusion.

Enfants de plus de 2 ans : 1 verre toutes les 3 heures.

Adultes : 1 verre toutes les heures.

2.2. Le mal de gorge et l'angine

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.

Il existe des maux de gorge qui sont dangereux, quand le malade est chaud, quand il a une forte fièvre, quand son cou est gonflé par des petites boules blanches douloureuses. L'intérieur de sa gorge est alors très rouge et gonflé, et on voit, parfois, des dépôts blancs ou jaunes.

Il s'agit alors d'une angine grave.

Il faut emmener rapidement le malade au CSB.

Le mal de gorge peut être le premier signe d'un rhume.

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 CSB.

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 le corps 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 provoquer un mal de gorge.

Comment peut-on éviter le mal de gorge ?

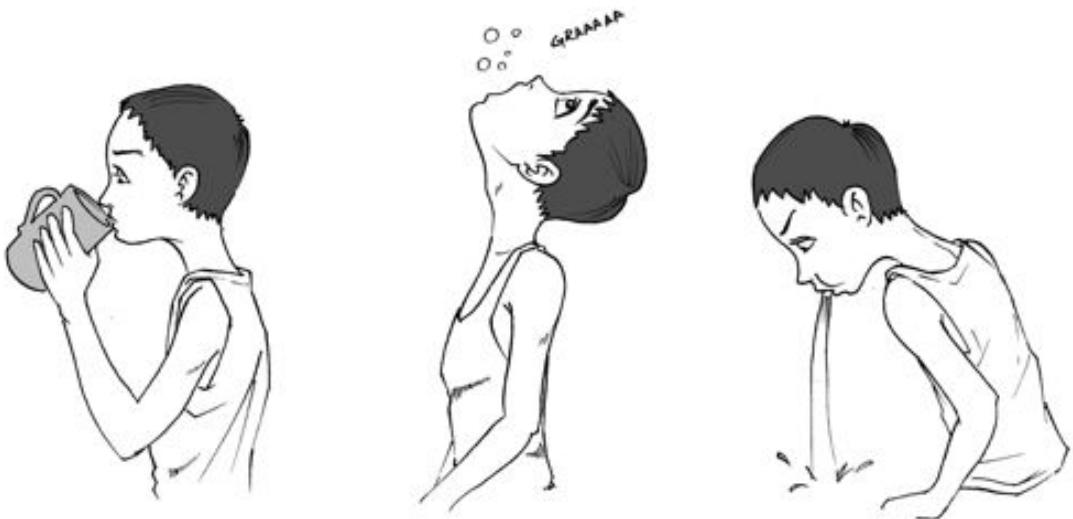
Pour éviter d'avoir mal à la gorge, on recommande de se protéger du vent, de la poussière et du froid par des habits, des pagnes et des foulards. Quand on tousse et qu'on éternue, on doit mettre sa main devant la bouche et se laver les mains. Ceci pour ne pas contaminer les autres.

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.

Méthode de préparation et d'emploi du nettoyage de la gorge (gargarisme)

- Chauffer jusqu'à ébullition un litre d'eau.
- Mettre une grande cuillerée de sel dans un verre d'eau.
- Verser l'eau chaude dans le verre.
- Laisser tiédir 5 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.
- Recrachet l'eau salée.
- Renouveler le gargarisme 3 fois de suite, et au moins 3 fois par jour.



Les plantes utilisées pour soigner un mal de gorge et une angine

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy).

Préparation d'un sirop

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités de plantes suivantes :

- * 3 doigts de rhizome pilé de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;
- * 10 de feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;
- * 10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;
- * 5 feuilles de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer.
- Ajouter un verre de sucre ou de miel (choisir le miel car il adoucit la gorge).
- Bien couvrir.

Mode d'emploi

Enfants de plus de 2 ans : prendre 1 cuillerée toutes les heures.

Adultes : prendre des cuillerées à volonté.

Conseil

Le sirop est plus efficace si on nettoie la gorge par un gargarisme, avant de le prendre.

Gargarismes

Prendre un peu de décoction pas encore sucrée dans la bouche. Renverser la tête vers l'arrière. Se rincer la gorge en faisant des bulles. Recraché le liquide.

Faire le gargarisme avant de prendre le sirop, plusieurs fois par jour de préférence après les repas.

Attention !

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

2.3. 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 un agent de santé.

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 un agent de santé pour qu'il lui donne des antibiotiques ou trouver le moyen de l'amener le plus vite possible à l'hôpital régional de référence. A l'hôpital régional de référence, il existe un sérum contre la diphtérie qui pourra lui être administré. On lui donnera aussi des antibiotiques.
- Il est conseillé de faire des gargarismes d'eau tiède légèrement salée.

Prévention

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

2.4. La toux

2.4.1. La toux sèche

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'agent de santé doit vérifier si c'est la tuberculose.

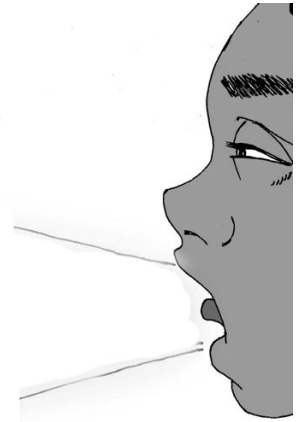
Cette maladie est très grave et nécessite des soins très longs, mais qui sont gratuits à Madagascar.

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 du corps. 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 foulard ou un châle pour ne pas respirer la poussière. Il est conseillé de se protéger contre le froid par des habits chauds. Quand on tousse, on met sa main devant la bouche et on se lave les mains. Comme cela, les personnes entourant le malade n'avalent pas les microbes et ne tomberont pas malades à leur tour.

Il faut éviter de se mettre très près des malades pour ne pas être atteint par les postillons qui sortent de leur bouche et de leur nez lorsqu'ils respirent, parlent ou toussent.

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 fréquence de la toux.

Les plantes qui soignent la toux sèche

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Jus de citron *Citrus aurantifolia* = *tsôhamatsiko* (antakarana) = *voasarimakirana* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;

Feuille d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy).

Préparation d'un sirop

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 3 doigts de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;
- * 10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;
- * 10 feuilles d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy) ;
- * Le jus de 5 citrons.
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.

- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer.
- Ajouter le jus de citron et du sucre ou du miel selon le goût.
- Bien couvrir.

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 3 jours, amener le malade au centre de santé.

Autres informations

Si la toux dure plus d'une semaine, il faut aller au CSB.

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 (10 à 20 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.

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

2.4.2. La toux grasse, la bronchite

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.

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 faciliter la guérison du malade.

Si la toux reste très grasse et ne se calme pas au bout de 5 à 7 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 CSB, 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 CSB. 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'agent de santé cherchera à savoir si c'est la tuberculose.

Cette maladie est très grave et nécessite des soins très longs qui sont gratuits à Madagascar.

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 ?

- Soigner rapidement un rhume pour empêcher les microbes de descendre dans les bronches et provoquer une bronchite.

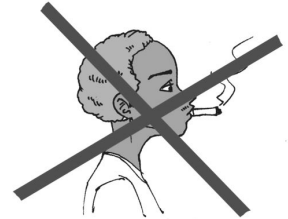
- Éviter de respirer des poussières et des fumées.

-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.

-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 qui soignent la toux grasse

Feuille d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;

Feuille de manguiers *Mangifera indica* = *manga* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy).

Boire la décoction de ces plantes aide à dégager les bronches du mucus qui les bouche. Ces plantes soignent 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 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

* 5 feuilles d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;

* 5 feuilles de *Mangifera indica* = *manga* (antakarana, malagasy) = *manguiers* (français) ;

- * 10 feuilles de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;
 - * 3 doigts de rhizome pilé de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;
 - * 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy).
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
 - Retirer du feu et laisser couvert.
 - Filtrer avant l'utilisation.

Ajouter du sucre ou du miel pour adoucir le goût de cette décoction.

Mode d'emploi

Enfants de plus de 2 ans : 1 verre toutes les 3 heures.

Adultes : 1 verre toutes les heures.

Attention !

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

Autres 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 on a un doute, amener le malade au centre de santé.

2.5. Les gènes respiratoires et l'asthme

Qu'est ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie des poumons et des bronches.

La maladie de 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.

Pourquoi 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, 1 à 4 par semaine.

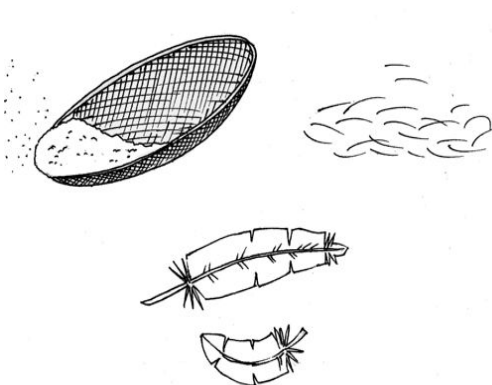
Lors d'une crise plus grave et plus intense, le malade a plus de difficultés à respirer. Il est fatigué, son cœur s'accélère. Les crises durent plus longtemps et sont plus fréquentes, plusieurs fois par semaine. Les crises d'asthme intenses gênent beaucoup le malade. L'air a de plus en plus de mal à 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 : 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. (Quelque chose qui provoque une allergie chez quelqu'un n'en provoque pas obliga-



toirement chez quelqu'un d'autre).

Certaines substances sont respirées en grande quantité quand on travaille. Par exemple, les poussières de riz quand on le décortique, quand on le pile ou quand on le vanne, la farine de blé pour le boulanger, les poussières de bois pour les menuisiers, les vapeurs de peinture pour les peintres. Ces substances peuvent provoquer de l'asthme chez les personnes exposées.

Les enfants dont les parents sont allergiques ont plus de risques de souffrir d'asthme.

L'asthme peut apparaître chez les nourrissons et les petits enfants souffrant d'une bronchite.

Information

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 soigne 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 détériore 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.

Les plantes qui soignent l'asthme

Il est conseillé de boire régulièrement à titre préventif des tisanes de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) est très efficace pour prévenir et soulager l'asthme.

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre :

* 20 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Enfants : 1/2 verre par jour.

Adultes : 1 verre par jour .

Prise en charge de la crise d'asthme

Bien évaluer la gravité de la crise et d'orienter si nécessaire le malade vers l'hôpital. Placer la personne au grand air et la calmer (souvent la personne panique parce qu'elle ne peut pas respirer).

Il est conseillé au malade en crise de boire 1 verre toutes les 3 heures de la décoction de Jean-Robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) décrite ci-dessus.

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

2.6. Le mal d'oreilles ou l'otite

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 CSB. Il souffre peut-être d'une otite.

Pourquoi l'otite est-elle dangereuse ?

Si un malade fait plusieurs otites, son oreille peut s'abîmer. 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 les microbes. Les microbes vont se multiplier 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 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

On peut facilement faire cette lotion salée :

On fait bouillir un litre d'eau.

On dilue deux petites cuillerées de sel fin dans cette eau et on laisse refroidir.

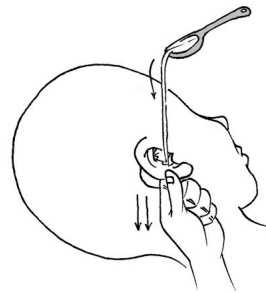
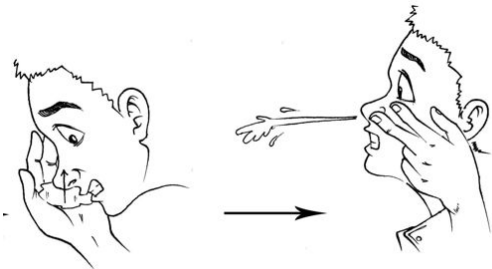
On lave le nez avec cette eau salée, comme on l'explique dans le chapitre des rhumes.

Les sécrétions de pus et les croûtes se détachent peu à peu et s'écoulent à l'extérieur, souvent aussi par le fond de la gorge.

On lave aussi les oreilles avec cette eau salée.

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.

On lave 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.

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

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = kinonono (antakarana) = aidinono, zanraobera (malagasy) ;

Chair d'aloès *Aloe vera* = sakoakenkigny (antakarana) = vahona (malagasy) ;

Jus et feuille de *Kalanchoe pinnata* = sodifafagna (antakarana) = sodifafa (malagasy).

Préparation

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

Pour 1 litre d'eau, prendre :

- * 12 tiges feuillées de Jean-Robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zan-raobera* (malagasy) ;
- * 2 doigts de gel des feuilles d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;
- * 5 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;
- * 2 petites cuillerées de sel.

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Râper finement la chair de la feuille d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy).
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Délayer le gel d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vaho*(malagasy) dans l'eau.
- Cuire à petit feu pendant 10 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 toutes les 3 heures.

Après le lavage d'oreille, instiller quelques gouttes du jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ramollies dans de l'eau bouillante et refroidies. Continuer à utiliser le jus des feuilles de cette plante jusqu'à la guérison.

Conseil

Si le mal d'oreille ne s'améliore pas au bout de 3 jours, il est recommandé d'aller au centre de santé.

Note

Quand on parle ici de feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy), il s'agit en réalité de foliole.

2.7. Les affections de la bouche, la gingivite, les candidoses buccales

2.7.1 La gingivite

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. Une mauvaise haleine et un mauvais goût restent 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 gazeuses, les microbes se multiplient plus facilement 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. Certaines maladies comme le diabète ou le SIDA favorisent les gingivites.

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 sans assez d'accompagnement du riz, du manioc, du maïs...

Comment peut-on éviter la gingivite ?

Pour empêcher les microbes de se multiplier sur les gencives, il est important 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 boissons sucrées. Il est très bon de varier son alimentation, de manger des 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

Feuille de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Feuille de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Jus de citron *Citrus aurantifolia* = *tsôhamatsiko* (antakarana) = *voasarimakirana* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

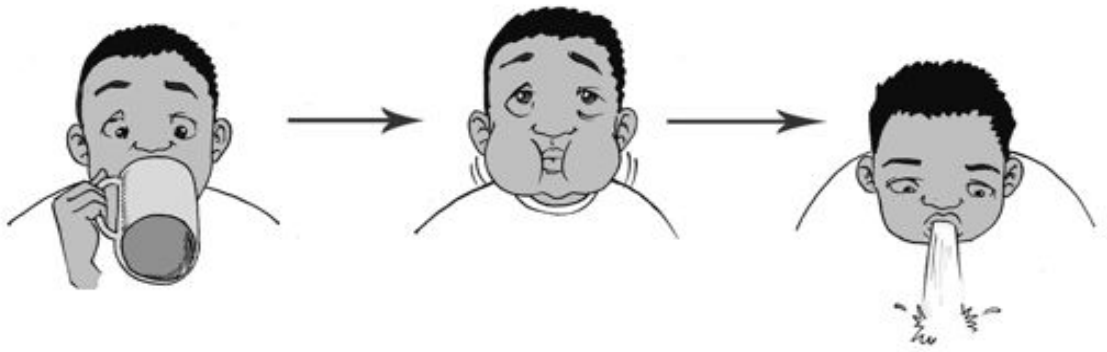
- * 10 feuilles de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;
 - * 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;
 - * 10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;
 - * 1 doigt de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;
 - * 3 citrons entiers.
-
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 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 utilisée en bain de bouche.

Prendre un peu de décoction dans la bouche. La garder quelques minutes en faisant des mouvements avec la bouche. Recraché le tout.

Faire les bains de bouche 3 à 5 fois de suite et plusieurs fois par jour de préférence après les repas.



Remarque

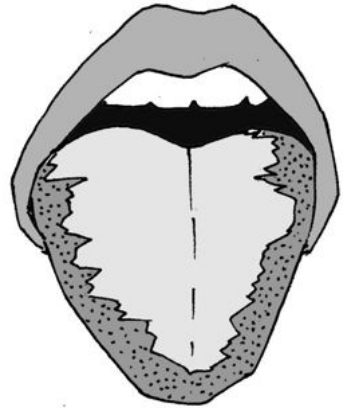
Mastiquer certaines feuilles comme celles de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy) et de *Cajanus cajan* = ambatry (antakarana) = amberivat-sy (malagasy).

2.7.2 Les candidoses buccales

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, 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

Feuille de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy) ;

Feuille de *Solanum americanum* = agnamamy (antakarana) = anamamy (malagasy) ;

Feuille de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy) ;

Jus de tomate verte ou de feuille de tomate *Lycopersicon esculentum* = tomaty (antakarana) = voatabihy (malagasy) ;

Jus d'oignon *Allium cepa* = *dongolo* (antakarana) = *tongolombazaha* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 20 feuilles de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;
 - * 20 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;
 - * 20 feuilles de *Solanum americanum* = *agnamamy* (antakarana) = *anamamy* (malagasy) ;
 - * 20 feuilles de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ;
 - * 2 cuillerées à café de cendre légère.
-
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
 - Retirer du feu, ajouter la cendre et remuer.
 - Laisser couvert.
 - Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Dès le début de l'apparition de taches blanches dans la bouche et sur la langue, soigner le champignon par des applications ou des bains de bouche de cette décoction de plantes.

Enfants : badigeonner les taches avec la décoction pour les plus petits, au moins 3 fois par jour après chaque repas. Les enfants plus grands font les bains de bouche.

Adultes : faire les bains de bouche au moins 3 fois par jour après les repas.

Il est possible de faire ce traitement pour prévenir la maladie.

Eviter, si possible, que l'enfant avale la décoction. Il pourrait avoir une diarrhée avec *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy).

Conseils

Pour la femme enceinte, faire des bains vaginaux avec cette solution si cet enduit blanchâtre est présent au niveau du vagin dans les semaines avant l'accouchement.

Nettoyer avec cette décoction le sein de la mère avant et après l'allaitement.

Autres Conseils

Appliquer le jus d'une tomate verte ou le jus des feuilles sur les taches blanches.

Couper un oignon et appliquer le jus sur les taches blanches.

Varié l'alimentation des enfants, et ajouter au riz plus de feuilles et de légumes.

2.8. Le mal de dent

Pourquoi a-t-on mal aux dents ?

On a mal aux dents quand elles sont gâtées.

Les plantes qui soignent les douleurs dentaires

Clou de girofle *Eugenia caryophyllata* = *jirôfo* (antakarana) = *karafoy* (malagasy) ;

Écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = *mabibo* (antakarana) = *mahabibo* (malagasy) ;

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono, zanraobera* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 10 clous de girofle *Eugenia caryophyllata* = *jirôfo* (antakarana) = *karafoy* (malagasy) ;
 - * 20 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono, zanraobera* (malagasy) ;
 - * 4 doigts d'écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = *mabibo* (antakarana) = *mahabibo* (malagasy) ;
 - * 20 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;
 - * 20 feuilles de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;
 - * 40 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy).
-
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.



- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer et ajouter 10 clous de girofle pilés.

Mode d'emploi

Faire des bains de bouche avec la décoction, plusieurs fois par jour après les repas.

Conseils

Ramollir un clou de girofle dans l'eau potable et le mettre ensuite sur la dent douloureuse pour calmer la douleur.

Mastiquer certaines de ces feuilles.

On conseille de faire des bains de bouche pour soigner les douleurs dentaires comme on vient de l'expliquer avant.

On peut aussi faire des bains de bouche avec une décoction de clous de girofle (2 clous pour une tasse d'eau bouillante).

Quand les douleurs sont très importantes on peut faire une tisane de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono* (malagasy) (12 tiges feuillées pour 1 litre d'eau).

Quand on a trop mal aux dents, il faut aller chez un dentiste pour la faire soigner ou l'arracher.

3. Les maladies des yeux

3.1. L'œil rouge, la conjonctivite, le trachome

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.

Les microbes sont contagieux. Ils sont plus agressifs si la personne est malnutrie ou a une alimentation peu variée. Ils vont alors provoquer de petites plaies dans l'œil. La maladie s'aggravera peu à peu.

Chez les personnes qui ne mangent pas assez de fruits, légumes ou de feuilles (*brèdes*), 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 n'utilise pas le mouchoir, la serviette et les habits du malade.

Quand il y a beaucoup de poussières, on se lave 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 est malnutrie, 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.

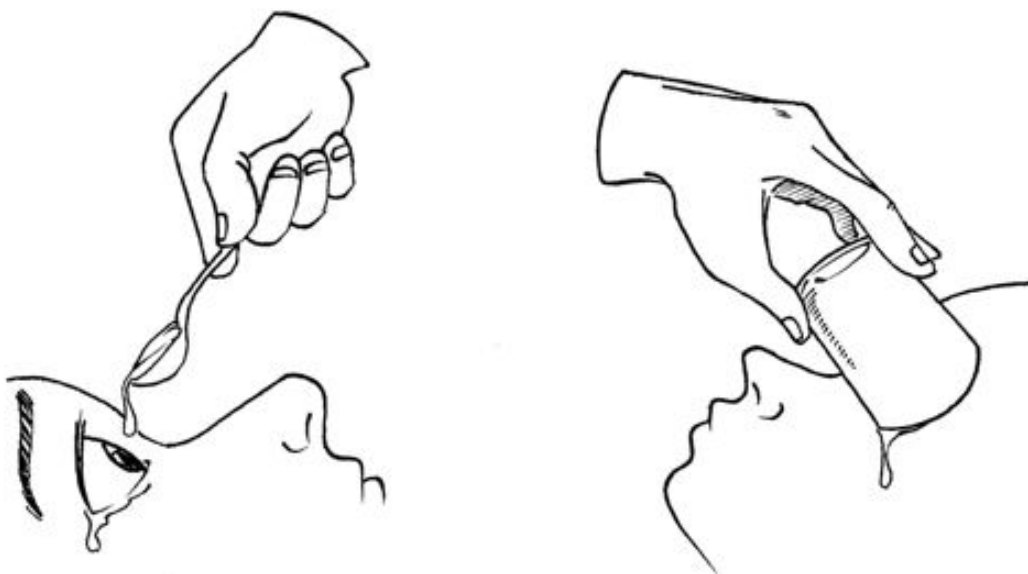
Tout ce que l'on utilise pour laver les yeux doit être très propre.

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 spéciale que l'on appelle **sérum physiologique** :

- Chauffer jusqu'à ébullition un litre d'eau.
- Diluer deux petites cuillerées de sel fin dans cette eau et laisser refroidir.
- Attendre que l'eau refroidisse.
- Verser quelques gouttes dans les yeux. Le pus et les croûtes se détachent peu à peu et s'écoulent au coin des yeux.
- On range le récipient à l'abri de la saleté.



Il est recommandé de laver les yeux plusieurs fois dans la journée, de 3 à 6 fois.

Afin de prévenir une infection plus grande, et de soigner plus rapidement, il est recommandé de faire une autre 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 sinon l'eau va croupir et infectera les yeux au lieu de les soigner.

Les plantes qui soignent la conjonctivite

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;

Feuille de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;

Sommité fleurie d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;

Fleur de pervenche de Madagascar *Catharanthus roseus* = *rajoma* (antakarana) = *vonenina* (malagasy) ;

Jus de tomate mûre *Lycopersicon esculentum* = *tomaty* (antakarana) = *voatabihy* (malagasy).

Pour soigner la conjonctivite, faire une tisane à laquelle on rajoute du sel.

Utiliser cette tisane en particulier quand on a des douleurs.

Utiliser la aussi quand il y a des corps étrangers dans l'œil.

Dans tous les cas, faire les préparations le plus proprement possible. Les yeux sont fragiles ; il faut une très bonne hygiène.

Préparation

Pour 1 litre d'eau, choisir au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 5 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;
 - * 10 feuilles de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;
 - * 12 fleurs d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;
 - * 12 fleurs de pervenche de Madagascar *Catharanthus roseus* = *rajoma* (antakarana) = *vonenina* (malagasy) ;
 - * 2 petites cuillères de sel.
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
 - Retirer du feu et bien filtrer.
 - Ajouter les 2 petites cuillerées de sel et remuer.
 - Attendre que l'eau refroidisse.

Mode d'emploi

Verser quelques gouttes dans les yeux de 3 à 6 fois dans la journée.

Ranger le récipient à l'abri de la saleté.

Conseils

Lorsqu'il y a un corps étranger dans l'œil, laver l'œil avec la tisane. Essayer d'enlever le corps étranger. Une fois cela enlevé, continuer à laver les yeux régulièrement. Dans ce cas, augmenter la dose de fleurs d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) en mettant dans l'eau jusqu'à une poignée ou jusqu'à 10 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy).

Autre conseils

Mettre directement le jus des plantes dans les yeux en se lavant bien les mains et en lavant bien les plantes.

Tremper les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) dans de l'eau bouillante pour les ramollir.

Utiliser le jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ou le jus d'une tomate mûre. Presser la feuille ou la tomate coupée au dessus de l'œil et laisser tomber de 3 à 5 gouttes dans l'œil. On fait cela de 3 à 6 fois par jour.

Attention !

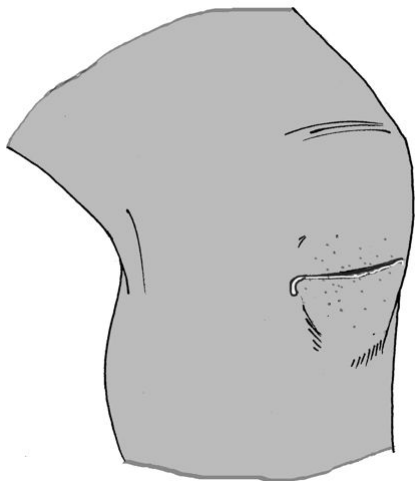
Si l'état des yeux ne s'améliore pas en 3 jours, il est recommandé d'aller au centre de santé.

4. Les maladies de la peau

4.1. Les plaies simples, les coupures, les petites blessures

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, on se blesse, 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 CSB.

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.

Les plantes qui soignent les plaies

Avant toute chose, il faut bien nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon. Ensuite, il faut aider à la cicatrisation en utilisant les tisanes de plantes suivantes en bain, en compresse ou en cataplasme :

Tige feuillée d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;

Feuille de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy) ;

Feuille d'*Harungana madagascariensis* = arongana (antakarana) = harongana (malagasy) ;

Feuille de *Centella asiatica* = talapetraka (antakarana, malagasy) ;

Écorce de tige ou feuille d'*Aphloia theiformis* = ravimbafotsy (antakarana) = voafotsy (malagasy) ;

Tige feuillée de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = guérit-vite (antakarana) = satrikoazamaratra (malagasy) ;

Chair de feuille d'aloès *Aloe vera* = sakoakenkigny (antakarana) = vahona (malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = sodifafagna (antakarana) = sodifafa (malagasy) ;

Sève de feuille de bananier *Musa paradisiaca* = katakata (antakarana) = akondro (malagasy) ;

Latex de *Calotropis procera* = bemavo (antakarana).

Préparation 1 :

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 10 tiges feuillées d'*Ageratum conyzoides* = bemaimbo (antakarana) = hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- * 10 feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- * 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy) ;
- * 10 feuilles d'*Harungana madagascariensis* = arongana (antakarana) = harongana (malagasy) ;
- * 10 feuilles de *Centella asiatica* = talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- * 1 poignée d'écorce de la tige ou de feuilles d'*Aphloia theiformis* = ravimbafotsy (antakarana) = voafotsy (malagasy) ;
- * 10 tiges feuillées de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = guérit-vite (antakarana, français) = satrikoazamaratra (malagasy).

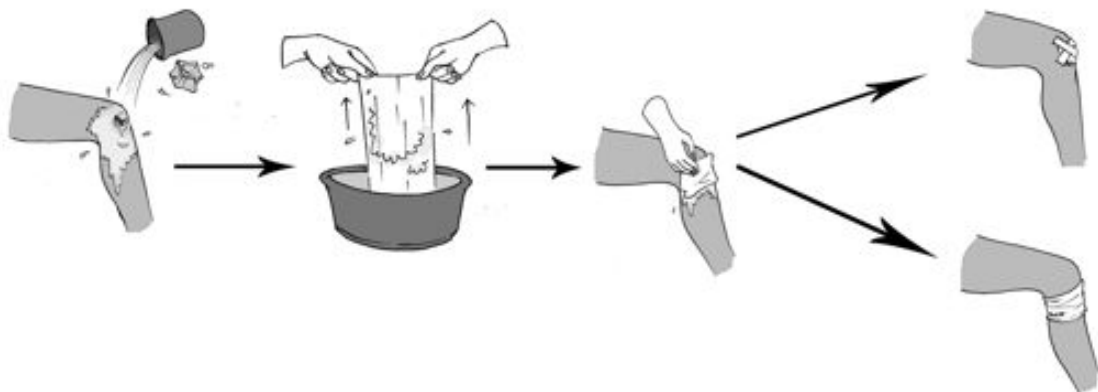
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.

- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu, laisser couvert et attendre que ça refroidisse.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement ou appliquer la décoction en compresse sur la plaie puis faire un pansement. Faire cette opération 2 fois par jour.

Laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes. Laver la compresse dans de l'eau propre, la ré-impregner de la décoction et 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'aloès *Aloe vera* = *sakoa-kenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy). 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 sur la peau, le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy). Dans ce dernier cas, enlever la petite peau du dessous des feuilles.

Recouvrir le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir.

Renouveler l'application 2 fois par jour, le matin et le soir en changeant le linge utilisé.

Cas des saignements abondants

En cas de coupure et de saignement important, utiliser la sève des feuilles de bananier pour arrêter les saignements.

On coupe une feuille de bananier et on laisse couler le jus de la feuille sur la plaie.

Par la suite, laver la plaie avec la décoction précédente et appliquer du gel d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) pour améliorer la cicatrisation.

Préparation 2

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités de plantes suivantes :

- * 2 grandes cuillerées de sève de bananier *Musa paradisiaca* = *katakata* (antakarana) = *akondro* (malagasy) ;
 - * 2 grandes cuillerées de latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana).
-
- Mettre à bouillir 1 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 2 fois par jour avant de faire un pansement.

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.

Renouveler l'application 2 fois par jour.

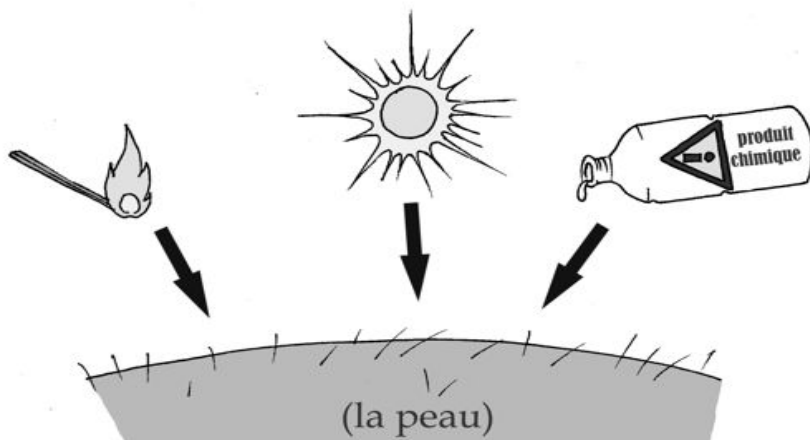
Une fois que la plaie est bien nettoyée, on recommande de faire un pansement comme pour la préparation 1.

Conseil

Si la plaie ne risque pas de se salir avec la poussière, il est préférable de la laisser cicatriser à l'air.

4.2. Les brûlures

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 abîmée, les microbes peuvent se multiplier facilement et provoquer des maladies.

Les brûlures n'ont pas toutes la même gravité. En fonction de la chaleur, 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, on fait 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 15 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 du foyer à la cuisine. 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.

Les plantes qui soignent les brûlures

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;

Sève de feuille de bananier *Musa paradisiaca* = *katakata* (antakarana) = *akondro* (malagasy) ;

Latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) ;

Écorce de tige d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy) ;

Papaye mûre *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).

Préparation et mode d'emploi

Si la brûlure est sale, la nettoyer avec la décoction des plantes utilisées pour laver les plaies (voir plus haut).

Baigner la brûlure directement avec la décoction suivante.

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités de plantes suivantes :

- * 2 grandes cuillères de latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) ;
- * 1 poignée d'écorce de tige d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy).
- Laver les écorces de tige d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy) puis les piler.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu, laisser couvert et attendre que ça refroidisse.
- Filtrer.
- Délayer le latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) dans l'eau de la marmite.
- Attendre que ça refroidisse et baigner la brûlure.

Pansement

Laver la feuille d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy). Couper la feuille avec un couteau bien propre dans le sens de la longueur.

Quand la brûlure est propre, appliquer directement le gel d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy).

Recouvrir le tout avec un linge propre.

Renouveler l'application 2 fois par jour, le matin et le soir.

Conseils

Si on ne trouve pas d'aloès, mettre sur la brûlure le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy). Dans ce dernier cas, enlever la petite peau du dessous des feuilles.

Si ces deux plantes ne sont pas disponibles, déposer sur la brûlure bien propre des tranches de papaye mûre. Recouvrir le tout d'un linge propre et renouveler 2 fois par jour.

Attention !

Soigner proprement et rapidement les brûlures pour éviter l'infection.

4.3. Les plaies infectées

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 CSB.

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 la baigne avec des tisanes de certaines plantes. On utilise des plantes en compresse, en pansement ou en pommade.

Les plantes qui soignent les plaies sales et infectées

Avant toute chose, 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 compresse ou en cataplasme.

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = kinonono (antakarana) = aidinono, zanraobera (malagasy) ;

Feuille de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy) ;

Tige feuillée de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = guérit-vite (antakarana) = satrikoazamaratra (malagasy) ;

Feuille de *Centella asiatica* = talapetraka (antakarana, malagasy) ;

Latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) ;

Latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;

Sève de feuille de bananier *Musa paradisiaca* = *katakata* (antakarana) = *akondro* (malagasy) ;

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;

Clou de girofle *Eugenia caryophyllata* = *jirôfo* (antakarana) = *karafoy* (malagasy) ;

Feuille de *Vernonia cinerea* = *tsiangadifady* (antakarana).

Préparation 1

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

* 20 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;

* 20 feuilles de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;

* 20 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

* 20 tiges feuillées de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satri-koazamaratra* (malagasy) ;

* 20 feuilles de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy) ;

* 4 grandes cuillères de latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) ;

* 4 grandes cuillères de latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;

* 4 grandes cuillère de sève de bananier *Musa paradisiaca* = *katakata* (antakarana) = *akondro* (malagasy) ;

* 10 clous de girofle *Eugenia caryophyllata* = *jirôfo* (antakarana) = *karafoy* (malagasy) ;

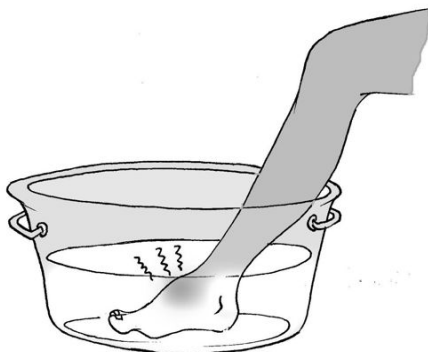
* 20 feuilles de *Vernonia cinerea* = *tsiangadifady* (antakarana).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.

- Mettre les feuilles, les tiges feuillées ou les clous dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et filtrer.
- Délayer les latex et la sève dans l'eau chaude de la marmite.

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement avec la décoction tiède pour enlever la saleté.



Puis ensuite, appliquer 3 fois par jour la décoction en compresse sur la plaie infectée. Laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes. Laver bien la compresse et la remettre sur la plaie. Refaire cela jusqu'à ce que la plaie soit propre. Ensuite, faire un pansement.

Préparation 2

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

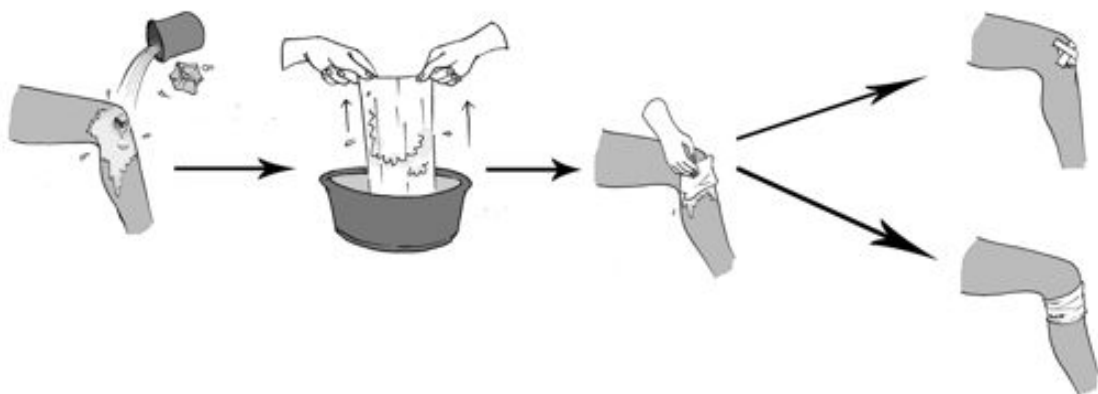
- * 4 grande cuillères de sève de bananier *Musa paradisiaca* = *katakata* (antakarana) = *akon-dro* (malagasy) ;
 - * 4 grandes cuillères de latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) ;
 - * 4 grandes cuillères de latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).
-
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.

- Mettre la sève, le latex et les tiges écrasées dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner la plaie directement pour enlever la saleté.

Puis ensuite, appliquer 3 fois par jour la décoction en compresse sur la plaie infectée. Laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes. Laver bien la compresse et la remettre sur la plaie. Refaire cela jusqu'à ce que la plaie soit propre. Ensuite, faire un pansement.



Pansement

Une fois la plaie bien nettoyée, appliquer directement le gel d'aloès *Aloe vera* = *sakoa-kenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy). Ce gel forme un pansement qui isole la plaie et favorise la cicatrisation.

Si cette plante n'est pas disponible, mettre le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy). Dans ce dernier cas, enlever la petite peau du dessous des feuilles.

Recouvrir le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir.

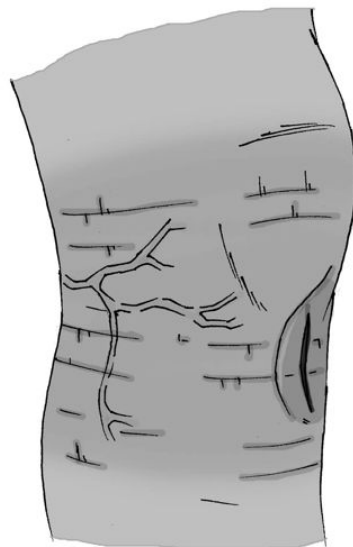
Renouveler l'application 3 fois par jour, le matin, le midi et le soir.

4.4. Les plaies sales creusées, les ulcères dont l'ulcère variqueux

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'aine ou s'il y a une mauvaise odeur, il faut emmener rapidement le malade au CSB ou directement à l'hôpital en ville.

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 (*brèdes*).

On doit masser la peau des personnes âgées qui ne bougent pas beaucoup ou qui sont allongées avec de l'huile de coco 2 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 2 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

Feuille de *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborotsoloza* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Solanum americanum* = *agnamamy* (antakarana) = *anamamy* (malagasy) ;

Feuille de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;

Tige feuillée d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;

Tige feuillée de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) ;

Feuille d'*Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy) ;

Latex de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) ;

Papaye mûre *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;

Clou de girofle *Eugenia caryophyllata* = *jirôfo* (antakarana) = *karafofy* (malagasy).

On procède en 2 étapes pour le soin des ulcères variqueux :

1. Dans un premier temps, laver la plaie et masser doucement le pourtour.
2. Dans un second temps, favoriser la cicatrisation avec des plantes.

1. Nettoyage de l'ulcération

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 4 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 6 tiges feuillées de *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborotsoloza* (malagasy) ;
- * 6 tiges feuillées de *Solanum americanum* = *agnamamy* (antakarana) = *anamamy* (malagasy) ;

- * 20 feuilles de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy) ;
- * 6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;
- * 6 tiges feuillées d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;
- * 6 tiges feuillées de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoa-zamaratra* (malagasy) ;
- * 6 tiges feuillées de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) ;
- * 10 feuilles d'*Harungana madagascariensis* = *arongana* (antakarana) = *harongana* (malagasy) ;
- * 10 clous de girofle *Eugenia caryophyllata* = *jirôfo* (antakarana) = *karafoy* (malagasy) ;
- * 2 grandes cuillerées de lait de *Calotropis procera* = *bemavo* (antakarana) ;
- * 2 grandes cuillerées de lait de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 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.
- Masser légèrement le pourtour de la plaie de manière à favoriser la vascularisation.
- Couvrir la plaie avec un pansement.
- Faire l'opération 2 fois par jour, le matin et le soir.

2 .Accélération de la cicatrisation par un pansement ou un cataplasme

Lorsque la plaie est propre, on applique :

Soit le gel d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) qui forme un pansement et isole la plaie. Si cette plante n'est pas disponible, utiliser le jus des feuilles ou les feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy).

Soit un cataplasme fait avec les plantes suivantes :

- * 20 feuilles de *Chenopodium ambrosioides* = *taimborontsiloz*a (antakarana) = *taimborot-soloz*a (malagasy) ;
- * 20 feuilles de *Solanum americanum* = *agnamamy* (antakarana) = *anamamy* (malagasy).

Préparation et mode d'emploi

- Laver les plantes.
- Piler les plantes.
- Mettre sur la plaie ulcérée un linge propre qu'on a fait bouillir.
- Déposer le cataplasme de plantes sur le linge. Recouvrir le tout d'un autre linge.
- Refaire l'application 2 fois par jour, le matin et le soir.

Information

Les plaies variqueuses tardent à guérir. Eviter l'infection et persévérer dans le traitement. Parfois, quelques mois après, elles peuvent réapparaître. Dans ce cas, recommencer le même traitement.

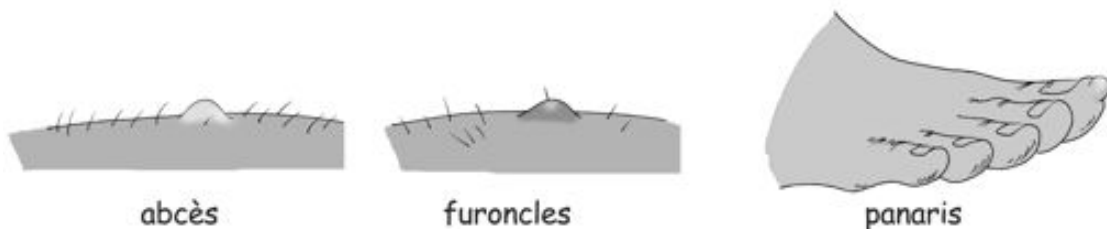
Autre conseil

Tonifier la circulation des jambes en buvant des tisanes de feuilles de *Centella asiatica* = *talapetraka* (antakarana, malagasy).

Mettre 10 feuilles et le jus de 3 citrons, pour 1 litre d'eau. Boire dans la journée.

4.5. Les abcès, les furoncles et les panaris

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 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 entraînent 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 ou attaquer les os et les muscles de la

main. Il y a urgence et il faut aller rapidement au CSB.

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 lorsque l'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, furoncles et 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 le fait alors « mûrir » en aidant le corps à faire sortir les microbes sous la forme de pus. Ensuite, on fait un pansement pour cicatriser la plaie.

Les plantes qui soignent les abcès, les furoncles et les panaris

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Bulbe d'oignon *Allium cepa* = *dongolo* (antakarana) = *tongolombazaha* (malagasy) ;

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;

Feuille de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;

Tige feuillée de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy) ;

Latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).

Avant d'utiliser les plantes, laver bien la peau avec de l'eau et du savon.

Préparation 1

Pour 1 tasse d'eau, prendre :

* 3 doigts de racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy).

- Laver et piler les racines.
- Mettre de l'eau bouillante dans 1 tasse.
- 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 3 ou 4 heures.

Laisser l'abcès se percer de lui-même, pour permettre au pus de se drainer.

Continuer après à appliquer des compresses chaudes pour bien drainer l'abcès.

Note

Appliquer directement la pâte de gingembre chaude sur l'abcès.

Préparation et mode d'emploi 2

Utiliser une des plantes suivantes en cataplasme :

- * Bulbe d'oignon *Alium cepa* = *dongolo* (antakarana) = *tongolombazaha* (malagasy) ;
- * Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;
- * Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy).

- Bien laver la partie infectée avec de l'eau et du savon.
- Appliquer directement sur l'abcès la chair du bulbe d'un oignon, chauffé ou cuit.
- Appliquer directement la chair ou la feuille coupée d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy), ou encore le jus des feuilles ou les feuilles contusées de

Kalanchoe pinnata = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy).

- Couvrir d'un linge bien propre pour maintenir le cataplasme. Refaire le pansement 2 ou 3 fois par jour, jusqu'à ce que la zone devienne saine.

Préparation et mode d'emploi 3

Préparer une pâte avec des feuilles fraîches pilées de ces plantes :

- * 10 feuilles de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;
- * 20 feuilles de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy).
 - Appliquer la pâte de plantes directement sur l'abcès.
 - Couvrir avec un linge. Renouveler l'application 2 fois par jour jusqu'à guérison.
 - Le cataplasme de ces plantes fait mûrir les abcès qui se vident ainsi de leur pus.

Conseil

Pour nettoyer l'intestin et purifier le sang, boire en parallèle du traitement local, une décoction des plantes suivantes :

Feuille de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;

Tige feuillée de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités des plantes suivantes :

- * 5 feuilles de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;
- * 5 tiges feuillées de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy).
 - Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 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 : 1/2 verre.

Adultes : 1 verre.

Suivre ce traitement pendant 8 jours.

Il est recommandé d'utiliser de l'ail dans la cuisine.

Attention !

L'usage de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) est déconseillé par voie interne aux femmes enceintes.

Si au bout de 3 jours, il n'y a pas d'amélioration, et surtout si on sent le corps chaud, 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 2 fois par jour jusqu'à amélioration.

Attention !

Si au bout de 3 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

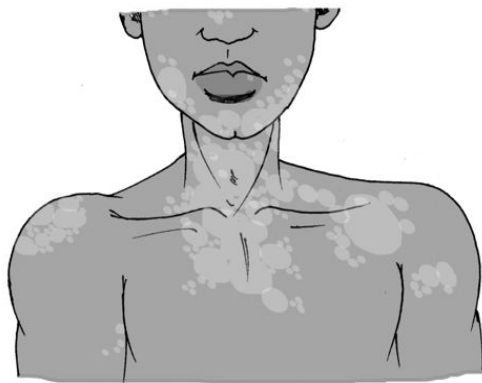
4.6.1. Les champignons de la peau, les lésions claires et sèches

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 se multiplier sur la peau du visage et de tout le corps.

La personne qui a des champignons aura des taches. Elles peuvent être rouges d'une taille pouvant aller d'un grain de riz à un beignet de riz. Le bord de ces plaques est rond ou ovale et comporte de 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. Ces tâches seront 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 rouges.

Les champignons peuvent se multiplier aussi sur les ongles et entre les doigts et les orteils.

Selon le type de champignon, la personne aura envie ou non de se gratter.

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. Après la toilette, il vaut mieux se sécher avec un linge 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 agents de la SEECALINE et du CRENI (de l'Hôpital Régional) 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 les champignons de la peau

Avant toute chose, bien laver la peau avec un savon doux.

Ensuite, employer une décoction des plantes suivantes :

Feuille de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Feuille de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = sodifafagna (antakarana) = sodifafa (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

* 10 feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

* 20 feuilles de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy) ;

* 6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = sodifafagna (antakarana) = sodifafa (malagasy) ;

* 20 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Baigner 2 ou 3 fois par jour directement la peau avec cette décoction. L'appliquer en compresse. Utiliser ces plantes en cataplasme, directement sur la peau. Dans ce cas, renouveler l'opération 2 fois par jour.

Conseil

Appliquer directement sur la peau le jus des feuilles de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy).

Remarque

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 à l'hôpital régional de référence et dans des centres spécialisés.

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 ?

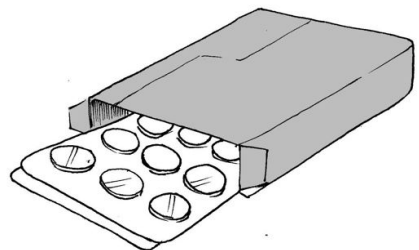
Cette maladie est due à un microbe. On connaît mal la façon dont on attrape ce microbe, il n'est pas très contagieux. La maladie est longtemps non visible. La lèpre est devenue rare. Elle persiste dans certaines localités où il y a souvent plusieurs cas.

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 ou directement à l'hôpital en ville 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 à l'hôpital régional de référence et dans des centres spécialisés. Ces médicaments sont efficaces mais longs à agir.



4.7. Les maladies de peau avec démangeaisons

4.7.1. Les allergies de la peau, l'eczéma et les urticaires

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 abîmée. 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 le 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 dues 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 dus aux produits cosmétiques (savons parfumés, crèmes, parfums...).

Les urticaires sont fréquentes chez les personnes qui ont des vers (ténia, filaires...).

Il peut y avoir des urticaires et des eczémas à la suite d'ingestion de médicaments, de certains aliments comme les crustacés, l'arachide...

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 cosmétiques 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 la maladie des allergies de la peau

Lorsque l'eczéma est humide, choisir des plantes qui peuvent le dessécher :

Feuille de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Tige feuillée de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = guérit-vite (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy) ;

Latex de papayer *Carica papaya* = mapaza (antakarana, malagasy).

Préparation

Cuire dans 1 litre d'eau, au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes selon les quanti-

tés indiquées :

- * 10 feuilles de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;
- * 10 tiges feuillées de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satri-koazamaratra* (malagasy) ;
- * 4 cuillères de latex de papayer *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).

Mode d'emploi

2 fois par jour, laver la peau avec la décoction et appliquer la décoction en compresse ou les plantes fraîches en cataplasme. Bien sécher.

Dans tous les cas, masser ensuite régulièrement l'eczéma avec la chair de l'intérieur des feuilles d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ou le jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy).

Lorsque l'eczéma est sec, choisir des plantes qui adoucissent la peau:

Chair d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ;

Jus de feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy).

Mode d'emploi

Masser régulièrement l'eczéma avec la chair de l'intérieur des feuilles d'aloès *Aloe vera* = *sakoakenkigny* (antakarana) = *vahona* (malagasy) ou le jus des feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy).

4.7.2 La gale

Qu'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 prisons. 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 le grattage forme des croûtes sur la peau, on a souvent du mal à 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 pro-

voque 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

L'hygiène est le premier traitement de cette maladie.

Avant toute chose, bien laver tout le corps avec du savon et de l'eau chaude.

Ensuite, employer une décoction de plantes:



Feuille de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Feuille et huile de graine de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy) ;

Feuilles fraîches d'*Harungana madagascariensis* = arongana (antakarana) = harongana (malagasy) ;

Clou de girofle *Eugenia caryophyllata* = jirôfo (antakarana) = karafoy (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités de 2 espèces au moins parmi les plantes suivantes pour en faire une décoction très concentrée :

- * 20 feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- * 40 feuilles de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy) ;
- * 20 clous de girofle *Eugenia caryophyllata* = jirôfo (antakarana) = karafoy (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.

- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Badigeonner les parties affectées 3 fois par jour très largement, voire le corps entier. Renouveler le traitement le temps nécessaire jusqu'à la guérison.

Note

Quand on parle ici de feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) et de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy), il s'agit en réalité de folioles.

Conseils

Soigner toute la famille et laver le linge à l'eau bouillante savonneuse.

On peut mettre aussi directement sur la peau la gomme d'*Harungana madagascariensis* = arongana (antakarana) = harongana (malagasy), diluée dans de l'eau, de la graisse ou de l'huile.

Autre conseil

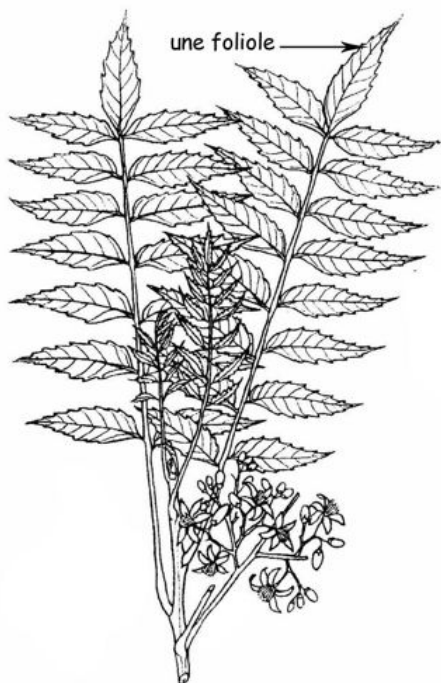
On peut appliquer, sur la peau affectée par la gale, de l'huile de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy), obtenue en écrasant les graines des fruits de l'arbre. Faire cette application 2 fois par jour, le matin et le soir, sur une peau bien nettoyée à l'eau et au savon.

Pour faire de la bonne 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, à passer directement sur le corps ou à mélanger à de l'eau savonneuse.

Sinon, faire de la poudre d'amande de nim.

Dans ce cas, ramasser les fruits mûrs, les faire sécher, retirer la pulpe, décortiquer les graines et récupérer les amandes sèches. Piler ces amandes pour obtenir une poudre. La mélanger à de l'eau savonneuse pour se la passer sur le corps.



4.7.3. Les poux

Que sont 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'une graine d'*agnambe* (antakarana) = *anantsonga* (malagasy). 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 rentrer et provoquer d'autres maladies de la peau. S'ils sont trop nombreux, ils peuvent affaiblir la personne.

Pourquoi a-t-on les poux ?

Les poux passent très facilement d'une tête à une autre. Ils sont très contagieux. Par les habits, les rideaux, 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 rideaux, 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 soignent la maladie des poux

Huile de noix de coco *Cocos nucifera* = *vanio* (antakarana) = *voaniho* (malagasy) ;

Feuille et huile de graine de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy).

Préparation et mode d'emploi

Mettre l'huile de coco 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. L'huile de coco englué et étouffe les poux.

Refaire l'opération toutes les semaines pendant un mois pour étouffer les petits poux qui sortent de l'œuf.

Conseil

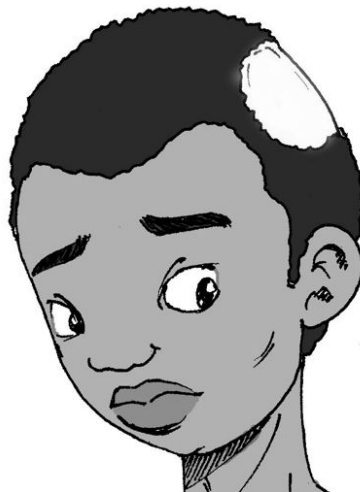
Appliquer sur les cheveux, de l'huile de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy), obtenue en écrasant les fruits de l'arbre (voir la recette plus haut dans le chapitre de la gale). Faire cette application 2 fois par jour, le matin et le soir sur des cheveux bien nettoyés à l'eau et au savon.

4.8. La teigne

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 beignets de riz.



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 repoussent 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 agents de la SEECALINE et du CRENI (de l'Hôpital Régional) 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

Feuille de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;

Feuille de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = sodifafagna (antakarana) = sodifafa (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy).

Préparation

Prendre les quantités d'au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 20 feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
 - * 40 feuilles de nim *Azadirachta indica* = voandelaka (antakarana, malagasy) ;
 - * 20 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = sodifafagna (antakarana) = sodifafa (malagasy) ;
 - * 40 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = rômba (antakarana) = romba (malagasy).
-
- Faire une pâte en pilant ces feuilles et en ajoutant un peu d'eau propre.

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

Appliquer directement sur la peau le jus des feuilles de *Senna alata* = quatre épingles (antakarana, malagasy).

5. Les maladies des reins et des voies urinaires

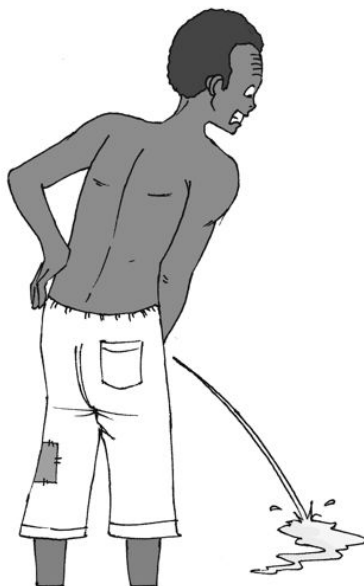
5.1. Les brûlures en urinant, infections urinaires

Que sont les brûlures urinaires, les infections urinaires ?

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 CSB, pour en parler à un agent de santé.

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, surtout quand il fait chaud et qu'elles travaillent beaucoup, 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 de 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.

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.

On conseille 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 tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) ;

Graine de papaye *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;

Barbe de maïs *Zea mays* = *tsakotsako* (antakarana) = *katsaka* (malagasy) ;

Calice d'oseille de Guinée *Hibiscus sabdariffa* = *duvin* (antakarana) = *madisombazaha* (malagasy) ;

Feuille d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;

Bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva* (malagasy) ;

Feuille de pourpier *Portulaca oleracea* = *anamatavy* (malagasy) ;

Feuille d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 4 fruits de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) de la taille d'un doigt (une demie-boule de pulpe de fruits) ;
- * 20 graines de papaye écrasées *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy) ;
- * les barbes d'1 épi de maïs *Zea mays* = *tsakotsako* (antakarana) = *katsaka* (malagasy) ;
- * 10 calices d'oseille de Guinée *Hibiscus sabdariffa* = *duvin* (antakarana) = *madisombazaha* (malagasy) ;
- * 10 feuilles d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;
- * 1 bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;
- * 6 tiges feuillées de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva* (malagasy) ;
- * 10 feuilles d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 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 10 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, ou boire à volonté tout au long de la journée, en évitant de sucrer.

Enfants : 1/2 tasse .

Adultes : 1 tasse .

Pour un adulte, il est possible de boire davantage de cette préparation tout au long de la journée.

Conseils

Ne pas manger de sucre et ne pas boire de boissons sucrées. Diminuer aussi la quantité de sel dans les plats.

Boire beaucoup et manger plus de brèdes, en particulier des brèdes de pourpier *Portulaca oleracea* = anamatavy (malagasy).

Boire régulièrement des tisanes de fruits de tamarinier *Tamarindus indica* = madiro (antakarana, malagasy).

Attention !

Ne pas utiliser les barbes de maïs chez la femme enceinte, ni chez les personnes qui ont un cœur fragile.

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

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 abîmer 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 les eaux stagnantes. 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 ?

Ne faut pas que les enfants se baignent dans les eaux stagnantes. Il vaut mieux, si possible travailler en bottes dans les rizières. 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 CSB ou directement à l'hôpital. Contre la douleur, on peut prendre des tisanes de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono* (malagasy).

5.3. Les douleurs de reins, les pierres dans les urines

Que sont 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'une graine d'*agnambe* (antakarana) = *anan-tsonga* (malagasy). Ils passent inaperçus et sortent quand on urine. Parfois, ils sont plus gros comme un *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) 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 CSB, car ses reins peuvent se détériorer 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 détériorer 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 beau-

coup d'eau quand on transpire et qu'on travaille beaucoup.



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 l'agent de santé du CSB.

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

Tige feuillée de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva* (malagasy) ;

Pulpe du fruit de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) ;

Feuille d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy) ;

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono, zanraobera* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités d'au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

* 10 tiges feuillées de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva*

(malagasy) ;

- * 4 fruits de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) de la taille d'un doigt (une demie-boule de pulpe de fruits) ;
- * 10 feuilles d'*Urena lobata* = *pâka* (antakarana) = *voapaka* (malagasy) ;
- * 12 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono, zan-raobera* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 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 : 1/2 tasse

Adultes : 1 tasse

Pour un adulte, il est possible de boire davantage de cette préparation tout au long de la journée.

Conseils

Lorsque l'on a des calculs rénaux, il est conseillé de boire beaucoup et de manger plus de brèdes.

Boire du jus de tamarin.

6. Les maladies de la femme

6.1. Les règles douloureuses

Que sont les règles douloureuses ?

Les règles douloureuses sont dues aux efforts faits par le ventre pour faire sortir le sang de l'utérus.

Chez la femme en âge d'avoir des enfants, l'utérus, appelée aussi matrice, se prépare à accueillir un petit à chaque cycle d'environ 28 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 3 à 6 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 utérus soit bien formé.

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

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;

Tige feuillée d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;

Tige feuillée de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy) ;

Feuille de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy) ;

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono, zanraobera* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;
 - * 6 tiges feuillées d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;
 - * 10 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;
 - * 2 doigts d'écorce de cannelle *Cinnamomum verum* = *darasiny* (antakarana) = *hazomanitra* (malagasy) ;
 - * 6 feuilles de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy).
-
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 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 feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy).

Mode d'emploi

Boire le litre tout au long de la journée.

Conseil

Les personnes sujettes à ce genre de problème peuvent prendre la décoction dès les premiers signes avertissant l'apparition des règles.

6.2. Les pertes blanches

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 CSB.

Si l'on ne soigne pas rapidement, des complications sont possibles. L'utérus peut se détériorer 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 des 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 sida, parce qu'ils sont 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 de 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 abîmer 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 CSB.

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 signe de gravité (mauvaises odeurs, couleur jaune verdâtre, corps chaud...), il est conseillé de faire des bains vaginaux, avec des décoctions de plantes :

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;

Feuille de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Feuille de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;

Sommité fleurie d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrinimpantsaka* (malagasy) ;

Citron entier *Citrus aurantifolia* = *tsôhamatsiko* (antakarana) = *voasarimakirana* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 3 espèces parmi les plantes suivantes et en faire une décoction concentrée.

* 12 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobera* (malagasy) ;

* 20 feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

* 20 feuilles de *Senna alata* = *quatre épingles* (antakarana, malagasy) ;

* 20 feuilles de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;

- * 12 sommités fleuries d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrimpant-saka* (malagasy) ;
- * 3 citrons entiers *Citrus aurantifolia* = *tsôhamatsiko* (antakarana) = *voasarimakirana* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Il est important, pour les couples, de traiter l'homme et la femme.

La femme fait des bains vaginaux de la décoction, 2 fois par jour, jusqu'à la disparition des symptômes.

L'homme baigne aussi ses parties avec la décoction également 2 fois par jour.

L'homme et la femme doivent suivre ce traitement pendant au moins 10 jours, même si les douleurs ou la gêne diminuent.

Conseil

Il est conseillé de boire en même temps des tisanes des plantes suivantes :

Feuilles de basilic *Ocimum gratissimum* = *rômba* (antakarana) = *romba* (malagasy) ;

Feuilles de goyavier *Psidium guajava* = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy) ;

Tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono, zanraobera* (malagasy).

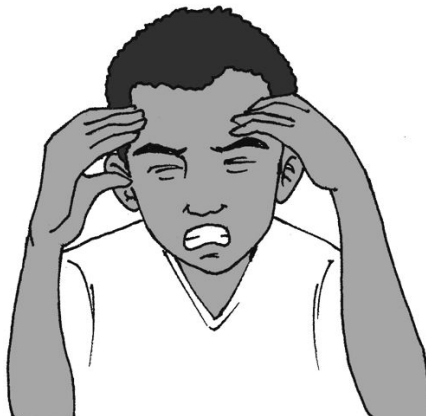
Boire la tisane au moins 3 fois par jour avant les repas.

7. Les maux de tête

Que sont 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 CSB.

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 CSB.

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 ces maladies.

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. Ils 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, donne 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 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 chimiques pour parfumer la sauce).
- Avoir une alimentation riche en légumes.
- Consommer régulièrement de l'ail cru.
- 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

Bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;

Pulpe du fruit de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) ;

Écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = *mabibo* (antakarana) = *mahabibo* (malagasy) ;

Feuille de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;

Feuille de moringa *Moringa oleifera* = *agnamorôngo* (antakarana) = *ananambo* (malagasy) ;

Feuille d'oranger amer *Citrus aurantium* var. *amara* = *zôranzy mafeky* (antakarana) = *mat-sioka* (malagasy) ;

Calice d'oseille de Guinée *Hibiscus sabdariffa* = *duvin* (antakarana) = *madisombazaha*

(malagasy) ;

Feuille de fruit de la passion *Passiflora edulis* = *grenadely* (antakarana) = *garana sonoa* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;

Tige feuillée de guérit-vite *Sigesbeckia orientalis* = *guérit-vite* (antakarana) = *satrikoazamaratra* (malagasy) ;

Feuille de *Stachytarpheta jamaicensis* = *sadany* (antakarana) = *ananomby* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) ;

Racine de curcuma *Cucurma longa* = *tamotamo* (antakarana, malagasy) ;

Bulbe d'ail *Allium sativum* = *dongololay* (antakarana) = *tongolo gasy* (malagasy) ;

Papaye mûre de *Carica papaya* = *mapaza* (antakarana, malagasy).

Préparation

Les personnes qui ont de la tension peuvent boire régulièrement les décoctions de ces plantes, seules ou en mélange :

- * 1 bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;
- * 4 fruits de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) de la taille d'un doigt (une demie-boule de pulpe de fruits) ;
- * 3 doigts d'écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = *mabibo* (antakarana) = *mahabibo* (malagasy) ;
- * 20 feuilles de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) ;
- * 1 poignée de feuilles de moringa *Moringa oleifera* = *agnamorôngo* (antakarana) = *ananambo* (malagasy) ;
- * 10 feuilles d'oranger amer *Citrus aurantium* var. *amara* = *zôranzy mafeky* (antakarana) = *matsioka* (malagasy) ;
- * 10 calices d'oseille de Guinée *Hibiscus sabdariffa* = *duvin* (antakarana) = *madisombazaha* (malagasy) ;
- * 5 feuilles de fruit de la passion *Passiflora edulis* = *grenadely* (antakarana) = *garana sonoa* (malagasy) ;
- * 6 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = *famafantsambo* (antakarana, malagasy) ;

- * 10 feuilles de *Stachytarpheta jamaicensis* = *sadany* (antakarana) = *ananomby* (malagasy) ;
- * 6 tiges feuillées de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy).
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Conseils

Ne pas consommer trop de sel.

Il est bon de manger régulièrement des brèdes de moringa, du curcuma, de l'ail et de la paye.

Il est bon de boire régulièrement des tisanes de fruits de tamarin.

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 têtes 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

Tige feuillée de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zanraobe-*

ra (malagasy) ;

Feuille de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;

Tige feuillée d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrimpantsaka* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 1 des plantes suivantes :

- * 12 tiges feuillées de jean-robert *Euphorbia hirta* = *kinonono* (antakarana) = *aidinono*, *zan-raobera* (malagasy) ;
 - * 6 feuilles de *Kalanchoe pinnata* = *sodifafagna* (antakarana) = *sodifafa* (malagasy) ;
 - * 6 tiges feuillées d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrimpantsaka* (malagasy).
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 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 : 1/2 verre.

Adultes : 1 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 romarin, de curcuma ou de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva* (malagasy) et d'autres plantes indiquées pour le soin de la jaunisse.

Attention !

L'usage d'*Ageratum conyzoides* = *bemaimbo* (antakarana) = *hanitrimpantsaka* (malagasy) est déconseillé aux femmes enceintes.

8. La fièvre et le corps chaud

8.1. La fièvre

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. 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 peut s'installer petit à petit ou très brutalement.

Une fièvre qui arrive brutalement est très souvent due au paludisme, au chikungunya, ou à la dengue.

Quand on est malade du chikungunya ou de la dengue, en plus de la fièvre, on souffre de maux de tête très forts et on a mal aux muscles et aux articulations.

Quand on a le paludisme, on a aussi souvent mal aux muscles, mais pas aux articulations, et on a aussi l'impression d'avoir froid (voir plus loin).

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 chikungunya, la dengue, 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 regarde le ciel), il est urgent d'aller au CSB le plus proche ou directement à l'hôpital en ville. L'agent de santé 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.

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 se défend 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 chez les jeunes enfants. Il faut la soigner rapidement.

Les plantes agissent lentement. Donc pour faire baisser la fièvre des enfants rapidement, il est conseillé de prendre plutôt des médicaments comme le paracétamol. Les adultes peuvent aussi prendre des décoctions de certaines plantes.

Certaines maladies comme le chikungunya ou la dengue passent toutes seules, au bout d'un moment, mais on peut aider le malade à lutter contre la fièvre.

Dans tous les cas, il faut beaucoup donner à boire au malade qui a de la fièvre. De cette manière, on évite la déshydratation.

Il ne faut pas hésiter à amener au centre de santé ou directement à l'hôpital une personne qui a une forte fièvre.

Les plantes qui font baisser la fièvre

Feuille de *Stachytarpheta jamaicensis* = *sadany* (antakarana) = *ananomby* (malagasy) ;

Bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Feuille d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;

Feuille d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 12 feuilles de *Stachytarpheta jamaicensis* = *sadany* (antakarana) = *ananomby* (malagasy) ;
- * 1 bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;
- * 2 doigts de rhizome de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;
- * 6 feuilles d'eucalyptus *Eucalyptus sp.* = *kininy* (antakarana) = *kinina* (malagasy) ;
- * 6 feuilles d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire toutes les 2 heures de la décoction. La prendre aussi en bain de vapeur.

Adultes : 1 verre.

Conseils

Il vaut mieux utiliser des médicaments chimiques pour soigner la fièvre des enfants.

En plus de donner le médicament, suivre les conseils suivants :

- Bien surveiller la fièvre chez les petits enfants pour éviter les convulsions.
- Poser des serviettes mouillées, fraîches, sur l'enfant et lui donner à boire du sirop de réhydratation afin d'éviter une déshydratation.

Préparation d'un sirop de réhydratation

- Faire bouillir 1 litre d'eau.
- Dissoudre dans l'eau tiède 1 cuillerée à café de sel, et 8 cuillerées à café de sucre.
- Rajouter, si possible, le jus d'un citron.

Si la personne vomit, lui donner la solution, cuillerée par cuillerée, toutes les 5 à 10 minutes.

Il est conseillé ensuite de prendre des plantes médicinales, qui aident à faire descendre la température.

Il est conseillé de suivre l'évolution de la fièvre et la déshydratation en vérifiant le pli cutané.

En cas de fièvre, il faut penser au paludisme.

Le paludisme est une maladie grave. Il faut aller rapidement au centre de santé, en particulier pour les jeunes enfants et les femmes enceintes.

8.2. La fièvre du paludisme

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, de 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 attaquer 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 infecté, 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 se multiplie rapidement à l'intérieur du corps et cause les crises de paludisme.

Le moustique qui donne le paludisme vit dans les endroits humides, dans les eaux stagnantes et dans les herbes. Il pique la nuit, souvent dans les maisons.

Comment peut-on éviter le paludisme ?

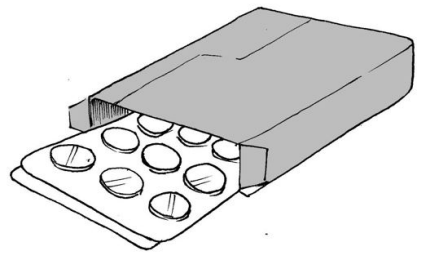
Nous pouvons éviter le paludisme en nous protégeant des piqûres de moustique, qui surviennent pendant la nuit et jusqu'au lever du jour.

Si nous dormons la nuit sous des moustiquaires, les moustiques ne peuvent pas nous piquer.

Nous pouvons éviter que les moustiques se multiplient, en éliminant les endroits où ils pondent leurs œufs près de la case. 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 et où peuvent se multiplier les moustiques. Car les piqûres de moustique peuvent provoquer des maladies comme le le paludisme, mais aussi la chikungunya et la dengue.

Comment soigner le paludisme ?

Quand une personne a une crise de paludisme, il faut l'amener au CSB. L'agent de santé lui donnera gratuitement de nouveaux comprimés qui tueront le microbe qui est dans leur corps. Il faut bien suivre les recommandations de l'agent de santé, 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.



Les plantes qui sont utiles dans le soin du paludisme

Feuille de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de *Vernonia cinerea* = *tsiangadifady* (antakarana) ;

Feuille d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy) ;

Feuille de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) ;

Feuille de brède mafane *Acmella oleracea* = *agnamafana* (antakarana) = *anamalao* (malagasy) ;

Racine de curcuma *Curcuma longa* = *tamotamo* (antakarana, malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre les quantités de plantes suivantes :

* 20 feuilles de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) ;

* 20 feuilles de *Vernonia cinerea* = *tsiangadifady* (antakarana).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.
- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Pour les adultes, boire la préparation dans la journée.

Conseils

On recommande de consommer en soupe des feuilles de *Bidens pilosa* = *agnantraka* (antakarana) = *anantsinahy* (malagasy) et des brèdes mafane.

L'usage interne de nim *Azadirachta indica* = *voandelaka* (antakarana, malagasy) est déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants et aux personnes âgées.

Boire régulièrement des tisanes d'*Aphloia theiformis* = *ravimbafotsy* (antakarana) = *voafotsy* (malagasy), et employer régulièrement du curcuma dans la cuisine.

L'emploi de *Vernonia cinerea* = *tsiangadifady* (antakarana) est déconseillé aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

9. Les maladies des os et des articulations, les rhumatismes, les douleurs du corps

9.1 Les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose

Que sont les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'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.

Des douleurs articulaires accompagnées d'une forte fièvre qui arrive brusquement sont souvent provoquées par la dengue ou le chikungunya. Ces maladies sont transmises par des moustiques (voir le chapitre sur la fièvre).



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. 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 CSB.

Pourquoi a-t-on des douleurs articulaires (rhumatismes, arthrite et arthrose) ?

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 (les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose) ?

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 entrent par la peau et atteignent les articulations.

Dans le cas de la maladie de la goutte, l'alcool (bière, rhum,...) 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, lait, yaourt) afin de conserver des os et des articulations solides malgré le grand âge.

Les plantes qui soignent les douleurs articulaires, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = *sakaitany* (antakarana) = *sakamalao* (malagasy) ;

Piment *Capsicum frutescens* = *sakay* (antakarana, malagasy) ;

Feuille de *Perichlaena richardii* = *antsemby* (antakarana) = *malainkisaraka* (malagasy) ;

Racine de curcuma *Curcuma longa* = *tamotamo* (antakarana, malagasy) ;

Pulpe du fruit de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy).

Préparation

Broyer des racines de gingembre. Ajouter un peu d'huile pour faire une pâte.

Mode d'emploi

Appliquer cette pommade sur la peau en massant légèrement.

Conseils

Appliquer une pâte de piment en emplâtre. Mettre une quantité raisonnable de pâte dans un linge et l'appliquer sur les parties douloureuses.

Boire la décoction d'une poignée de feuilles de *Perichlaena richardii* = *antsemby* (antakarana) = *malainkisaraka* (malagasy) par litre d'eau dans la journée. Ajouter, si possible, 1 doigt de racine de curcuma.

Boire régulièrement des tisanes de fruits de tamarinier *Tamarindus indica* = *madiro* (antakarana, malagasy) et consommer du curcuma dans la cuisine.

9.2. Les douleurs osseuses, la drépanocytose

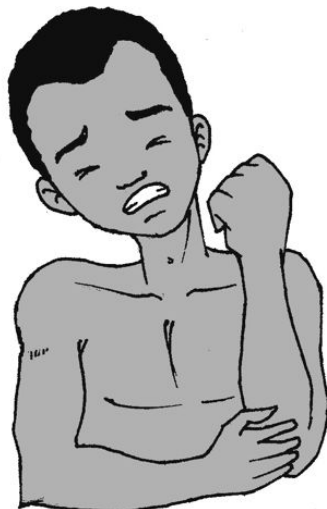
Qu'est-ce que la drépanocytose ?

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.

La plante qui soulage la drépanocytose

Graines de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy).

Mode d'emploi

Manger les graines de *Cajanus cajan* = *ambatry* (antakarana) = *amberivatsy* (malagasy) le plus souvent possible.

Conseils

Les massages à l'aide d'huile de coco sont conseillés sur les parties douloureuses du corps au moins 2 fois par jour. Ils soulagent les douleurs.

Appliquer une pâte de racine de gingembre en emplâtre sur les parties douloureuses.

Manger des haricots, du moringa et des légumes feuilles (*brèdes*). Ils sont riches en nutriments.

10. L'insomnie et l'anxiété

Que sont l'insomnie et l'anxiété ?

L'insomnie, c'est quand on a des difficultés à s'endormir, quand on se réveille souvent pendant la nuit, ou 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 ils peuvent être le signe 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). Certaines 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 peur profonde, 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, *katy*, *kôla*), 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 (mort d'un proche, viol, agression, guerre...) et évoluer durant plusieurs mois, c'est le stress post-traumatique.

Comment peut-on éviter les insomnies et l'anxiété ?

Eviter le bruit, l'agitation, les gros travaux le soir, les substances stimulantes (thé, café, *katy*, *kôla*), 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 l'anxiété

Bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;

Feuille et fleur d'oranger amer *Citrus aurantium* var. *amara* = *zôranzy mafeky* (antakarana) = *matsioka* (malagasy) ;

Racine de vetiver *Chrysopogon zizanioides* = *pitivera* (antakarana) = *vetiver* (malagasy) ;

Feuille de fruit de la passion *Passiflora edulis* = *grenadely* (antakarana) = *garana sonoa* (malagasy) ;

Feuille de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy) ;

Feuille de *Stachytarpheta jamaicensis* = *sadany* (antakarana) = *ananomby* (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au moins 3 des plantes suivantes :

- * 1 bulbe de citronnelle *Cymbopogon citratus* = *sitirônely* (antakarana) = *veromanitra* (malagasy) ;
- * 5 fleurs et 5 feuilles d'oranger amer *Citrus aurantium* var. *amara* = *zôranzy mafeky* (antakarana) = *matsioka* (malagasy) ;
- * 5 feuilles de fruit de la passion *Passiflora edulis* = *grenadely* (antakarana) = *garana sonoa* (malagasy) ;
- * 5 racines de vetiver *Chrysopogon zizanioides* = *pitivera* (antakarana) = *vetiver* (malagasy) ;
- * 5 feuilles de gros thym *Coleus amboinicus* = *paraovy* (antakarana) = *balsamy* (malagasy) ;
- * 10 feuilles de *Stachytarpheta jamaicensis* = *sadany* (antakarana) = *ananomby* (malagasy).

- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
- Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
- Réduire le feu.

- Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
- Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Retirer du feu et laisser couvert.
- Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Contre la nervosité: boire 1 verre 3 fois par jour.

Contre l'insomnie: boire 1 verre avant de dormir ou 1 verre vers 16 heures puis 1 autre au coucher.

Conseil

Lorsque les enfants dorment mal, ils ont peut être des vers.

Dans ce cas, leur donner des tisanes ou des cataplasmes de plantes contre les vers ronds.

11. Maladies liées à la nutrition

Il existe des maladies liées à la malnutrition, c'est-à-dire 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 une 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 riz, le manioc, la banane,...

Il est conseillé d'ajouter des feuilles (*brèdes*) et des légumes. Ajouter des aliments riches en graisse (huiles, viandes et poissons gras, graines grasses comme l'arachide et la noix de coco) permet de compléter les besoins en énergie.

Pour un bon équilibre, les aliments dits « riches en protéines » sont conseillés. Ils peuvent être d'origine végétale (légumineuses = *voamaina* (antakarana, malagasy)) ou d'origine animale (lait, yaourt, œuf, zébu, poissons, poulet, crevette,...).

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 : riz, manioc et aliments gras. Et compléter si possible, avec des feuilles (*brèdes*) et des légumineuses = *voamaina* (antakarana, malagasy), 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 en ville (au CRENI).

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 en ville (au CRENI).

Pourquoi a-t-on une 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, riz, manioc, 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 CRENI (à l'hôpital en ville). 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. On peut, par exemple, pour un coût très abordable, réaliser des mélanges composés des aliments suivants :

- Riz, manioc, banane ou maïs.
- Arachide grillée ou noix de coco râpée.
- *Voamaina* (antakarana, malagasy), poisson ou crevette séchés.
- *Agnamorôngo* (antakarana) = *ananambo* (malagasy) ou *agnambe* (antakarana) = *anan-tsonga* (malagasy).
- Papaye verte, mangue verte ou concombre.
- Un peu d'ail et de sel.

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 malnutritions partielles ou déséquilibres alimentaires

Que sont les malnutritions partielles ou les 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 (zébu, poisson, crevette, chèvre...), et aussi des feuilles (*brèdes*) et des légumes. Si l'on ne peut pas se procurer du zébu, du poisson, des crevettes ou de la chèvre, il faut manger plus de feuilles (*brèdes*) et de légumineuses = *voamaina* (antakarana, malagasy). 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...) si 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 d'aliments d'origine animale (poisson, zébu, crevette...), manger plus de fruits à chair orange (mangue, papaye, orange...), des carottes et de l'huile de palme.

Les personnes qui ne mangent que du riz sans assez d'accompagnement = *kabaka* (antakarana) = *laoka* (malagasy) 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 riz ou au manioc, des feuilles (*brèdes*) et des légumineuses = *voamaina* (antakarana, malagasy) mais pas toujours les mêmes, des légumes et des produits animaux, en changeant souvent. Il faut aussi manger des fruits de cueillette : jujube = *lamonty* (antakarana) = *mokonazy* (malagasy), goyave = *gavo* (antakarana) = *goavy* (malagasy), *sakoana* (antakarana) = *sakoa* (malagasy)...

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 sucres, 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 réalisées en ville, 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 ou de beignets sucrés, 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 boissons gazeuses sucrées, les jus en bouteille, les beignets sucrés et les bonbons et de garder 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 à l'hôpital en ville. 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

Poudre de graines de jamblon *Syzygium cumini* = *rôtro* (antakarana) = *rotra* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Phyllanthus amarus* = *ambanivoa* (antakarana) = *tsarahariva* (malagasy) ;

Écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = *mabibo* (antakarana) = *mahabibo* (malagasy) ;

Tige feuillée de *Scoparia dulcis* = famafantsambo (antakarana, malagasy) ;

Racine de gingembre *Zingiber officinale* = sakaitany (antakarana) = sakamalao (malagasy).

Préparation

Pour 1 litre d'eau, prendre au 2 espèces parmi les plantes suivantes :

- * 3 cuillerées de poudre de graines de jambon *Syzygium cumini* = rôtro (antakarana) = ro-tra (malagasy) ;
 - * 2 doigts d'écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale* = mabibo (antakarana) = mahabibo (malagasy) ;
 - * 10 tiges feuillées de *Scoparia dulcis* = famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
 - * 6 tiges feuillées de *Phyllanthus amarus* = ambanivoa (antakarana) = tsarahariva (malagasy).
- Laver les plantes et les couper en petits morceaux.
 - Mettre à bouillir 1 litre d'eau dans une marmite.
 - Réduire le feu.
 - Mettre les plantes dans l'eau de la marmite.
 - Cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
 - Retirer du feu et laisser couvert.
 - Filtrer avant l'utilisation.

Mode d'emploi

Boire 1 verre de tisane 3 fois par jour avant les repas.

Il est conseillé de changer de plantes toutes les semaines.

Conseils

Ne pas manger de sucre. Manger moins de riz. Ne manger pas de riz sans accompagnement. Manger plus de légumes feuilles (*brèdes*). Manger régulièrement du pourpier *Portulaca oleracea* = anamatavy (malagasy) et de l'ail.

Mettre le plus souvent possible du curcuma dans les sauces, ou manger un petit bout de racine, tous les jours à jeun.

Boire souvent des boissons non sucrées à base de gingembre et de fruits de tamarinier.

Prendre régulièrement les plantes qui sont proposées pour le soin de la jaunisse.

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 riz, trop de sucres, et pas assez d'aliments protecteurs : feuilles (*brèdes*), 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 beignets trop sucrés. Il faut aussi exercer une activité physique.

MONOGRAPHIES SIMPLIFIÉES DES PLANTES MÉDICINALES DU NORD DE MADAGASCAR

1. Index des noms scientifiques des plantes mentionnées dans le manuel

Nom scientifique	Nom antakarana	Nom malagasy	Pages
<i>Acmella oleracea</i>	<i>agnamafana</i>	<i>anamalao</i>	182
<i>Ageratum conyzoides</i>	<i>bemaimbo</i>	<i>hanitrinimpantsaka</i>	49, 121, 124, 136, 167, 170, 176, 210
<i>Allium cepa</i>	<i>dongolo</i>	<i>tongolombazaha</i>	115, 140, 211
<i>Allium sativum</i>	<i>dongololay</i>	<i>tongolo gasy</i>	64, 174, 196, 212
<i>Aloe vera</i>	<i>sakoakenkigny</i>	<i>vahona</i>	81, 89, 92, 109, 125, 129, 132, 136, 140, 150, 213
<i>Anacardium occidentale</i>	<i>mabibo</i>	<i>mahabibo</i>	54, 117, 173, 195, 214
<i>Aphloia theiformis</i>	<i>ravimbafotsy</i>	<i>voafotsy</i>	86, 125, 129, 179, 182, 215
<i>Azadirachta indica</i>	<i>voandelaka</i>	<i>voandelaka</i>	81, 89, 114, 145, 152, 155, 157, 182, 216
<i>Bidens pilosa</i>	<i>agnantraka</i>	<i>anantsinahy</i>	81, 136, 174, 182, 217
<i>Cajanus cajan</i>	<i>ambatry</i>	<i>amberivatsy</i>	54, 112, 117, 121, 173, 186, 218
<i>Calotropis procera</i>	<i>bemavo</i>		125, 129, 132, 136, 219
<i>Capsicum frutescens</i>	<i>sakay</i>	<i>sakay</i>	185, 220
<i>Carica papaya</i>	<i>mapaza</i>	<i>mapaza</i>	64, 69, 79, 86, 129, 132, 136, 140, 149, 159, 174, 221

Nom scientifique	Nom antakarana	Nom malagasy	Pages
<i>Catharanthus roseus</i>	<i>rajoma</i>	<i>vonenina</i>	121, 223
<i>Centella asiatica</i>	<i>talapetraka</i>	<i>talapetraka</i>	89, 125, 131, 136, 224
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	<i>taimborontsiloz</i>	<i>taimborotsoloza</i>	64, 136, 225
<i>Chrysopogon zizanioides</i>	<i>pitivera</i>	<i>vetiver</i>	189, 229
<i>Cinnamomum verum</i>	<i>darasiny</i>	<i>hazomanitra</i>	49, 54, 78, 167, 226
<i>Citrus aurantifolia</i>	<i>tsôhamatsiko</i>	<i>voasarimakirana</i>	53, 89, 100, 112, 138, 170, 180, 227
<i>Citrus aurantium var. amara</i>	<i>zôranzy mafeky</i>	<i>matsioka</i>	173, 189
<i>Cocos nucifera</i>	<i>vanio</i>	<i>voaniho</i>	155, 187
<i>Coleus amboinicus</i>	<i>paraovy</i>	<i>balsamy</i>	92, 97, 167, 189, 228
<i>Cucurbita pepo</i>	<i>tsirebiky</i>	<i>voatangolahy</i>	69, 230
<i>Curcuma longa</i>	<i>tamotamo</i>	<i>tamotamo</i>	81, 86, 174, 176, 182, 185, 196, 231
<i>Cymbopogon citratus</i>	<i>sitirônely</i>	<i>veromanitra</i>	160, 173, 178, 189, 232
<i>Eucalyptus camadulensis</i>	<i>kininy</i>	<i>kinina</i>	92, 103, 159, 179, 233
<i>Eugenia caryophyllata</i>	<i>jirôfo</i>	<i>karafoy</i>	81, 117, 132, 136, 152, 234
<i>Euphorbia hirta</i>	<i>kinonono</i>	<i>aidinono, zanraobera</i>	49, 54, 58, 106, 109, 117, 131, 162, 164, 167, 170, 175, 235
<i>Harungana madagascariensis</i>	<i>arongana</i>	<i>harongana</i>	79, 81, 86, 125, 136, 152, 236
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	<i>duvin</i>	<i>madisombazaha</i>	159, 173, 237
<i>Kalanchoe pinnata</i>	<i>sodifafagna</i>	<i>sodifafa</i>	109, 121, 125, 129, 132, 136, 140, 145, 150, 157, 167, 176, 238

Nom scientifique	Nom antakarana	Nom malagasy	Pages
<i>Lycopersicum esculentum</i>	<i>tomaty</i>	<i>voatabihy</i>	114, 122, 239
<i>Mangifera indica</i>	<i>manga</i>	<i>manga</i>	54, 103, 240
<i>Moringa oleifera</i>	<i>agnamorôngo</i>	<i>ananambo</i>	81, 173, 187, 241
<i>Musa paradisiaca</i>	<i>katakata</i>	<i>akondro</i>	56, 59, 81, 125, 129, 132, 242
<i>Ocimum gratissimum</i>	<i>rômba</i>	<i>romba</i>	49, 54, 78, 97, 103, 112, 114, 117, 125, 131, 145, 157, 167, 170, 243
<i>Passiflora edulis</i>	<i>grenadely</i>	<i>garana sonoa</i>	174, 189, 244
<i>Perichlaena richardii</i>	<i>antsemby</i>	<i>malainkisaraka</i>	185, 245
<i>Phyllanthus amarus</i>	<i>ambanivoa</i>	<i>tsarahariva</i>	86, 160, 164, 176, 195, 246
<i>Portulacca oleracea</i>		<i>anamatavy</i>	160, 196, 247
<i>Psidium guajava</i>	<i>gavo</i>	<i>goavy</i>	54, 58, 103, 170, 248
<i>Rosmarinus officinale</i>	<i>romarin</i>	<i>romarin</i>	86, 176, 249
<i>Scoparia dulcis</i>	<i>famafantsambo</i>	<i>famafantsambo</i>	81, 97, 100, 112, 117, 174, 196, 250
<i>Senna alata</i>	<i>quatre épingles</i>	<i>quatre épingles</i>	71, 75, 114, 125, 131, 140, 145, 149, 152, 157, 170, 251
<i>Sigesbeckia orientalis</i>	<i>guérit-vite</i>	<i>satrikoazamara-tra</i>	89, 125, 131, 136, 140, 149, 174, 252
<i>Solanum nigrum</i>	<i>agnamamy</i>	<i>anamamy</i>	114, 136, 253
<i>Solanum tuberosum</i>	<i>pômidetaira</i>	<i>ovimbazaha</i>	81, 254
<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>	<i>sadany</i>	<i>ananomby</i>	174, 178, 189, 255
<i>Syzygium cumini</i>	<i>rôtro</i>	<i>rotra</i>	195, 256

Nom scientifique	Nom antakarana	Nom malagasy	Pages
<i>Tamarindus indica</i>	<i>madiro</i>	<i>madiro</i>	71, 75, 86, 159, 164, 173, 185, 196, 257
<i>Urena lobata</i>	<i>pâka</i>	<i>voapaka</i>	81, 100, 160, 164, 259
<i>Vernonia cinerea</i>	<i>tsiangadifady</i>		58, 132, 182, 260
<i>Zea mays</i>	<i>tsakotsako</i>	<i>katsaka</i>	159, 261
<i>Zingiber officinale</i>	<i>sakaitany</i>	<i>sakamalao</i>	50, 78, 81, 92, 97, 100, 103, 112, 140, 179, 185, 187, 196, 262

2. Index des noms en antakarana des plantes mentionnées dans le manuel

Nom antakarana	Nom scientifique	Page
<i>Agnamafana</i>	<i>Acmella oleracea</i>	182
<i>Agnamamy</i>	<i>Solanum americanum</i>	114, 136, 253
<i>Agnamorôngo</i>	<i>Moringa oleifera</i>	81, 173, 187, 241
<i>Agnantraka</i>	<i>Bidens pilosa</i>	81, 136, 174, 182, 217
<i>Ambanivoa</i>	<i>Phyllanthus amarus</i>	86, 160, 164, 176, 195, 246
<i>Ambatry</i>	<i>Cajanus cajan</i>	54, 112, 117, 121, 173, 186, 218
<i>Antsemby</i>	<i>Perichlaena richardii</i>	185, 245
<i>Arongana</i>	<i>Harungana madagascariensis</i>	79, 81, 86, 125, 136, 152, 236
<i>Bemaimbo</i>	<i>Ageratum conyzoides</i>	49, 121, 124, 136, 167, 170, 176, 210
<i>Bemavo</i>	<i>Calotropis procera</i>	125, 129, 132, 136, 219
<i>Darasiny</i>	<i>Cinnamomum verum</i>	49, 54, 78, 167, 226
<i>Dongolo</i>	<i>Allium cepa</i>	115, 140, 211
<i>Dongololay</i>	<i>Allium sativum</i>	64, 174, 196, 212
<i>Duvin</i>	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	159, 173, 237
<i>Famafantsambo</i>	<i>Scoparia dulcis</i>	81, 97, 100, 112, 117, 174, 196, 250

Nom antakarana	Nom scientifique	Page
<i>Gavo</i>	<i>Psidium guajava</i>	54, 58, 103, 170, 248
<i>Grenadely</i>	<i>Passiflora edulis</i>	174, 189, 244
<i>Guérit-vite</i>	<i>Sigesbeckia orientalis</i>	89, 125, 131, 136, 140, 149, 174, 252
<i>Jirôfo</i>	<i>Eugenia caryophyllata</i>	81, 117, 132, 136, 152, 234
<i>Katakata</i>	<i>Musa paradisiaca</i>	56, 59, 81, 125, 129, 132, 242
<i>Kininy</i>	<i>Eucalyptus sp.</i>	92, 103, 159, 179, 233
<i>Kinonono</i>	<i>Euphorbia hirta</i>	49, 54, 58, 106, 109, 117, 131, 162, 164, 167, 170, 175, 235
<i>Mabibo</i>	<i>Anacardium occidentale</i>	54, 117, 173, 195, 214
<i>Madiro</i>	<i>Tamarindus indica</i>	71, 75, 86, 159, 164, 173, 185, 196, 257
<i>Manga</i>	<i>Mangifera indica</i>	54, 103, 240
<i>Mapaza</i>	<i>Carica papaya</i>	64, 69, 79, 86, 129, 132, 136, 140, 149, 159, 174, 221
<i>Pâka</i>	<i>Urena lobata</i>	81, 100, 160, 164, 259
<i>Paraovy</i>	<i>Coleus amboinicus</i>	92, 97, 167, 189, 228
<i>Pitivera</i>	<i>Chrysopogon zizanioides</i>	189, 229
<i>Pômidetaira</i>	<i>Solanum tuberosum</i>	81, 254
<i>Quatre épingles</i>	<i>Senna alata</i>	71, 75, 114, 125, 131, 140, 145, 149, 152, 157, 170, 251
<i>Rajoma</i>	<i>Catharanthus roseus</i>	121, 2243

Nom antakarana	Nom scientifique	Page
<i>Ravimbafotsy</i>	<i>Aphloia theiformis</i>	86, 125, 129, 179, 182, 215
<i>Romarin</i>	<i>Rosmarinus officinale</i>	86, 176, 249
<i>Rômba</i>	<i>Ocimum gratissimum</i>	49, 54, 78, 97, 103, 112, 114, 117, 125, 131, 145, 157, 167, 170, 243
<i>Rôtro</i>	<i>Syzygium cumini</i>	195, 256
<i>Sadany</i>	<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>	174, 178, 189, 255
<i>Sakaitany</i>	<i>Zingiber officinale</i>	50, 78, 81, 92, 97, 100, 103, 112, 140, 179, 185, 187, 196, 262
<i>Sakay</i>	<i>Capsicum frutescens</i>	185, 220
<i>Sakoakenkigny</i>	<i>Aloe vera</i>	81, 89, 92, 109, 125, 129, 132, 136, 140, 150, 213
<i>Sitirônely</i>	<i>Cymbopogon citratus</i>	160, 173, 178, 189, 232
<i>Sodifafagna</i>	<i>Kalanchoe pinnata</i>	109, 121, 125, 129, 132, 136, 140, 145, 150, 157, 167, 176, 238
<i>Taimborontsiloz</i>	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	64, 136, 225
<i>Talapetraka</i>	<i>Centella asiatica</i>	89, 125, 131, 136, 224
<i>Tamotamo</i>	<i>Curcuma longa</i>	81, 86, 174, 176, 182, 185, 196, 231
<i>Tomaty</i>	<i>Lycopersicon esculentum</i>	114, 122, 239
<i>Tsakotsako</i>	<i>Zea mays</i>	159, 261
<i>Tsiangadifady</i>	<i>Vernonia cinerea</i>	58, 132, 182, 260
<i>Tsirebiky</i>	<i>Cucurbita pepo</i>	69, 230

Nom antakarana	Nom scientifique	Page
<i>Tsôhamatsiko</i>	<i>Citrus aurantifolia</i>	53, 89, 100, 112, 138, 170, 180, 227
<i>Vanio</i>	<i>Cocos nucifera</i>	155, 187
<i>Voandelaka</i>	<i>Azadirachta indica</i>	81, 89, 114, 145, 152, 155, 157, 182, 216
<i>Zôranzy mafeky</i>	<i>Citrus aurantium var. amara</i>	173, 189
	<i>Portulacca oleracea</i>	160, 196, 247

3. Index des noms malagasy des plantes mentionnées dans le manuel

Nom malagasy	Nom scientifique	Page
<i>Aidinono, zanraobera</i>	<i>Euphorbia hirta</i>	49, 54, 58, 106, 109, 117, 131, 162, 164, 167, 170, 175, 235
<i>Akondro</i>	<i>Musa paradisiaca</i>	56, 59, 81, 125, 129, 132, 242
<i>Amberivatsy</i>	<i>Cajanus cajan</i>	54, 112, 117, 121, 173, 186, 218
<i>Anamalao</i>	<i>Acmella oleracea</i>	182
<i>Anamamy</i>	<i>Solanum americanum</i>	114, 136, 253
<i>Anamatavy</i>	<i>Portulacca oleracea</i>	160, 196, 247
<i>Ananambo</i>	<i>Moringa oleifera</i>	81, 173, 187, 241
<i>Ananomby</i>	<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>	174, 178, 189, 255
<i>Anantsinahy</i>	<i>Bidens pilosa</i>	81, 136, 174, 182, 217
<i>Balsamy</i>	<i>Coleus amboinicus</i>	92, 97, 167, 189, 228
<i>Famafantsambo</i>	<i>Scoparia dulcis</i>	81, 97, 100, 112, 117, 174, 196, 250
<i>Garana sonoa</i>	<i>Passiflora edulis</i>	174, 189, 244
<i>Goavy</i>	<i>Psidium guajava</i>	54, 58, 103, 170, 248
<i>Hanitrinimpantsaka</i>	<i>Ageratum conyzoides</i>	49, 121, 124, 136, 167, 170, 176, 210
<i>Harongana</i>	<i>Harungana madagascariensis</i>	79, 81, 86, 125, 136, 152, 236

Nom malagasy	Nom scientifique	Page
<i>Hazomanitra</i>	<i>Cinnamomum verum</i>	49, 54, 78, 167, 226
<i>Karafoy</i>	<i>Eugenia caryophyllata</i>	81, 117, 132, 136, 152, 234
<i>Katsaka</i>	<i>Zea mays</i>	159, 261
<i>Kinina</i>	<i>Eucalyptus sp.</i>	92, 103, 159, 179, 233
<i>Madiro</i>	<i>Tamarindus indica</i>	71, 75, 86, 159, 164, 173, 185, 196, 257
<i>Madisombazaha</i>	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	159, 173, 237
<i>Mahabibo</i>	<i>Anacardium occidentale</i>	54, 117, 173, 195, 214
<i>Malainkisaraka</i>	<i>Perichlaena richardii</i>	185, 245
<i>Manga</i>	<i>Mangifera indica</i>	54, 103, 240
<i>Mapaza</i>	<i>Carica papaya</i>	64, 69, 79, 86, 129, 132, 136, 140, 149, 159, 174, 221
<i>Matsioka</i>	<i>Citrus aurantium var. amara</i>	173, 189
<i>Ovimbazaha</i>	<i>Solanum tuberosum</i>	81, 254
<i>Quatre épingles</i>	<i>Senna alata</i>	71, 75, 114, 125, 131, 140, 145, 149, 152, 157, 170, 251
<i>Romarin</i>	<i>Rosmarinus officinale</i>	86, 176, 249
<i>Romba</i>	<i>Ocimum gratissimum</i>	49, 54, 78, 97, 103, 112, 114, 117, 125, 131, 145, 157, 167, 170, 243
<i>Rotra</i>	<i>Syzygium cumini</i>	195, 256
<i>Sakamalao</i>	<i>Zingiber officinale</i>	50, 78, 81, 92, 97, 100, 103, 112, 140, 179, 185, 187, 196, 262

Nom malagasy	Nom scientifique	Page
<i>Sakay</i>	<i>Capsicum frutescens</i>	185, 220
<i>Satrikoazamaratra</i>	<i>Sigesbeckia orientalis</i>	89, 125, 131, 136, 140, 149, 174, 252
<i>Sodifafa</i>	<i>Kalanchoe pinnata</i>	109, 121, 125, 129, 132, 136, 140, 145, 150, 157, 167, 176, 238
<i>Taimborotsoloza</i>	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	64, 136, 225
<i>Talapetraka</i>	<i>Centella asiatica</i>	89, 125, 131, 136, 224
<i>Tamotamo</i>	<i>Curcuma longa</i>	81, 86, 174, 176, 182, 185, 196, 231
<i>Tongolo gasy</i>	<i>Allium sativum</i>	64, 174, 196, 212
<i>Tongolombazaha</i>	<i>Allium cepa</i>	115, 140, 211
<i>Tsarahariva</i>	<i>Phyllanthus amarus</i>	86, 160, 164, 176, 195, 246
<i>Vahona</i>	<i>Aloe vera</i>	81, 89, 92, 109, 125, 129, 132, 136, 140, 150, 213
<i>Veromanitra</i>	<i>Cymbopogon citratus</i>	160, 173, 178, 189, 232
<i>Vetiver</i>	<i>Chrysopogon zizanioides</i>	189, 229
<i>Voafotsy</i>	<i>Aphloia theiformis</i>	86, 125, 129, 179, 182, 215
<i>Voandelaka</i>	<i>Azadirachta indica</i>	81, 89, 114, 145, 152, 155, 157, 182, 216
<i>Voaniho</i>	<i>Cocos nucifera</i>	155, 187
<i>Voapaka</i>	<i>Urena lobata</i>	81, 100, 160, 164, 259
<i>Voasarimakirana</i>	<i>Citrus aurantifolia</i>	53, 89, 100, 112, 138, 170, 180, 227

Nom malagasy	Nom scientifique	Page
<i>Voatabihy</i>	<i>Lycopersicon esculentum</i>	114, 122, 239
<i>Voatangolahy</i>	<i>Cucurbita pepo</i>	69, 230
<i>Vonenina</i>	<i>Catharanthus roseus</i>	121, 223
	<i>Calotropis procera</i>	125, 129, 132, 136, 219
	<i>Vernonia cinerea</i>	58, 132, 182, 260

***Ageratum conyzoides* L.**

Asteraceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *bemaimbo*

Malagasy : *hanitrinimpantsaka*

Botanique

Plante herbacée plutôt 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.

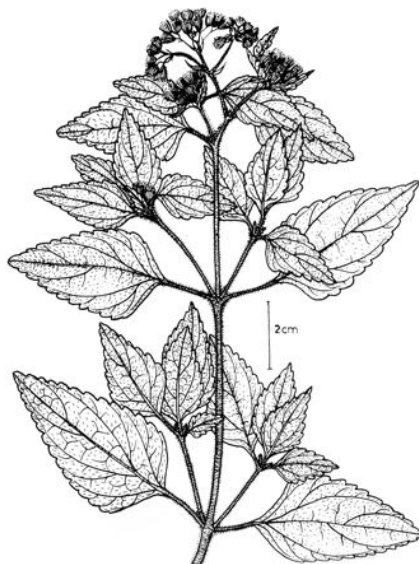
Toxicologie

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, des diarrhées, des maux de têtes, des douleurs menstruelles, des pertes blanches, des plaies, des ulcères et des conjonctivites.

Décoction de 30 g de feuilles par litre d'eau, à boire dans la journée.



© TRAMIL

***Allium cepa* L.**

Amaryllidaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *dongolo*

Malagasy : *tongolombazaha*

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.

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, anti-agrégant plaquettaire, hypoglycémiant.

Toxicologie

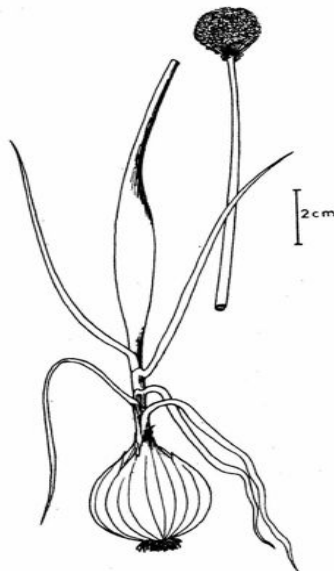
L'oignon ne présente aucune toxicité.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la consommation d'oignons dans la cuisine car il apporte 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 traitement des candidoses buccales. Le bon sens fera la dose.



© TRAMIL

***Allium sativum* L.**

Amaryllidaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *dongololay*

Malagasy : *tongolo gasy*

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, garciline, composés thiocyaniques, vitamines : A, B1, B2, C, nicotilamide.

Propriétés pharmacologiques

Stimulant général, antibactérien, antifongique, anthelmintique, anti-inflammatoire, expectorant, antispasmodique gastro-intestinal, diurétique, hypotenseur, antiathéromateux, anti-agrégant 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 g d'ail écrasé dans 150 ml (un verre d'eau) maximum. A boire à la cuillère à soupe, filtré et sucré selon les âges.



© TRAMIL

***Aloe vera* L.**

Syn. : *Aloe barbadensis* Miller, *Aloe vulgaris* Lamk., *Aloe indica* Royle.

Xanthorrhoeaceae

Noms vernaculaires

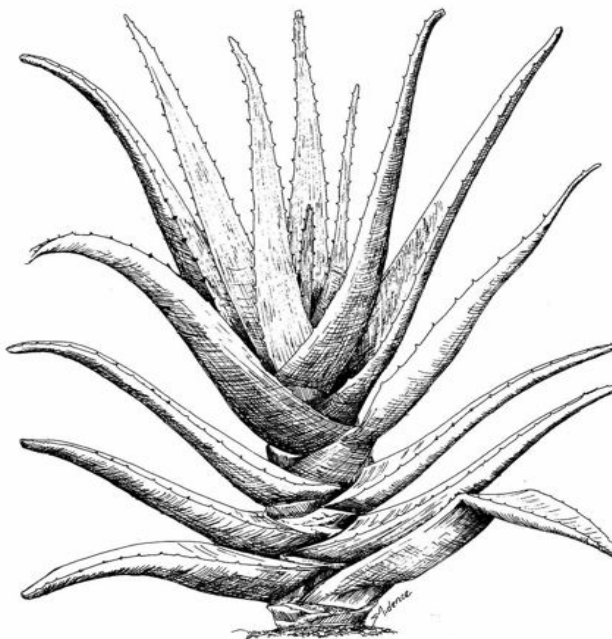
Antakarana : *sakoakenkigny*

Malagasy : *vahona*

Français : aloès

Botanique

C'est une plante grasse vivace de 60 à 80 cm de hauteur. Elle a des feuilles vertes, charnues bordées d'épines. Ses fleurs, en forme de petites trompettes jaunes ou oranges, apparaissent le long de l'extrémité d'une hampe florale.



© TRAMIL

Partie utilisée

On utilise ici le gel de l'intérieur des feuilles charnues.

Principaux constituants

Eau, carboxypeptidase, acide salicylique, gibberelline, aloé-émuline 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, cystite et 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 g de feuilles fraîches par jour.

***Anacardium occidentale* L.**

Anacardiaceae

Noms vernaculaires

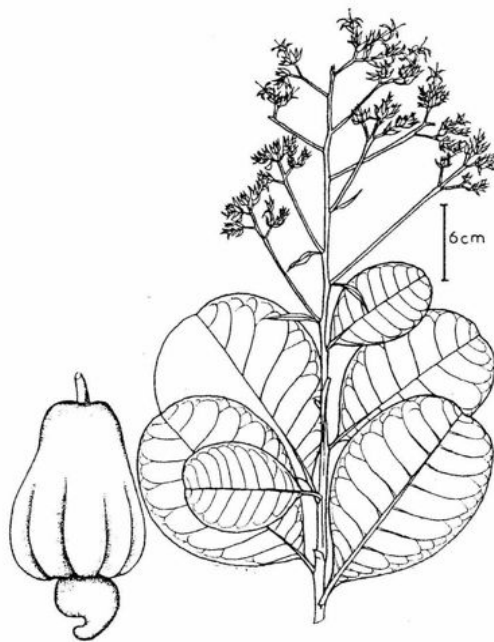
Antakarana : *mabibo*

Malagasy : *mahabibo*

Français : pommier cajou, anacardier

Botanique

Petit arbre, il peut atteindre 10 mètres de hauteur. Ses feuilles sont vert foncé, ovales et rigides. Il a de petites fleurs verdâtres ou rouge violacée réunies en touffe. Son fruit, la noix de cajou, est suspendu à un pédoncule charnu, rouge ou jaune, juteux et comestible.



© TRAMIL

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 g d'écorce au maximum pour 200 ml d'eau, boire 20 ml de cette solution deux fois par jour.

***Aphloia theiformis* (Vahl) Benn.**

Aphloiaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *ravimbafotsy*

Malagasy : *voafotsy*

Français : thé malgache

Botanique

Endémique des Mascareignes, cet arbuste peut atteindre 10 mètres de haut. Ses rameaux grêles et rougeâtres à l'état jeune portent des feuilles dentelées dans leur moitié supérieure. Son écorce rougeâtre se détache par plaques, ses fleurs blanches laissent la place à des baies blanches. On le trouve en forêt humide, aux bords des chemins ou en lisière de forêts.



© JDM

Partie utilisée

Feuilles et écorce.

Chimie des Principaux constituants

Triterpènes, acide tormentique, saponines, protanthocyanidols, aphloiol, flavonoides, xanthones.

Propriétés pharmacologiques

Activité antipaludéenne, protège les globules rouges de la lyse, fébrifuge, diurétique.

Toxicologie

La littérature consultée ne rapporte pas d'effets toxiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 30 g de feuilles par litre dans le soin des jaunisses, les fièvres et comme plante utile pour le soin du paludisme.

En usage externe, nous proposons l'usage des feuilles et de l'écorce des tiges, en bain et cataplasme pour le soin des plaies et des brûlures.

Nous recommandons de consommer régulièrement les feuilles de cette plante en tisane (comme ailleurs le thé).

***Azadirachta indica* A. Juss.**

Syn. : *Melia azadirachta* L.

Meliaceae

Noms vernaculaires

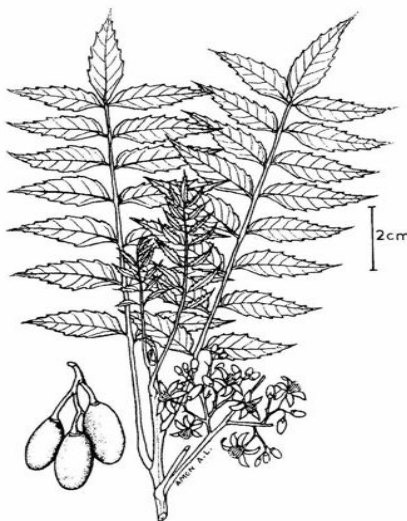
Antakarana : *voandelaka*

Malagasy : *voandelaka*

Français : margousier, nim

Botanique

Cet arbre qui peut dépasser les 12 mètres de hauteur a des branches très étalées. Ses feuilles sont composées de folioles falciformes et dentées. Ses petites fleurs 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.



© TRAMIL

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-inflammatoire, anti-ulcéreuse, antipyrétique, antibactérienne, antifongique, antiparasitaire (*Plasmodium falciparum*, gale et poux) et insecticide.

L'huile des graines a une puissante activité anti-inflammatoire et anti-arthritique.

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 traitement des ulcères gastriques et comme plante utile pour le soin du paludisme.

La littérature consultée recommande la décoction de 30 g de feuilles au maximum par litre. Boire un demi-litre dans la journée.

On conseille l'utilisation externe des feuilles, des fruits ou d'huile de nim pour le soin des teignes, des autres mycoses, celui des dermatoses en général, contre la gale et les poux.

***Bidens pilosa* L.**

Syn. : *Bidens leucanthus* Willd.

Asteraceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *agnantraka*

Malagasy : *anantsinahy*

Français : bidens

Botanique

Cette plante des champs et des terrains incultes, est annuelle. Son rameau rougeâtre porte des feuilles à trois lobes et des fleurs blanches et jaunes. Ses fruits sont munis de crochets qui s'accrochent aux vêtements.

Partie utilisée

Tiges feuillées.

Principaux constituants

Flavonoïdes, quercétine, composés polyacétyléniques (phényl-héptatriyne).

Propriétés pharmacologiques

Antibactérienne, antiinflammatoire, antisécrétoire gastrique, antiulcéreuse, antiplasmodiale.

Toxicologie

La littérature consultée ne rapporte pas d'effets toxiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage de cette plante dans le traitement des ulcères gastriques, des fièvres et comme plante utile pour le soin du paludisme.

On conseille de boire trois fois par jour, une tasse de décoction à 15 g par litre, et d'appliquer un cataplasme de feuilles ou des compresses de la décoction sur les plaies et les ulcères.

Il est recommandé de consommer régulièrement les jeunes feuilles dans le romazava.



© ACCT

***Cajanus cajan* (L.) Millsp.**

Syn. : *Cajanus bicolor* DC, *Cajanus indicus* Spreng., *Cytisus cajan* L.

Fabaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *ambatry*

Malagasy : *amberivatsy*

Français : pois d'Angole

Botanique

Ce petit arbuste pouvant atteindre 3 mètres de hauteur a des feuilles trifoliées couvertes de poils blanchâtres. Ses fleurs jaunes donnent une gousse qui peut contenir de 3 à 8 graines comestibles.



© ACCT

Partie utilisée

Feuilles, graines.

Principaux constituants

Feuilles : Tanins et stéroïls (béta-sitostérol, cholestérol, stigmastérol, campestérol).

Graines : 20 % de protéides, 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 antidiabétiques (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

Nous recommandons l'usage de ses feuilles contre les diarrhées, les gingivites, l'hypertension, les maux de dents et le soin des plaies.

On conseille de boire dans la journée la décoction de 15 g par litre, et d'appliquer un cataplasme de feuilles ou des compresses de la décoction sur les plaies.

L'addition de graines de *Cajanus cajan* dans l'alimentation de la personne atteinte de drépanocytose peut aider à compenser les pertes urinaires en acides aminés et en même temps de diminuer les crises douloureuses. La consommation de graines 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

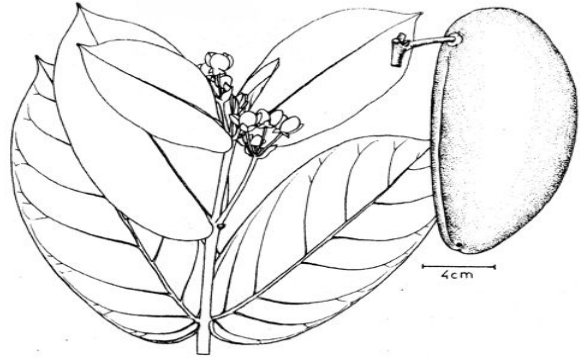
Noms vernaculaires

Antakarana : *bemavo*

Français : pommier de Sodome, roustonnier.

Botanique

Cet arbuste à latex peut atteindre 5 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.



© ACCT

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

Nous recommandons l'utilisation du latex pour le soin des plaies sales et infectées, et des ulcères de la peau (solution du latex à 1 %).

Capsicum sp.

(*Capsicum annuum* L. - *Capsicum frutescens* L.)

Solanaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *sakay*

Malagasy : *sakay*

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.



© ACCT

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

Nous recommandons l'usage externe du piment dans le soin des rhumatisme et des douleurs articulaires.

Un usage modéré du piment est recommandé. Le bon sens fera la dose.

***Carica papaya* L.**

Caricaceae

Noms vernaculaires

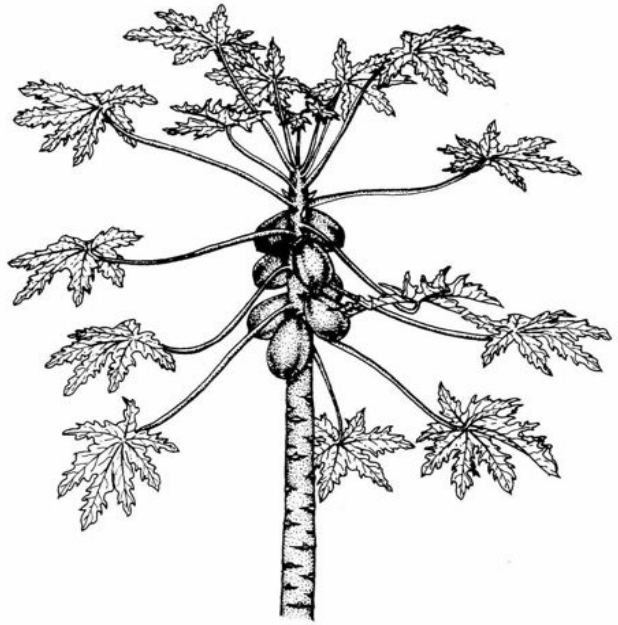
Antakarana : *mapaza*

Malagasy : *mapaza*

Français : papayer

Botanique

Cet arbre fruitier peut atteindre 10 mètres de hauteur. Toutes les parties de la plante contiennent du latex, mais 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.



© ACCT

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 : autrement dit le «suc de papayer », obtenu par incision des fruits juste avant maturité : triterpènes, saponosides, résines, albumines, protéines, enzymes protéolytiques et estérasiques.

Propriétés pharmacologiques

Graines : condimentaire, carminative, anthelmintique, 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 équivaut, au maximum à 21 mg de benzylisothiocyanate (BITC).

***Catharanthus roseus* (L.) G. Don**

Syn. : *Vinca rosea* L.

Apocynaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *rajoma*

Malagasy : *vonenina*

Français : pervenche de Madagascar.

Botanique

Cette plante vivace est cultivée pour l'ornement sous les tropiques. Elle peut atteindre 60 cm de hauteur et porte des fleurs roses et parfois blanches.

Partie utilisée

Fleur.

Principaux constituants

Alcaloïdes indoliques, flavonoïdes (kaempférol, quercétine), triterpènes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

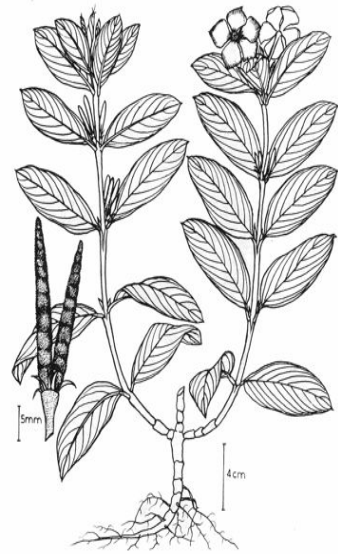
Antibactérien, astringent, anti-inflammatoire.

Toxicologie

La plante est toxique par voie interne.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons le avec la décoction de fleurs (10 g par litre) pour le soin de la conjonctivite.



© TRAMIL

***Centella asiatica* (L.) Urb.**

Syn. : *Hydrocotyle asiatica* (L.) Urb.

Apiaceae

Noms vernaculaires

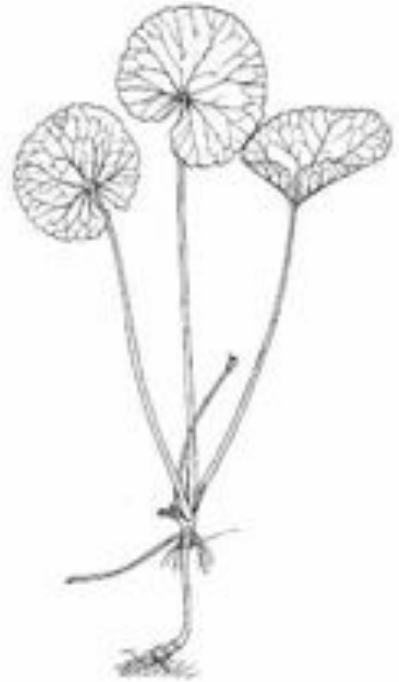
Antakarana : *talapetraka*

Malagasy : *talapetraka*

Français : Hydrocotyle

Botanique

Cette petite plante à tige radicante et rampante, aime les lieux humides. Ses feuilles, de forme arrondie, sont dentées et ses fleurs sont disposées en petites ombelles.



© TRAMIL

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Saponosides triterpéniques, acide madécassique, alcaloïdes, principes amers.

Propriétés pharmacologiques

Cicatrisant, veinotonique, vasodilatateur.

Toxicologie

Par voie interne, la plante est toxique à forte dose, aussi nous ne recommandons que son usage externe.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 30 à 40 g de plante fraîche par litre, en bain et compresses, pour le soin des plaies, des ulcères et de l'insuffisance veineuse.

On peut aussi appliquer directement le suc frais sur la peau ou intégrer la plante dans de l'huile (de 5 à 10 %).

***Chenopodium ambrosioides* L.**

Amaranthaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *taimborontsiloza*

Malagasy : *taimborotsoloza*

Français : chénopode ambrosie, thé du Mexique.

Botanique

Cette herbacée annuelle ou pérenne peut atteindre un mètre de hauteur. À 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

Antibactérienne, 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

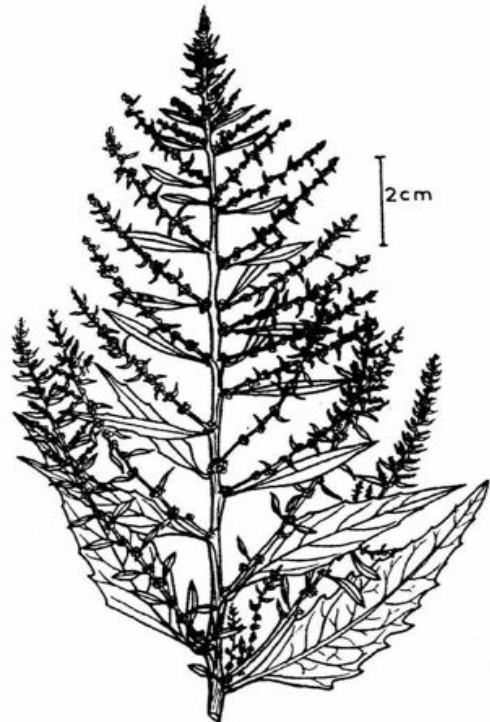
Usage interne : vers intestinaux.

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 g de feuilles fraîches et de sommités fleuries pour 1,5 litre 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 trois ans. De plus il est recommandé d'administrer, 3 jours après le traitement, une purge huileuse ou saline de préférence.

On en 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.



© TRAMIL

Cinnamomum verum

J. Presl

Lauraceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *darasingy*

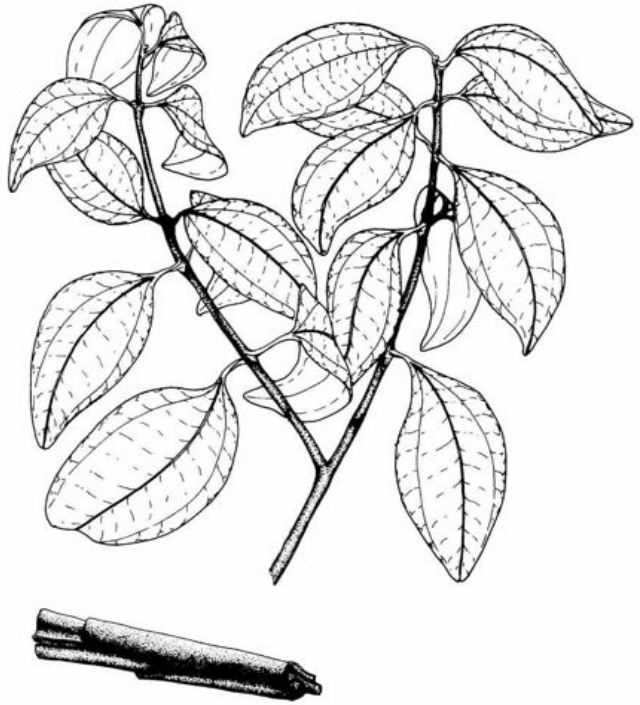
Malagasy : *hazomanitra*

Français : cannelle.

Botanique

Ce petit arbre de 5 à 10 mètres de hauteur à des feuilles et une écorce très parfumées. Ses feuilles sont très nervurées et ses fleurs blanchâtres donnent des petits fruits.

L'écorce détachée du tronc s'enroule spontanément en tuyaux au cours du séchage.



© TRAMIL

Partie utilisée

Écorce.

Principaux constituants

Huile essentielle (1 à 4 %), dont aldéhyde cinnamique (50 à 75 %) et eugénol (10%), coumarines, gommés, résines et tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérienne, antidiarrhéique, astringente, tonique du système sympathique, relaxante de la musculature lisse utérine, emménagogue, œstrogénique, carminative.

Toxicologie

Il est conseillé de ne pas l'utiliser chez les femmes enceintes, sinon avec parcimonie et dans la cuisine.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la cannelle pour le soin des maux de ventre, des diarrhées, la digestion difficile, les ballonnements, les règles insuffisantes et les douleurs menstruelles, jusqu'à 1 g de poudre par jour.

L'usage culinaire de la plante est à recommander pour ses effets prophylactiques et antimicrobiens. Son association à d'autres plantes est à conseiller en cas de diarrhées et de vomissements. De fortes doses sont déconseillées aux femmes enceintes.

***Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle**

Rutaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *tsôhamatsiko*

Malagasy : *voasarimakirana*

Français : citron vert

Botanique

Les citronniers sont des petits arbres aux branches épineuses pouvant atteindre 10 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

Antibactérienne, antimycosique, astringent.

Toxicologie

L'huile essentielle en usage externe peut provoquer des phénomènes de photosensibilisation.

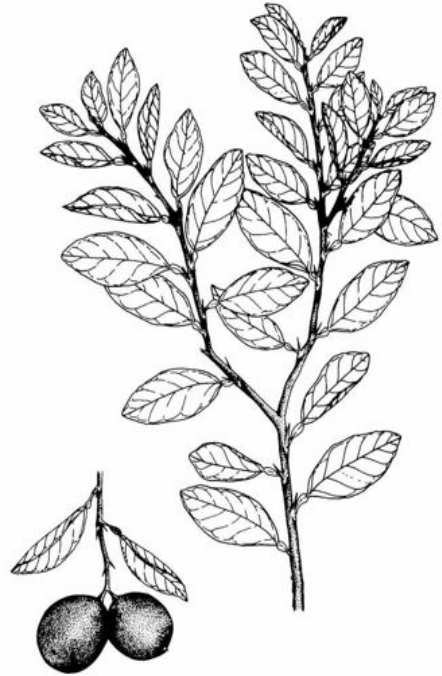
Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Fruit entier : gingivite, pertes blanches.

Jus : maux de gorge, toux, conjonctivite, crevasse.

Nous recommandons la 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 ramollir les crevasses de la peau.



© ACCT

Coleus amboinicus Lour.

Syn : *Coleus aromaticus* Benth., *Plectranthus amboinensis* Spreng.

Lamiaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *paraovy*

Malagasy : *balsamy*

Français : gros thym

Botanique

Cette plante aux feuilles épaisses et odorantes peut atteindre 1 mètre de hauteur. Des fleurs violettes se développent au sommet de ses tiges épaisses et fragiles.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Huile essentielle riche en carvacrol (43 %), camphre, limonène ; triterpènes, sesquiterpènes, flavonoïdes, acide oxalique.

Propriétés pharmacologiques

Antiseptique, emménagogue, sédatif léger.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction des feuilles pour le soin des rhumes, des sinusites, des maux de gorge, des angines, des règles douloureuses et combattre l'insomnie.

Tisane de feuilles fraîches (30 g/l), boire une tasse trois fois par jour et inhalations.

Son emploi dans la cuisine est à promouvoir.



© TRAMIL

Chrysopogon zizanioides

(L.) Roberty

Poaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *pitivera*

Malagasy : *vetiver*

Français : vétiver

Botanique

Cette grande herbe forme des touffes compactes. Ses racines sont aromatiques et très appréciées en parfumerie.

Partie utilisée

Racine.

Principaux constituants

Huile essentielle, sesquiterpènes, hétérosides cardiotoniques, tanins, flavonoïdes.

Propriétés pharmacologiques

Antispasmodique gastro-intestinal, sédatif léger.

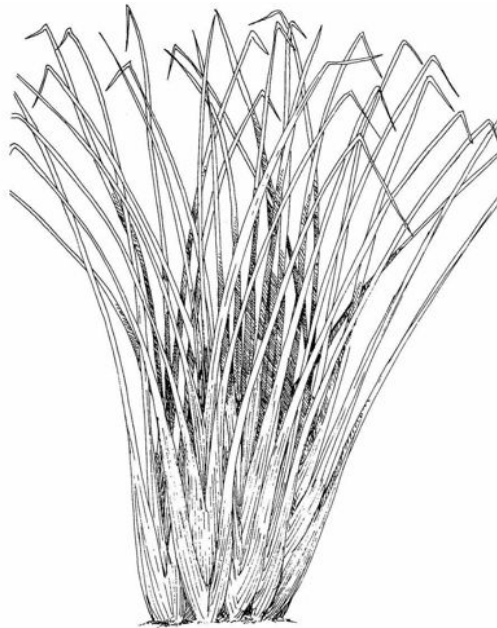
Toxicologie

Il est recommandé de respecter les doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la plante pour le soin des insomnies et de la nervosité.

Décoction de racine 25g/l à boire dans la journée ou une tasse le soir.



© TRAMIL

***Cucurbita pepo* L.**

Cucurbitaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *tsirebiky*

Malagasy : *voatangolahy*

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

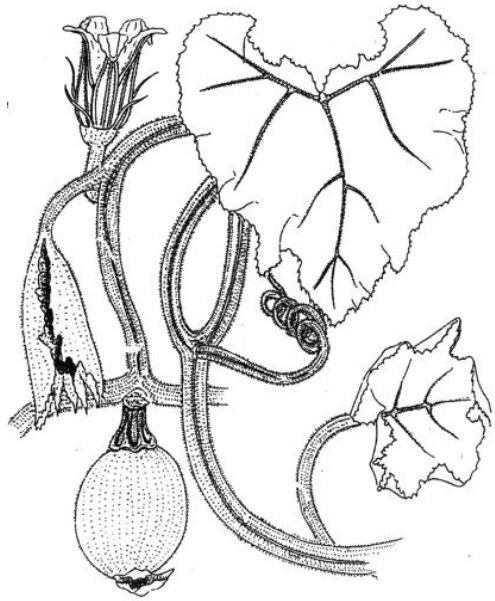
Alimentaire, la graine de courge n'est pas toxique. Ne pas confondre avec les graines des courges amères, qu'il ne faut pas consommer.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage des pépins de courge contre le ténia.

Pour les adultes : 50 g (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.

L'usage des pépins de courge dans la cuisine est à promouvoir.



© TRAMIL

***Curcuma longa* L.**

Zingiberaceae

Noms vernaculaires

Malagasy : *tamotamo*

Antakarana : *tamotamo*

Français : curcuma, safran des Indes.

Botanique

Cette herbacée vivace, aux longues feuilles a un rhizome noueux.

Ses fleurs jaunes, entourées de bractées vertes, sont groupées en épis.

Partie utilisée

Rhizome.

Principaux constituants

Huile essentielle (3 à 5 %) riche en monoterpène (bornéol, camphre, terpinène), en sesquiterpènes (turmérone, atlantone, curcuménol), curcumine (colorant), principes amers et résine.

Propriétés pharmacologiques

Anti-inflammatoire, antiseptique, antalgique, anticoagulant, fluidifiant sanguin, il augmente les sécrétions biliaires et a une action protectrice sur l'estomac et le foie.

Toxicologie

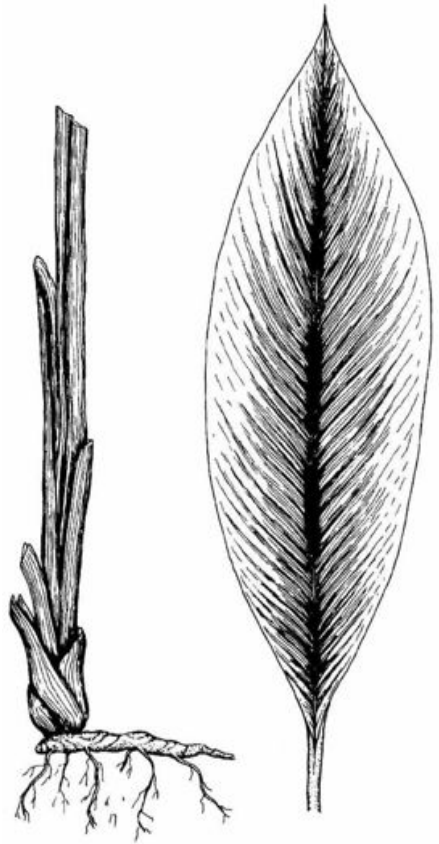
La littérature ne mentionne pas d'effets toxiques. Mais attention cependant, à fortes doses, le curcuma provoque parfois des irritations gastriques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons le curcuma pour le soin des ulcères et de l'acidité gastrique, les affections du foie, l'hypertension, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose.

Boire trois tasses par jour d'une infusion à 30 g/l de rhizome. Prendre trois fois par jour une cuillère à café de poudre diluée dans de l'eau en cas de troubles gastriques.

La racine de curcuma peut être utilisée en cataplasmes dans les cas de foulure, de coups et d'affections dermatologiques.



© TRAMIL

***Cymbopogon citratus* (D.C.) Stapf.**

Syn. : *Andropogon citratus* DC.

Poaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *sitirônely*

Malagasy : *veromanitra*

Français : citronnelle.

Botanique

Cette herbe vivace pousse en touffe de 30 à 60 cm 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).

© TRAMIL

Principaux constituants

La partie aérienne contient de 0,5 % à 0,7 % d'huile essentielle (citral, néral, myrcène...), alcoïdes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antispasmodique, antiseptique, analgésique, anti-inflammatoire, antipyrétique, diurétique.

Toxicologie

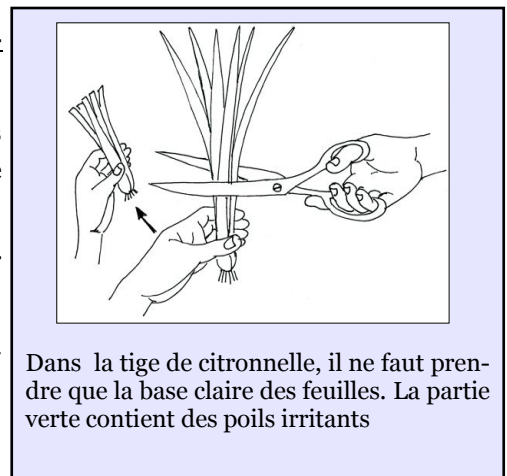
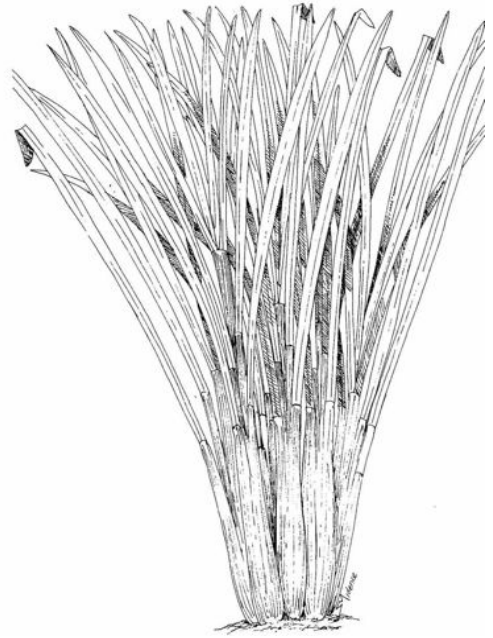
La plante est dénuée de toxicité aux doses préconisées. Il est vivement recommandé de filtrer correctement la tisane afin d'éviter des lésions sur la muqueuse de l'œsophage attribuées aux microfilaments présents sur la feuille. Pour cela on recommande de n'utiliser que la partie claire du bas de la plante.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous la recommandons pour le soin des digestions difficiles, des infections urinaires, de la fièvre, de l'insomnie et de la nervosité

Décoction de 15 g de gaines de feuille fraîches par litre d'eau.

La plante est par ailleurs très utilisée comme insectifuge.



Eucalyptus sp.

Myrtaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *kininy*

Malagasy : *kinina*

Français : eucalyptus

Botanique

Les eucalyptus peuvent pousser plus haut que 20 mètres. Ils ont des feuilles vert glauque lancéolées et parfumées. Leurs fleurs aux très nombreuses étamines blanchâtres donnent des capsules.

Il y a différentes espèces à Madagascar, mais c'est *Eucalyptus citriodora* Hook. que l'on rencontre le plus souvent.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Huile essentielle (eucalyptol, cynéol, citronnellal...) en concentration différentes selon les espèces, flavonoïdes, tanins.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antifongique, expectorant, fébrifuge, sédatif.

Toxicologie

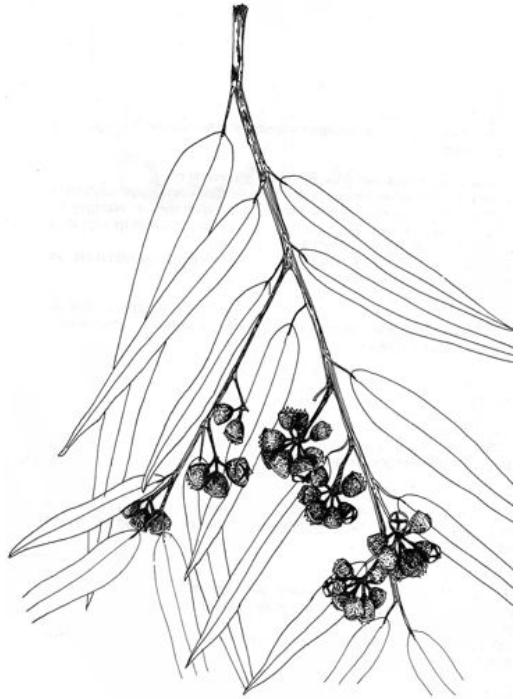
L'usage prolongé de la plante peut provoquer des irritations gastriques et rénales.

Il est préférable d'éviter l'usage des feuilles par voie interne, au cours de la grossesse, de l'allaitement et pour les jeunes enfants, utiliser alors l'eucalyptus en inhalations.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage des feuilles d'eucalyptus pour le soin des rhumes, des sinusites, des maux de gorge, des angines, de la toux, des bronchites, des infections urinaires et de la fièvre.

Décoction de 10 à 20 g de feuilles par litre d'eau à boire dans la journée.



© JDM

***Eugenia caryophyllata* Thumb.**

Syn. *Syzygium aromaticum* (L.) M. et P.

Myrtaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *jirôfo*

Malagasy : *karafoy*

Français : giroflier

Botanique

Cet arbre de 12 à 15 m de haut a feuilles opposées persistantes et coriaces. Les fleurs à calice rouge vif à maturité et à corolle blanc rosé forment des cymes compactes et ramifiées. Les fruits ne contiennent qu'une seule graine.

Partie utilisée

Boutons floraux.

Principaux constituants

Huile essentielle (10 à 20 %) dont 85 à 90 % d'eugénol, caryophyllène, 10 à 12 % de tanins, acide oléanolique.

Propriétés pharmacologiques

Bactéricide, insecticide, analgésique, anti-inflammatoire.

Usage interne : stimulant de la régénération de la muqueuse gastrique, il diminue l'acidité et l'activité peptique du suc gastrique, tonique utérin pendant l'accouchement, antiseptique énergique.

Usage externe : parasiticide, antiseptique, cicatrisant.

Toxicologie

Les doses thérapeutiques du clou de girofle sont à respecter.

On doit diminuer largement ces doses chez les femmes enceintes.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction, de 120 à 300 mg par jour de clou de girofle.

En usage interne : gastrite, asthénie physique, préparation à l'accouchement, prévention des maladies infectieuses, gingivites, névralgies dentaires.

En usage externe : gale, plaies infectées, ulcères de la jambe.

Son emploi à des doses modérées est à conseiller dans la préparation à l'accouchement, comme par exemple en l'utilisant régulièrement dans la cuisine.



© TRAMIL

***Euphorbia hirta* L.**

Syn. : *Euphorbia pilulifera* L., *Chamaesyce hirta* Millsp.

Euphorbiaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *kinonono*

Malagasy : *aidinono, zanraobera*

Français : *jean robert*

Botanique

Cette petite plante herbacée ne dépasse pas 40 cm 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, anti-amibien, anti-inflammatoire, analgésique opioïde, fébrifuge, sédatif anxiolytique.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage d'*Euphorbia hirta* pour le soin de nombreuses pathologies comme : les maux de ventre, les diarrhées, la dysenterie amibienne, l'asthme, les maux d'oreille, l'otite, les affections buccale, la gingivite, les douleurs dentaires, les plaies infectées (usage interne et externe), les infections urinaires, les pertes blanches, la fièvre, l'insomnie et la nervosité.

Décoction de 10 à 20 g de plante pour 1 litre d'eau à boire dans la journée.



© ACCT

Harungana madagascariensis

Lam. Ex Poir.

Syn. : *Haronga madagascariensis* Choisy

Hypericaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *arongana*

Malagasy : *harongana*

Botanique

Cet arbre peut atteindre 8 mètres de haut, possède un duvet jaune orangé sur ses parties jeunes et de petites fleurs. Lorsqu'on entaille la plante, une substance gommeuse de couleur rouge orangé s'écoule.



© Prélude

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Anthrone, hypéricine, pseudohypéricine, harunganine, madagascine, quercétine, acide chrysophanique, flavonoïdes

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, anti-inflammatoire, stimulant digestif et biliaire, hépatoprotecteur, corrige l'atonie gastro-intestinale, antibactérien, antiparasitaire (gale).

Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage de la décoction de 15 g de feuilles par litre à boire trois fois par jour avant les repas, pour le soin des digestions difficiles, des ulcères gastriques et des affections hépatiques ; en bain, en compresse et le cataplasme de feuilles sur la peau pour le soin des plaies, des ulcères et de la gale. Gomme diluée pour le soin de la gale.

Hibiscus sabdariffa* L. var. *sabdariffa

Malvaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *duvin*

Malagasy : *madisombazaha*

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

Nous recommandons la décoction de 30 g par litre d'eau pour le soin des maux de gorge, les angines, les infections urinaires, l'hypertension et les rhumatismes.



© ACCT

***Kalanchoe pinnata* (Lam) Pers.**

Syn. : *Bryophyllum calycinum* Salisb., *Bryophyllum pinnata* (Lam.) Kurz, *Cotyledon pinnata* Lam.

Crassulaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *sodifafagna*

Malagasy : *sodifafa*

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, vasoconstrictrice, spasmogénique, analgésique, cicatrisante, 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

Nous recommandons la décoction de 30 g de feuille par litre d'eau.

boire trois verres par jour, pour le soin des maux de tête, les maux d'oreille, les otites, la conjonctivite, les gastrites et les douleurs menstruelles.

en compresse et en cataplasme à renouveler deux fois par jour pour le soin des plaies, des brûlures, des ulcères variqueux, des crevasses de la peau, des dermatoses, des abcès, des furoncles, des mycoses et de l'eczéma.



© TRAMIL

***Lycopersicon esculentum* Mill.**

Solanaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *tomaty*

Malagasy : *voatabihy*

Français : tomate

Botanique

La tomate est une plante annuelle qui peut atteindre 3 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, glucoalcoïdes (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

Nous recommandons l'usage du suc de fruit mûr pour le soin des conjonctivites et des candidoses buccales.

Instillation du suc frais.



© TRAMIL

***Mangifera indica* L.**

Anacardiaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *manga*

Malagasy : *manga*

Français : manguier

Botanique

Cet arbre au feuillage dense porte de longues feuilles étroites à odeur aromatique. Les panicles portent de nombreuses fleurs blanches ou roses dont quelques unes donneront naissance à des fruits de taille et de couleur 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

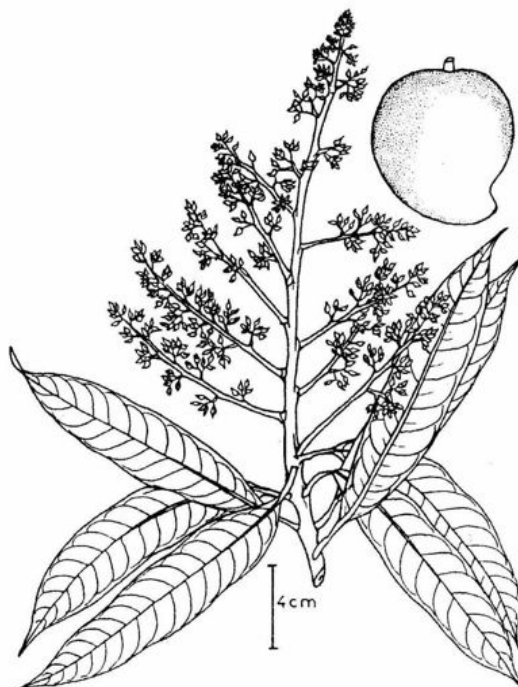
Antibactérien, astringente, expectorante, anti-inflammatoire.

Toxicologie

Toxicité indirecte possible à cause de la contamination fréquente des feuilles par des mycotoxines.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 30 g de feuilles de manguier par litre pour le soin des diarrhées, de la toux et de la bronchite, à boire dans la journée.



© TRAMIL

***Moringa oleifera* Lam.**

Syn. : *Moringa pterygosperma* Gaertn.

Moringaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *agnamorôngo*

Malagasy : *ananambo*

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.



© TRAMIL

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Protéines (5 à 10 %), lipides (0,6 %), glucides (14 %), 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, hypotensif.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous conseillons de consommer les feuilles de moringa sous forme de tisane ou de légume cuit, pour améliorer la nutrition, le soin des ulcères gastriques et de l'hypertension.

Nous recommandons l'usage fréquent des feuilles de moringa dans le romazava.

***Musa paradisiaca* L.**

Musaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *katakata*

Malagasy : *akondro*

Français : bananier

Botanique

Le bananier est une très 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 : astringente, antibactérienne.

Feuille et sève : facilite la regranulation et la reformation de l'épithélium sur les brûlures.

Le fruit vert : anti-ulcéreux, il diminue la sécrétion d'acide gastrique, cicatrisant.

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.

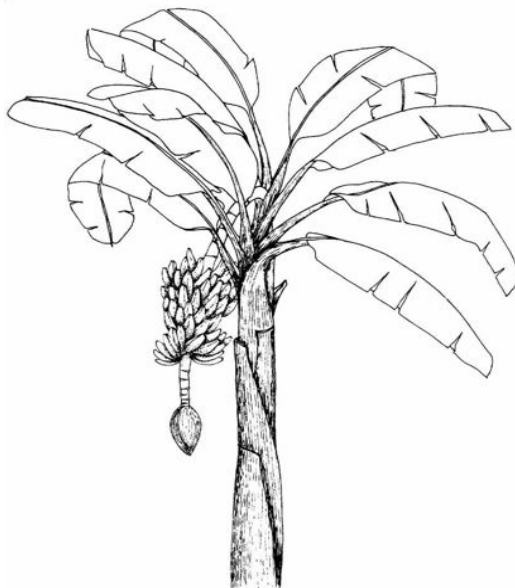
Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage de la banane de la manière suivante :

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 2 fois par jour).



© TRAMIL

***Ocimum gratissimum* L.**

Lamiaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *rômba*

Malagasy : *romba*

Français : basilic africain.

Botanique

Cette plante herbacée peut atteindre 2 mètres de haut. Elle a des feuilles vert pâle, aromatiques. Des petites fleurs blanches sont disposées le long d'un épi pouvant faire 15 cm de long. Les calices donnent 4 petites graines noires.



© ACCT

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Huile essentielle (estragole, eugénol...), 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

Nous recommandons de boire dans la journée la décoction de 30 g de feuille de basilic pour un litre d'eau pour le soin des douleurs abdominales, des douleurs menstruelles, des digestions difficiles, des maux de gorge, des angines, des gingivites, des douleurs dentaire et des pertes blanches ; en cataplasme, bain ou compresses pour le soin des plaies, des ulcères, des abcès, des furoncles, des mycoses dont les candidoses et la teigne.

***Passiflora edulis* Sims**

Passifloraceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *grenadely*

Malagasy : *garana sonoa*

Français : fruit de la passion

Botanique

Cette liane est pourvue de vrille à l'aisselle des feuilles. Ses feuilles sont trilobées et ses fleurs violacées ont une couronne bien caractéristique. Ses fruits jaunes parfumés sont aussi appelés fruits de la passion.



© TRAMIL

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Triterpènes (acides cyclopassifloïques A, B, C, D), saponines (cyclopassiflosides), alcaloïde (passiflorine).

Propriétés pharmacologiques

Hypotenseur, anxiolytique, sédatif et inducteur du sommeil.

Toxicologie

La passiflore n'est pas toxique aux doses préconisées.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons de boire dans la journée, ou une tasse le soir, la décoction de 10 g de feuilles de passiflore pour le soin de l'hypertension, des insomnies et de la nervosité.

Perichlaena richardii
Baill.

Bignoniaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *antsemby*

Malagasy : *malainkisaraka*

Botanique

Endémique du nord de Madagascar, cet arbuste grimpant, ses feuilles ont de 3 à 7 folioles plus ou moins grands. Ses fleurs tubulaires rouges donnent des capsules oblongues contenant des graines.



© JDM

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Iridoïdes, flavonoïdes (verminoside, rutine).

Propriétés pharmacologiques

Anti-inflammatoire (inhibition de lipoxygénases), antioxydant, diurétique.

Toxicologie

L'étude de la toxicité de la plante est en cours. Nous vous invitons à respecter les doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 10 g de feuilles par litre à boire dans la journée, pour le soin des rhumatismes, de l'arthrite et de l'arthrose.

Phyllanthus amarus Shumach. et Thonn.

Phyllanthaceae

Syn. *Phyllanthus niruri* Fawc. et Rendle.

Noms vernaculaires

Antakarana : *ambanivoa*

Malagasy : *tsarahariva*

Botanique

Cette petite plante herbacée pouvant atteindre 60 cm 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

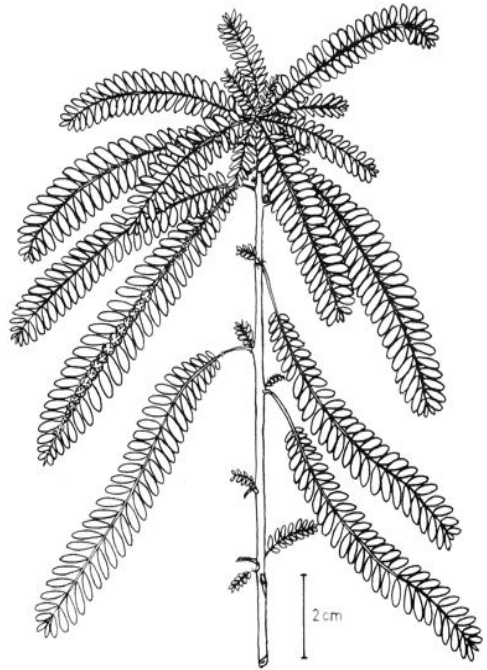
Antihépatotoxique, diurétique, anti-inflammatoire.

Toxicologie

La présence d'alcaloïdes doit nous inviter à la prudence et au respect des doses.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 30 g de plante par litre d'eau, à boire dans la journée pour le soin des affections du foie et des calculs rénaux.



© TRAMIL

***Portulaca oleracea* L.**

Syn : *Portulaca quadrifolia* L., *Portulaca parviflora* Haw.

Portulacaceae

Noms vernaculaires

Malagasy : *anamatavy*

Français : pourpier

Botanique

Cette plante annuelle prostrée, formant une touffe de 20 à 40 cm 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.

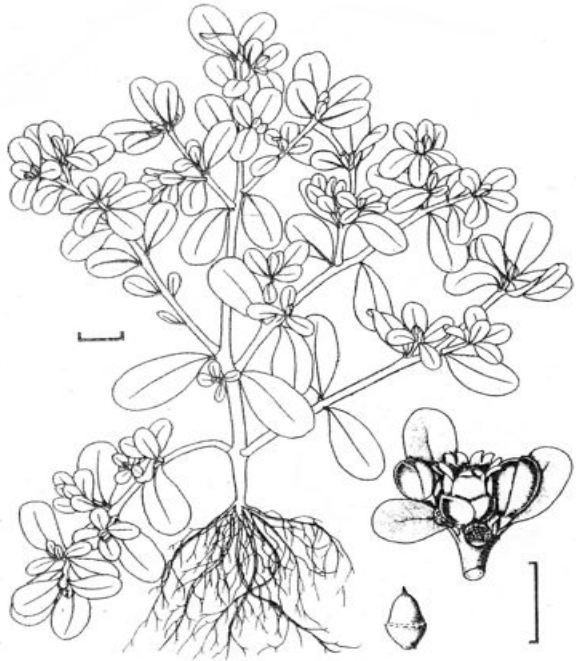
Toxicologie

La littérature consultée ne signale pas d'effets toxiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous conseillons la décoction de 25 g par litre d'eau pour le soin des infections urinaires et du diabète.

Nous recommandons de consommer cette plante régulièrement dans le romazava.



© TRAMIL

***Psidium guajava* L.**

Myrtaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *gavo*

Malagasy : *goavy*

Français : goyavier

Botanique

Cet arbuste cultivé qui peut atteindre 2 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, aromadendrone, sélénène), sitostérols, triterpénoïdes (acide oléanique, ursolique, cratégolique, guajavolique), acides organiques, tanins, flavonoïdes (quercétine).

Propriétés pharmacologiques

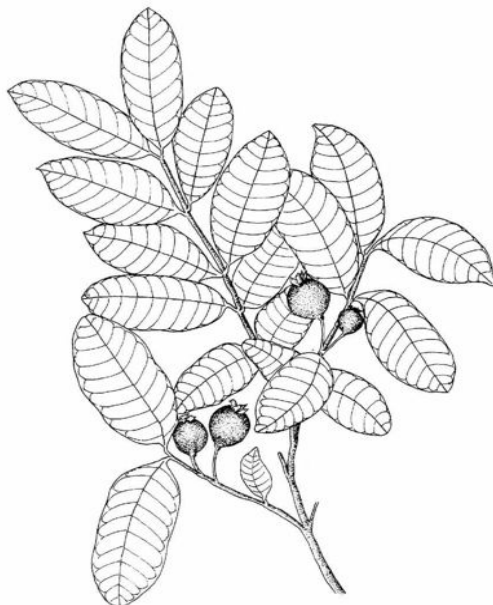
Antimicrobien majeur, antiprotozoaire (*Entamoeba*, *Giardia*, *Trichomonas*), anti-inflammatoire, spasmolytique intestinal, antidiabétique.

Toxicologie

On ne connaît pas d'effets indésirables.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 15 g de feuilles par litre d'eau, à boire dans la journée, pour le soin des diarrhées, de la dysenterie amibienne, de la toux, de la bronchite, des pertes blanches et du diabète.



© TRAMIL

***Rosmarinus officinalis* L.**

Lamiaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *romarin*

Malagasy : *romarin*

Français : romarin

Botanique

Ce petit arbuste jusqu'à 1 m de hauteur a de petites feuilles longues et parfumées. Il donne des fleurs bleues.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Pigments flavoniques (apigénine, lutéoline), acides rosmariniques, principes amers, huile essentielle (1 à 2,5 % dont pinène, camphène, cinéol, bornéol).

Propriétés pharmacologiques

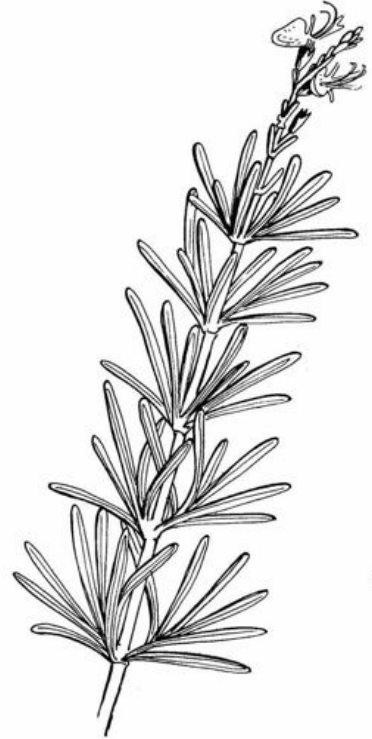
Tonique général, digestif, cholagogue, cholérétique, anti-inflammatoire.

Toxicologie

L'ingestion de doses élevées de romarin provoque de l'irritation gastro-intestinale et de la néphrite. Il est déconseillé d'utiliser des préparations de romarin pendant la grossesse.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 5 g de romarin par litre d'eau pour le soin des affections du foie, en boire une tasse après les repas



© TRAMIL

***Scoparia dulcis* L.**

Plantaginaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *famafantsambo*

Malagasy : *famafantsambo*

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

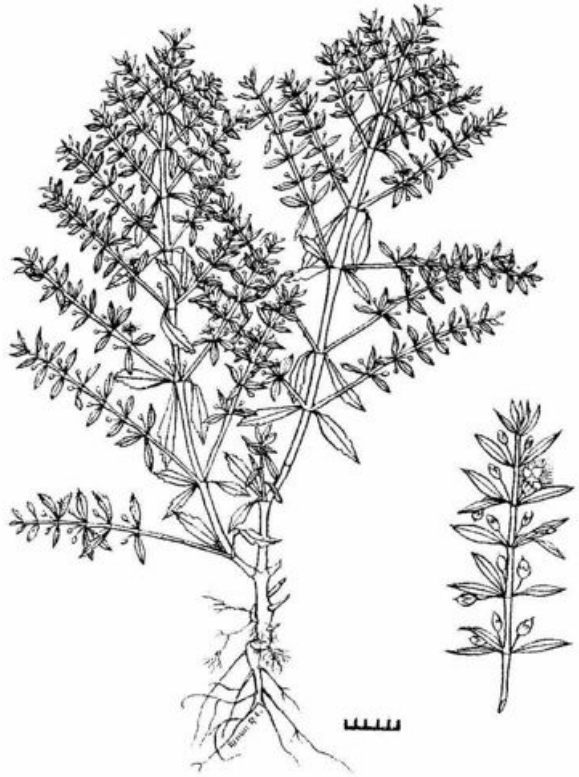
Antibactérien, anti-inflammatoire, anti-ulcéreux gastrique, hypoglycémiant, dépuratif, diurétique.

Toxicologie

La littérature consultée ne présente aucun effet indésirable.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la décoction de 20 g de feuilles par litre d'eau pour le soin des ulcères gastriques, des affections bucco pharyngées, des maux de gorge, des angines, de la toux et des gingivites (boire un verre de cette décoction trois fois par jour, après le repas) ; pour le soin du diabète, des furoncles et des abcès (boire 1 litre de cette décoction dans la journée).



© ACCT

***Senna alata* (L.) Roxb.**

Syn. : *Cassia alata* L.

Fabaceae

Noms vernaculaires

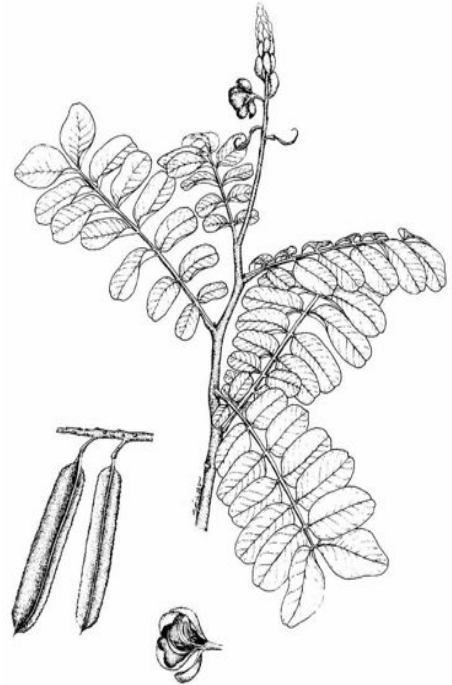
Antakarana : *quatre épingles*

Malagasy : *quatre épingles*

Français : dartrier

Botanique

Cet arbrisseau peut atteindre 2 mètres de hauteur. Il a de grandes feuilles composées de 8 à 10 paires de folioles obovales. Ses fleurs jaunes en grappes dressées donnent des gousses ailées de 15 cm de longueur environ remplies de nombreuses graines.



© TRAMIL

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Anthraquinones, aloé-émodyne, anthrone libre, acide chrysophanique, flavonoïde (kaempférol, gentiobioside), triterpénoïdes, acides aminés, stérols.

Propriétés pharmacologiques

Laxatif, antiprurigineux et cicatrisant, anti bactérien, 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. Cet 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

Pour le soin de la constipation, nous recommandons pour les adultes, la décoction de 20 g de feuilles par litre et boire un verre avant de se coucher.

Pour le soin des affections de la peau et des muqueuses, nombreuses mycoses dont les candidoses et les teignes et les allergies cutanées, nous recommandons l'usage d'une décoction concentrée en bain, en compresses ou le cataplasme des feuilles appliqué directement sur la peau.

***Sigesbeckia orientalis* L.**

Asteraceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *guérit-vite*

Malagasy : *satrikoazamaratra*

Français : guérit-vite

Botanique

Cette plante herbacée peut mesurer jusqu'à 50 cm de hauteur. Sa tige rougeâtre porte ses fleurs jaune clair. Cette plante est très commune dans les cultures et au bord des chemins.

Partie utilisée

Tige feuillée.

Principaux constituants

Diterpènes, sesquiterpènes, darutoside, sitostérol, daucosterol, abondante gomme-résine.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien à large spectre, cicatrisant majeur (darutoside), hypotenseur et vasodilatateur.

Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous la recommandons pour le soin de l'hypertension, les plaies infectées, les furoncles, les abcès, les panaris et les ulcères.

Décoction de 15 g de plante par litre à boire dans la journée.

Bain, compresse et cataplasme de feuilles en usage externe.



© JDM

Solanum americanum Mill.

Solanaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *agnamamy*

Malagasy : *anamamy*

Français : morelle noire

Botanique

Cette plante herbacée, annuelle peut atteindre 60 cm de hauteur. Elle a des fleurs blanches qui donnent des baies noires à maturité.

Cette plante est commune dans les cultures et sur les marchés.

Partie utilisée

Feuilles.

Principaux constituants

Alcaloïdes stéroïdiques (solanine, hétérosides de la solasodine, solamargine, bêta 2-solamargine). Le fruit vert est le plus riche en alcaloïdes, absents dans le fruit mûr.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, antimycosique, dépuratif, cicatrisant.

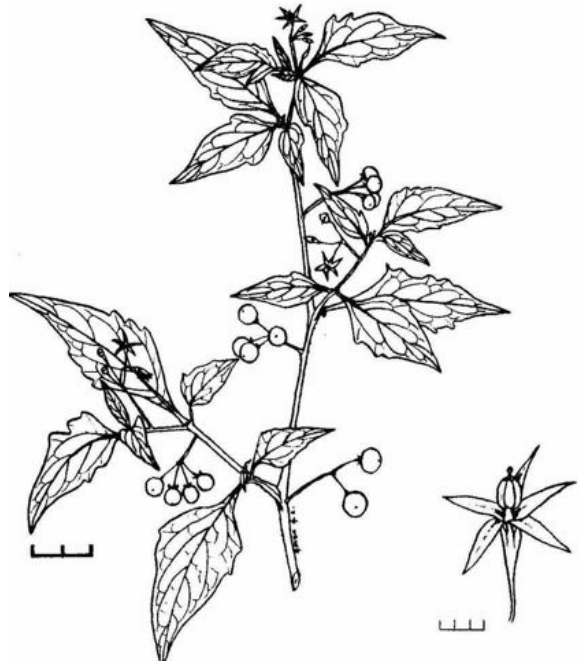
Toxicologie

La plante n'est pas toxique cuite. Les baies vertes sont toxiques crues.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons les cataplasmes de feuilles ou la décoction de 30 g par litre de la plante en bain et compresse pour le soin des mycoses, des candidoses et des plaies infectées.

La consommation de soupe de cette plante est à recommander.



© TRAMIL

***Solanum tuberosum* L.**

Solanaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *pômidetaira*

Malagasy : *ovimbazaha*

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 émoullient, antispasmodique, 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

Nous recommandons la prise de 20 à 50 g de suc avant les repas pour le soin des gastrites, des ulcères gastriques et duodénaux, et de hyperacidité stomacale.



© Prélude

Stachytarpheta jamaicensis

Vahl

Syn. : *Stachytarpheta indica* (L.) Vahl

Verbenaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *sadany*

Malagasy : *ananomby*

Botanique

Cette plante herbacée peut atteindre 1,20 de hauteur. Elle porte des fleurs bleues le long de ses épis. Elle est commune dans les friches, les cultures et au bord des chemins.

Partie utilisée

Sommités.

Principaux constituants

Cétone terpénique (friedéline), acide ursolique, stigmastérol, flavonoïdes, tanins catéchiques, choline (traces).

Propriétés pharmacologiques

Fébrifuge, analgésique, sédatif, antispasmodique, hypotensif de manière passagère.

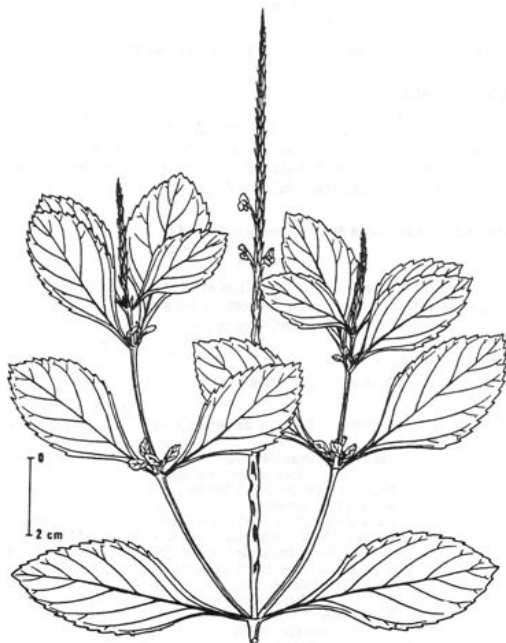
Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la plante pour le soin de la fièvre, de l'insomnie, de la nervosité et de l'hypertension.

Décoction de 30 g de feuilles à boire dans la journée ou une tasse le soir avant de se coucher.



© TRAMIL

***Syzygium cumini* (L.)**

Skeels

(Myrtaceae)

Nombreux synonymes dont :
Eugenia jambolana Lam.

Noms vernaculaires

Antakarana : rôtro

Malagasy : rotra

Français : jamblon

Botanique

Cet arbre qui peut atteindre 30 mètres de hauteur, a des feuilles odorantes et des fleurs blanches en grappes. Ses fruits violets à noirs contiennent jusqu'à 5 graines.

Partie utilisée

Graine.

Principaux constituants

Tanins suivants, polyphénols, acides organiques, corps gras, phytostérols, alcaloïde (jambosine).

Propriétés pharmacologiques

Hypoglycémiant chez les diabètes de type 1 et 2, antibactérien et antifongique.

Toxicologie

La graine n'est pas toxique.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la plante dans les soins du diabète.

Décoction de 30 g de graines par litre, boire une tasse avant les repas. (500 mg /kg).



© TRAMIL

***Tamarindus indica* L.**

Fabaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *madiro*

Malagasy : *madiro*

Français : tamarinier.

Botanique

Cet arbre peut atteindre 15 mètres de haut. Il a des feuilles composées de 10 à 18 petites folioles. Ses fleurs jaunes panachées de rouge donnent des gousses de 5 à 15 cm 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.

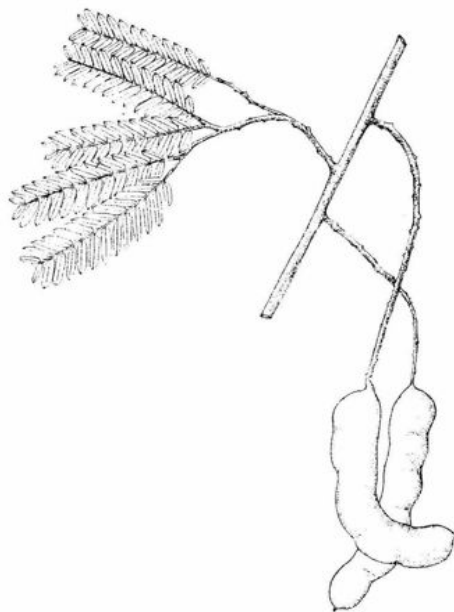
Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons l'usage de la plante pour le soin des maladies suivantes :

Écorce : ulcère gastrique.

Feuille : affections hépatiques, ictère.

Pulpe : constipation, infections urinaires, rhumatismes.



© TRAMIL

Au dessus de trois ans, 2 g de pulpe par année d'âge, jusqu'à 50 g.

Décoction de feuilles (40 g par litre maximum), boire trois tasses par jour pour un adulte.

Décoction d'écorce (10 g par litre) à boire 2 verres entre les repas et 1 avant de se coucher.

***Urena lobata* L.**

Malvaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *pâka*

Malagasy : *voapaka*

Français : jute de Madagascar

Botanique

Cette plante herbacée annuelle peut atteindre 80 cm de hauteur. Ses fleurs blanches à 5 pétales laissent la place à des capsules où se logent les graines.

Partie utilisée

Feuille.

Principaux constituants

Mucilages, flavonoïdes (kaempférol, quercétine, lutéoline, mangiférine).

Propriétés pharmacologiques

Anti-inflammatoire, antibactérien, émollient.

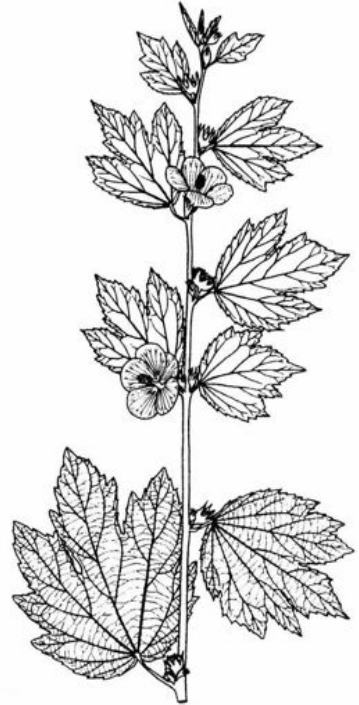
Toxicologie

La plante n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie

Nous recommandons la plante pour le soin des ulcères gastriques, la toux sèche et les infections urinaires.

Décoction de 30 g de feuilles à boire par tasses, dans la journée, avant les repas (ulcères).



© ACCT

Vernonia cinerea Less.

Asteraceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *tsiangadifady*

Botanique

Cette plante annuelle des cultures peut atteindre 40 cm de hauteur. Au bout de ses tiges cannelées, fleurissent des capitules de petites fleurs mauves.

Partie utilisée

Toute la plante.

Principaux constituants

Lactones sesquiterpéniques, vernolide A et B, flavonoïdes, lupéoline, stigmastérol et sitostérol, acide aliphatique.

Propriétés pharmacologiques

Antibactérien, analgésique, antipyrétique et anti-inflammatoire.

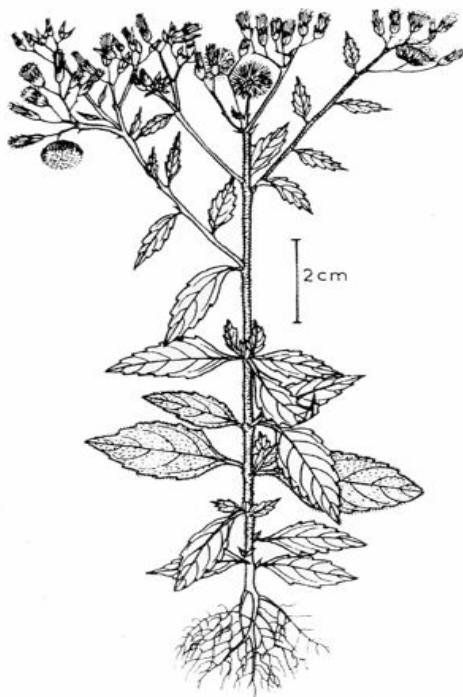
Toxicologie

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

Nous recommandons la plante comme utile dans le soin du paludisme et pour le soin des dysenteries et des plaies.

Décoction de 50 g par litre.



© ACCT

Zea mays L.

Poaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *tsakotsako*

Malagasy : *katsaka*

Français : maïs.

Botanique

Cette grande herbe annuelle peut atteindre 3 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, terpèneol, menthol, thymol), gommes et résines, glycosides amers, polyphénols, mucilage, ergostérol, bêtaïne, sitostérol, vitamine K3, sels de potassium et acide salicylique (0,3 %), enzymes.

Propriétés pharmacologiques

Les stigmates de maïs sont diurétiques, sédatifs des voies urinaires, anti-hémorragiques (vitamine K3), hypotensifs, stimulants utérins et immunostimulants.

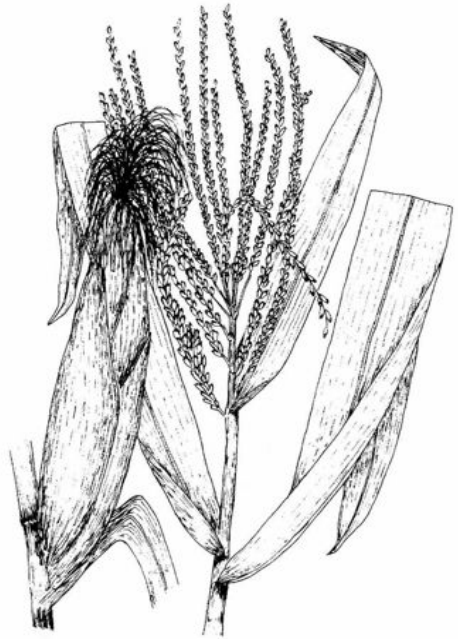
Toxicologie

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

Nous recommandons la plante pour le soin des infections urinaires.

Décocté ou infusé de 20 g par litre et boire de 3 à 4 tasses par jour.



© TRAMIL

***Zingiber officinale* Roscoe.**

Syn : *Amomum zingiber* L.

Zingiberaceae

Noms vernaculaires

Antakarana : *sakaitany*

Malagasy : *sakamalao*

Français : gingembre

Botanique

Cette plante qui peut atteindre 1 mètre de hauteur a des tiges fertiles ne dépassant pas 20 cm et portant des fleurs jaune-vert regroupées en épi.

Partie utilisée

Rhizome

Principaux constituants

Amidon, huile essentielle (3 %) riche en dérivés terpéniques, principes amers, résine, acides organiques 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, hypoglycémiant (effets comparables au gliclazide).

Il stimule le centre vasomoteur, le centre respiratoire et la fonction cardiaque.

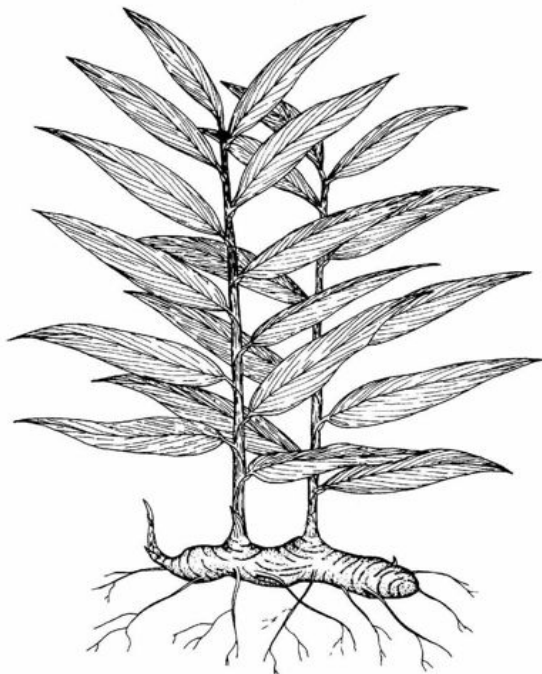
Il est également hypotenseur (effets similaires de l'extrait brut à ceux du vérapamil), par blocage des canaux calciques voltage-dépendants.

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

Nous recommandons l'usage du rhizome de gingembre pour le soin des digestions difficiles, des affections respiratoires, des rhumes, de la sinusite, des maux de gorge.



© TRAMIL

PRINCIPALES RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ALLORGE, L., 2008. – *Plantes de Madagascar, Atlas*. Edition Ulmer, Paris, 224 p.

BOITEAU, P. et L. ALLORGE, 1993. – *Plantes médicinales de Madagascar*. Editions ACCT – ICSN – Karthala, 135 p.

BRUNETON, J., 1999. – *Pharmacognosie Phytochimie Plantes médicinales*. Lavoisier Tec. & Doc., 3^{ème} édition, Paris, 1 120 p.

CARADEC, M..L., 2005. - *Contribution à l'élaboration de la pharmacopée Antakarana du Nord de Madagascar. Démarche de l'ethnobotanique appliquée*. Thèse de docteur en pharmacie, Université de Rennes 1, 202 p.

GERMOSEN-ROBINEAU L., et al, 1996.- *Pharmacopée végétale caribéenne*, première édition, 493 p.

LE GRAND, N., 2008. – *Démarche de l'ethnopharmacologie appliquée : plantes anti-diabétiques de Madagascar*. Thèse de docteur en pharmacie. Université de Rennes 1, 137 p.

LONGUEFOSSE, J.L., 1995. - *100 plantes médicinales de la Caraïbe. Martinique*. Edition Gondwana, 238 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.

RIVIERE, C., 2005. - *La démarche ethnopharmacologique appliquée à la pharmacopée Antakarana (Nord de Madagascar). Conception et synthèse de molécules à visée anticancéreuse inspirées de motifs issus de coumarines et d'iridoïdes idolés de deux Euasterids endémiques*. Thèse de docteur de l'université de Lille 2. Université Lille 2, 381 p.

SCHATZ, G. E., 2001. - *Flore générique des arbres de Madagascar*. Grande Bretagne: Royal Botanic Gardens, kew & Missouri Botanical Garden, 503 p.

VAN HELLEMONT, J., 1986. - *Compendium de phytothérapie*. Edition A.P.B., Bruxelles, 492 p.

Sources iconographique 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.

Cet ouvrage est un manuel illustré destiné à toute personne intéressée par l'usage de plantes médicinales présentes dans le nord de Madagascar, 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.

