

Chapitre 1

La médecine populaire : aspects utiles et nuisibles

Les remèdes populaires ou traditionnels sont illimités. Il y en a qui sont bons, d'autres qui ne servent à rien, et enfin d'autres qui sont très mauvais.

Dans certains endroits, les méthodes anciennes ou traditionnelles de guérisseur sont transmises de père en fils et de mère en fille depuis des centaines d'années. Beaucoup de remèdes de maison sont très utiles. D'autres le sont moins. Et certaines peuvent être risquées ou dangereuses. Les remèdes de maison, comme les remèdes modernes, doivent être employés avec prudence.

Souvent il est plus sûr de traiter les maladies graves avec des médicaments modernes—suivant les conseils d'un médecin si possible.

Essayez de ne faire aucun mal.
Utilisez seulement un remède si vous êtes certain d'exactly comment l'administrer et qu'il est sain.

1 Remèdes de maison qui aident

Pour beaucoup de maladies, les anciens remèdes sont aussi efficaces que les médicaments modernes—ou même **plus efficaces**. Ils sont souvent **moins chers**. Et parfois ils sont **plus sûrs**.

De plus, la bouillie, les thés, ou les boissons sucrées que donnent parfois les mères à leurs enfants qui ont la diarrhée sont souvent plus sains et plus efficaces que la médecine moderne. Ce qui est le plus important c'est que l'enfant avec la diarrhée reçoit beaucoup de liquide, et surtout, le lait de sein (voir page [151](#)).



1.1 Les Limites des remèdes de maison

Les remèdes de maison aident à guérir certaines maladies. D'autres sont mieux soignées avec les médicaments modernes. Ceci est vrai pour la plupart des infections graves. Les maladies comme le paludisme, la pneumonie, la tétanos, le typhoïde, la tuberculose, l'appendicite, les maladies provoquées par les rapports sexuels, et la fièvre d'accouchement devrait être traitée avec des médicaments modernes dès que possible. Quant à ces maladies, ne perdez pas de temps en essayant de les traiter dans un premier temps avec des remèdes de maison.

Pour les toux, les gripes, la diarrhée courante, les tisanes sont souvent mieux, moins chers, et plus sains que les médicaments modernes.

Il est parfois difficile de savoir si un remède est efficace ou non, étant donné qu'il manque des preuves scientifiques pour le vérifier. C'est pour cela que:

En cas de maladie grave, il est toujours préférable d'utiliser les médicaments modernes, sur le conseil d'un médecin de préférence.

1.2 Méthodes anciennes et nouvelles

Certains des méthodes de santé modernes sont plus efficaces que les anciennes. Mais parfois les méthodes anciennes, traditionnelles, marchent mieux. Par exemple, les méthodes traditionnelles de prendre soins des enfants ou des vieux sont souvent des méthodes plus compatissantes et efficaces que certaines des méthodes nouvelles, moins personnelles.

Il n'y a pas longtemps, tout le monde croyait qu'il n'y avait rien de mieux pour la santé de l'enfant que le lait maternel—et ils avaient raison! Ensuite, les grandes entreprises qui produisent le lait en artificiel et en boîte ont commencé à dire aux mères que l'alimentation de bouteille était préférable. Cela n'est pas vrai, mais beaucoup de mères y ont cru et ont commencé à nourrir leurs enfants de la bouteille. Or, des milliers d'enfants souffrent et meurent sans raison d'infections ou de la faim. Pour connaître pourquoi **le sein c'est super**, voir page [271](#).

Respectez les traditions de votre peuple et baser vos nouvelles idées sur ceux-là.

1.3 Croyances qui peuvent soigner les gens

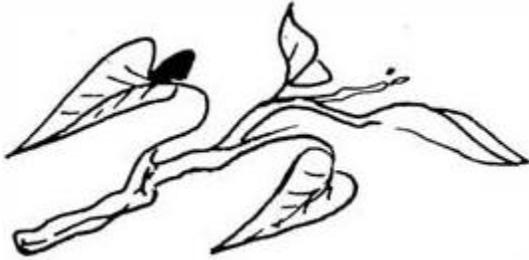
Si quelqu'un croit ferme en l'efficacité d'un remède, souvent il lui fait du bien, même si en réalité il n'est pas efficace. Par exemple, j'ai vu un homme qui se plaignait d'avoir mal au crâne. Pour le guérir une femme lui a donné un petit morceau de patate douce en lui disant que c'était un calmant très puissant et ainsi la douleur a disparu. Bien entendu, c'était la foi dans le remède et non pas le remède lui-même qui l'a soulagé.

C'est ainsi que de nombreux remèdes traditionnels fonctionnent. C'est l'auto-suggestion qui est efficace. C'est pour cela que : **les remèdes traditionnels sont spécialement utiles pour guérir des maladies dues en partie à l'auto-suggestion**. De telles maladies incluent l'envoûtement, la peur, les angoisses, quelques maladies de jeunes filles ou de femmes âgées, des verrues et, très souvent, la toux, le hoquet, les aigreurs et la migraine.

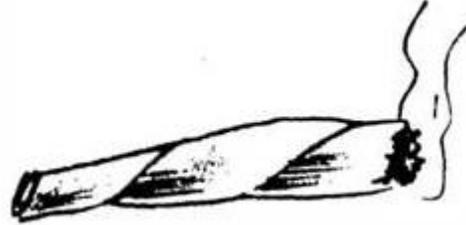
Pour tous ces problèmes, **la manière ou "touche" du guérisseur est clef**. Ce dont il s'agit normalement c'est de montrer que vous souciez d'eux, d'aider les gens malades à croire qu'ils vont être guéris, ou simplement de leur aider à se détendre.

Parfois la croyance de quelqu'un en un remède peut l'aider au regard de problèmes de causes complètement physiques. Par exemple, pour la morsure de vipère, certaines personnes proposent les remèdes suivants :

1. Appliquer une herbe



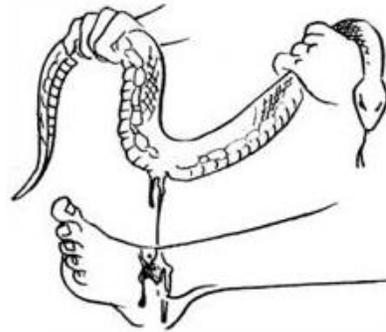
2. Appliquer du tabac



3. Mordre la vipère



4. Enduire la morsure du fiel de la vipère



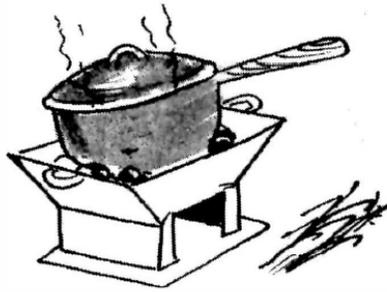
En réalité aucun de ces remèdes n'est efficace contre le venin de la vipère. La personne qui dit que la morsure ne lui a rien fait parce qu'elle a utilisé ces remèdes traditionnels a sûrement été mordue par un serpent non venimeux. Cependant, il est possible que ces remèdes que nous venons de citer soient un peu bénéfiques dans la mesure où la personne a la foi dans le remède, sa peur diminue, son cœur bat moins vite et le venin circule dans l'organisme plus lentement.

Ainsi, il y a moins de risque. Bien entendu, le bienfait de ces remèdes sont limités puisque nombreuses sont les personnes qui meurent à la suite d'une morsure de vipère malgré le recours à la pratique traditionnelle.

Aucun remède populaire appliqué contre les morsures de vipère ou de scorpion ou d'un autre animal venimeux n'a de pouvoir de guérison si ce n'est celui de l'auto-suggestion.

C'est pour cela qu'il est préférable, dans ce cas, d'appliquer le traitement de médecine moderne. Attention ! Ayez toujours à la maison le sérum antivenimeux avant que l'occasion d'une morsure ne se présente.

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



1.4 Croyances qui peut rendre les gens malade

L'auto-suggestion, utile parfois pour guérir certains troubles, du moins pour les soulager, est aussi à la base d'autres troubles. Pour certaines personnes, l'auto-suggestion est une force dangereuse. Par exemple, une fois j'ai vu une femme qui venait de faire une fausse couche. J'ai insisté pour qu'elle prenne un jus d'orange. Elle l'a pris bien qu'ayant très peur de faire une "congestion". Sa peur était tellement forte qu'elle est devenue très malade. Quand je l'ai examinée, je n'ai rien trouvé et je lui ai appliqué une piqûre d'eau distillée. Comme elle avait une grande foi en la piqûre, elle a été très vite soulagée.

En réalité, le jus d'orange ne lui a fait aucun mal, mais il y avait l'auto-suggestion. Son soulagement a été aussi dû à l'auto-suggestion. C'est ainsi que les beaucoup de gens continuent de croire en plusieurs affirmations fausses comme celle de la "diète" qu'une femme qui vient d'accoucher observe; elle consiste à éviter les fruits, les légumes, les haricots et d'autres aliments riches. Cette diète-là n'a aucune valeur scientifique, au contraire, elle affaiblit la femme.

1.5 Une femme qui vient d'accoucher doit manger de tout

Cela a été bien prouvé par les médecins. Mais nombreuses sont les femmes qui, influencées par la suggestion de la diète, ont peur de manger les aliments qui les aident à produire le lait et à résister aux hémorragies et aux infections de l'accouchement. Cela est souvent à l'origine de la mort de la mère ou du nouveau-né.

Il y a d'autres croyances et coutumes nuisibles qui ont aussi comme origine l'auto-suggestion et dont nous allons parler dans les pages qui suivent.

Nombreuses sont les choses qui font mal uniquement parce qu'on y croit.

2 Sorcellerie

Une personne ensorcelée est souvent une personne qui a été victime de sa propre peur.

Une femme qui se croit envoûtée ou maraboutée peut devenir malade, et cette maladie est due à sa peur.

En réalité, une sorcière n'a aucun pouvoir sur une autre personne sauf par truchement de la suggestion.

Il est impossible d'ensorceler quelqu'un qui ne croit pas à la sorcellerie.

Il y a des personnes qui se croient ensorcelées lorsqu'elles ont très mal ou qu'elles ont des tumeurs dans les viscères, par exemple une cirrhose du foie (voir page [999](#)). De telles maladies n'ont rien à voir avec la sorcellerie ni avec la magie noire. Leurs causes sont naturelles.



Ne dépensez pas votre argent dans les “centres” qui prétendent guérir les envoûtements, ne cherchez pas à vous venger de la sorcière, puisque cela ne sert à rien. Demandez l'aide d'un médecin.



Dans les campagnes, certains guérisseurs sont capables de guérir certaines maladies que les médecins ne savent pas soigner, par exemple certaines maladies de la peau ou certaines formes de folie ou d'impuissance.

Beaucoup de communautés ont des rebouteux traditionnels qui sont une mine d'information à propos de comment réduire et rebouter une fracture. Ces gens peuvent traiter la majorité des fractures simples. Mais toute fracture compliquée devrait être traitée par un agent de soins de santé professionnel ou à votre centre de santé local : y-compris, les fractures ouvertes (quand l'os passe à travers la peau) ; les fractures endommageant les artères ou les nerfs (si le patient est sans pouls ou sensation "en aval" de la fracture) ; et des fractures qui ne s'améliorent pas ou s'aggravent après avoir été traitées par un rebouteux traditionnel.

3 Questions et réponses sur certaines croyances et remèdes de bonnes femmes

Lorsqu'une personne est ensorcelée ou envoûtée, est-ce vrai qu'elle sera désenvoûtée si sa famille tue la sorcière ou lui fait du mal?

NON ! Ce n'est pas vrai! Il n'est jamais bon de faire du mal à quiconque;

Est-ce vrai que l'on doit bien couvrir une personne lorsqu'elle a de la fièvre (comme dans la rougeole) ?

NON ! Ce n'est pas vrai. Lorsqu'une personne a de la fièvre, on doit la découvrir complètement pour faire baisser la fièvre (voir page [119](#)).

Est-ce vrai qu'il ne faut pas laver un malade ? (par exemple, un enfant après la rougeole?)

NON ! Ce n'est pas vrai. On doit laver les malades tous les jours, y compris les enfants rougeoleux.

Est-il vrai que l'enfant ne doit pas manger des œufs, car sinon il ne parlera pas ou deviendra un voleur?

NON ! Au contraire il doit les manger car les œufs portent des protéines dont l'enfant a besoin.

Est-ce vrai que certains aliments peuvent provoquer le paludisme ?

NON ! Le paludisme est causé par un virus qui se transmet par les piqûres de moustiques femelles. La meilleure manière de prévenir le paludisme est de dormir sous la moustiquaire et de lutter contre la reproduction des moustiques dans votre communauté (voir p. [999](#)).

Est-ce vrai que les enfants ne doivent pas manger de sucreries car elles provoquent l'apparition de vers intestinaux ?

Les vers intestinaux ne sont pas dus aux sucreries mais au manque d'hygiène. Mais c'est vrai que les enfants ne doivent pas manger des sucreries car elles causent la carie dentaire et coupent l'appétit.

Est-ce vrai qu'il est mauvais de se baigner après avoir travaillé toute la journée et transpiré ou après avoir repassé ?

NON ! Ça ne fait pas de mal. Après avoir transpiré, on doit se laver avant d'aller se coucher afin d'enlever la saleté et éviter ainsi d'attraper de nombreuses maladies

Combien de jours après l'accouchement une femme peut-elle se permettre de se laver ?

La femme peut et doit se laver à l'eau tiède dès le lendemain de l'accouchement. La coutume de ne pas se baigner pendant des semaines qui suivent l'accouchement peut entraîner des infections.

Est-ce vrai que si les enfants ont le bec de lièvre, c'est parce que la lune en éclipse a touché la femme enceinte ?

NON ! Ce n'est pas vrai. Si l'enfant a le bec de lièvre, c'est probablement parce que la mère ne mangeait pas de sel iodé ou pour d'autres raisons.

Quels sont les aliments qu'une femme accouchée doit éviter ?

Une femme accouchée doit manger de tout : des légumes, des fruits, de la viande, du lait, des haricots, etc.

Est-ce vrai que l'orange, la goyave et d'autres fruits sont mauvais lorsqu'on a le rhume ou la fièvre ?

Au contraire, il est bon de manger des fruits et boire des jus de fruits lorsqu'on a le rhume ou la fièvre.

Est-ce vrai que les enfants qui sont trop petits et maigres, c'est parce que leur maman a marché sur une peau de mouton pendant sa grossesse ?

NON ! Ce n'est pas vrai. C'est que l'enfant ne reçoit pas les aliments dont il a besoin en quantité et en qualité.

4 Comment savoir si un remède est efficace ou non ?

Souvent les remèdes les plus répandus sont justement les moins efficaces. Les règles suivantes vous aideront à distinguer quelques remèdes traditionnels qui, probablement, ne servent à rien.

Ces règles restent vraies même si les exemples, quoique authentiques, ne sont pas valables dans la région où vous travaillez.

1ère règle : Plus il y a de remèdes pour guérir une maladie, moins il est probable qu'ils soient efficaces.



Par exemple, pour le goître endémique, il existe de nombreux remèdes dont aucun n'est efficace. Ce que l'on doit faire, c'est manger du sel iodé.

2ème règle: Les remèdes sales et dégoûtants sont rarement bons (souvent très mauvais).

Par exemple :

1. l'idée qu'un lépreux peut être guéri s'il avale trois vipères ;
2. l'idée que la syphilis sera guérie si l'on mange un vautour.

Ces remèdes n'ont aucune efficacité, et le premier peut causer d'autres infections très graves.

3ème règle : Les remèdes qui comportent des excréments humains ou d'animaux n'ont aucune efficacité et au contraire peuvent causer des infections graves. Ne vous en servez jamais.

Exemple :

Appliquer des excréments de vache sur la tête pour combattre la teigne peut causer le tétanos ou d'autres infections dangereuses.

L'excrément de lapin ou de chèvre n'est pas non plus efficace pour les brûlures. C'est au contraire très dangereux. L'excrément de vache sur la main n'est pas non plus efficace contre les convulsions. L'infusion faite avec l'excrément humain ou d'autres animaux n'est pas non plus efficace contre quoi que ce soit.

N'appliquer jamais d'excrément sur le nombril d'un nouveau-né, cela peut causer le tétanos.

4ème règle : Plus le remède ressemble à la maladie, moins il est efficace.

Exemples :

1. Pour soigner un panaris, le guérisseur va mettre une ficelle de coton autour du poignet de la main blessée.
2. Pour la morsure de serpent, il faut tuer le serpent et le mettre devant la porte de la maison.

Tous ces remèdes et bien d'autres sont le fruit de l'imagination de l'homme et n'ont aucune efficacité. Il peut y avoir des bénéfices dans la simple croyance en un remède. Mais pour de graves problèmes, assurez-vous que l'administration d'un remède traditionnel ne cause pas un délai à l'égard d'un traitement plus effectif.

5 Dépression de la partie molle chez le nourrisson

Le remède qui consiste à soulever la fontanelle d'un nourrisson ou à y mettre des pommades n'a aucune efficacité et au contraire peut être dangereux pour l'enfant. La dépression de la partie molle n'a rien à voir avec la position de la cervelle chez le nourrisson, c'est un signe de déshydratation, c'est-à-dire que l'enfant perd davantage d'eau qu'il ne boit ; cela est dû souvent à la diarrhée ou à la diarrhée accompagnée de vomissement.



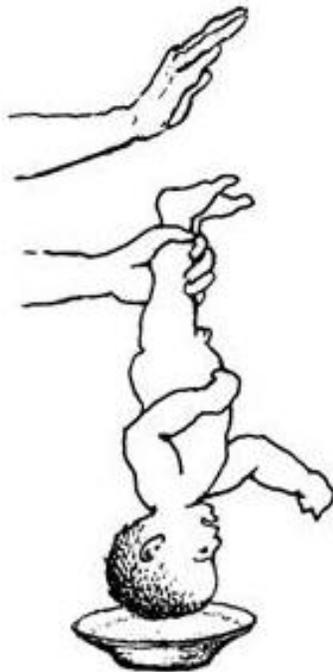
Traitement :

1. Administrer beaucoup de liquide à l'enfant : du lait de sein, du jus de fruits, des infusions (voir page [229](#)).
2. Traiter les causes de la diarrhée et des vomissements (voir pages [231](#) et [238](#)).



Pour guérir une dépression de la partie molle

Ne faites pas ceci

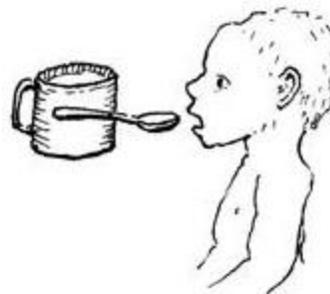


(Remèdes magiques ne sont pas efficaces)

Faites ceci



Ou faites ceci



À noter: Si la partie molle est gonflée ou s'il renfle vers le haut, cela pourrait être signe de la méningite.

Commencez le traitement immédiatement (voir page [185](#)), et cherchez un médecin.

6 Les Plantes médicinales

Il existe de nombreuses plantes qui ont des propriétés curatives. Nombreux sont les médicaments modernes qui sont extraits à partir de plantes de la brousse. Cependant, un certain nombre de plantes médicinales que l'on utilise à la campagne aujourd'hui n'ont aucun pouvoir curatif, ou alors elles sont utilisées pour guérir des maladies sur lesquelles elles n'ont aucun effet.

Par ailleurs, les plantes qu'on utilise à bon escient sont peu nombreuses. Nous verrons ci-dessous certaines plantes qui ont sans doute un pouvoir curatif.

Attention! Certaines plantes médicinales sont très dangereuses à des doses très fortes.

6.1 Trompette des anges (*Brugmansia arborea*)

(En bambara : Alimukayikayi, furabanin, ou nsegeɲe.)

Les feuilles de cette plante contiennent une substance qui sert à calmer les maux d'estomac et les coliques de la vésicule biliaire.

Ecraser une à deux feuilles et les faire cuire dans cinq cuillerées de soupe d'eau. Dose : de 10 à 15 gouttes toutes les quatre heures. Administrer chez l'adulte seulement.

Attention! Cette plante est un poison si l'on prend une quantité plus grande que ce qui est indiqué. Il vaut mieux prendre des comprimés antispasmodiques.



6.2 Barbe de maïs

(Kabasi en bambara.)

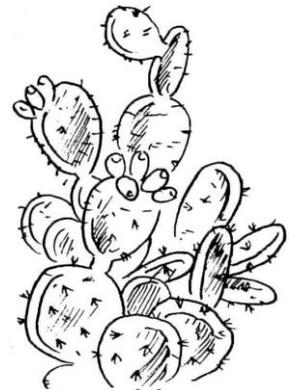
L'infusion de la barbe de maïs est indiquée pour les pieds enflés des femmes enceintes.

Faire bouillir une bonne poignée de barbe de maïs dans de l'eau et en boire un à deux verres, ce n'est pas dangereux.



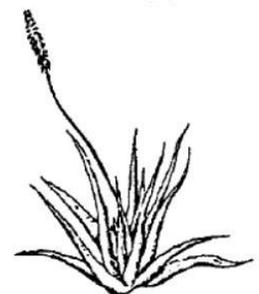
6.3 Cactus (*Pachycerius pectin-aboriginun*)

La sève de cette plante sert à laver les blessures dans les endroits où il n'y a pas d'eau bouillie ni le moyen de la faire bouillir. Cette plante est aussi utile pour arrêter l'hémorragie d'une blessure, sa sève rétrécit les veines. Avec une machette ou un couteau propre, couper un morceau de tige et écrasez-le sur la blessure. Si l'hémorragie est arrêtée, attacher un morceau de la tige avec un bout de ficelle à la blessure. Après 2 ou 3 heures, enlever le morceau de tige et laver la blessure avec de l'eau bouillie et du savon. Il y a d'autres méthodes pour soigner les blessures et contrôler l'hémorragie.



6.4 Aloe vera

Aloe vera peut être utilisé pour traiter les brûlures et les blessures mineures. Le jus épais visqueux à l'intérieur de la plante soulage la douleur et les démangeaisons, facilite la guérison, et aide à prévenir



l'infection. Coupez un morceau de la plante, pelez la couche externe, et appliquez la feuille charnue ou jus directement à la brûlure ou plaie.

Aloe peut aussi traiter les ulcères de l'estomac et les gastrites. Hacher les feuilles spongieuses en petits morceaux, les faire tremper dans l'eau pendant une nuit, puis boire un verre du liquide amer visqueux toutes les 2 heures.

6.5 Papaye (*Carica papaya*)

(En bambara : manje.)

Le fruit mûr du papayer est riche en vitamines. Il aide à mieux digérer les autres aliments. Il est recommandé chez les personnes affaiblies ou chez les vieillards qui ont du mal à digérer la viande et les œufs. Manger le fruit avec la viande et les œufs pour mieux les digérer.



La sève du (le « lait » qui sort quand le fruit vert ou le tronc de l'arbre est coupé) est aussi employée comme vermifuge, bien que les médicaments modernes soient bien plus efficaces.

Emploi comme vermifuge : cueillir 3 à 4 cuillerées à café de la sève du papayer, le mélanger à une quantité égale de miel, dissoudre ce mélange dans une tasse de café chaud. Si possible, buvez-le avec un laxatif.

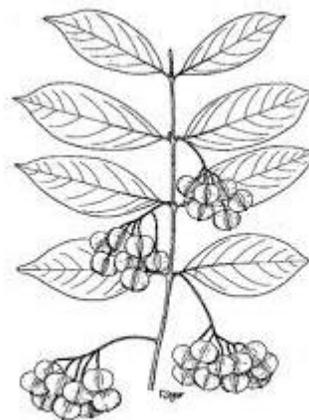
Le fruit de la papaye verte coupé et mis sur un abcès ou un furoncle peut aider à faire mûrir l'abcès.

6.6 Kinkéliba (*Combretum micrantum*)

(Ŋɔɔbe en bambara.)

Cette plante a de nombreuses utilisations :

Contre la fièvre et le paludisme (dans ce cas prendre aussi un antipaludéen moderne, voir page [999](#)) ; en décoction (c'est-à-dire bouilli dans l'eau) avec 5 à 7 feuilles + 5 à 7 feuilles de Rat (*Combretum glutinosum*) + 10 à 12 feuilles de Nger (*Gueira senegalensis*). Voir plus bas pour ces deux plantes.



Boire 3 fois par jour.

- Contre la diarrhée ; en tisanes de 15 feuilles par litre, avec du Nger.
- Comme diurétique (c'est-à-dire pour augmenter la sécrétion d'urines – par exemple en cas d'œdèmes) : 20 g de poudre de feuilles dans 1 litre d'eau : faire bouillir pendant 15 minutes. Prendre 1 litre 1/2 par jour en 3 prises (pour adulte).
- Comme cholagogue (c'est-à-dire pour faciliter l'excrétion de bile – par exemple en cas de mauvais digestion). Même préparation que ci-dessus).

Faire boire

250 mL (1/4 litre) immédiatement,

125 mL (1/8 de litre) après 10 minutes,

125 mL après 10 minutes,

puis 1 litre 1/2 par jour, en 3 prises pendant 4 jours.

Attention : dans toutes ces préparations, il ne faut pas dépasser 1/2 heure d'ébullition (quand on fait bouillir) et il ne faut pas boire une tisane de couleur brune ou rougeâtre.

6.7 Cangara (*Combretum glutinosum*)

(Rat en wolof; Doki ou Nikegore en peul toucouleur, jambakatan kè en maninka, cangara ou cangarabilen en bambara).

Cette plante est utilisée dans de nombreux cas :

- contre la fièvre et le paludisme (voir *kinkéliba*) ;
- contre la toux (voir *Nger*) ;
- contre l'hypertension (récente et peu élevée). Faire une décoction en faisant bouillir pendant 1/4 d'heure 5 feuilles dans un litre d'eau.

Boire 1 litre par jour, réparti dans la journée, tout en suivant un régime sans sel.



6.8 Ngùère (*Gueira senegalensis*)

(*Nger* en wolof ; *Eloko* ou *Feloki* en Peul-Toucouleur. En bambara : kunjè ou musokoroninkunjè.)

Cette plante est utilisée dans beaucoup de cas:

- Contre la toux :
 - 20 g de feuilles fraîches pour 1 litre d'eau venant de bouillir, laisser infuser (comme pour le thé). En prendre 1 litre par jour (chez l'adulte) en 5 prises.
 - ou faire une décoction avec 5 feuilles de *Gueira senegalensis* et 5 feuilles de *Combretum glutinosum* (rat). Bouillir 4 à 5 minutes.
- Contre le paludisme (mais il faut prendre aussi un antipaludéen moderne).



Prévention : 10 feuilles par jour en décoction.

Cure : décoction de 10 à 12 feuilles avec 5 à 7 feuilles de Rat et de Kinkéliba. Boire 3 fois par jour.

- Contre la fièvre (même chose, mais en infusion).
- Contre la diarrhée : en tisanes de 15 feuilles par jour avec du kinkéliba.
- Pour une bonne lactation chez la femme qui allaite: boire régulièrement des tisanes de *Nger*.

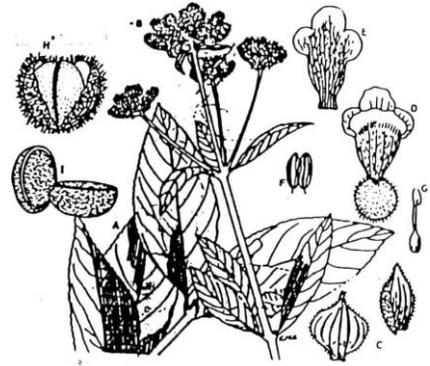
6.9 Thé de Gambie (*Lippia chevalieri*)

(Nbormbor en wolof; firdu wansami colombo en peul-toucouleur).

Contre la fatigue :

Faire une infusion (5 minutes) avec des fleurs (ou à défaut les feuilles) à raison d'une petite cuillère débordante de fleurs pour une tasse d'eau. Boire chaud, après chaque repas.

Attention ! Ne pas faire bouillir, ne pas laisser infuser plus de 10 minutes, ne pas donner de fortes doses car il y a risque de convulsions.



6.10 Malnommée (*Euphorbia hirta*)

(Dabadabilen en bambara, Mbaal en wolof)

Cette plante commune en Afrique noire en saison des pluies peut être utilisée pour :

- La dysenterie amibienne.

Faire bouillir pendant 1 heure: 15 g. de poudre de plante sèche (toute la plante sauf les racines) dans 2 litres d'eau. Décanter et filtrer.

En prendre:

- 1^{er} jour : ½ L en 3 prises.
- 2^e - 3^e jours : ¼ L en 3 prises.
- Renouveler la cure après 2 jours d'arrêt.



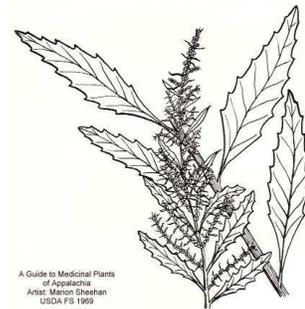
6.11 Thé de Mexique (*Dysphania ambrosioides*)

Cette plante existe sous tous les tropiques, en saison des pluies, près des lieux habités.

Contre les ankylostomes (des vers intestinal) :

Laisser infuser 4 minutes 20 g. de fleurs et de feuilles dans 1 litre d'eau venant de bouillir, décanter et filtrer.

Donner 1/6 de litre (180 cc) à jeun le matin en purgatif salin ou huileux.



A Guide to Medicinal Plants
of Appalachia
Artist: Marion Sheehan
USDA FS 1969

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

6.12 Niama (*Piliostigma reticulatum*)

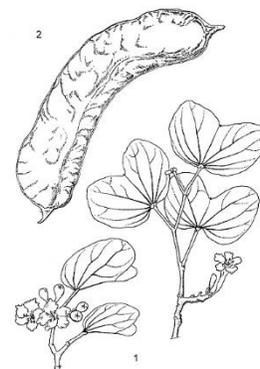
(Ngigis en wolof ; Benbery-barkem en peul-toucouleur ; nama en bambara)

Contre les douleurs dentaires (employer si on peut avec le citron de mer, voir ci-dessous) :

Faire bouillir les feuilles de la plante (3/4 de feuilles vertes et 3/4 de feuilles sèches) pendant 20 minutes et faire des inhalations.

Faire des bains de bouche avec la décoction de feuilles.

Utiliser les tiges comme frotte-dents.



6.13 Citron de mer (*Ximenia americana*)

(Aussi appelé Prune de mer. Ntongε en bambara).

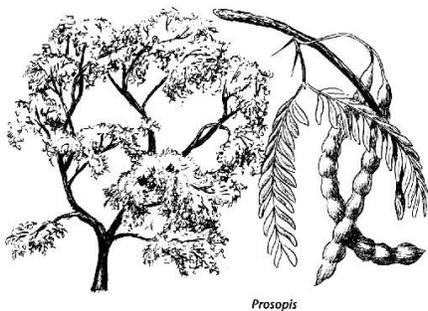
Contre les douleurs dentaires : Faire bouillir les racines pendant 20 minutes et faire des inhalations d'une minute trois fois par jour.

A utiliser avec le *Piliostigma reticulatum*.



6.14 Faux ébénier (*Prosopis africana*)

(Ir en wolof ; Telentelenaj en peul-toucouleur, Abu suruj en arabe, Kyembo en Mandinka, Gele ou nbilensen en bambara).



- **Contre la carie dentaire :**
mâcher et appliquer sur la dent un morceau d'écorce.
- **Contre les maux de dents :**
introduire des feuilles et des écorces de la plante ou inhaler ou se gargariser avec une infusion de ces feuilles.
- **Contre le mal d'oreille :**
application de feuilles bouillies sur l'oreille après l'avoir lavée avec de l'eau dans laquelle les feuilles ont bouilli.
- **Contre la conjonctivite :**
application de feuilles bouillies qu'on laisse déposées pendant quelques minutes, deux fois par jour, sur les yeux, après les avoir lavés. Si ça continue pendant quelques jours, chercher de la pommade ophtalmique antibiotique pour la soigner effectivement.
- **Contre certaines maladies de la peau :**
bains de vapeur à base de racines de la plante.
- **Contre la teigne :**
application de feuilles bouillies pendant 15 jours matin et soir. Si ça continue, chercher les médicaments modernes efficaces comme une pommade salicylée ou de la griséofulvine (voir page [303](#)).

6.15 Nim (*Azadirachta indica*)

(Nim en wolof ou peul-toucouleur, en bambara : jirikunanman, malijirin, sayijirin)

- **Contre les maux de tête :**
Se coucher sur les feuilles mouillées.
- **Contre les rhumatismes et la fatigue :**
Faire bouillir des feuilles et se baigner avec cette eau en frottant bien avec les feuilles.

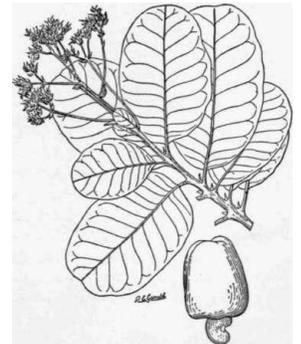


6.16 Basilic (*Ocimum basilicum*)

Contre les digestions difficiles, les gonflements de l'estomac. Faire une infusion avec 15 g de plante dans 1 litre d'eau fraîchement bouillie.

Infusion pendant 3 minutes. Boire une tasse chaude après les principaux repas.

Attention : à forte dose (500 g par litre), risque de blocage du rein.



6.17 Pomme cajou (*Anacardium occidentale*)

(Darkasse en wolof, sòmòn en bambara).

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

6.18 Ail (*Allium sativum*)

Layi en bambara ; laaj en wolof.

- Contre le paludisme: Prendre 3 gousses d'ail non écrasés chauffées dans du lait. Il est **très important** que le patient prend aussi de la médicament moderne pour combattre le paludisme, puisque l'on **risque de mourir** du maladie. (Voir page [999](#) pour des traitements contre le paludisme.)
- Une boisson fait de l'ail peut éliminer les **oxyures** (petits vers qui infectent l'intestin, voir page [999](#)) : Hachez finement, ou écrasez, 4 gousses d'ail et mélangez-les dans 1 verre de liquides (eau, jus, ou lait). Le dosage : buvez 1 verre par jour pendant 3 semaines.
- Pour traiter les infections vaginales avec l'ail, page [241](#) et [242](#).

7 Lavements et Purges : Quand doit-on les employer ?

On abuse souvent des purges et des lavements. Les occasions sont rares où un lavement ou une purge font du bien. Au contraire, très souvent ils sont dangereux, spécialement les purges.

Voilà les cas où il serait dangereux de faire un lavement ou une purge:

- **Ne faites jamais** de lavement ou de purge ou de laxatif si la personne a mal à l'estomac ou un signe d'appendicite ou péritonite (une infection dans le corps), même si ça fait quelques jours qu'elle n'est pas allée à la selle (voir page [129](#)).

- **Ne jamais donnez** un lavement ni un laxatif à quelqu'un qui à une blessure par pénétration ou autre préjudice a l'intestin.
- **Ne donnez jamais** une purge à quelqu'un qui est affaibli ou malade, la purge pourrait l'affaiblir davantage.
- **Ne jamais donnez** un lavement ni une purge à un enfant de moins de 2 ans.
- **Ne donnez jamais** une purge ou un laxatif à un enfant qui a de la fièvre, des vomissements, ou des signes de déshydratation (voir chapitre [12](#)). Cela peut aggraver le déshydratation et tuer l'enfant.
- **Ne donnez pas** de lavement au piment. Cela fait plus de mal que de bien.
- **Ne prenez pas l'habitude** de donner un laxatif pour un oui ou pour un non (voir Constipation, chapitre [10](#), page [198](#)).

7.1 L'Usage correct des lavements

- Les lavements peuvent être utiles en cas de constipation. Prenez de l'eau tiède, seule.
- Lorsqu'une personne qui a des vomissements est déshydratée, on peut lui appliquer un lavement de sérum buvable très lentement (voir chapitre [12](#)).

Liste des purgatifs et laxatifs utilisés fréquemment

Huile de ricin	Ce sont des purgatifs irritants.
Huile de castor	Ils sont plus nuisibles que bons.
Feuille de séné	Mieux vaut ne jamais s'en servir !
Carbonate de magnésium	Ce sont des purgatifs à base de sel. Les utiliser seulement à dose très faible comme laxatifs contre la constipation. Ne pas l'utiliser souvent et surtout pas lorsqu'on a mal au ventre.
Lait de magnésium	
Sulfate de magnésium	
Huile minérale	Utile en cas de constipation chez les personnes qui ont des hémorroïdes... mais c'est semblable à ce qu'on éprouverait en faisant passer des pierres graissées. Ce n'est pas recommandé.

7.2 L'usage correct des laxatifs

Les laxatifs sont comme les purgatifs, mais moins forts. Tous les produits indiqués précédemment sont des laxatifs lorsqu'ils sont pris à de faibles doses et purgatifs lorsqu'ils sont pris à forte dose. Les laxatifs ramollissent les selles et les purgatifs produisent la diarrhée. Les purges sont toujours dangereux, mais les laxatifs peuvent parfois être utilisés pour soulager la constipation.

Laxatif : on peut se servir de purgatifs salés à des doses très faibles comme laxatifs en cas de constipation. Des personnes qui ont des hémorroïdes ou qui souffrent de constipation peuvent prendre de l'huile minérale (de 3 à 6 cuillerées à café au coucher). Jamais en même temps que le repas.

Purge : la seule occasion où l'on doit utiliser un purgatif à une dose forte, c'est lorsque la personne a avalé une substance vénéneuse et qu'il faut qu'elle l'expulse rapidement. Dans tous les cas, le purgatif est très dangereux.

Les **suppositoires**, pillules en form de balle qui doit être insérée dans le rectum, peuvent aussi être utilisés pour soulager la constipation ou les hémorroïdes (voir pages [175](#), [382](#), et 391).

7.3 Une meilleure façon

La nourriture riche en fibres. La façon la plus saine et la plus douce pour adoucir les selles et en avoir plus fréquemment c'est de boire beaucoup d'eau et de manger plus de nourritures qui contiennent beaucoup de fibre naturel, comme cassava, yam, ou son (envelopes de blé) et d'autres céréales à grains entiers (voir page [126](#)). De manger beaucoup de fruits et de légumes aident aussi.

Les gens qui ont une tradition de manger beaucoup de nourritures qui contiennent de fibre naturel souffrent beaucoup moins de piles[c], de constipation, et de cancer des intestins par rapport aux gens qui mangent beaucoup de nourritures "modernes" dite raffinées. Pour de meilleures habitudes de défécation, éviter les nourritures raffinées. Tantez de manger celles préparées de graines non-raffinées.

Plantes médicinales utilisées contre la constipation.

- Fruit du tamarinier macéré 24 heures dans l'eau à boire.
- Faire bouillir un oignon coupé en morceaux pendant 10 à 15 minutes dans un tiers de litre d'eau sucrée. Boire une tasse le matin à jeun et une autre le soir avant de se coucher.
- Jus d'un ou de deux citrons dans un verre d'eau tiède. Boire lentement tout en marchant afin de faciliter l'action de la cure.

Collaborez avec les guérisseurs traditionnels et les matrones, au lieu de vous y opposer.

Apprenez d'eux et incitez-les à apprendre de vous.