

MANUEL D'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES DU NORD DE MADAGASCAR



Par l'équipe de Jardins du Monde



MANUEL D'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES DU NORD DE MADAGASCAR
Remèdes traditionnels communautaires

Association Jardins du Monde
Octobre 2024

Cet ouvrage a été réalisé avec le concours des salariés, bénévoles, du comité scientifique de Jardins du Monde et des partenaires de l'association, ainsi que Marie LE COZE, consultante botaniste, ethnobotaniste et illustratrice.

La reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est autorisée avec mention obligatoire des sources.

Les droits d'auteur sont la propriété de l'association Jardins du monde. Les produits de la vente seront réservés à des publications ultérieures.

Cet ouvrage est disponible généreusement pour les partenaires de Jardins du Monde (JdM) à Madagascar qui en font la demande.

Jardins du monde est une association loi 1901 reconnue d'intérêt général, créée en 1992 sous le numéro de SIRET 42497439200039.

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

Site web : www.jardinsdumonde.org

DECHARGE

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

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

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

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

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

MANUEL D'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES DU NORD DE MADAGASCAR - Remèdes traditionnels communautaires – Edition 2024

PREFACE

Salutations aux lecteurs de ce manuel,

Les plantes médicinales font partie d'une des méthodes utilisées par les Malagasy pour se soigner.

En général, les habitants en brousse utilisent d'abord les plantes médicinales pour se soigner avant de se rendre dans un centre de santé malgré la méconnaissance des dosages et des effets néfastes qui pourraient leur causer de gros problèmes de santé. Certes, les plantes médicinales soignent les maladies, mais avec une mauvaise utilisation, ils peuvent en provoquer.

Heureusement Jardins du Monde est là pour conscientiser, apprendre à mieux utiliser les plantes dans le but d'éviter et de prévenir ces problèmes.

L'équipe de Jardins du Monde forme les agents de santé et agents communautaires qui sont les premiers relais santé dans les villages mais aussi la population.

Alors je vous invite à lire ce livre et suivre les conseils d'usages et utilisation des plantes médicinales qui s'y trouvent.

Bonne lecture à toutes et à tous

Docteur Lucien BEZARA

Médecin Inspecteur Diego 2

Miarahaba isika rehetra mamaky ity boky ity,

Ny ravin-kazo dia fomba iray fampiasany malagasy rehefa marary ny tenany vitsy amin'ny malagasy no tsy manao izany, ary indrindra ny aty ambanivohitra dia tsy mandeha amin'ny tobi-pahasalamana ny olona raha tsy mampiasa ravin-kazo aloha.

nefa tsy fantany ny fatrany fihinana azy;

ka ny fisian'ny "Jardin du monde" dia afaka mampianatra ireo mpanentana ara-pahasalamana ka ireo no mampianatra ireo vahoaka.

Noho izany manentana isika hamaky ity boky ity ary hanaraka ny torohevitra sy ny fampianarana rehetra hita ato.

Dr Lucien BEZARA

Médecin Inspecteur Diego 2

REMERCIEMENTS

Jardins du Monde tient à remercier à nouveau tous ceux qui ont contribué à l'édition du premier ouvrage « Santé de la famille et Plantes Médicinales du Nord de Madagascar » à savoir :

Le fondateur de Jardins du Monde, Monsieur Jean-Pierre NICOLAS, Docteur en ethnologie, consultant en matière de plantes médicinales et de pharmacopées traditionnelles, ethnobotaniste et ethno-pharmacologue ; les confrères médecins et scientifiques de Madagascar : du Ministère de la Santé Publique et la Direction Régionale de la Santé DIANA, de l'Institut Malgache de la Recherches Appliquées, de l'Association Malgache d'Ethnopharmacologie, de la Faculté des sciences de l'université d'Antananarivo, de l'Université Nord d'Antsiranana, de la Direction et de la pharmacie du Centre Hospitalier Universitaire Place Kabary ainsi que les botanistes de l'herbarium du parc botanique et zoologique de Tsimbazaza ; les collègues en France Lucile ALLORGE et Jean-Noël LABAT du Muséum National d'Histoire Naturelle ; l'AFDI en Bretagne ; les groupements villageois de Diego II et les tradipraticiens ; le personnel, les volontaires et les bénévoles de JdM.

Sans qui, il n'y aurait pas eu cette volonté de continuer le travail entrepris par la présentation de ce nouvel ouvrage « MANUEL D'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES DU NORD DE MADAGASCAR - Remèdes traditionnels communautaires ».

Nos remerciements vont **également à toutes personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce nouveau manuel** : Marie LE COZE, botaniste, ethnobotaniste et illustratrice ; au comité scientifique bénévole de Jardins du Monde : Michel PIDOUX (biologiste médical), Bernard WENIGER (botaniste de la Société Française d'Ethnopharmacologie), Stéphane BUORD (Conservatoire Botanique National de Brest), Blandine DEMAY DE GOUSTINE (docteur en pharmacie), Marc OLIVIER (ethnobotaniste), Carine LE DENMAT (médecin généraliste) ; aux salariés malgaches de JdM : Joséphine RAMAHATRADRAIBE (Responsable Santé), Jauriette RAVAVISOA (Responsable Jardins et Environnement), Patrick VELO Zandry (Responsable Logistique), Erwan DESNEUF (Coordinateur) ; à la collégiale de JdM : Chloé GOULIE (coordinatrice de projets de solidarité internationale) et Marc OLIVER (ethnobotaniste) ; à Andry Nirina ANDRIAMBOLOLONA, dit Nino, artiste dessinateur et illustrateur.

Une infinitude de remerciements pour **nos partenaires financiers** sans qui tout cela ne deviendrait pas réalité : Fond de Dotation Jean MERLAUT, la Région Bretagne, Le Conseil Départemental du Finistère, Klorane Botanical Foundation et Arnuméral.

Enfin à nos **partenaires de terrain** : Les groupements et associations de villageois de Diego II, les communes rurales et chefs Fokontany ; la Direction Régionale de la Santé Publique de Diana et les médecins Chefs Inspecteurs ; la Direction Régionale de l'Education Nationale ; la Direction du Centre Hospitalier Universitaire Place Kabary d'Antsiranana (CHUPKA) ; les centres de santé de base de Diego II ainsi que les agents communautaires ; les associations et établissements scolaires partenaires ; la troupe de théâtre AVUPMA (Association pour la Valorisation et l'Utilisation des Plantes Médicinales d'Antsiranana) ; la troupe de percussionnistes DS velively et l'association LOKO pour leur implication lors des sensibilisations santé et environnement.

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	11
CHAPITRE I : PRATIQUES D'HYGIENE PREVENTIVE DES MALADIES.....	13
I- GENERALITES.....	13
II- LES GERMES/AGENTS PATHOGENES.	14
1. Les types de germes pathogènes.....	14
2. Portes d'entrée, lieux de multiplication et transmission.....	16
a. Portes d'entrée.....	16
b. Lieux de multiplication.....	17
c. Transmission.....	19
d. Le cas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).....	21
3. Les moyens de lutte contre les agents pathogènes.....	22
a. Le système immunitaire du corps humain.....	22
b. Les vaccins.....	23
4. Prévention.....	24
a. Hygiène de l'eau et des aliments.....	24
b. Hygiène du corps.....	26
c. Hygiène du lieu de vie.....	27
III- L'IMPORTANCE D'UNE BONNE ALIMENTATION.	30
1. Les besoins alimentaires.....	30
2. L'alimentation des enfants en bas âge.....	32
CHAPITRE II : LES PLANTES MEDICINALES.	33
I. LES AVANTAGES ET LES LIMITES DE L'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES.	33
II. DE LA PRODUCTION A L'UTILISATION.	35
1. Créer son jardin de plantes médicinales.....	35
2. Fertiliser le jardin des plantes médicinales avec du compost.....	36
3. Protection phytosanitaire biologique des plantes médicinales.....	39
4. Multiplication des plantes.....	44
5. Récolter les plantes.....	44
6. Sécher les plantes.....	45
7. Conserver les plantes.....	45

III. METHODES DE PREPARATION ET D'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES.	47
1. Les techniques de préparation des plantes médicinales.	47
a. Les tisanes, deux préparations.	47
• La décoction.	48
• L'infusion.	49
b. Le cataplasme.	50
c. La pommade.	51
2. Les modes d'utilisation des préparations des plantes médicinales.	52
a. Les compresses.	52
b. Les gargarismes et bains de bouche.	53
c. Les bains.	54
d. Le lavage de nez.	54
e. Le collyre.	55
f. Le lavage d'oreilles.	56
g. L'inhalation et bain de vapeur.	57
CHAPITRE III : LES PLANTES MEDICINALES A UTILISER CONTRE LES MALADIES LES PLUS FREQUENTES DANS LE NORD DE MADAGASCAR.	58
I. LA FIEVRE.	59
1. La fièvre, en général.	59
2. Le paludisme.	62
II. MAUX DE TETE.	66
III. INSOMNIE ET ANXIETE.	68
IV. LES MALADIES DES YEUX : LA CONJONCTIVITE ET LES YEUX ROUGES.	70
V. LES MALADIES O.R.L : LE NEZ, LES OREILLES ET LA GORGE.	74
1. Le rhume et la sinusite.	74
2. Les douleurs d'oreilles : Les otites.	78
3. Les maux de gorge et les angines.	83
4. Cas particulier : La diphtérie.	86
VI. LES MALADIES DE LA BOUCHE.	87
1. L'inflammation des gencives : La gingivite.	87
2. Les caries dentaires.	89
3. Les candidoses buccales.	91

VII. LES MALADIES RESPIRATOIRES ET PULMONAIRES (LES POUMONS ET LA RESPIRATION).	93
1. La toux.	93
a. La toux sèche.	93
• La toux sèche : cas général.	93
• La coqueluche.	95
b. La bronchite, toux grasse.	96
c. La tuberculose.	98
2. Les difficultés respiratoires.	99
a. L'asthme.	99
b. L'infection pulmonaire : la pneumonie.	102
3. Le SARS CoV-2 ou Covid-19.	103
VIII. LES MALADIES DU VENTRE.	106
1. Les spasmes douloureux.	106
2. Les ballonnements abdominaux.	108
3. La constipation.	110
4. Les hémorroïdes.	112
5. Les diarrhées.	115
a. Les diarrhées en général.	115
b. Les diarrhées dues aux amibiases ou la dysenterie amibienne.	119
6. Les vers intestinaux.	122
a. Les vers ronds : oxyure, ascaris, ankylostome.	122
b. Les vers plats (<i>taenia</i> ou ver solitaire).	126
c. La purge.	129
7. L'ulcère gastro-duodénale.	130
8. Les hépatites et la jaunisse.	133
a. Les maladies du foie, les hépatites	134
b. Maladie de la vésicule biliaire	135
c. Complication d'une autre maladie	135
IX. LES MALADIES DES REINS ET DES VOIES URINAIRES.	139
1. Les brûlures urinaires avec ou sans fièvre.	139
2. Les calculs rénaux.	142
3. Cas particulier de la bilharziose.	144

X.	LES MALADIES DE LA FEMME.	145
1.	Les règles douloureuses.	145
2.	Les pertes vaginales pathologiques : les leucorrhées.	147
XI.	LES MALADIES DE LA PEAU.	150
1.	Les plaies en général.	150
a.	Les petites plaies, les coupures et les blessures.	150
b.	La plaie infectée.	153
c.	L'abcès, le furoncle et le panaris.	156
d.	L'ulcère variqueux.	159
2.	Les brûlures.	162
3.	Les lésions qui grattent.	164
a.	L'eczéma, l'urticaire et l'allergie de la peau.	164
b.	La teigne.	167
c.	La gale.	169
d.	Les poux.	171
4.	Les lésions qui ne grattent pas.	173
a.	Les champignons de la peau : les mycoses cutanées.	173
b.	La lèpre : des lésions claires et sèches.	175
XII.	LES OS ET LES ARTICULATIONS.	176
1.	Les rhumatismes : L'arthrose et l'arthrite.	176
2.	La drépanocytose.	180
XIII.	LES FACTEURS DE RISQUES CARDIO-VASCULAIRES.	181
1.	Définition.	181
2.	L'hypertension artérielle.	182
3.	Le diabète.	184
4.	La surcharge pondérale.	188
5.	Recommandations générales.	189
CHAPITRE IV - MONOGRAPHIES SIMPLIFIEES DES PLANTES UTILISEES DANS CE MANUEL.		190
I.	INDEX DES NOMS SCIENTIFIQUES.	190
II.	INDEX DES NOMS ANTAKARANA.	192
III.	INDEX DES NOMS MALAGASY.	194
IV.	INDEX DES PRINCIPAUX MAUX PAR PLANTE.	196

INTRODUCTION

Association d'intérêt général, Jardins du Monde (JdM) a pour objectif l'amélioration de l'état de santé des populations ayant peu ou pas accès aux médicaments conventionnels.

Se fondant sur les résultats de la recherche en ethnobotanique et en pharmacognosie, ainsi que sur ses 31 ans d'expériences de terrain en matière de solidarité internationale, JdM collabore avec des groupements villageois, des universités, des médecins, des pharmaciens, des étudiants et des tradipraticiens, à la mise en place de jardins et à la valorisation des plantes médicinales.

JdM a débuté ses activités à Madagascar en 2003, à la demande de l'Université d'Antsiranana (région Diana) pour étudier scientifiquement la pharmacopée locale et contribuer à son usage durable, à sa préservation et à sa valorisation pour l'amélioration de l'état de santé des populations. En 2003, JdM a ainsi commencé à étudier la pharmacopée traditionnelle et les pathologies du nord de l'île en menant des enquêtes ethnobotaniques en milieu rural. Plus de 400 plantes médicinales utilisées dans le nord pour soigner de nombreuses maladies ont ainsi pu être répertoriées. JdM a ensuite recoupé ces résultats avec la littérature scientifique pour écarter les plantes présentant des risques de toxicité et pour sélectionner les plantes présentant des propriétés pharmacologiques confirmées par leur composition chimique facilement disponibles en milieu naturel.

C'est sur cette base que JdM a mis en place des solutions thérapeutiques adaptables à l'usage populaire. Ce travail a permis de poser le socle des projets de JdM dans le nord de Madagascar. Un premier ouvrage intitulé « Santé de la famille et plantes médicinales du nord de Madagascar » a été édité en Malgache et en français et son contenu est repris lors des formations sur l'usage des plantes médicinales. Débutées en 2005, ces formations s'adressent à tous mais touchent en général une majorité de femmes, mères de famille, généralement confrontées à la gestion des problèmes de santé dans leur foyer. JdM intervient essentiellement dans le district de Diego II (zone rurale en périphérie de Diego Suarez) et dans toute la région Diana dans les zones où la population a peu ou pas accès au système de santé de soin primaire.

Depuis, JdM a déjà mené différentes actions sur son territoire :

- Des séances de formation pour 5 à 6 villages par an à destination des communautés isolées ;
- 4 à 6 sensibilisations de masse par an sur les questions de l'hygiène et de la santé, des bienfaits mais aussi des dangers des plantes médicinales ;
- Des formations régulières et annuelles pour le personnel santé (médecins, paramédicaux), agents communautaires et tradipraticiens ;
- Des formations aux associations étudiantes, associations locales et acteurs de la société civile ;
- Des sensibilisations et formation sur la nutrition et les principales pathologies liées aux pratiques alimentaires ;
- Des séances de dépistages de la malnutrition, diabète et hypertension, de la surcharge pondérale ;

- Des dotations et appui matériel aux différents centres de santé de base les plus proches des zones d'intervention de JdM en soutien au système de santé conventionnel ;
- Des réalisations de chroniques radios mensuelles sur les plantes médicinales ;
- Des actions de promotion de l'usage des plantes médicinales lors de journées mondiales (journée mondiale de la santé, de la femme, des paramédicaux etc.) et autres événements locaux avec des expositions de posters sur les plantes médicinales ;
- Des créations de jardins pédagogiques au Centre Universitaire Hospitalier de la Place Kabary de Diego Suarez, et dans les bureaux de JdM ;
- L'édition et diffusion de manuels didactiques et pédagogiques sur les plantes médicinales ;
- Des enquêtes ethnobotaniques sur de nouvelles plantes et usages thérapeutiques locales ;
- Des partenariats de proximité avec la Direction Régionale de la Santé Publique notamment et centres de santé ;
- Des suivis et évaluations des actions entreprises.

Il est tout aussi important pour JdM que les communautés aient accès à une ressource durable pour se soigner. Les communautés sont donc accompagnées dans la mise en place de jardins communautaires de plantes médicinales. En matière de protection de la biodiversité locale, JdM initie chaque année différentes actions :

- Sensibilisation à l'environnement ;
- Education à l'environnement auprès d'établissements scolaires et associations ;
- Création de Club de jeunes pour l'environnement ;
- Actions de reboisement avec les communautés ;
- Formation en agroécologie, en récolte et séchage de plantes médicinales ;
- Suivis et évaluation des actions entreprises.

Forts de ses expériences sur le terrain, JdM a entrepris un travail de mise à jour du manuel « Santé de la famille et plantes médicinales du Nord de Madagascar ». Aussi, cet ouvrage comprend de nouvelles plantes recensées localement et leurs usages thérapeutiques comme l'Artemisia pour le paludisme et le Ravintsara pour les problèmes respiratoires. De nouveaux thèmes et maladies sont abordés comme la Covid-19. Les contre-indications des plantes et leurs usages sont détaillés ou actualisés pour certaines plantes comme le gingembre contre indiquée maintenant pour les femmes enceintes ou les problèmes de coagulation du sang. Certaines plantes mentionnées ont été retirées de certains usages thérapeutiques comme le quatre-épingle pour la constipation qui constitue un risque d'irritation des membranes internes. Les pathologies sont expliquées de manière plus poussée avec l'intégration de dessins et pictogrammes nouveaux. La description des plantes est plus détaillée. Enfin, le manuel aborde plus de conseils et recommandations face aux maladies et aux plantes médicinales à utiliser

Vous en souhaitant une bonne lecture.

L'équipe de Jardins du Monde.

CHAPITRE I : PRATIQUES D'HYGIENE PREVENTIVE DES MALADIES.

I- GENERALITES.

Être en bonne santé est une des principales préventions pour diminuer l'incidence de nombreuses maladies voire de les éviter. Pour rester en bonne santé, il faut avoir une bonne hygiène de soi, de son environnement et bien se nourrir.

En effet, un environnement sale (les ordures, la saleté, les eaux sales), la proximité et le contact avec des animaux, et même les insectes, permettent aux microbes, virus et bactéries, de se développer et de proliférer très facilement.

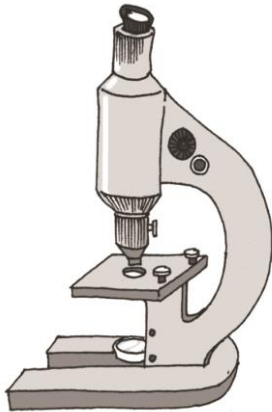
C'est ensuite via une mauvaise hygiène de soi, avoir les mains sales par exemple, qu'ils vont pouvoir contaminer le corps par la bouche, la peau et par le nez. Ils pourront également infecter les yeux et les oreilles. Les aliments et l'eau peuvent être rapidement contaminés par manque d'hygiène et deviennent alors vecteurs de maladies. Les animaux et les insectes (les mouches, les moustiques) transmettent aussi des maladies aux humains.

Enfin, un corps bien nourri, avec le moins de carences possibles, sera plus fort, plus résistant et plus résilient en cas de contamination et de maladie.

II- LES GERMES/AGENTS PATHOGENES.

1. LES TYPES DE GERMES PATHOGENES.

Les microbes sont des organismes microscopiques, c'est-à-dire des êtres vivants minuscules, si petits qu'on ne peut pas les voir à l'œil nu. Pour les observer, il faut utiliser un microscope. C'est un appareil qui permet de grossir et de rendre visible ce qui est trop petit pour l'œil. Cet appareil est utilisé par les laboratoires d'analyses médicales.



Exemple de microscope : plusieurs loupes sont superposées dans le tube afin de grossir ce qu'on veut observer.

Beaucoup de ces organismes sont utiles à la vie mais d'autres sont dangereux et, quand ils arrivent dans le corps, ils peuvent provoquer des infections. Ces maladies peuvent être bénignes ou graves.

Il existe de nombreuses familles différentes de pathogènes : les virus, les bactéries, les champignons et les parasites.

- Les CHAMPIGNONS MICROSCOPIQUES provoquent par exemple des mycoses.
- Les PARASITES sont responsables de maladies comme le paludisme, la dysenterie, l'amibiase etc.
- Les BACTERIES sont fréquemment mille fois plus petites qu'un millimètre. Elles ont la capacité de se reproduire très rapidement. Elles passent d'une à un million en quelques heures si les conditions leur sont favorables. Les bactéries ne sont pas toutes les mêmes. Certaines sont dangereuses et provoquent des maladies infectieuses comme la tuberculose, la lèpre, les angines, les infections urinaires etc. D'autres sont utiles à la santé. On en trouve par exemple des milliards, réparties en près de 600 espèces différentes, rien que dans l'intestin. Elles participent à la digestion et empêchent les mauvaises bactéries de s'installer. On ne pourrait pas vivre sans.

Les antibiotiques, étymologiquement « anti » (=contre) et « bios » (= la vie), sont des médicaments qui sont efficaces uniquement contre les bactéries. Ils agissent de deux manières. Soit, ils détruisent les bactéries en les tuant, soit ils inhibent leur croissance en empêchant leur développement. Il y a plusieurs familles d'antibiotiques (quinolones, pénicillines, macrolides etc.). Leur action est plus ou moins ciblée en fonction de chaque famille. C'est à dire qu'une famille d'antibiotique sera active et efficace contre une ou plusieurs familles de bactéries. On parle d'antibiotique à spectre d'activité large ou étroit.

ATTENTION :

Il faut être vigilant avec l'utilisation des antibiotiques. Ils pourront certes détruire les mauvaises bactéries, mais ils vont en même temps détruire les bactéries utiles présentes dans le corps. Seul un médecin peut prescrire des antibiotiques sans danger.

De plus leur utilisation incorrecte et inappropriée contribue à développer et à disséminer des bactéries devenues résistantes aux antibiotiques. Ces bactéries sont alors dites « antibiorésistantes ».

- Les VIRUS sont aussi des microbes, mais eux sont tellement plus petits qu'on ne peut pas les observer sous un simple microscope. Pour les voir, il faut utiliser un microscope électronique qui grossit plus de 10 000 fois. Contrairement aux bactéries, les virus sont incapables de se multiplier seuls. Ils doivent rentrer dans une cellule et la contraindre à répliquer leurs gènes. Une fois trop nombreux dans la cellule infectée, elle va éclater et les virus vont se propager vers d'autres cellules. Les maladies virales sont nombreuses : les rhumes, les bronchites, la grippe, le covid, le sida, la rage, les hépatites A, B et C, la poliomyélite, la varicelle, la rougeole, le zona, l'herpès, de nombreuses maladies intestinales et certaines maladies respiratoires.

ATTENTION :

Contrairement aux bactéries, les virus ne sont pas détruits par les antibiotiques qui n'ont aucune efficacité sur eux.

Tous ces différents agents pathogènes sont responsables des maladies infectieuses et on les trouve partout. Ils sont présents dans l'air, dans la terre, dans l'eau sale mais aussi sur les gens et les animaux. On peut les retrouver dans les urines, les selles, le sang, le sperme, la salive etc. Certains se retrouvent facilement sur le mobilier et les ustensiles de la vie courante (table, chaise, assiette, verre, couvert etc.).

Les microbes sont à l'origine de la majorité des maladies et peuvent aussi cumuler leurs effets. Une personne peut être affaiblie et légèrement malade à cause d'un microbe, ce qui permet à d'autres microbes de l'infecter plus facilement car il n'est déjà plus en bonne santé. Les maladies peuvent donc se cumuler. C'est pourquoi il est très important de soigner la personne dès les premiers signes d'infection.

L'agent de santé sait reconnaître de quel microbe il s'agit en cas d'infection car il connaît les symptômes. Il peut donc prescrire et donner un médicament adapté pour tuer le microbe détecté ou pour aider le corps à s'en débarrasser afin de guérir le malade. Le tradipraticien, quant à lui, préconise une potion de plantes dont les substances sont proches des celles des médicaments pour tuer les microbes et guérir le malade.

2. PORTES D'ENTREE, LIEUX DE MULTIPLICATION ET TRANSMISSION.

a. Portes d'entrée.

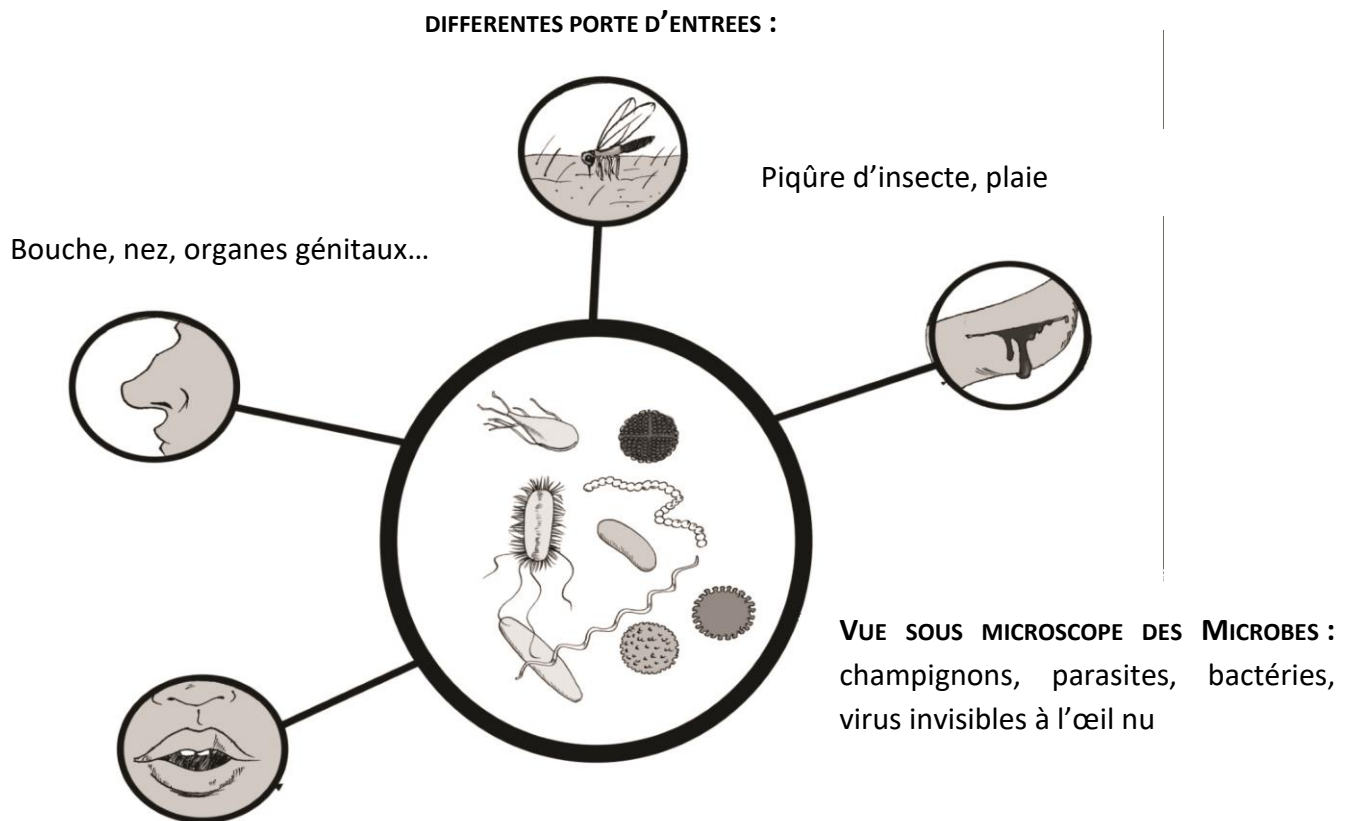
On appelle porte d'entrée les endroits par lesquels les microbes entrent dans le corps et infectent la personne.

Les portes d'entrée sont :

- Les orifices naturels : **la bouche**, le **nez**, **les organes génitaux**, les **voies urinaires**
- **Les plaies** et les blessures de la peau (incluant les morsures d'animaux et les piqûres d'insecte). En effet, la peau est une barrière de protection pour le corps. Mais en cas de plaie, les agents pathogènes vont pouvoir rentrer dans le corps.

Une fois dans le corps, ils vont s'y installer et se reproduire très vite. Une maladie grave peut alors se déclarer même chez une personne en bonne santé si elle ne se soigne pas au plus vite.

Remarque : Les germes peuvent aussi infecter les oreilles et les yeux.



b. Lieux de multiplication.

Les microbes sont partout autour de nous mais ils se multiplient beaucoup plus et deviennent dangereux dans les endroits sales.

Le dessin représente une cour mal entretenue pleine de microbes.



Des poubelles et des ordures sont entassées. Il y a des restes d'aliments qui vont attirer les mouches, les cafards et les rats qui vont venir s'y nourrir. Ils vont emmener et partir avec des agents pathogènes qu'ils vont ensuite transmettre facilement dans tout le voisinage.

Ces ordures attirent d'autres les animaux : les volailles, les chiens, les cochons, qui vont venir chercher à manger. Comme les insectes et les rats, ils vont emmener et transporter la saleté autour d'eux. De plus, ces animaux défèquent par terre et souillent encore plus le sol.

Le sol n'est pas propre. La terre est régulièrement souillée par les défécations animales, les crachats et tout ce que ramènent les mouches, les animaux et les personnes.

Les selles, une fois sèches, se mélangent à la terre et les microbes vont continuer à vivre et seront transportés avec les insectes, les animaux, le vent, les gens etc.

Les selles contiennent beaucoup de microbes de toutes sortes qui vont pouvoir être transmis. Les mouches, par exemple, vont aller se poser dessus et couvrir leurs pattes d'agents pathogènes. Elles vont ensuite aller se poser sur la nourriture et la contaminer. Les personnes qui mangent ensuite cette nourriture pourront alors être contaminées et malades.

Sur le dessin on voit un enfant mettre de la terre à la bouche. Il y a de gros risques qu'il ingère des microbes qui vont le rendre malade. Il pourra avoir des diarrhées et des maux de ventre.

Tout ce qui est en contact avec le sol, ou manipulé avec des mains sales, que ce soient des vêtements ou de la vaisselle, va aussi être contaminé et pourra être vecteur de microbes.

Sur le dessin, on voit aussi des flaques d'eau qui restent après la douche ou la cuisine. L'eau, en plus d'attirer les animaux qui viennent boire, va attirer les moustiques. Les moustiques transmettent aussi des maladies notamment le paludisme.



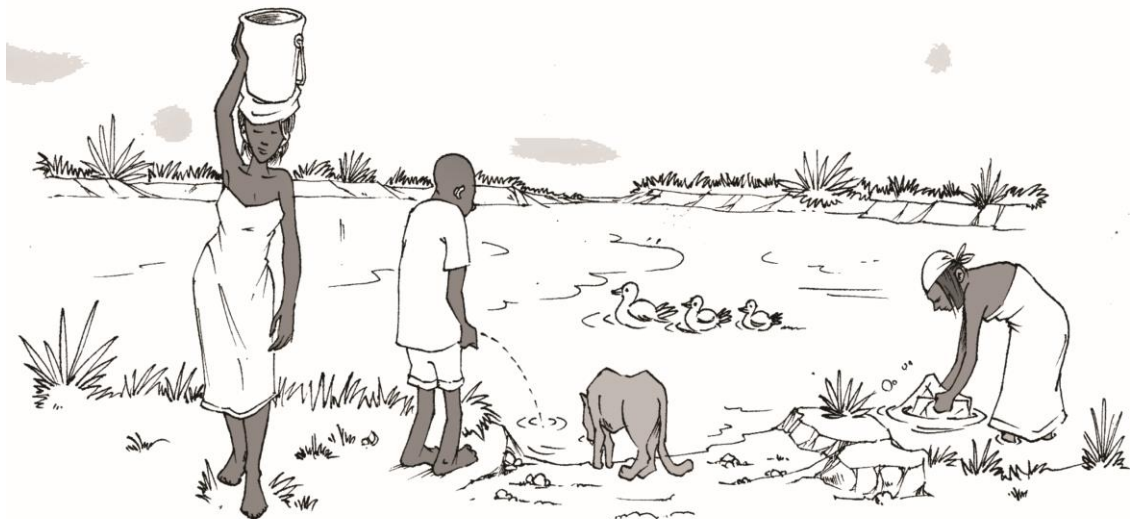
Si notre hygiène n'est pas bonne, notre corps est aussi plein de microbes. Les mains sont très vite sales surtout la main que l'on utilise après avoir déféqué et si on ne les lave pas régulièrement tout ce qu'on touche est sali et contaminé.

L'eau et les aliments consommés peuvent être sales et donc infectés. Les produits de cueillettes ramassés en brousse, les plantes, les racines, les fruits, mais aussi ceux récoltés dans les champs sont couverts de terre et de poussière et donc sont très facilement

contaminés. Les restes de repas au sol vont, comme tout déchet, attirer les animaux, les mouches et autres insectes qui vont favoriser la dispersion des agents pathogènes.

L'eau des fleuves, des rivières, des ruisseaux, des lacs, des étangs, des fossés est très sale la plupart du temps. Ils servent de latrines aux personnes avoisinantes comme aux animaux. C'est dans ces eaux que l'on vient laver le linge et la vaisselle. C'est aussi un endroit de baignade pour les villageois et les animaux de basse-cour comme les canards. Quand il pleut, l'eau de pluie ruisselle sur le sol emportant avec elle toutes les saletés qu'elle rencontre pour finir dans les cours et les étendues d'eau. L'eau recueillie contient donc toutes les saletés et devient un réservoir d'agents pathogènes provenant de tous les environs.

Les villageois utilisent pourtant cette eau sale pour cuisiner, boire et se laver. Ils sont donc directement exposés aux microbes qu'elle contient.



c. Transmission.

Les microbes se transmettent de deux façons, la transmission directe et la transmission indirecte.

La **TRANSMISSION DIRECTE** c'est lorsque les agents pathogènes passent directement d'une personne à une autre. Les microbes peuvent passer de l'une à l'autre si les deux personnes se touchent, si elles sont très proches et qu'elles se parlent, toussent ou éternuent sans mettre leur main devant la bouche.

Exemples de transmission directe :

- Transmission par les postillons quand on tousse : la tuberculose, rhume, bronchite, et COVID 19 ;
- Lors des rapports sexuels non protégés : Infections Sexuellement Transmissibles (VIH/SIDA...) ;
- Lors d'un baiser (exemple : rhume, bronchite, COVID19 etc.) ;
- En cas de contact physique étroit (ex : gale, poux, teigne etc.).

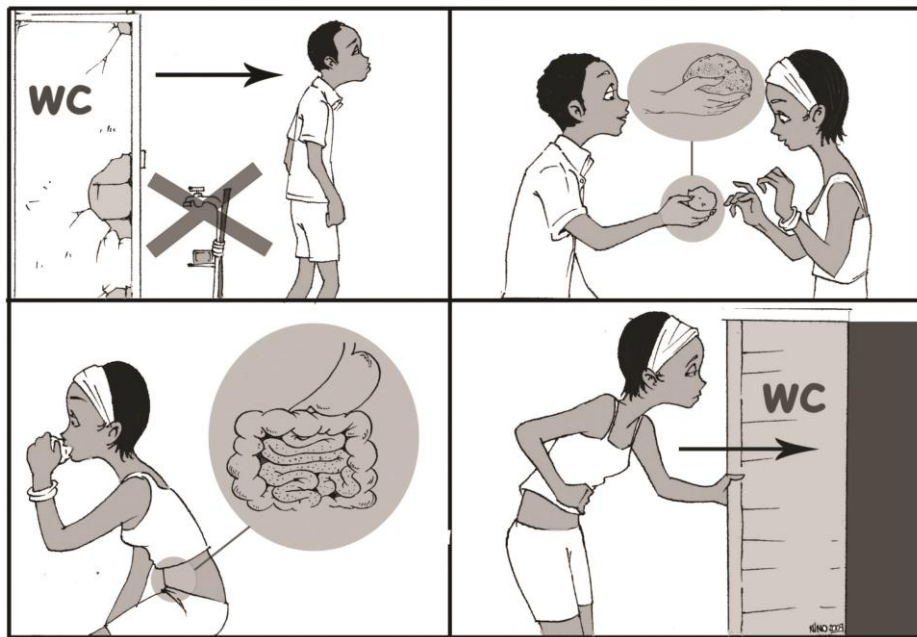
Comme dans l'exemple ci-dessous :



Dans cet exemple, on voit un homme enrhumé éternuer sans mettre sa main devant la bouche. Ses postillons sont pleins de microbes qui sont alors dispersés dans l'air. Les personnes à côté de lui ou dans la même pièce vont respirer cet air infecté. Les microbes vont pouvoir entrer dans leur corps et les infecter. Ces personnes pourront à leur tour être malades et transmettre cette maladie à leur entourage si elles ne respectent pas les règles d'hygiène et de prévention.

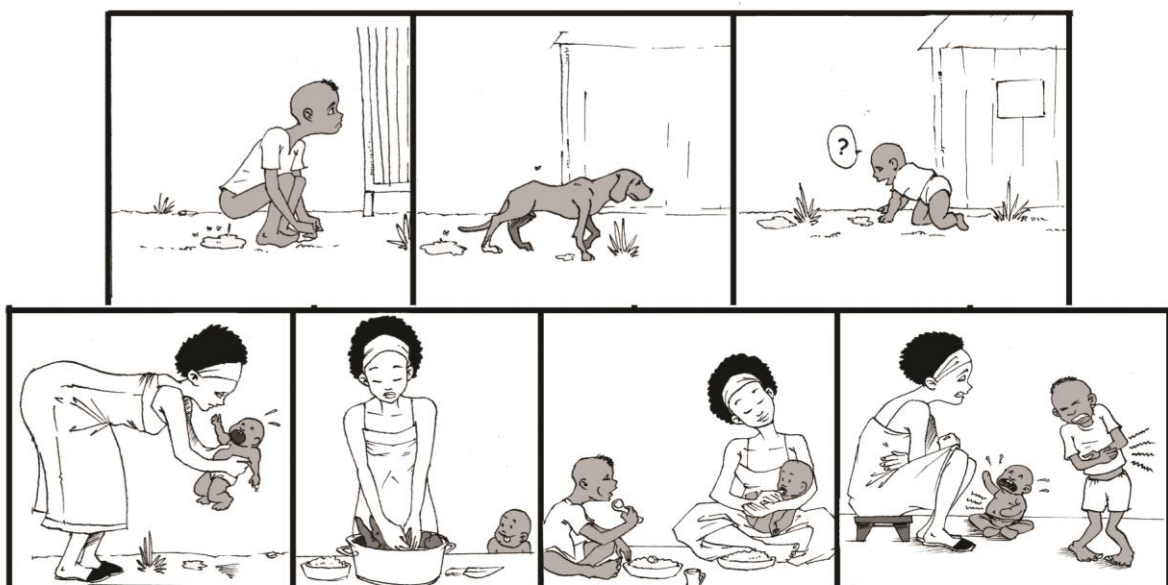
La **TRANSMISSION INDIRECTE** c'est lorsque les microbes sont transmis d'une personne à une autre par un intermédiaire, un vecteur. Ce vecteur peut être : les mains de la personne, un objet, une surface, un aliment contaminé par une personne malade, les animaux etc.

Exemple 1 : transmission indirecte par les mains sales



On voit que le garçon qui sort des toilettes ne se lave pas les mains au savon. Il a des vers intestinaux, ses mains sont maintenant sales, des œufs de vers présents dans ses selles sont maintenant sur ses mains. Il offre ensuite un beignet à son amie mais en prenant le beignet avec ses mains sales, il le contamine. Des vers sont maintenant présents. Son amie mange le beignet contaminé, elle avale des œufs de vers qui vont ensuite se développer dans son ventre. Elle vient « d'attraper » la maladie, en quelques jours elle aura elle aussi des maux de ventre.

Exemple 2 : transmission indirecte par un animal et les mains sales



Comme on le voit sur le dessin, un petit garçon fait ses besoins près d'une case. Un chien qui passe par là marche dedans et disperse les excréments pleins de microbes avec ses pattes. On voit ensuite le bébé qui joue là où le chien a laissé les traces sales. En jouant, le bébé se met donc les saletés sur lui et éventuellement dans la bouche. Puis, la maman prend son bébé dans les bras et elle se retrouve elle aussi avec les saletés pleines de microbes sur elle. Ensuite, elle prépare le repas sans se laver les mains et les microbes vont se retrouver dans la nourriture qu'elle prépare. Tous ceux qui mangent ce qu'elle a préparé avalent des microbes et tous finissent par tomber malade.

d. Le cas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

Les IST sont des maladies d'origine bactérienne, virale, ou parasitaires qui sont transmises lors des rapports sexuels. Les microbes sont présents dans le sperme ou les sécrétions vaginales.

Ils peuvent être transmis lors d'un rapport génital, anal ou oral, avec ou sans pénétration.

Les Infections Sexuellement Transmissibles les plus fréquentes sont :

- Les infections génitales comme l'Herpès, Chlamydiae, gonorrhée, Trichomonas etc. (cf. Chapitre X.2 les pertes vaginales pathologiques) ;
- La syphilis ;
- L'hépatite B ;
- Le VIH (SIDA).

Ces maladies peuvent être très graves. La personne peut devenir stérile ou mourir. **Il est donc très important de se protéger de ces maladies.**

ATTENTION :

Au début de la maladie, la personne peut n'avoir aucun symptôme et ne pas savoir qu'elle est porteuse d'une Infection Sexuellement Transmissible. Elle peut quand même transmettre la maladie à sa/ son ou ses partenaire(s) lors des rapports sexuels non protégés.

Le seul moyen de savoir si on a une IST est de faire une analyse de sang.

MESURES DE PROTECTION :

Le **SEUL MOYEN** de se protéger des maladies sexuellement transmissibles (MST), est d'utiliser des **PRÉSERVATIFS** pour chaque rapport sexuel avec une personne que l'on ne connaît pas, qui ne s'est pas fait dépister ou qui est porteuse d'une MST. Dans une relation de confiance, il est nécessaire que les deux partenaires se fassent dépister afin d'être sûrs qu'ils ne sont pas infectés par une IST avant d'envisager des rapports sans protection.

Si on est soit même porteur d'une MST, il faut prévenir et protéger son/sa partenaire et se faire traiter au plus vite afin de réduire les transmissions. Le ou la partenaire devra également être dépisté et traité même s'il/elle n'a pas de symptôme.

3. LES MOYENS DE LUTTE CONTRE LES AGENTS PATHOGENES.

a. Le système immunitaire du corps humain.

Le corps humain lutte naturellement contre les agents pathogènes grâce à son système immunitaire. Celui-ci sera d'autant plus fort que la personne est en bonne santé.

Le système immunitaire est le système de défense et de protection de notre corps. Il est composé de cellules capables de reconnaître les éléments étrangers au corps et de les combattre. On les appelle les globules blancs. Lorsqu'un virus, une bactérie, un champignon ou un parasite pénètre dans l'organisme, les globules blancs vont s'attaquer à lui pour le détruire.

Il y a différentes sortes de globules blancs qui auront chacun un rôle différent dans la défense de l'organisme. Certains globules blancs vont directement « manger » l'agent pathogène. D'autres vont sécréter des anticorps qui vont le neutraliser. Une fois neutralisé, le germe sera détruit.

Lorsque des anticorps ont servi contre une maladie, le corps garde en mémoire cette maladie. Ainsi, si le même microbe essaie à nouveau d'infecter la personne, le système immunitaire va plus vite le reconnaître et plus vite le détruire. La personne ne sera pas malade. On dit qu'elle est immunisée contre la maladie.

Par exemple, si une personne attrape l'hépatite A, son système immunitaire va sécréter des anticorps contre le virus de l'hépatite A pour le détruire. Les anticorps vont ensuite rester dans le corps de la personne. Si cette personne est à nouveau en contact avec le virus de l'hépatite A, les anticorps déjà présents vont tout de suite le reconnaître et l'éliminer avant que la personne ne soit malade. La personne est immunisée contre l'hépatite A.

Attention, pour certains agents pathogènes, le système immunitaire ne suffit pas et la personne aura besoin de médicaments chimiques ou de plantes pour guérir.

Enfin, lorsqu'un même agent pathogène pénètre dans l'organisme, nous ne réagissons pas tous de la même manière.

Certaines personnes ne vont développer aucun symptôme. On les appelle des porteurs sains : l'agent pathogène a pénétré dans leur organisme mais elles ne sont pas malades. Elles ne présentent aucun signe d'infection. Attention, même si elles n'ont pas de symptômes, ces personnes peuvent quand même contaminer leur entourage. Il est donc important de toujours respecter les règles d'hygiène.

D'autres personnes vont développer des symptômes et être malades. Selon les personnes, les symptômes seront différents et plus ou moins importants.

Ces différences de réaction dépendent de l'efficacité de notre système immunitaire et donc de notre état de santé global. Il est donc important de tout mettre en œuvre au quotidien pour le renforcer.

b. Les vaccins.

Un vaccin est un produit que l'on injecte dans le corps d'une personne afin de la protéger, de l'immuniser contre une maladie. La personne est ainsi protégée contre cette maladie.

Lorsqu'il est injecté dans le corps, le vaccin va stimuler le système immunitaire comme s'il s'agissait de la maladie elle-même. Le système immunitaire va sécréter des anticorps contre cette maladie et la garder en mémoire. Ainsi, si la personne rencontre plus tard cette maladie, le corps va reconnaître l'agent pathogène et se débarrasser de lui très rapidement. La personne n'aura pas le temps de développer des symptômes et ne sera pas malade.

Il existe des vaccins pour protéger de certaines maladies dues à des bactéries ou des virus. Ces maladies peuvent être très graves, parfois mortelles. Il est donc important de se faire vacciner et de faire vacciner les enfants. Par exemple : l'hépatite B, la poliomyélite, la rougeole, diphtérie, tétanos, coqueluche, méningite, tuberculose etc.

Les vaccins de routine à Madagascar qui sont inclus dans le PMA (paquet minimum d'activité) dans les centres de santé de base, nommé PEV ou Programme Elargie de Vaccination, sont **GRATUITS** :

Vaccin	Mode d'administration	Âge	Maladie prévenue
BCG	Injection à l'avant-bras gauche	De la naissance jusqu'à 11 mois	Tuberculose
VPO (Vaccin Polio Orale)	Goutte, voie orale	A la naissance, à 6, 10, et 14 semaines	Poliomyélite
Rota	Goutte, voie orale	6 et 10 semaines	Diarrhée
DTC Hép B Hib	Injection, à la cuisse gauche	6, 10, et 14 semaines	Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Hépatite B, Méningite
PCV 10	Injection, à la cuisse droite	6, 10, et 14 semaines	Pneumonie, Méningite, Otite
VPI (Vaccin polio Injectable)	Injection à la cuisse droite	A 14 semaines et à 9 mois	Poliomyélite
VAR	Injection au bras droit	A 9 mois et à 15 mois	Rougeole
Td	Injection au bras droit	1 ^{er} vaccin Td0, puis 1 mois après Td1, 6 mois après Td2, 1 an après Td3, 1 an après Td4	Tétanos (vaccin en prévention pour les femmes en âge de procréer et/ou femme enceinte)

4. PREVENTION.

La meilleure des préventions est d'être en bonne santé et d'éviter le plus possible le contact avec les microbes en ayant une bonne hygiène corporelle mais aussi en prenant soin de son alimentation et de son environnement.

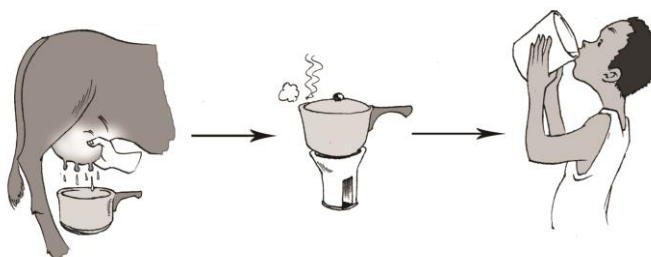
a. Hygiène de l'eau et des aliments.



Les produits de cueillette et de récoltes, les fruits, les légumes, les racines, les brèdes sont au contact de la terre et de la poussière et donc des microbes. C'est pour cette raison qu'il faut toujours les laver avant de les cuisiner. Pour les laver il faut utiliser des récipients propres et de l'eau claire ou traitée. Pour la préparation de repas, il faut aussi utiliser des ustensiles et des récipients propres. Toutes les préparations et tous les aliments, qu'ils soient cuits ou crus, doivent

être protégés de la poussière, des animaux et des mouches.

Pour consommer de la viande, il faut bien la cuire afin de détruire les vers ou les parasites qui peuvent l'infecter. Plus la viande est fraîche, plus elle sera propre à la consommation. Le lait doit être bouilli pour détruire tous les microbes qui peuvent s'y trouver.



L'eau de consommation doit être de l'eau potable pour qu'elle puisse être bue et utilisée sans risque d'infections. L'eau est potable quand elle est sans odeur et claire, ce qui est facilement vérifiable. Elle doit aussi être sans microbe, ni parasite, ni produit chimique, ce qui est difficile à vérifier sans analyses. Il est toujours préférable de prendre de l'eau de puits ou d'une fontaine, plutôt que celle des cours d'eau ou des étendues d'eau qui a plus de chance d'être infectée.



L'eau d'un puits ou d'une fontaine bien entretenue est potable. Il faut aussi que le point de captage de l'eau soit propre et protégé. Pour que le point de captage reste propre, les animaux ne doivent pas pouvoir venir boire ni faire leur besoin à proximité. Les villageois ne doivent pas non plus venir souiller le captage d'eau en se lavant, en faisant leur lessive, leurs besoins ou même en jetant leurs ordures.

Pour préserver l'eau de tout agent pathogène, il faut impérativement respecter ces quelques mesures d'hygiène. Ensuite, il faut utiliser des récipients propres pour puiser l'eau et la transporter en évitant qu'elle se contamine avec la poussière, des mouches ou encore des mains sales.

Cependant même en prenant toutes ces précautions, l'eau n'est pas toujours potable.

Il existe différents moyens pour rendre l'eau potable en deux étapes :

- Obtenir de l'eau claire : Si l'eau est trouble, il faut la faire décanter puis la filtrer. Pour la décantation, il suffit de laisser l'eau reposer assez longtemps dans un récipient et la terre va se déposer au fond. Puis il faut filtrer l'eau décantée en la faisant passer à travers un tissu fin et propre afin de la débarrasser des saletés les plus grosses comme les débris végétaux, les larves d'insecte ou les œufs de vers.

Attention, l'eau décantée et filtrée n'est toujours pas potable ! Les microbes ne sont pas retenus par le filtre en tissu et sont toujours dans l'eau.

- Désinfecter l'eau claire : Il y a deux méthodes pour rendre de l'eau claire potable, la faire bouillir ou la traiter :
 - Faire bouillir l'eau claire pendant au moins 15 minutes à partir du début de l'ébullition est une méthode simple et la plus sûre pour tuer les microbes.
 - Traiter l'eau claire :

Sur'Eau : ajouter un comprimé de Sur'Eau dans 20 litres d'eau claire. Le Sur'Eau est le moyen le plus facile à utiliser

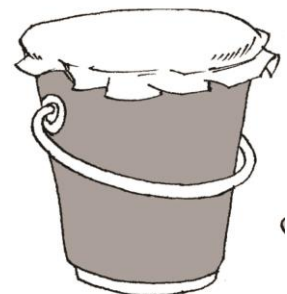
Eau de Javel : ajouter quelques gouttes d'eau de Javel dans l'eau claire. On trouve des flacons d'eau de javel avec des dilutions différentes. Le nombre de goutte dépendra de la dilution dans le flacon. L'eau de Javel doit être conservée à l'ombre et doit être jetée à la date de péremption car elle n'est plus efficace.

ATTENTION :

L'eau de javel et les comprimés Sur'Eau doivent être utilisés avec précaution en respectant scrupuleusement les dosages indiqués et en évitant le contact avec les yeux, la bouche et la peau. Ce sont des produits qui à forte dose sont très nocif voir mortel du fait de leur caractère irritant. Ces produits doivent absolument garder à l'écart des enfants pour éviter toute ingestion, inhalation et contact avec la peau ou les yeux.

Une fois que l'eau claire est désinfectée, l'eau est potable c'est-à-dire qu'on peut la boire et l'utiliser en cuisine sans aucun risque de contaminations.

L'eau potable doit être bien conservée pour ne pas se recontaminer. Il suffit de la conserver dans un récipient propre comme un seau ou une bassine. Ce récipient doit être couvert et il faut bien le refermer à chaque fois que l'on utilise de l'eau. Le récipient doit être vidé entièrement avant d'être rempli à nouveau.



b. Hygiène du corps.

L'eau va aussi permettre de garder une bonne hygiène corporelle.



Un des premiers réflexes à avoir est de garder les mains toujours propres. Pour cela, il faut se laver les mains avec du savon plusieurs fois par jour, en se levant le matin, après être allé aux toilettes, avant de préparer à manger, avant de manger, après s'être occupé des animaux, en rentrant de brousse ou des champs, après être allé au marché et même après avoir passé du

temps avec d'autres personnes. Cette règle est d'autant plus importante aujourd'hui avec le virus de la covid-19.

Il faut également se laver tout le corps au savon le plus souvent possible. Ainsi, on diminue le risque de maladies et de parasites de peau. Les personnes malades, les adultes mais aussi les petits, doivent être lavés entièrement tous les jours.



Il est recommandé de ne pas marcher pieds nus surtout quand le sol est humide car il peut contenir plus d'agents pathogènes. Les moindres petites plaies sur les pieds peuvent permettre aux microbes de rentrer dans le corps. Il est préférable de chausser les enfants.

Il faut aussi bien se laver les dents chaque jour avec du dentifrice. La bouche est naturellement pleine de microbes qui peuvent causer des problèmes s'ils prolifèrent. Dans l'idéal il faut se laver les dents deux à trois fois par jours après chaque repas.

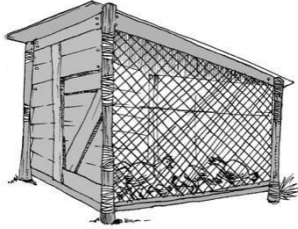


Lorsque l'on a **des rapports sexuels** avec une personne que l'on ne connaît pas ou qui a une Infection Sexuellement Transmissible, il est nécessaire d'utiliser **UN PRÉSERVATIF** à chaque rapport sexuel (voir le paragraphe sur les IST).

c. Hygiène du lieu de vie.

La bonne santé passe aussi par l'hygiène du lieu de vie. Plus l'environnement dans lequel on vit est propre, moins il y a d'agents pathogènes. Cela diminue efficacement les risques d'infection.

Les règles d'hygiène sont très faciles à mettre en place et à suivre.



Les animaux domestiques ne doivent pas vivre dans les cours des cases ou dans les rues. Ils doivent être maintenus dans un endroit clos et si possible à l'extérieur des cours pour limiter leur contact avec les villageois et les empêcher de venir salir les lieux de vie.

Les lieux de vie privés et communs doivent être tenus propres, c'est-à-dire régulièrement balayés et nettoyés de tout déchet. Il est nécessaire de ne pas laisser traîner de la nourriture, de la vaisselle sale, ni même des vêtements sales.

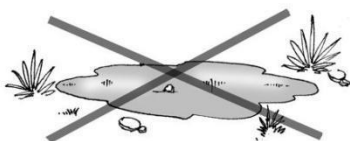
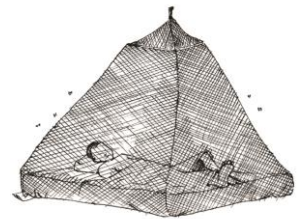
Rappelons que de nombreux microbes vivent dans le sol. Il faut donc éviter au maximum de remuer et de faire voler trop de poussière en balayant. Il vaut mieux choisir un moment de la journée où il y a peu ou pas de vent.



Il faut également éviter de laisser les jeunes enfants jouer à même le sol. Il est préférable qu'ils jouent sur une natte propre. Leurs vêtements et leurs ustensiles doivent aussi être propres, lavés régulièrement et ne pas être en contact avec le sol.

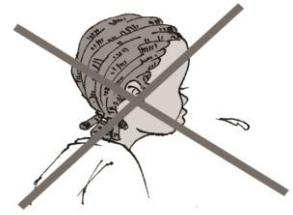
Les enfants, comme les adultes, doivent dormir sous des moustiquaires pour se protéger des moustiques qui transmettent des maladies comme le paludisme ou la dengue.

La moustiquaire permet aussi de limiter le contact avec les mouches et d'autres insectes.



L'eau, comme on l'a vu, est aussi un vecteur important de maladies. Il convient donc d'éviter les flaques et les retenues d'eau stagnante. L'eau de vaisselle, de douche ou de lessive doit être évacuée de la cour ou asséchée le plus rapidement possible.

Des habitudes sont à perdre, comme cracher dans la cour. Ce qui expose tout le monde aux microbes de celui qui crache. Il est préférable d'aller cracher à l'extérieur.



Le moyen le plus efficace de se préserver des microbes présents dans

les selles est de s'éloigner le plus possible du village et de tout point d'eau pour faire ses besoins. Puis il faut les enterrer, faire un trou avant, à l'aide d'une bêche ou une pelle et les recouvrir après. Ainsi les microbes ne sont pas emmenés et transmis que ce soit par les mouches ou



autres insectes, les animaux ou encore les éléments, l'eau et le vent.

Pour ceux qui ont des latrines, il faut les maintenir propres.

Le plancher et/ou le sol doit être lavés très régulièrement. Le plancher peut être brossé à l'eau savonneuse. Le trou doit être recouvert après chaque utilisation.



Après être allé aux toilettes, il faut impérativement se laver les mains au savon et à l'eau claire. Il faut aussi le faire après avoir nettoyé les fesses du bébé. Les microbes se transmettent très facilement par les mains. En les gardant propres, on élimine une grande partie des transmissions microbiennes.

Afin de protéger les enfants des maladies, il y a quelques gestes simples à mettre en place. Les enfants malades ne doivent pas dormir avec les enfants sains.

Les enfants qui ont des infections comme la gale, les poux, des éruptions de boutons, doivent dormir sur une natte à part et ne pas être en contact avec ceux qui n'en ont pas au risque de les contaminer.

Ceux qui sont atteints de maladies contagieuses comme la grippe, la covid-19, la coqueluche ou encore la rougeole doivent dormir dans une autre pièce que les enfants sains et ne doivent jamais être en contact avec les nouveau-nés ou les femmes enceintes.



Les enfants malades doivent être traités et soignés au plus vite pour éviter la propagation aux autres enfants.

Les adultes malades ne doivent pas non plus être en contact avec les enfants.

Comme les adultes, les enfants, doivent rester propres sur eux. Il faut les baigner, les laver et changer leurs vêtements souvent.

Leurs mains doivent être lavées aussi souvent que celles des adultes et il faut veiller à leur

couper les ongles régulièrement. Les ongles longs accrochent la crasse et la saleté, et cachent facilement de nombreux microbes et des œufs de vers qui finissent facilement dans la bouche, les enfants mettant toujours les mains à la bouche.



Toutes ces règles d'hygiène doivent être transmises aux enfants. En grandissant, ils auront acquis les bons réflexes et pourront à leur tour les transmettre autour d'eux.

Les enfants doivent bénéficier d'une alimentation saine et équilibrée. Rappelons que la bonne santé passe par l'alimentation et qu'une personne, et donc un enfant, bien nourrie aura moins de carences et sera plus forte, plus résistante en cas de contamination et de maladie.

III- L'IMPORTANCE D'UNE BONNE ALIMENTATION.



Une alimentation saine est le premier soin que l'on apporte à son corps pour rester en bonne santé. Pour qu'une alimentation soit saine, elle doit être suffisante en quantité et en qualité. La variété des aliments est également importante.

Il est conseillé de prendre plusieurs repas par jour plutôt qu'un seul et de varier son alimentation.

Afin de varier facilement sa nourriture, il suffit de changer régulièrement d'accompagnement en mangeant beaucoup de brèdes, de légumes et de fruits différents.

En choisissant des végétaux produits localement, on s'assure qu'ils soient frais et pleins de bonnes vitamines et minéraux plutôt que ceux qui viennent de loin, qui ont voyagé et qui ont commencé à s'abîmer en perdant leurs qualités nutritionnelles.

Une bonne alimentation passe aussi par une bonne hydratation. Il faut rester bien hydraté en buvant beaucoup d'eau potable (au moins 2L par jour).

Il est important de noter ici que les boissons dites « hygiéniques » ou « jus Star » telles que le bonbon anglais, le coca, le Fanta ne sont pas bonnes pour la santé bien qu'elles soient tout à fait potables d'un point de vue microbiologique. Elles contiennent beaucoup trop de sucre. L'eau est beaucoup plus indiquée que ce soit pour les enfants ou les adultes.

On peut préparer du jus de riz cuite (ranon'ampango) en faisant bouillir de l'eau dans la marmite où il reste un fond de riz grillé.

Pour les enfants, les femmes enceintes et ceux qui fournissent des efforts physiques au travail, il est judicieux de compléter les repas par des aliments riches, de fruits et des arachides.

Il est indispensable de bien se laver les mains au savon et à l'eau claire pour préparer à manger et se nourrir.

1. LES BESOINS ALIMENTAIRES.

Afin de combler ses besoins alimentaires et de rester en bonne santé, il faut connaître quelques bases sur les aliments et ce qu'ils apportent au corps.

Certains aliments sont ENERGETIQUES, c'est-à-dire qu'ils apportent de l'énergie, du carburant au corps. Puis, il y a les aliments CONSTRUCTEURS qui permettent au corps de se construire, de grandir pour les jeunes, puis de se maintenir pour les adultes. D'autres sont considérés comme des aliments PROTECTEURS, qui protègent contre les maladies en renforçant certaines parties ou fonctionnalités du corps.

Exemple de classification des aliments selon leur apport.

Energétiques			Constructeurs			Protecteurs		
Français	Antakarana	Malagasy	Français	Antakarana	Malagasy	Français	Antakarana	Malagasy
Riz	Vary		Légumineuse	Voamaina		Brèdes	Añana	Anana
Manioc	Mahôgo	Mangahazo	Haricots	Zaricôt	Tsaramaso		Añambe	Anantsonga
Banane	Katakata	Akondro	Petits pois	Pitpoa		Brèdes mafane	Añamafana	Anamalao
Maïs	Tsakotsa	Katsaka	Lait	Ronono		Feuilles de manioc pilé	añamahôgo	Ravitoto
Pomme de terre	Pomidetera	Ovimbazaha	Œuf	Antody	Atody	Légumes	Legimo	
Graisse, huile	Menaka		Poisson	Lôko	Trondro	Carotte	Karoty	
Noix de coco	Voanio		Zébu	Aomby	Omby	Mangue verte	Manga manta	
Arachide	Pisitasy	Voanjo	Porc	Komankory	Kisoa	Papaye verte	Mapaza manta	
			Poulet	Akôho	Akoho	Courge	Tsirebiky	Voatavo
			Crevettes	Makamba		Choux	Laisoa	
						Tomate	Tomaty	Voatabihy
						Fruits	Voankazo	
						Mangue	Manga	
						Papaye	Mapaza	
						Banane mûre	Katakata masaka	Akondro masaka
						Orange	Zôranzy	Voasary
						Litchi	Ledsy	
						Goyave	Gavo	Goavy
						Les condiments	Episy	
						Ail	Dongololay	Tongololay
						Oignon	Dongolo	Tongolo
						Curcuma	Tamotamo	Havozo
						Gingembre	Sakaitany	Sakamalao
						Piment	Sakay	

En utilisant le tableau ci-dessus, on comprend mieux comment composer un repas. Il faut toujours avoir une base énergétique au choix et y ajouter des aliments constructeurs et protecteurs selon les possibilités, les saisons et les disponibilités.

Un repas composé uniquement de riz ou de manioc ne suffit pas et un repas avec trop peu d'accompagnement ne suffit pas non plus.

Diversifier son alimentation le plus possible permet de rester en bonne santé en apportant tout ce dont le corps a besoin pour fonctionner correctement.

2. L'ALIMENTATION DES ENFANTS EN BAS AGE.

La nourriture à donner à un bébé change et évolue en fonction de son âge.

a. L'allaitement : de 0 à 6 mois révolus.

Le seul aliment dont l'enfant a besoin jusqu'à ses 6 mois est le lait maternel. Il est conseillé de laisser le bébé au sein tant qu'il a envie de téter. Il peut téter à volonté.

b. La diversification alimentaire : à partir de 7 mois.

À partir de 7 mois, l'enfant doit continuer de téter le lait maternel à volonté. En supplément, on peut commencer à introduire d'autres aliments comme la bouillie de riz, de farine de banane, farine d'igname, farine de patate douce, les légumes mixés etc. Tous les aliments doivent être bien lavés à l'eau propre et bien cuits. On peut également lui donner des jus de fruits préparés avec de l'eau potable ou des fruits écrasés. Il est important de toujours utiliser des fruits lavés à l'eau propre et fraîchement préparés. Si on attend trop, les microbes vont se développer. La consistance des aliments évolue petit à petit selon l'âge du bébé. Plus il grandit, plus l'aliment peut être consistant.

On peut ensuite ajouter progressivement des brèdes, des œufs, du poisson, de la viande bien écrasés dans la bouillie. Ce sera d'abord en petites quantités : ½ jaune d'œuf ou 2 doigts ou 2 cuillères à café de protéines (poisson ou viande bien cuits) jusqu'à 8 mois puis on augmentera progressivement les quantités. En grandissant, le bébé va commencer à avoir des dents et à pouvoir mastiquer. Les bouillies vont pouvoir prendre une consistance plus épaisse. Le bébé sera nourri plusieurs fois par jour, de 3 à 5 fois.

À partir de 1 an, le bébé pourra commencer à manger comme toute la famille, en lui écrasant et coupant les aliments du plat. Il faut éviter le piment et ne pas le faire manger des plats cuits de la veille. Le manque de fraîcheur d'une préparation est plus propice aux microbes.

Vers 18 mois, l'enfant doit manger au moins 4 fois par jour et continuer de boire du lait maternel quand il veut. Il ne faut pas arrêter de donner le sein d'un coup, mais réduire la fréquence petit à petit. Il est possible d'ajouter des gâteaux et beignets en faisant attention à l'excès de sucre. On peut lui donner des fruits bien propres, lavés à l'eau potable et de taille appropriée.

Le sucre raffiné et le sel devront être introduit le plus tard possible, idéalement après 5 ans pour le sucre. Les ustensiles utilisés pour nourrir le bébé et l'enfant, plat, assiette, cuillère, doivent être propres. Les mains des adultes qui préparent et donnent à manger doivent être bien lavées.

c. Le sevrage : à partir de 24 mois.

À partir de 24 mois, on peut arrêter d'allaiter le bébé. Sa dentition est complète, il peut maintenant mastiquer et manger le plat familial. Une fois sevré, l'enfant prend ses repas en famille et peut compléter son alimentation par des aliments riches en énergie comme les bananes, les fruits et les arachides. En plus de veiller à donner une bonne alimentation à son enfant, il est important de suivre la vaccination. Pour tous conseils sur l'alimentation des enfants, les parents peuvent se tourner vers les centres de nutrition comme le CRENI des hôpitaux régionaux.

CHAPITRE II : LES PLANTES MEDICINALES.

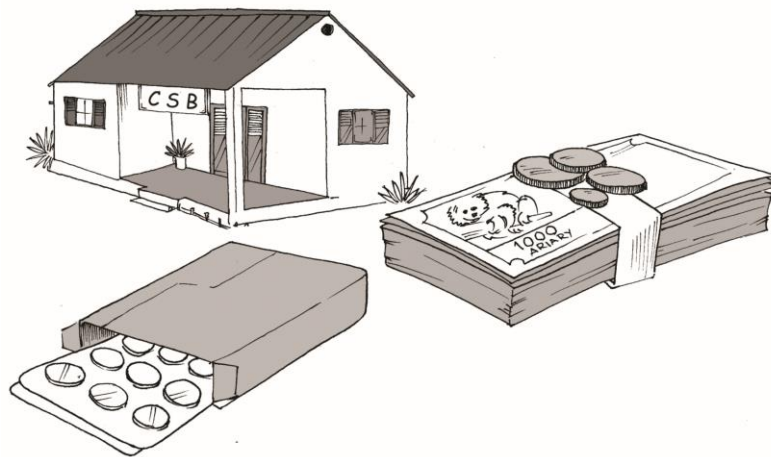
I. LES AVANTAGES ET LES LIMITES DE L'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES.

Ce manuel a pour vocation de mettre en avant l'utilisation des plantes médicinales pour le soin des maladies les plus communes dans la région du nord de Madagascar, qui ne constitue pas une urgence vitale ou qui ne nécessitent pas d'hospitalisation ni de traitements médicamenteux lourds.

Quand on veut se soigner avec les plantes, il vaut mieux agir avant que la maladie ne soit trop développée. En agissant dès les premiers signes de la maladie, on évite qu'elle s'aggrave ce qui peut permettre de préserver la famille des frais de soin dans un centre de santé. Si la maladie est trop installée, le malade devra aller se faire soigner dans un centre avec des médicaments conventionnels qui seront prescrits par un médecin, ce qui engendrera des dépenses.

Les intérêts des plantes médicinales sont :

- Leur disponibilité près du village, en brousse, en forêt, en bordure de champs ou sur le marché ;
- Leur facilité de culture ;
- Leur prix qui sera toujours beaucoup moins cher que celui des médicaments conventionnels.



Les plantes médicinales sont utilisées sans problème afin de soigner les maladies les plus connues et les plus communes, reconnaissables par tous. Elles peuvent aussi être utilisées après avoir consulté un médecin ou un agent de santé du CSB qui aurait posé un diagnostic précis sur la maladie dont souffre un patient.

Si on constate, après plusieurs jours de traitement par les plantes, que la personne malade ne va pas mieux et que sa santé ne s'améliore pas, elle doit se rendre en centre de santé. Un médecin ou un agent de santé pourra affiner et approfondir le diagnostic si besoin puis il prescrira des médicaments conventionnels.

Se soigner avec des plantes n'est pas sans risques. Comme pour tous les médicaments, les plantes peuvent aussi être toxiques. Il est donc indispensable de respecter précisément les méthodes de préparation, d'utilisation et les posologies.

Il est par exemple déconseillé de prendre des tisanes toute l'année car elles peuvent être toxiques pour les reins. Il est préférable, quand on doit se traiter sur un temps long, de faire des pauses d'une semaine ou deux sans prendre de tisane.

Certaines plantes médicinales ont des vertus très connues et réputées comme l'aloès. Le gel contenu dans les feuilles est utile en soins. Pourtant, le latex de la plante est toxique. Tout dépend donc de la partie de la plante que l'on utilise. Il faut connaître les plantes pour pouvoir les utiliser sans risque.

D'autres plantes peuvent aussi avoir des interactions avec l'utilisation de médicaments conventionnelles et certaines maladies. Par exemple, les personnes qui consomment des médicaments cardiotoniques (pour soutenir le cœur) doivent s'abstenir de consommer le latex de la papaye, la papaye verte et les graines de papaye en raison de l'activité de la carpaïne sur le cœur (action bradycardisante).

Quelques plantes encore peuvent être bénéfiques selon un mode précis d'utilisation alors qu'elles seront toxiques avec un autre mode d'utilisation. Par exemple, la Pervenche de Madagascar peut être utilisée en usage externe mais il ne faut surtout pas l'ingérer.

Il faut être bien sûr des plantes que l'on récolte ou que l'on achète afin de ne pas commettre d'erreur d'utilisation. La confusion entre deux espèces ou la non-connaissance des plantes peut s'avérer très dangereuse.

ATTENTION :

Il est impératif de ne jamais utiliser une plante que l'on ne connaît pas. La toxicité de certains végétaux peut être fatale pour la personne qui en consomme.

Enfin, certaines plantes médicinales ne doivent pas être utilisées par les femmes enceintes ni les enfants de moins de 1 an ainsi que par les anciens. Ces catégories de personne sont plus fragiles et peuvent réagir différemment aux substances des plantes.

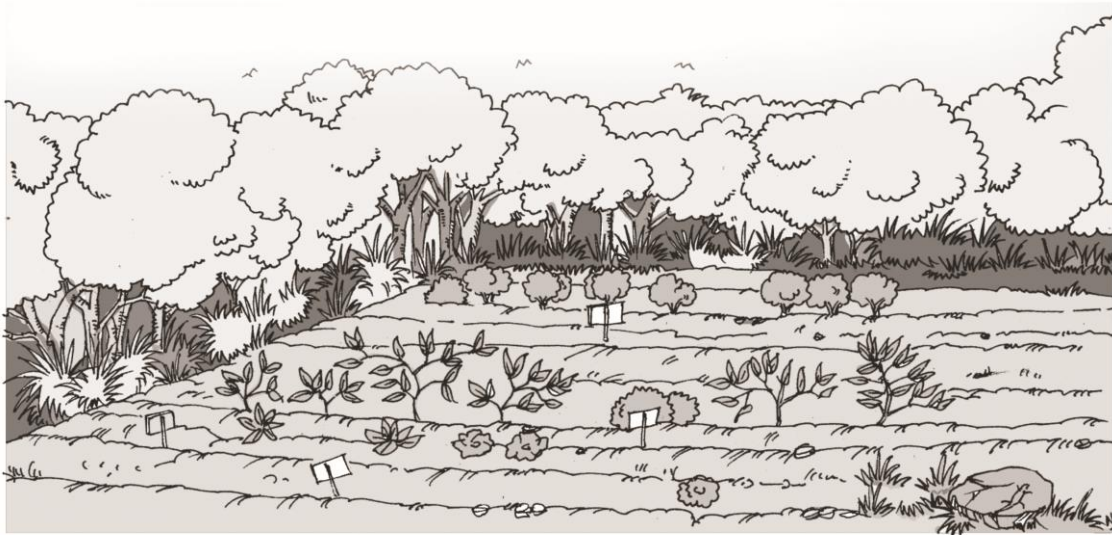
Ainsi, vous trouverez dans la partie 3 de ce manuel des recettes détaillées à base de plantes médicinales qu'il est important de respecter scrupuleusement.

II. DE LA PRODUCTION A L'UTILISATION.

Il est très facile de trouver une grande quantité de plantes médicinales en brousse et en bordure des champs. Malheureusement, la pression de récolte qui peut être mise sur ces plantes menace de faire disparaître les plus rares et donc de nous priver de leurs vertus. Afin de pallier ce risque, il est nécessaire de mettre en place une méthode de préservation et de conservation de ces ressources naturelles. Il est donc préconisé de cultiver les plantes dans les cours et les jardins et de les préserver le plus possible quand elles sont hors cultures, là où elles poussent spontanément.

1. CREER SON JARDIN DE PLANTES MEDICINALES.

Il y a différentes façons de créer son jardin de plantes médicinales. Ça peut-être la création d'un espace dédié en dehors des autres cultures dans son jardin ou sa cour, mais il est aussi possible de les laisser pousser et de les cultiver aux abords des cultures en place.



Par exemple le basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) et l'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) peuvent être facilement plantés et entretenus dans la cour. Les goyaves, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) et les bottes de *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy), quant à elles, se développent très bien au bord des champs. Il est tout aussi facile de laisser pousser la jean-robert, *Euphorbia hirta*, kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) dans les potagers et l'*Ageratum conyzoides*, bemaimbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) dans les rizières.

Il y a de nombreux avantages à cultiver et conserver ces plantes médicinales, à savoir :

- La possibilité de sélectionner les plantes qui seront les plus utiles à la famille et la communauté en fonction des maladies présentes et connues dans les alentours proches ;
- Le fait de bien les connaître et de se familiariser avec elles pour transmettre et diffuser ces connaissances aux personnes proches ainsi qu'aux enfants et éviter la confusion avec certaines plantes toxiques que l'on peut croiser en brousse ;
- En avoir toujours à disposition dès qu'on en a besoin au lieu de parcourir parfois plusieurs kilomètres en brousse sans être sûr de trouver ce dont on a besoin.

Quelques conditions peuvent faciliter la mise en place d'un jardin de plantes médicinales comme être près d'une source d'eau ou d'un puits.

Ensuite, certaines espèces vont préférer des endroits abrités ou ensoleillés alors que d'autres préféreront un milieu sec ou au contraire plus humide. Ces quelques connaissances facilitent la mise en place de la culture.

Les plantes toxiques qui poussent spontanément devront être éliminées afin d'éviter tout problème de confusion ou de contamination avec les plantes médicinales.

En vue de protéger le jardin des animaux, il est nécessaire de créer des haies de protection en alternant par exemple de la végétation haute, comme du moringa, *Moringa oleifera*, añamorôngo (antakarana), ananambo (malagasy) ou du neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka vazaha (malagasy) et des haies plus basses, avec par exemple du vétiver, *Chrysopogon zizanioides*, pitivera (antakarana), vetiver (malagasy) ou de citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy).

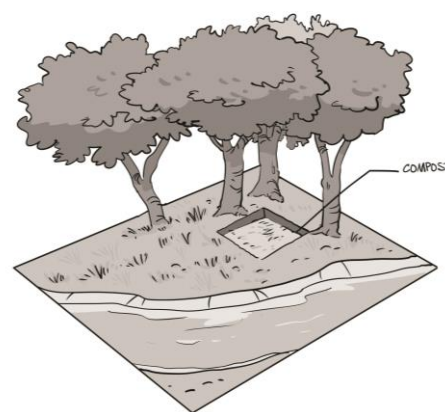
Aucun intrant chimique, fertilisants ou pesticides, n'est nécessaire pour cultiver les plantes.

2. FERTILISER LE JARDIN DES PLANTES MEDICINALES AVEC DU COMPOST

Pour certaines plantes, il est utile de fertiliser le sol avec du compost. Le compost est un fertilisant biologique pour le jardin qui est facile à faire et qui demande peu d'investissement et peu de matériel.

La bonne période pour la production du compost est à la fin de l'hivernage, c'est-à-dire de septembre à octobre, pour la disponibilité de la paille. La construction de la compostière se fait après la fin de l'hivernage, mais on peut la réaliser toute l'année.

Idéalement, l'emplacement doit être à côté d'une source d'eau, proche des endroits à fertiliser et à l'ombre d'un arbre pour éviter l'exposition directe de la fosse ou du tas au soleil.



Pour faire du compost de façon la plus efficace, il faut que les micro-organismes soient en mesure de travailler le mieux possible, c'est-à-dire, que les quatre facteurs suivants soient combinés de façon optimale :

- matière organique : à défaut de bouses de vaches, on peut utiliser des déchets végétaux humides ou secs ;
- air ;
- humidité ;
- température.

Pour que le processus de compostage soit optimal, il faut varier et associer les matières organiques en veillant à ce qu'ils aient des vitesses de décomposition différentes, les mélanger entre elles et maintenir une température constante à l'intérieur du tas. La taille varie entre 1 mètre de haut sur 1 de diamètre et 3 mètres de haut sur 3 mètres de diamètre.

Les matières organiques les plus utilisés pour le compostage sont :

- les **déchets végétaux humides ou secs** : paille, feuilles d'arbre mortes, résidus de récolte, coque d'arachide, sorgho, maïs, fanes...), thitonia etc. ;
- les **déchets ménagers** : épluchures de légumes, restes de condiments ;
- les **déchets d'origine animale** : déjections des vaches, chevaux, chèvres, moutons, volailles, etc. ;
- la **cendre** ;
- l'**eau**.

ATTENTION :

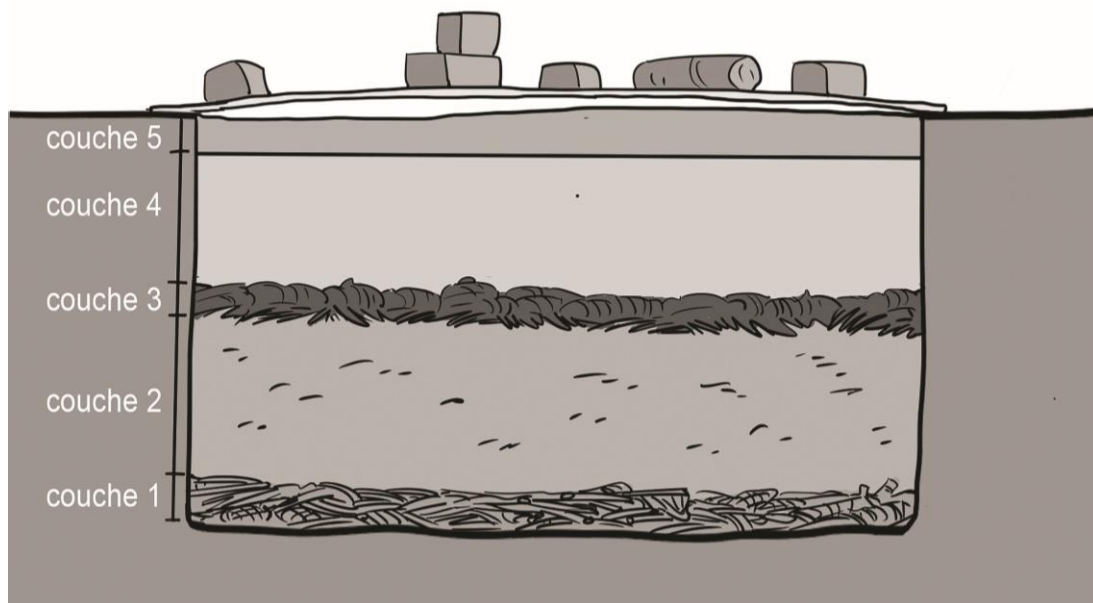
Une trop forte concentration en agrumes pourrait nuire à la faune du sol en acidifiant le compost.

Les restes de viandes ne sont pas conseillés car ils attirent les nuisibles.

Remplissage de la compostière, étapes à suivre :

- Tracer préalablement les repères du fond de la fosse en remontant jusqu'en haut du tas ;
- Étaler au fond de la fosse une couche épaisse de 5 cm (trois doigts) de tiges de mil/sorgho/maïs /branches ou rameaux ou de chaumes entiers de paille pour permettre l'aération de la fosse et absorber l'eau perdue par infiltration le long de la fosse. (Couche 1) ;
- Déposer ensuite une couche du substrat végétal de 30 cm (6 fois trois doigts) (tige de mil/sorgho/maïs) sec. Les chaumes de céréales et pailles de ce substrat sont hachés pour faciliter la décomposition par l'action des bactéries et des moisissures (Couche 2) ;
- Alternier les couches de fumier ou matière verte de 5 cm (Couche 3) avec celles de substrat végétal sec de 30cm (couche 4) ;
- Tasser chaque couche légèrement de façon à y conserver l'air nécessaire à la fermentation ;

- Arroser avec 150 à 200 Litres d'eau ou d'un mélange de 1 dose d'urine et de 4 doses d'eau. L'urine augmente la croissance des microorganismes. Les matières à composter doivent donner l'impression d'une éponge pressée, c'est-à-dire qui ne rend plus d'eau ;
- Étaler sur chaque couche de fumier ou de matière verte une mince couche de cendre de bois ou de poudre d'os (1 à 2 kg par m²) ;
- Répéter ces opérations, couche de paille, couche de fumier, eau, poudre d'os ou phosphate, et cendre de bois, jusqu'à ce que la fosse soit pleine ;
- Quand la fosse est pleine, la recouvrir soit d'une toile, soit d'une natte en paille ou d'une moustiquaire pour concentrer la chaleur à l'intérieur afin de : faciliter la décomposition, éviter l'évaporation et protéger la fosse contre les dépôts de matières étrangères ;
- Poser quelque chose de lourd (briques, bois, etc.) sur la couverture pour éviter qu'elle ne s'enlève.



Contrôler la température du tas en introduisant un bâton jusqu'au centre : l'extrémité de celui-ci doit être fumante (évaporation de l'eau par la chaleur dégagée), ce qui correspond à une température de pasteurisation du compost aux alentours de 50-60°C.

ATTENTION :

Si vous avez des poules ou autres animaux qui seraient susceptibles de se nourrir du compost, gardez-les à distance. Les poules se nourrissent des vers qui sont bénéfiques pour le compost.

3. PROTECTION PHYTOSANITAIRE BIOLOGIQUE DES PLANTES MEDICINALES.

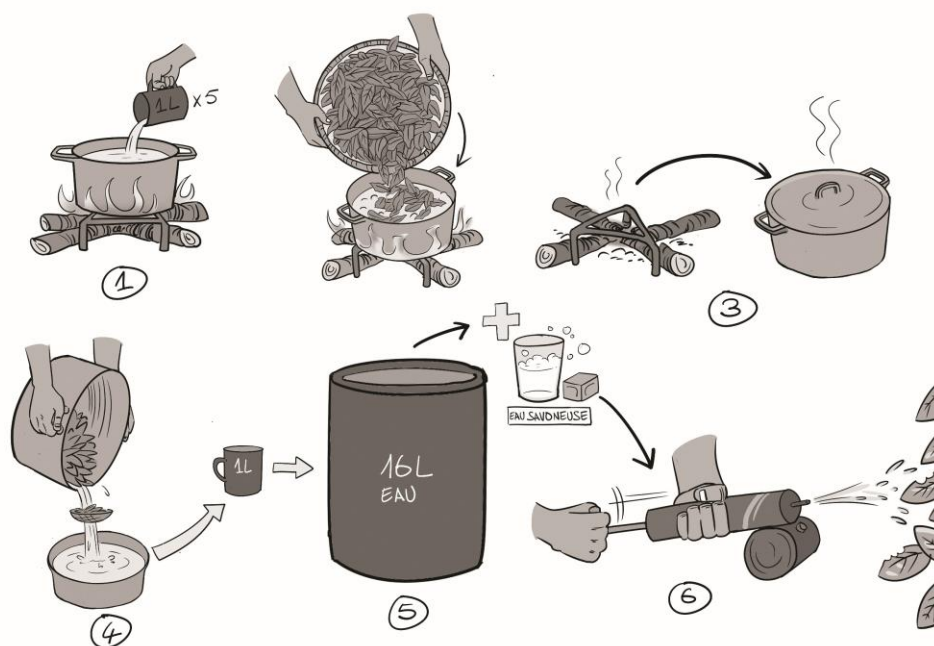
Pour protéger les plantes des maladies et des insectes ravageurs, il faut utiliser des extraits de plantes insecticides comme le neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy) ou le tabac, *Nicotiana tabacum*, lobaka (antakarana), paraky (malagasy).

a. Purin d'*Azadirachta indica*, « voandelaka vazaha » en Antakarana.

PREPARATION PAR DECOCTION :

1. Faire bouillir 5-6 litres d'eau dans une vieille marmite ;
2. Mettre 2Kg de feuilles fraîches dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant une quinzaine de minutes, à feux doux ;
3. Sortir du feu et laisser refroidir la préparation ;
4. Filtrer ;
5. Diluer le mélange à raison de 1 litre pour 16 litres d'eau et ajouter à la décoction un peu de savon, ou d'eau savonneuse. Cela facilite la fixation de la préparation sur les plantes ;
6. Bien mélanger et pulvériser les plantes attaquées par les insectes avec la préparation.

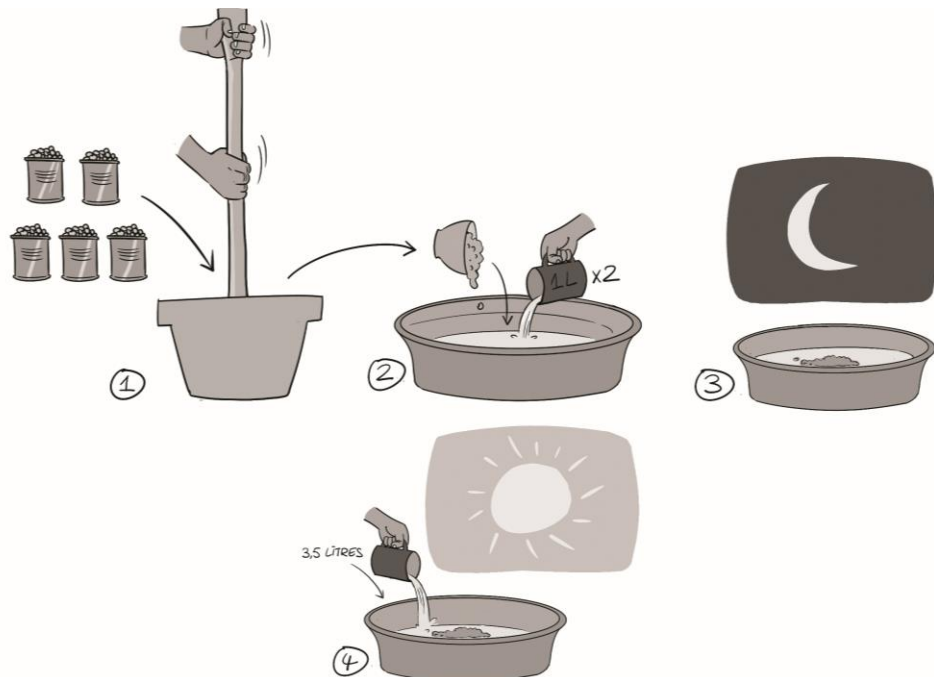
Peut être appliquée immédiatement après préparation en pulvérisation ou arrosage.



b. Purin d'amandes de graines d'*Azadirachta indica*, « voandelaka vazaha en Antakarana.

PREPARATION PAR TREMPAGE :

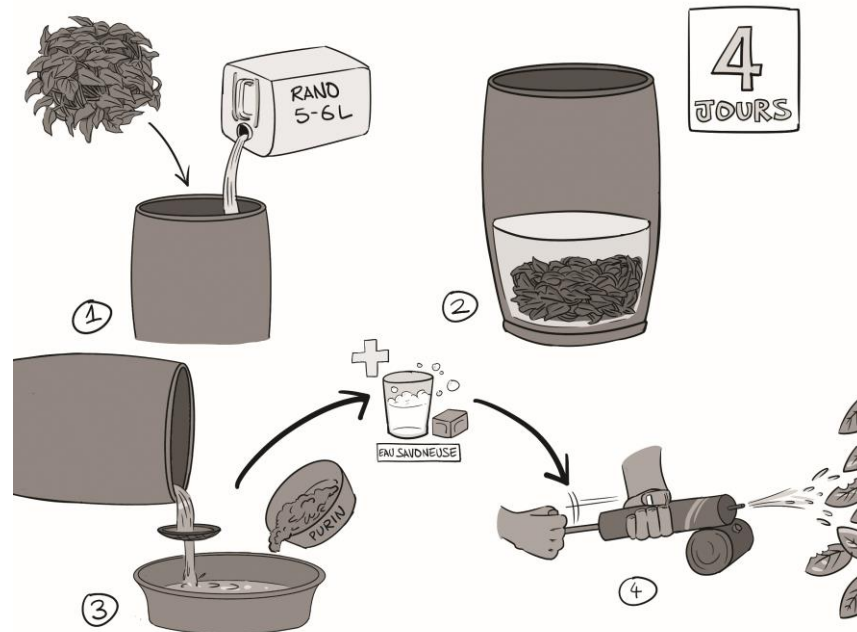
1. Prendre 5 mesures d'une boîte de lait concentré (kapoaka) d'amandes de graines décortiquées ;
2. Écraser les amandes à l'aide d'un pilon et mortier ;
3. Mettre les amandes écrasées dans une bassine avec 2 litres d'eau (soit 2 gobelets d'un litre) ;
4. Laisser les graines écrasées dans l'eau pendant une nuit entière ;
5. Filtrer ;
6. Le lendemain, ajouter 3,5 litres d'eau (soit 3,5 gobelets d'un litre d'eau) dans la préparation.



c. Purin de *Tithonia diversifolia* ou « dokoterahely » en Malagasy Antakarana.

PREPARATION PAR MACERATION :

1. Prendre 2 kilos de feuilles fraîches avec rameaux de *Tithonia diversifolia* pour obtenir 5 kilos de préparation et mettre dans un bidon et couvrir avec 5-6 litres d'eau ;
2. Laisser macérer le mélange pendant 4 jours, sans couvrir le bidon ;
3. Filtrer et diluer le produit obtenu avec mélange moitié purin et moitié eau ;
4. Pulvériser les plantes attaquées avec la préparation.



d. Autres insecticides biologiques

Si des insectes continuent à dévorer les plants, il conviendra de prendre une version plus complexe et pimentée. Augmentez le dosage progressivement jusqu'à ce que cela devienne efficace et réservez cette version uniquement pour les plantes infestées. Pour se faire, il faut rajouter à la préparation précédente des feuilles de papaye et un peu de bouse de vache afin d'avoir une version un peu plus forte pour lutter contre les insectes.

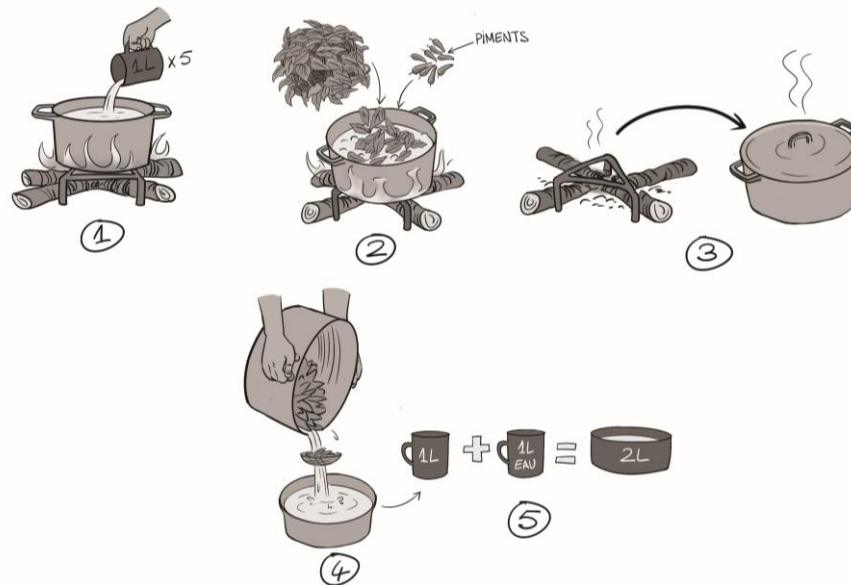
Ce purin est alors composé comme suit :

- Piment 250g ;
- Feuilles de *Tithonia* 250g ;
- Feuille de papaye 250g ;
- Feuille de neem 250g ;
- Un tas de bouse de vache frais (en macération seulement).

La préparation peut être réalisée par décoction ou par macération de 2 semaines.

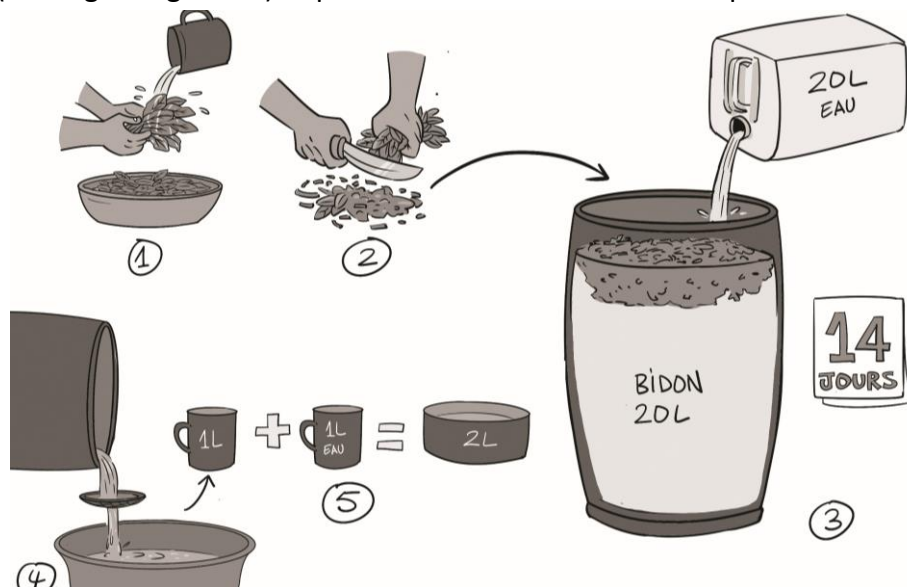
PREPARATION PAR DECOCTION :

1. Faire bouillir 5-6 litres d'eau dans une vieille marmite ;
2. Mettre les feuilles et les piments dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 15 minutes à feux doux ;
3. Sortir du feu et laisser refroidir la préparation ;
4. Filtrer ;
5. Diluer le produit obtenu : 1 litre du mélange (soit 1 grand gobelet) pour 1 litre d'eau (soit 1 grand gobelet) et pulvériser la décoction sur les plantes infectées.



PREPARATION PAR MACERATION :

1. Laver les plantes ;
2. Couper les plantes en petit morceaux ;
3. Placer les plantes dans un bidon de 20 litres, couvrir avec 20 litres d'eau soit 1 bidon de 20 litres et laisser macérer le mélange pendant 14 jours, sans couvrir le bidon ;
4. Filtrer ;
5. Diluer le produit obtenu : 1 litre du mélange (soit 1 grand gobelet) pour 1 litre d'eau (soit 1 grand gobelet) et pulvériser la macération sur les plantes infectées.



Avant toute chose, il faut noter qu'il est préférable d'utiliser un fixateur de purin sur les végétaux à traiter.

On utilisera les feuilles de balai-midi ou herbe dur, *Sida acuta*, Sandahory (antakarana), tsindahoro (malagasy) pour fixer le purin sur les feuilles. Pour cela, il faut mélanger ce fixateur au purin dilué.

Une autre technique moins modeste est envisageable en ajoutant un peu de savon, ou d'eau savonneuse. Cela facilite la fixation de la préparation sur les plantes. Bien mélanger et pulvériser la préparation sur les plantes attaquées.

Il faudra choisir le bon moment, idéalement le matin avant 9 h ou le soir après 17 h. Ne jamais pulvériser lorsqu'il y a du vent ou lorsqu'il pleut, cela ne sert à rien : le produit ne restera pas sur la plante.

Le traitement avec les feuilles ou avec les graines peut être appliqué sur les plantes attaquées tous les 4 jours pendant 2 semaines (soit 3 à 4 traitements). Ensuite, il s'agira d'observer les résultats et de refaire deux autres traitements si les attaques d'insectes n'ont pas diminué.

La préparation est très amère. On peut l'appliquer sur les jeunes plants des brèdes. Il ne faut jamais asperger sur les légumes feuilles qui vont être consommés dans la semaine.

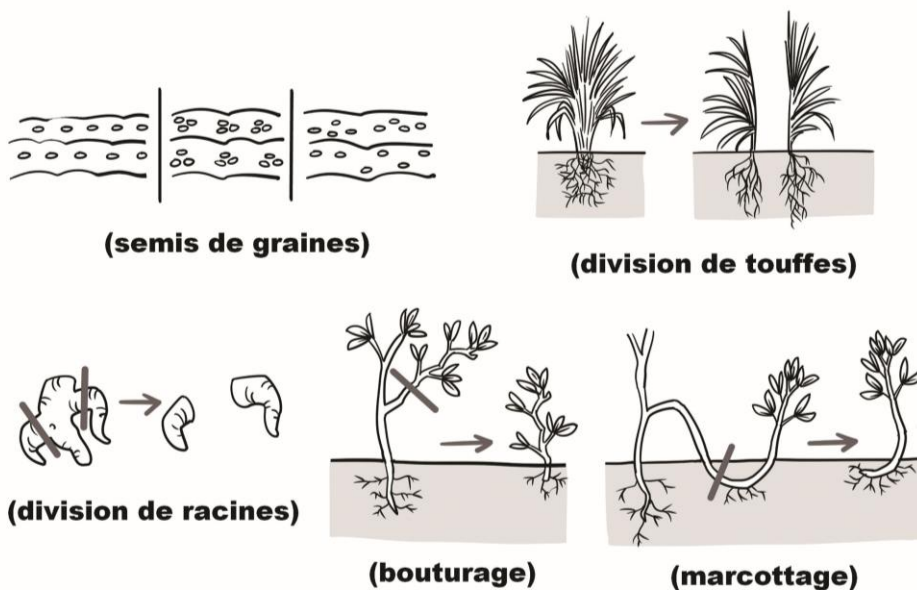
La préparation n'est pas toxique pour les humains et les animaux à sang chaud.

En revanche, elle est très toxique pour les insectes. Elle détruit les larves et les empêche de devenir adulte.

Le neem, lui, chasse les insectes indésirables sans les tuer. Il est répulsif, éloigne les pontes et permet un contrôle des termites.

4. MULTIPLICATION DES PLANTES.

Il existe différentes méthodes de multiplication des plantes : par semis de graines, par division de touffes ou de racines, par bouturage ou par marcottage comme on peut le voir sur le dessin ci-dessous.



5. RECOLTER LES PLANTES.

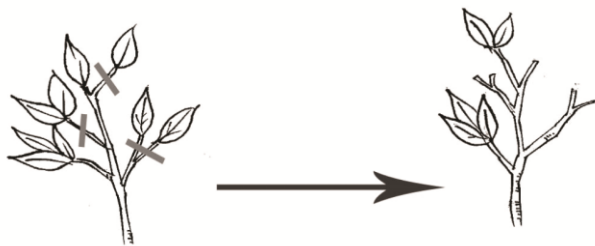
Il y a quelques règles à suivre pour optimiser la récolte des plantes médicinales.

Tout d'abord, avant chaque récolte, on veillera à bien se laver les mains avec du savon. Les outils de récolte, la machette, mesobe (antakarana), antsy be (malagasy) et la bêche, l'angady (Antakarana, malagasy) doivent aussi être lavés.

Pour les plantes récoltées en brousse, éviter de récolter près des endroits où les gens lavent le linge, font leurs besoins ou jettent leurs ordures. Les bords des routes sont à éviter aussi à cause de la fumée et de la poussière qui peuvent contenir des agents pathogènes. Éviter également de ramasser les plantes aux abords des champs traités chimiquement. Les produits phytosanitaires abîment le pouvoir curatif des plantes et sont globalement dangereux pour la santé.

Veiller à cueillir des plantes saines, qui ne soient pas attaquées par des insectes, des champignons, des bactéries ou virus. Si la plante est malade, son usage peut être mauvais pour la santé.



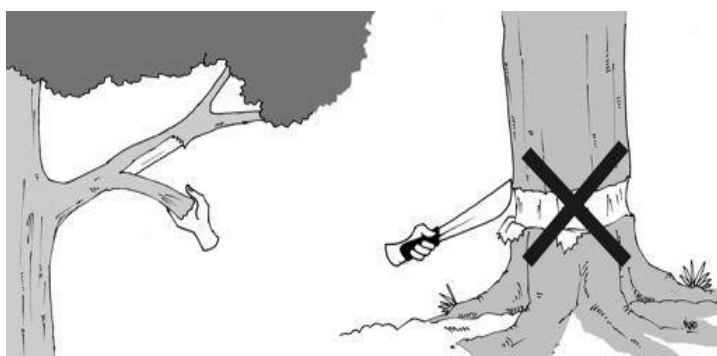


Lorsque la cueillette se fait en brousse, il ne faut prélever que ce dont on a besoin. Il ne sert à rien d'en prendre plus. Il convient de toujours veiller à ne pas prélever la plante entière et à laisser à la plante de quoi continuer à vivre et à se régénérer, c'est-à-dire, laisser assez de feuilles et de racines.

Quand on a besoin de racines, il ne faut pas prendre la racine principale mais toujours préférer les racines secondaires. Pour ne pas empêcher la régénération, il ne faut jamais prélever tous les fruits ou toutes les fleurs. Pensez également que les fruits seront aussi recherchés par les animaux.

Petite astuce : quand la plante est en graines, en prélever quelques-unes pour les mettre dans son jardin.

Pour utiliser l'écorce d'un arbre, il est préférable d'écorcer les branches plutôt que le tronc principal. Les prélèvements d'écorce sur le tronc fragilisent l'arbre qui peut lui aussi être victime d'agents pathogènes qui attaqueront les tissus mis à nu par l'écorçage. Là aussi il faut veiller à se limiter à ses besoins.

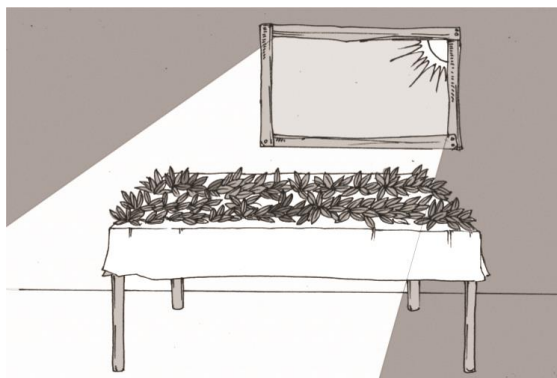


6. SECHER LES PLANTES.

Comme tout ce qui concerne la consommation, les plantes doivent toujours être lavées à l'eau claire en prenant bien soin de laver toutes les parties du végétal. Cette nécessité concerne autant les plantes fraîches que celles qui vont être séchées.

Les parties fragiles et tendres de la plante comme les fleurs et les feuilles, récoltées et lavées doivent être séchées à l'ombre. Il faut éviter de les mettre au soleil au risque qu'elles perdent de leur efficacité. En revanche, les parties dures et/ou épaisses comme la racine, le fruit, l'écorce, la graine peuvent être séchées au soleil.

S'il n'y a pas de séchoir à disposition, il suffit de les disposer sur une natte propre que l'on installera dans un endroit propre et aéré comme l'intérieur d'une case. On empêchera évidemment les enfants de venir jouer autour et les animaux d'y venir.



7. CONSERVER LES PLANTES.

Au préalable, il faut trier et préparer uniquement les parties de plantes dont on a besoin et que l'on souhaite conserver (feuilles, fleurs, tiges racines, graine ou écorce).

Si on a prélevé seulement ce dont on a besoin le tri ne doit pas générer beaucoup de déchet. On peut ensuite couper les plantes en petits morceaux afin de faciliter le stockage.

En revanche, il est déconseillé de réduire les plantes en poudre à l'avance. Les poudres se conservent moins bien. Elles risquent plus de prendre l'humidité et de se détériorer. Les principes actifs des plantes auront plus tendance à se dissiper. Les poudres peuvent être préparées juste avant l'utilisation.

Le bon conditionnement des plantes est important afin qu'elles conservent leurs vertus. Elles peuvent être conservées dans des boîtes, des bocaux en verre, des sacs en plastique ou des sachets en papier. Tous les récipients doivent être bien propres, secs et bien refermés après chaque ouverture.

Il est conseillé de bien noter les contenants en mettant le nom de la plante et la date de la cueillette. Ainsi on retrouve facilement les plantes dont on a besoin sans les confondre entre elles. Dater la cueillette permet de ne pas conserver les plantes trop longtemps, au maximum un an.

Tous les récipients seront stockés dans un endroit sombre et sec, à l'abri de la poussière et non accessibles aux animaux et aux enfants. Une étagère en hauteur loin des ouvertures est une bonne option.



La lumière du soleil est déconseillée car elle abîme les plantes séchées. Si la case est très lumineuse, on peut disposer un tissu, *lamba* sur les boîtes et les sachets.

III. METHODES DE PREPARATION ET D'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES.

1. LES TECHNIQUES DE PREPARATION DES PLANTES MEDICINALES.

RAPPEL :

Tous les remèdes à base de plantes médicinales doivent être préparés avec beaucoup d'hygiène. Il faut bien se laver les mains lorsque l'on fait des préparations et tous les ustensiles utilisés doivent être aussi parfaitement propres. On évitera ainsi toute contamination des plantes qui, à ce stade, sont elles-mêmes propres à la consommation.

Les préparations vont permettre d'extraire les substances médicinales des plantes afin d'obtenir le remède. La préparation varie en fonction de la partie de la plante et donc de la maladie à soigner.

Chez certaines plantes, on trouve les substances actives dans toutes les parties aériennes, chez d'autres on les trouvera seulement dans l'écorce, les fleurs ou les racines. La quantité de substances actives et leur activité peuvent également varier d'une partie de la plante à une autre.

Une même plante peut être utilisée pour des maladies différentes. Cependant, on n'utilisera pas forcément la même partie de la plante ni la même préparation. Par exemple, pour des maux de ventre, on prendra une décoction alors que pour une plaie, la même plante sera préparée pour application externe.

Afin d'améliorer leur efficacité, les plantes médicinales peuvent être utilisées en mélange. Il est conseillé de mélanger des plantes qui ont la même activité ou des activités complémentaires. Cela boostera leur efficacité.

a. Les tisanes, deux préparations.

On prépare des tisanes quand on utilise des plantes dont les principes actifs sont solubles dans l'eau.

La décoction et l'infusion sont les deux techniques de préparations de tisanes. C'est la partie de la plante utilisée qui vous guidera vers l'une ou l'autre des préparations.

Pour ces deux préparations, il faut utiliser de l'eau potable. Elles seront ensuite filtrées avant d'être bues. Les doses de plantes médicinales varient en fonction des recettes et des indications. Pour conserver la tisane sur la journée, veiller à bien couvrir le récipient et à le garder dans un endroit propre.

Une tisane préparée devra être bue dans la journée. Il ne faut pas la garder plus longtemps au risque que des microbes s'y développent. Il faudra donc préparer la tisane chaque jour pendant la durée du traitement et ne pas faire de préparation à l'avance.

- **La décoction.**

On choisit la décoction lorsque l'on a besoin d'extraire les substances actives des parties coriaces, c'est-à-dire, dures et robustes de la plante comme l'écorce, les racines, les graines, les tiges, les feuilles épaisses etc. Les plantes peuvent être utilisées fraîches ou sèches.

La décoction consiste à mettre les plantes dans de l'eau potable que l'on porte à ébullition. En cuisant, les plantes vont libérer leurs substances médicinales dans l'eau.

MODE DE PREPARATION :



Se laver les mains à l'eau propre avec du savon.



Si les plantes sont fraîches, les laver à l'eau propre.



Faire bouillir 1 litre d'eau potable dans une marmite puis mettre à feu doux.



Couper les plantes en petits morceaux.



Les ajouter à l'eau dans la marmite.



Laisser mijoter à petit feu pendant 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps.



Retirer du feu au bout de quinze minutes et couvrir jusqu'à utilisation.



Filtrer avant de consommer.

La décoction peut être consommée tout au long de la journée, mais elle ne doit pas être conservée plus d'une journée. Il faut refaire la préparation chaque matin si le traitement dure plusieurs jours. Certaines plantes peuvent être laissées dans l'eau pendant la journée.

Si le goût de la décoction est trop fort on peut ajouter un peu de miel, mais il sera toujours préférable de ne pas sucrer les tisanes.

- **L'infusion.**

L'infusion est à privilégier pour les parties de plantes plus fragiles et tendres comme les feuilles fines, les fleurs et les tiges tendres.

L'infusion consiste à verser de l'eau bouillante sur les plantes et à laisser le tout reposer 10 à 15 minutes afin de laisser les substances des plantes infuser dans l'eau qui va se colorer progressivement. Là aussi, les plantes peuvent être utilisées fraîches ou sèches.

MODE DE PREPARATION :



Se laver les mains à l'eau propre avec du savon.



Si les plantes sont fraîches, les laver à l'eau propre.



Faire bouillir 1 litre d'eau potable dans une marmite puis mettre à feu doux.



Couper les plantes en petits morceaux.



Mettre la préparation de plantes dans un récipient et y verser l'eau bouillante.



Couvrir et laisser infuser 10 à 15 minutes.



Filtrer avant de consommer.

L'infusion peut être consommée tout au long de la journée, mais elle ne doit pas être conservée plus d'une journée. Il faut refaire la préparation chaque matin si le traitement dure plusieurs jours.

b. Le cataplasme.

Le cataplasme est une préparation pâteuse étalée entre deux linges et appliquée sur la peau à l'endroit de la partie douloureuse pour soulager une inflammation.

Si la peau n'est pas blessée, abîmée, ou irritée, on peut appliquer la pâte directement.

Choisir de préférence des plantes fraîches pour faire un cataplasme.

MODE DE PREPARATION :

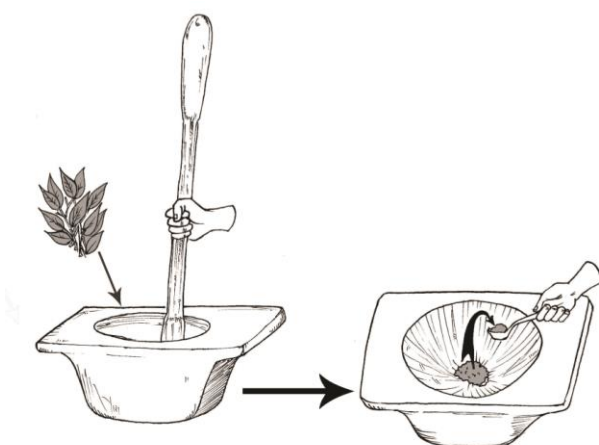


Se laver les mains à l'eau propre avec du savon.



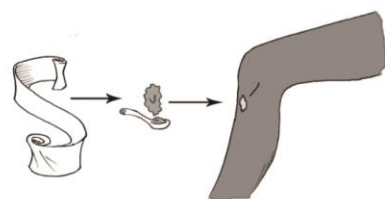
Laver les plantes à l'eau.

Bien nettoyer les parties à soigner avec de l'eau et du savon.

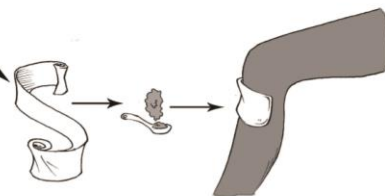


Écraser la plante au pilon pour en libérer le jus contenant les principes actifs jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Ajouter un peu d'eau potable si les plantes sont trop sèches pour produire assez de jus.



Si la peau est saine, appliquer directement la pâte sur la zone douloureuse et couvrir d'un linge propre.



Si la peau est blessée, la recouvrir d'abord d'un linge propre puis appliquer la pâte sur le linge. Recouvrir le tout d'un linge propre.

Il faut renouveler le cataplasme chaque jour jusqu'à guérison de la blessure ou de la douleur.

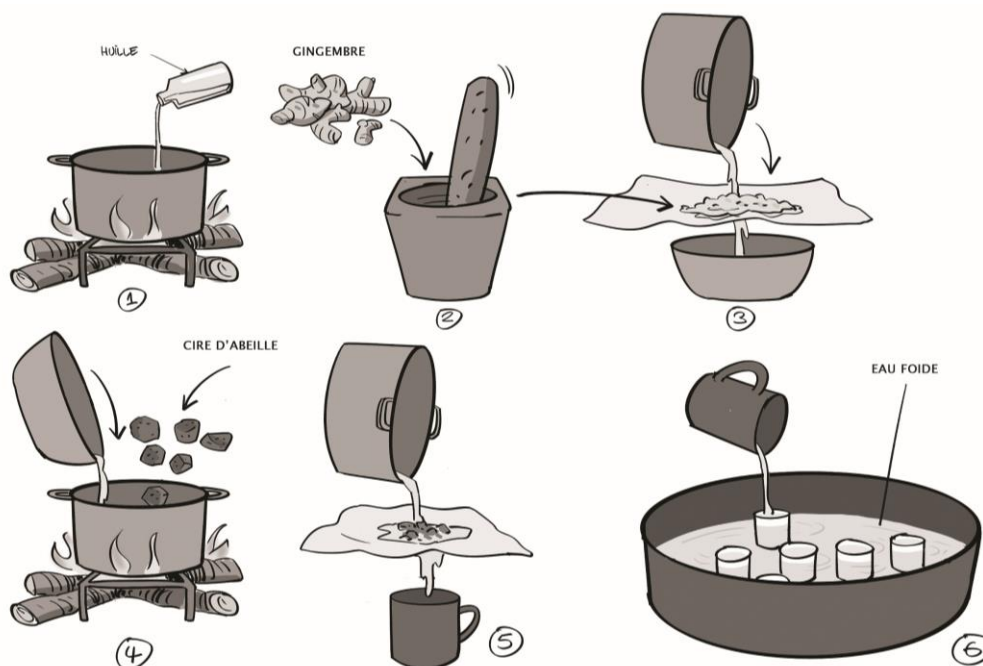
c. La pommade.

La pommade est une préparation semi-solide destinée à être appliquée sur la peau ou les muqueuses. Elle est préparée à partir d'une huile pour extraire le principe actif d'une plante et de cire pour durcir la préparation afin de faciliter son application.

Cette méthode ne peut pas être utilisée avec toutes les plantes car elle pourrait détériorer ou détruire les principes actifs au lieu de les extraire.

La pommade s'applique uniquement par voie externe sur la peau ou les muqueuses. Elle ne doit pas être ingérée.

MODE DE PREPARATION DE LA POMMADE DE GINGEMBRE :



1. Mettre de l'huile végétale à chauffer.
2. Piler la partie de la plante dont on veut extraire le principe actif. Dans l'exemple ci-dessus, il s'agit du gingembre.
3. Ajouter la plante pilée à l'huile chaude et laisser bouillir pendant au moins 10 minutes en mélangeant fréquemment. La fréquence peut varier en fonction de la plante utilisée.
4. Filtrer avec un tissu propre et récupérer le macérât huileux dans un récipient propre.
5. Dissoudre la cire dans une marmite sur feu doux puis rajouter le macérât et mélanger jusqu'à homogénéité. Dans l'exemple ci-dessus : 1 Kilogramme de gingembre pour 1 litre d'huile et 125 grammes de cire d'abeilles.
6. Filtrer à nouveau la préparation avec un tissu propre.
7. Déposer la préparation dans un ou des récipients propres avec des couvercles et laisser refroidir la préparation jusqu'à durcissement.

CONSERVATION :

On estime à 1 an le temps de conservation de la pommade.

2. LES MODES D'UTILISATION DES PREPARATIONS DES PLANTES MEDICINALES

a. Les compresses.

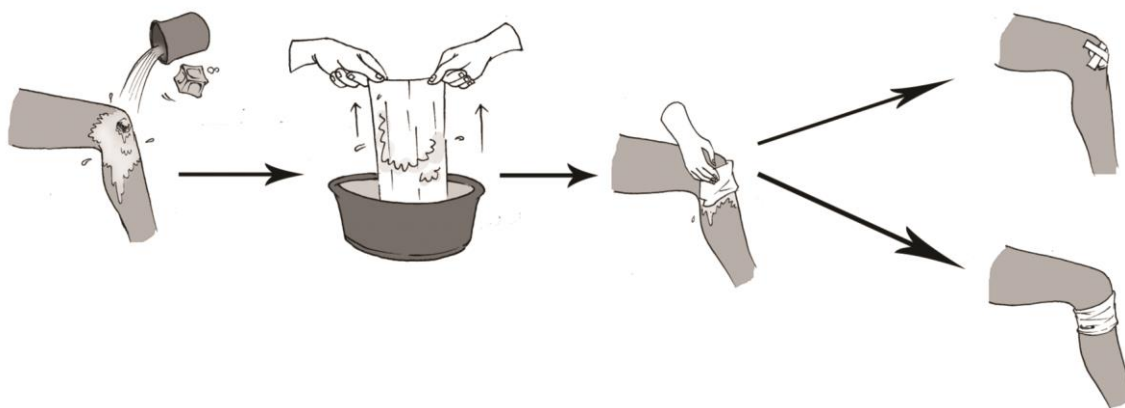
Une compresse est un linge propre replié plusieurs fois sur lui-même, imbibé d'une décoction de plante qui est appliqué sur la partie à soigner. Une compresse peut également être utilisée pour nettoyer une partie abîmée.



Se laver les mains à l'eau propre avec du savon.



Si les plantes sont fraîches, les laver à l'eau propre.



Bien nettoyer la partie à soigner avec de l'eau et du savon.

Tremper le linge dans la décoction (dont la préparation est expliquée plus haut).

Appliquer la compresse imbibée de décoction sur la partie à soigner.

Laisser la compresse en place quelques minutes et recommencer plusieurs fois, puis panser avec un linge propre.

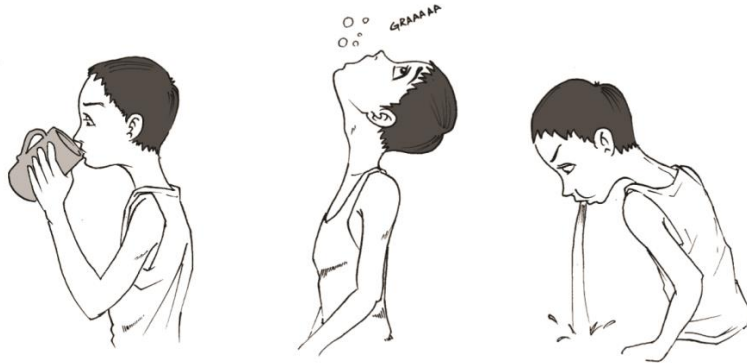
b. Les gargarismes et bains de bouche.

Les gargarismes sont utilisés pour soigner la gorge. Les bains de bouche sont utilisés pour soigner la bouche et les gencives. Pour ces deux préparations, on utilise des décoctions de plantes ou juste de l'eau salée. Le liquide, quel qu'il soit, ne doit pas être avalé mais recraché.

- **Les gargarismes.**

MODE D'EMPLOI DU GARGARISME :

Pour soigner la gorge, il faut faire des gargarismes avec une décoction de plantes indiquées ou de l'eau salée.



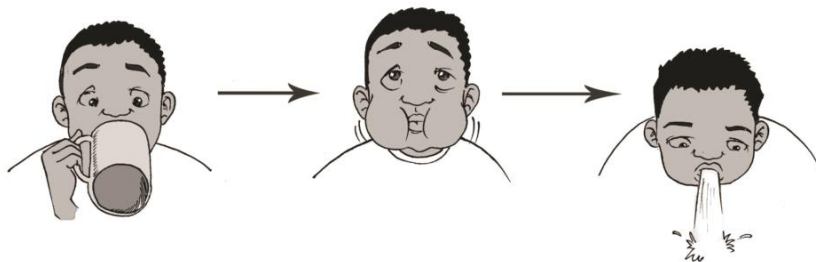
Prendre une gorgée, la garder en bouche, renverser la tête en arrière, souffler de l'air par la bouche afin de former des bulles d'air. Faire circuler le liquide dans la bouche et l'arrière de la gorge pendant quelques secondes. Faire le son « graaaarg » peut aider pour cette pratique.

Après 30 secondes, cracher le liquide. Renouveler l'opération 3 à 5 fois de suite, plusieurs fois par jour, de préférence après le repas.

- **Les bains de bouches.**

MODE D'EMPLOI DU BAIN DE BOUCHE :

Pour soigner la bouche ou les gencives, il faut faire des bains de bouche avec une décoction de plantes indiquées ou de l'eau salée.

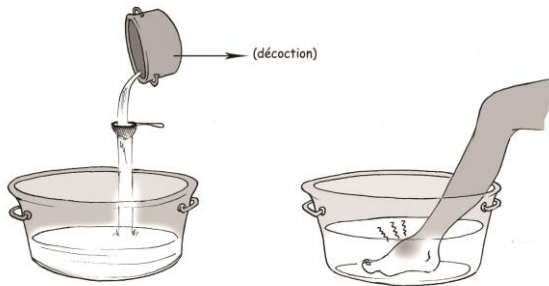


Prendre une ou deux gorgées de décoction ou d'eau salée en bouche et la garder quelques minutes en faisant des mouvements avec la bouche puis recracher le tout. Le bain de bouche permet d'accéder à des zones de la bouche qui sont difficiles à atteindre avec la brosse à dents et est un bon complément au brossage. Renouveler le bain de bouche plusieurs fois par jour de préférence après le brossage des dents.

c. Les bains.

Le bain consiste à plonger le corps ou une partie du corps dans l'eau ou dans une autre préparation liquide, telle qu'une décoction de plantes, dans le but de laver ou de soigner.

MODE DE PREPARATION D'EMPLOI DU BAIN :



Dans le cadre d'un soin, préparer une décoction de plantes adaptées et la filtrer au-dessus d'une bassine.



Quand l'eau est à bonne température, plonger la partie du corps à soigner ou le corps entier si besoin.

ATTENTION :

Ne jamais baigner un enfant dans une eau trop chaude. La température idéale pour un enfant en bas âge est celle du corps humain à savoir en moyenne 37°C.

d. Le lavage de nez.

En cas de rhume, de sinusite, d'allergies, le lavage de nez est utilisé comme soin. Le lavage permet de dégager, de déboucher, de désencombrer le nez en nettoyant la muqueuse nasale.

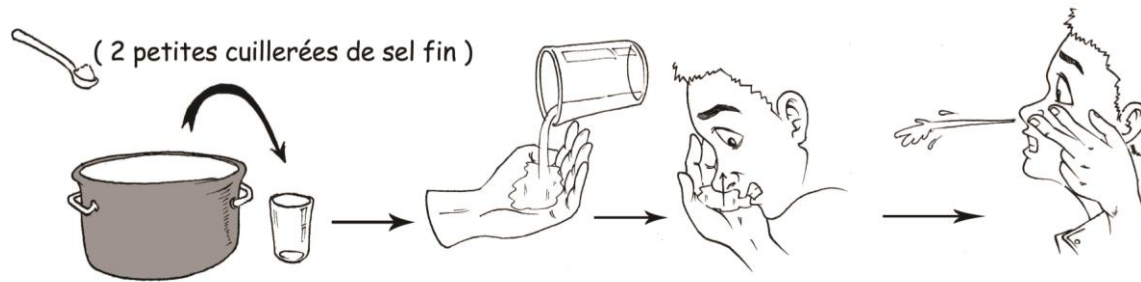
En cas de maladie, du pus peut se concentrer dans les canaux qui relient la bouche et les oreilles. Une accumulation de pus peut provoquer des maux d'oreilles (otite) et aller jusqu'à percer le tympan. Le tympan est la membrane au fond de l'oreille.

Il est alors recommandé, en cas d'infection, de nettoyer le nez avec de l'eau salée afin d'évacuer les saletés. Certaines plantes peuvent être ajoutées à l'eau salée comme du gel d'*Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) qui permettra de ramollir les croûtes de pus et d'adoucir les muqueuses du nez si elles sont irritées.

ATTENTION :

Ne jamais utiliser de l'eau non salée pour un lavage de nez. L'eau pourrait en effet gêner la respiration et être mal évacuée. L'eau salée n'est pas douloureuse.

MODE DE PREPARATION ET D'EMPLOI DU LAVAGE DE NEZ :



Porter 1 litre d'eau à ébullition. Diluer 2 petites cuillères de sel fin et laisser refroidir.

Mettre un peu de cette eau dans le creux de la main préalablement lavée à l'eau et au savon.

Inspirer l'eau par le nez en inspirant dans creux de la main.

Souffler par le nez afin de rejeter l'eau et les saletés.

Renouveler cette opération plusieurs fois jusqu'à ce que le nez soit dégagé. Pour les enfants, il suffit de verser doucement l'eau dans le nez avec un récipient propre.

e. Le collyre.

Le collyre est une préparation aqueuse. Une décoction salée permet d'utiliser les principes actifs des plantes afin de traiter les infections des yeux et des paupières.

MODE DE PREPARATION ET D'EMPLOI DU COLLYRE :

Pour préparer un collyre, utiliser une décoction de plantes indiquées et y dissoudre 2 petites cuillerées de sel par litre. Laisser refroidir dans un récipient couvert.



ou



Pencher la tête en arrière et verser délicatement le collyre froid dans l'œil, en goutte à goutte, à l'aide d'une petite cuillère.

Mettre son œil au-dessus d'une petite assiette contenant la tisane froide puis pencher la tête en avant pour que le liquide soit en contact avec l'œil. Cligner des yeux de façon à faire circuler le liquide en contact avec l'œil. À faire pendant quelques secondes. La tisane utilisée doit être jetée ensuite.

Cette opération doit être renouvelée toutes les 2 heures. Le collyre doit être stocké dans un récipient propre (laver au savon et stérilisé dans de l'eau bouillante) et fermé à l'abri de la chaleur et du soleil. Comme toute préparation, elle ne doit jamais être utilisée plus d'une journée. Si le traitement doit se faire sur plusieurs jours, il faut refaire la préparation chaque matin.

f. Le lavage d'oreilles.

Laver les oreilles permet de soigner des maladies comme les otites, en enlevant le pus et la saleté qui encombre et infecte le conduit auditif.

ATTENTION :

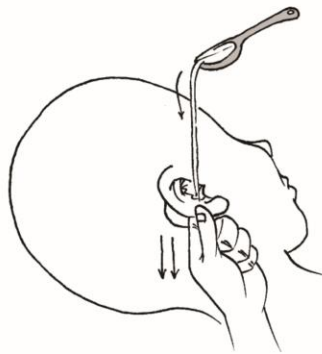
Pour tout problème d'oreille il faut impérativement aller voir un médecin afin d'avoir un avis médical. Il préconisera les soins à suivre en fonction de son diagnostic.

En effet si le tympan, ou la membrane de l'oreille, est perforé, le lavage d'oreille peut être très dangereux.

Si le tympan, ou membrane, n'est pas perforé, l'usage de plantes médicinales peut être recommandé.

MODE DE PREPARATION ET D'EMPLOI DU LAVAGE D'OREILLE :

Porter 1 litre d'eau à ébullition et y diluer 2 petites cuillères de sel. Laisser l'eau salée refroidir.



Pencher la tête du malade sur le côté. Verser l'eau salée délicatement dans le conduit auditif en tirant doucement l'oreille vers l'arrière.

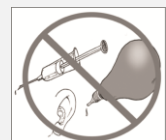


Masser légèrement derrière l'oreille afin que l'eau puisse descendre dans le conduit auditif tout en détachant le pus. Le pus s'écoulera tout seul à l'extérieur, il ne faut rien mettre dans l'oreille pour l'enlever.

Il faut renouveler le lavage plusieurs fois par jour jusqu'à guérison. Il est conseillé de pratiquer aussi un lavage de nez quand il y a des maux d'oreilles, surtout chez les personnes enrhumées, afin d'aider à dégager les canaux qui bouchent l'intérieur de l'oreille.

Attention :

Ne jamais utiliser de seringue ou de poire, ni faire un jet d'eau. L'intérieur de l'oreille est très fragile. Il ne faut surtout pas abîmer l'intérieur de l'organe au risque de provoquer une surdité.



Ne jamais empêcher l'écoulement du pus en bouchant les oreilles avec du coton, ce qui empêcherait la cicatrisation du tympan.

g. L'inhalation et bain de vapeur.

L'inhalation est une méthode qui consiste à inhaler de la vapeur d'eau chargée de principes actifs. La vapeur d'eau et ses molécules en suspension vont aller au contact des muqueuses respiratoires du nez, des sinus, de la gorge, des bronches et des poumons. L'inhalation va permettre de dégager et de soigner les voies respiratoires encombrées.

MODE DE PREPARATION ET D'EMPLOI DE L'INHALATION :



Se laver les mains à l'eau propre avec du savon.



Si les plantes sont fraîches, les laver à l'eau propre.



Faire bouillir 1 litre d'eau potable dans une marmite puis mettre à feu doux.



Couper les plantes en petits morceaux.



Mettre la préparation de plantes dans un récipient et y verser l'eau bouillante.



ou



Mettre sa tête au-dessus du bol, se couvrir la tête d'une serviette ou d'un tissu. Inhaler la vapeur par le nez ou couvrir tout le corps pour le cas de bain de vapeur.

Renouveler cette opération plusieurs fois par jour si nécessaire.

CHAPITRE III : LES PLANTES MEDICINALES A UTILISER CONTRE LES MALADIES LES PLUS FREQUENTES DANS LE NORD DE MADAGASCAR

Ce manuel est à la fois dédié aux agents de santé et aux personnes s'occupant de la santé du foyer familial à savoir très souvent les mères de famille. Au sein des familles, ce sont les symptômes et les signes de la maladie qui orientent le diagnostic et l'orientation de l'itinéraire thérapeutique. De ce fait, nous avons classé les maladies par signes afin que ce soit plus facile de les retrouver.

Un ou plusieurs remèdes à base de plantes sont proposés pour chacune des maladies. Chaque plante est nommée par son nom scientifique en latin, utilisé par tous les botanistes. Ce nom scientifique se compose de deux mots en italiques. Le premier prend toujours une majuscule et désigne le genre de la plante et le deuxième désigne l'espèce. Les plantes sont aussi nommées par leur nom vernaculaire c'est-à-dire le nom usuel en langue locale ou nationale, antakarana, malagasy et en français.

Exemple :

Le Cannelier qui donne la Cannelle (nom vernaculaire en français) : *Cinnamomum verum* (nom scientifique en latin), darasiny (nom vernaculaire antakarana), hazomanitra (nom vernaculaire malagasy).

I. LA FIEVRE.

1. LA FIEVRE, EN GENERAL.



On parle de fièvre lorsque la température interne du corps monte au-dessus de 38 degrés.

Quand une personne a le corps chaud, sans qu'elle ait fait d'effort physique intense, on dit qu'elle a de la température ou qu'elle a de la fièvre. La personne peut avoir des frissons comme si elle avait froid alors qu'elle transpire beaucoup. Elle est très affaiblie et a peu de force.

La fièvre peut monter petit à petit ou arriver brusquement.

Si la fièvre monte brusquement en quelques heures il est très probable que la personne ait le paludisme, le chikungunya ou la dengue. Il arrive cependant que la personne ne présente pas de fièvre dans certains cas.

Quand la fièvre est accompagnée de douleurs musculaires et de sensation de froid cela peut être le paludisme. Quand la fièvre est accompagnée de maux de tête très fort et de douleurs musculaires et articulaires cela peut être la dengue ou le chikungunya.

Si une forte fièvre apparaît pendant la saison sèche il faut aussi penser à la méningite. Si la personne a de forts maux de tête et le cou raide (souvent la personne regarde le ciel) il est urgent d'aller au CSB le plus proche ou directement à l'hôpital. L'agent de santé vérifiera s'il y a d'autres symptômes de la méningite qui sont la raideur du cou, des vomissements et une gêne à la lumière.

Une forte fièvre à plus de 39°C est le plus souvent due à une maladie grave dont certaines peuvent être mortelles, comme le chikungunya, la dengue, la méningite et la fièvre typhoïde.

La fièvre est dangereuse chez les jeunes enfants qui sont plus fragiles. Il faut rapidement les soigner pour faire tomber la fièvre. Lorsqu'elle est très forte, elle peut provoquer des convulsions et/ou des pertes de connaissances.

DECLENCHEMENT DE LA FIEVRE :

La fièvre est une réaction de défense du corps contre une agression. Quand une personne a de la fièvre, c'est que son organisme lutte contre une infection, un microbe. Quand une personne est en bonne santé, ses défenses naturelles peuvent arriver à bout de certaines maladies.

COMMENT EVITER LA FIEVRE :

Pour éviter la fièvre, il faut : éviter les infections ; soigner rapidement une maladie qui se déclare ; ne pas négliger les maladies qui semblent peut grave comme les diarrhées, la bronchite, les plaies, le rhume, les infections urinaires... Si ces maladies s'aggravent elles peuvent provoquer de la fièvre ; respecter les conseils de prévention des autres maladies.

SOIGNER LA FIEVRE :

Comme la fièvre est une réaction de défense du corps à une infection, pour soigner la fièvre, il faut en connaître l'origine, quelle maladie la provoque. Quand la maladie est soignée, la température disparaît.

On peut, parallèlement au traitement de la maladie responsable, faire baisser la température en enveloppant le malade dans des tissus ou des serviettes humides.

La fièvre est particulièrement dangereuse chez les enfants, il faut donc les soigner rapidement.

En cas de fièvre, la personne va très vite se déshydrater. Il faut qu'elle boive beaucoup d'eau pour rester hydratée.

Dans le cas de certaines maladies comme le paludisme ou la dengue par exemple, la fièvre passe toute seule au bout d'un moment, mais on peut aider le malade à faire baisser sa température pour son confort.

Ne pas hésiter à amener une personne qui a une forte fièvre au centre de santé ou à l'hôpital.

Les plantes aident à faire baisser la température mais elles agissent lentement. Pour les enfants, il est plutôt conseillé de prendre des médicaments chimiques comme le paracétamol qui agira plus rapidement.

Les plantes qui font baisser la température sont :

- *Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) ;
- Citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy) ;
- Eucalyptus, *Eucalyptus sp* kininy (antakarana), kinina (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, Malagasy) ;
- *Stachytarpheta jamaicensis*, sadany (antakarana), ananomby (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **6 feuilles** d'*Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) ;
- **1 bulbe** de citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy) ;
- **6 feuilles** d'eucalyptus, *Eucalyptus sp*, kininy (antakarana), kinina (malagasy) ;
- **2 doigts de racines de gingembre**, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- **1 botte de feuilles** de Ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, malagasy) ;
- **12 feuilles** de *Stachytarpheta jamaicensis*, sadany (antakarana), ananomby (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes et piler le gingembre ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire 1 verre de la décoction toutes les 2 heures.

Faire un bain de vapeur avec la même décoction 2 fois par jour.

CONSEILS :

Il est préférable d'utiliser des médicaments chimiques pour soigner la fièvre d'un enfant.

Renouveler la préparation à chaque bain de vapeur.

En plus du médicament, il faut bien surveiller la fièvre chez les jeunes enfants pour éviter les convulsions. Poser des serviettes mouillées fraîches sur l'enfant et lui donner du sirop de réhydratation à boire afin d'éviter la déshydratation. Bien le découvrir.

PREPARATION D'UN SIROP DE REHYDRATATION :

1. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
2. Retirer du feu ;
3. Dissoudre dans l'eau 1 cuillère à café de sel et 8 cuillères à café de sucre ;
4. Rajouter si possible le jus d'un citron ;
5. Laisser couvert.

Si la personne vomit, donner le sirop cuillère par cuillère toutes les 5 à 10 minutes.

Administrer ensuite la décoction de plantes médicinales de la même façon.

Il est conseillé de suivre l'évolution de la fièvre et la déshydratation en vérifiant le pli cutané. Il suffit de pincer la peau du malade, si le temps de relâchement du pli, après la pincée, dure plus de 2 secondes, c'est que le malade a une déshydratation.

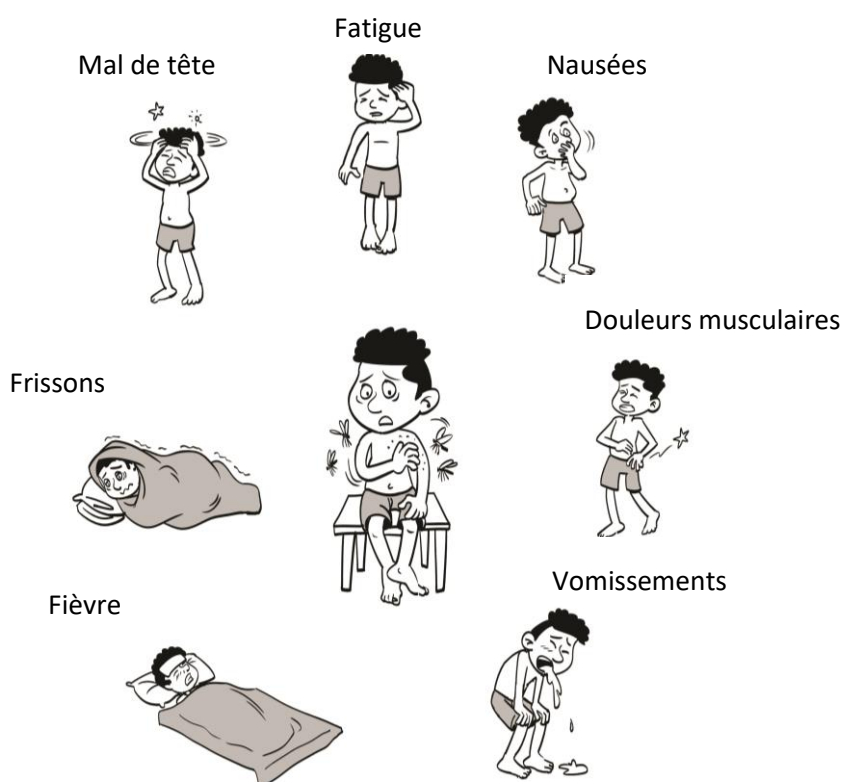
ATTENTION :

En cas de fièvre, toujours penser au paludisme, c'est une maladie grave. En cas de doutes, il faut rapidement aller au centre de santé, en particulier pour les jeunes enfants et les femmes enceintes.

2. LE PALUDISME.

Le paludisme ou malaria est une maladie infectieuse transmise à l'humain par la piqûre d'un moustique femelle du genre anophèle préalablement infectée par le parasite *plasmodium*. En piquant pour se nourrir du sang de la personne, le moustique transmet les microbes du paludisme dans le corps de la personne. Une fois dans le sang, les parasites arrivent rapidement jusqu'au foie où ils vont se multiplier et circuler dans le sang en détruisant les globules rouges. La période d'incubation dure 7 à 15 jours pendant laquelle la personne ne présente aucun symptôme. Après la période d'incubation la personne va déclencher des crises de paludisme.

La maladie commence par des douleurs musculaires, des frissons et une sensation de froid. Puis la température de la personne monte très vite puis va redescendre. Le malade transpire beaucoup. On peut résumer les 3 phases : frissons, chaleur et sueur. Elle affaiblit la personne malade qui devient pâle et perd ses forces.



Les principaux symptômes du paludisme

Le paludisme est très dangereux. Les parasites s'attaquent au foie, puis au sang et peuvent aussi atteindre le cerveau ce qui peut entraîner une mort rapide.

Comme les parasites s'en prennent aux globules rouges du sang ils peuvent provoquer des symptômes différents. Quand la maladie est grave, elle peut provoquer de l'anémie, c'est-à-dire un manque de globule rouge. L'intérieur des paupières, la conjonctive, devient alors blanc. La personne est fatiguée et peut être essoufflée pour le moindre effort. Ça arrive très vite chez les enfants. La personne peut aussi avoir des maux de tête, des nausées, des vomissements, des maux de ventre et de la diarrhée. La peau du malade peut également changer légèrement de couleur, et devenir jaune : c'est la jaunisse. Il s'agit alors d'une forme grave de paludisme.

Certaines personnes sont particulièrement sensibles et font des crises plus graves. La crise débute par des convulsions soudaines et passagères d'un ou plusieurs muscles. Les convulsions peuvent être généralisées à l'ensemble du corps. La personne peut perdre connaissance et parfois délirer pendant une crise. Le paludisme est très dangereux pour les femmes enceintes. Elle peut provoquer un accouchement prématuré ou une fausse couche. Le paludisme est très dangereux pour les jeunes enfants, chez eux le paludisme peut être mortel. Les fortes fièvres peuvent provoquer des convulsions. Les jeunes enfants se déshydratent rapidement.

DECLENCHEMENT DU PALUDISME :

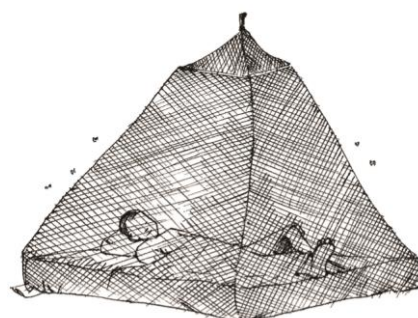
Le paludisme est transmis par la piqûre d'un moustique femelle infecté par le *plasmodium*. Le moustique responsable de la transmission de la maladie vit dans les endroits humides, dans les herbes et dans les eaux stagnantes où les femelles vont pondre. Elles sont présentes et piquent le soir et la nuit principalement.

Seules les femelles piquent pour se nourrir de sang pour la maturation de leurs œufs (les mâles butinent les fleurs et ne se nourrissent pas de sang). Lorsqu'elles piquent une personne malade, elles sont alors porteuses du parasite et vont le transmettre à la prochaine personne qu'elles vont piquer.

PRECAUTIONS POUR EVITER LE PALUDISME :

Pour éviter d'attraper le paludisme, il faut :

- Se protéger des piqûres de moustique pendant la nuit, du coucher au lever du soleil. Dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide (MID) pour être protégé durant son sommeil.
- Éviter que les moustiques se multiplient : éliminer les endroits de ponte près des cases et aux abords du village, ne pas laisser d'eau stagnante, couper les herbes, couvrir les bidons d'eau et vider tous les récipients qui conservent de l'eau inutile.



SOIGNER LE PALUDISME :

Dès qu'une personne a le paludisme, il faut l'emmener au CSB. Les médicaments chimiques pour tuer les parasites lui seront donnés gratuitement. Il faut suivre précisément les



recommandations et suivre correctement le traitement jusqu'au bout. Il ne faut surtout pas l'arrêter avant la fin même si on se sent mieux.

Certaines plantes sont utiles dans le soin du paludisme selon leur disponibilité et d'autres seront utiles en prévention à savoir :

- *Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) ;
- Armoise annuelle, *Artemisia annua*, artemisia(malagasy) ;
- Brèdes mafana, *Acmella oleracea*, añamafana (antakarana), anamalao (malagasy) ;
- Curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
- Neem, *Azadirachta indica*, voandelaka (antakarana, malagasy) ;
- Piquant noir, *Bidens pilosa*, añantraka (antakarana), anantsinahy (malagasy) ;
- *Cyanthillium cinereum* , tsiangadifady (antakarana), ramitsiry (malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **20 feuilles** de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).
- **20 feuilles** de *Cyanthillium cinereum*, tsiangadifady (antakarana), ramitsiry (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Pour les adultes, boire la préparation dans la journée.

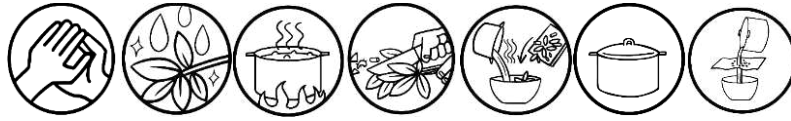
ATTENTION :

Si on suspecte le paludisme chez un enfant, on n'utilise pas de plante médicinale. Il faut directement l'emmener au centre de santé le plus proche.

PREPARATION D'UNE INFUSION :

Dans 1 litre d'eau, préparer une infusion de la plante suivante dans les quantités décrites :

- **1 poignée de tiges feuillées** de l'Armoise annuelle, *Artemisia annua*, artemisia (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans une petite bassine et verser l'eau bouillante dessus ;
6. Laisser couvert et infuser pendant 7mn environ ;
7. Filtrer avant utilisation.

POSOLOGIE :

Adultes : Boire **1 L** par jour (une tasse de 33 cl matin, midi et soir) pendant **7 jours, même si les symptômes disparaissent avant la fin du traitement.**

Enfants : Pour les enfants de moins de 5 ans (- de 15Kg), diminuer la prise de moitié : 1 petite pincée infusée dans ½ litre d'eau bouillante, à boire sur la journée et pendant 7 jours **même si les symptômes disparaissent avant la fin du traitement.**

CONSEILS POUR PREVENIR LE PALUDISME :

Boire **1 tasse** (environ 33 cl) de la tisane, **1 jour sur 2** (adultes et enfants).

Consommer en soupe régulièrement les feuilles de Piquant noir, *Bidens pilosa*, añantraka (antakarana), anantsinahy (malagasy) ou de Brèdes mafana, *Acmella oleracea*, añamafana (antakarana), anamalao (malagasy).

Boire régulièrement des tisanes d'*Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) et utiliser du curcuma dans la cuisine.

ATTENTION :

La prise interne de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy) est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants et aux personnes âgées.

L'utilisation de *Cyanthillium cinereum*, tsiangadifady (antakarana), ramitsiry (malagasy) est déconseillée aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

Si on suspecte le paludisme chez un enfant, il faut l'emmener directement au centre de santé le plus proche. Cependant, si on ne peut pas le faire rapidement, on peut débuter un traitement à base d'*Artemisia* selon les doses conseillées ci-dessus.

II. MAUX DE TÊTE.

On parle de maux de tête quand une personne souffre de douleurs à la tête. Ces douleurs peuvent apparaître pour plusieurs raisons. Toutes les maladies qui provoquent de la température peuvent être accompagnées de maux de tête (voir le chapitre sur la température).

Les maux de tête peuvent être le symptôme de maladies très dangereuses, mais pas toujours. Généralement, quand la personne n'a pas de température, les maux de tête ne sont pas dangereux.



ATTENTION :

Les maux de tête sont dangereux quand la personne a en même temps de la température. Il faut, dans ces cas-là, penser au paludisme ou à la méningite qui sont des maladies graves et se rendre immédiatement au centre de santé le plus proche.

Lorsqu'une personne allongée a des maux de tête très violents et qu'elle plie les jambes spontanément quand on lui penche la tête en avant, c'est une méningite, il faut l'emmener rapidement au centre de santé le plus proche.

Quand les maux de tête sont fréquents, durent longtemps et que la personne n'a pas de température, il faut aller faire vérifier sa tension au centre de santé.

DECLenchement DES MAUX DE TÊTE :

De nombreuses raisons peuvent déclencher des maux de tête à savoir :

- Le début de certaines maladies avec peu ou pas de fièvre comme des infections de la gorge, du nez, des sinus, des oreilles etc.
- La fatigue, une surexposition au soleil, trop de travail, le stress ;
- Un organe qui fonctionne mal, par exemple, si on mange trop ou trop gras, le foie se fatigue ;
- Certains aliments chez certaines personnes ;
- La fatigue des yeux ;
- L'arrivée des règles ;
- L'hypertension artérielle.

ÉVITER LES MAUX DE TÊTE :

Pour éviter les maux de tête il faut bien se reposer, manger équilibré, boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, se protéger la tête du soleil et se protéger des maladies comme le paludisme ou la méningite.

SOIGNER LES MAUX DE TÊTE :

Il faut avant tout trouver la cause qui provoque les maux de tête.

Certaines plantes peuvent soulager les douleurs, à savoir :

- *Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 1 des plantes de cette liste dans les quantités décrites :

- **6 tiges feuillées** d'*Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **12 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **6 feuilles** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).



1. Se laver les mains
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire la décoction avant chaque repas. Enfants : ½ verre. Adultes : 1 verre

Si les maux de tête sont provoqués par un problème digestif il est conseillé de prendre une décoction de romarin, de curcuma ou de *Phyllanthus amarus* avant les repas et d'autres plantes indiquées pour soigner la jaunisse.

ATTENTION :

L'usage d'*Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) est déconseillé aux femmes enceintes. Chez tout autre personne, il faut faire attention à un usage chronique car il y a des risques d'hépatotoxicité ou carcinogénicité.

III. INSOMNIE ET ANXIETE.



L'insomnie est un manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité. La personne peut avoir du mal à s'endormir, peut se réveiller souvent dans la nuit et peine à se rendormir ou peut se réveiller le matin. La personne est fatiguée au réveil, elle est irritable et peut avoir des troubles de concentration pendant la journée.

L'anxiété est une émotion, un sentiment pénible d'attente, de tension, de nervosité, d'incertitude, d'inquiétude. Cette émotion est plus ou moins consciente. L'anxiété peut être à

l'origine de l'insomnie. Elle peut être tout à fait normale et adaptée à une situation inquiétante (problème de récolte, problème d'argent, maladie d'un proche etc.). L'anxiété peut devenir un problème si son intensité et sa durée sont trop importantes et quand la personne n'a plus envie de faire quoique ce soit.

Ces perturbations du sommeil et de l'humeur ne sont pas des maladies en soi. Cependant, il ne faut pas les sous-estimer car elles peuvent être le signe d'autres maladies. Il faut donc les surveiller dès leur apparition.

DECLENCHEMENT DE L'INSOMNIE ET DE L'ANXIETE :

L'anxiété extrême se manifeste sous forme de crises de panique ou d'angoisse, la personne à la gorge serrée, des douleurs au thorax, une impression d'étouffement, le cœur qui bat très vite et très fort. Certaines personnes ont une peur importante et persistante face à une situation ou un objet, par exemple : en présence de certains animaux, quand il y a de l'orage, face au vide, dans la foule, dans un espace clos etc. On parle alors de phobies, de peurs profondes. Ces peurs peuvent être difficiles à vivre.

L'insomnie peut être déclenchée par la prise de substances stimulantes comme le *katy*, la *kôla*, mais aussi le thé et le café, l'alcool et les drogues, les effets secondaires de certains médicaments peuvent aussi être des insomnies. Le bruit peut empêcher de dormir. Les personnes qui travaillent la nuit risquent aussi d'avoir des troubles du sommeil. L'insomnie peut aussi être la conséquence d'une douleur ou d'une maladie qui empêche de dormir.

Les troubles anxieux peuvent accompagner de nombreuses maladies.

Des événements traumatisants peuvent être à l'origine de ces troubles comme la mort d'un proche, un viol ou une agression. On parle alors de stress post-traumatique. Les troubles peuvent évoluer sur plusieurs mois.

SOIGNER L'INSOMNIE ET L'ANXIETE :

L'insomnie et l'anxiété peuvent être traitées par des plantes. Si elles persistent, il est important d'être aidé et accompagné par des personnes spécialisées.

Les plantes qui aident sont les suivantes :

- Citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy) ;
- Fruit de la passion, *Passiflora edulis*, grenadely ou garana (antakarana), garana sonoa (malagasy) ;
- Gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy) ;
- Oranger amer, *Citrus aurantium var. amara var. amara*, zôranzymafeky (antakarana), matsioka (malagasy) ;
- *Stachytarpheta jamaicensis*, sadany (antakarana), ananomby (malagasy) ;
- Vétiver, *Chrysopogon zizanioides*, pitivera (antakarana), vetiver (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **1 bulbe** de citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy) ;
- **5 feuilles** de fruit de la passion, *Passiflora edulis*, grenadely ou garana (antakarana), garana sonoa (malagasy) ;
- **5 feuilles** de gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy) ;
- **5 fleurs et 5 feuilles** d'oranger amer, *Citrus aurantium var. amara var. amara*, zôranzymafeky (antakarana), matsioka (malagasy) ;
- **10 feuilles** de *Stachytarpheta jamaicensis*, sadany (antakarana), ananomby (malagasy) ;
- **5 racines** de vétiver, *Chrysopogon zizanioides*, pitivera (antakarana), vetiver (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Insomnie : Boire 1 verre avant de dormir ou 1 verre vers 16h puis un autre au coucher.

Anxiété : Boire 1 verre 3 fois par jour.

CONSEILS :

Lorsque les enfants dorment mal, ils ont peut-être des vers, dans ce cas, se référer aux chapitres sur les vers. Ne pas boire de thé ou de café après 16 heures ou autres substances excitantes.

IV. LES MALADIES DES YEUX : LA CONJONCTIVITE ET LES YEUX ROUGES.



Sécrétions purulentes

Elle peut avoir la sensation désagréable d'avoir comme des grains de sable dans les yeux et les paupières peuvent être gonflées. L'œil rougit et devient larmoyant, puis du pus va se former. La douleur n'est généralement pas intense. Quand l'infection est bien installée, le pus va finir par s'écouler de l'œil. En séchant, le pus va avoir tendance à coller les 2 paupières. La vue du malade n'est pas affectée mais il peut y avoir comme un voile devant sa vision.

La conjonctivite n'est généralement pas dangereuse, elle guérit petit à petit.

Cependant, chez certaines personnes, elle peut s'aggraver. Si la maladie dure longtemps, la personne infectée va avoir du mal à ouvrir les yeux à cause du gonflement des paupières et de l'accumulation de pus. Des petites plaies vont apparaître sur la surface de l'œil. La douleur devient vive. La vue du malade devient floue et diminue. À ce stade-là, la maladie devient dangereuse, le malade doit se rendre au centre de santé. Un stade avancé de conjonctivite peut provoquer un retournement des cils. Cela se répète quand les cils repoussent après arrachage, ce qui est très douloureux.

Les conjonctivites trop fréquentes pendant l'enfance provoquent des cicatrices sur les paupières et sur la surface de l'œil. À l'âge adulte, cela provoque le retournement des cils et des lésions à surface de l'œil pouvant rendre aveugle.

DECLENCHEMENT D'UNE CONJONCTIVITE :

Différentes choses peuvent irriter l'œil et le rendre plus fragile : la poussière, ou un changement brutal de température, les allergies et les rhumes. Cela provoque une conjonctivite légère. Les germes vont passer dans les yeux le plus souvent quand on les frotte via la saleté qui peut être sur le visage ou sur les mains. Quand ces microbes s'installent et se multiplient, ils provoquent une conjonctivite. Ces microbes sont contagieux. Ils seront plus agressifs si la personne est malnutrie ou faible.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA CONJONCTIVITE :

Pour éviter la conjonctivite il faut respecter les règles d'hygiène, se laver les mains et le visage avec du savon ; ne jamais se frotter les yeux avec les mains sales ; ne pas utiliser les mêmes vêtements, serviettes et mouchoirs qu'une personne malade ; ne pas partager les accessoires de maquillage. Les microbes passent facilement d'une personne à l'autre.

Il faut bien se nettoyer les yeux avec de l'eau salée quand il y a de la poussière ; bien se rincer le nez si on est enrhumé et soigner les enfants rapidement pour éviter qu'ils deviennent aveugles à l'âge adulte. Après avoir fait les soins à son enfant, il est important de bien se laver les mains pour ne pas se contaminer.

Être en bonne santé et avoir une alimentation équilibrée permet de mieux résister à l'infection et de guérir plus rapidement en cas de maladie.

SOIGNER LA CONJONCTIVITE :

La conjonctivite se soigne facilement en nettoyant les yeux régulièrement en faisant des bains d'yeux avec de l'eau salée et avec les tisanes de certaines plantes. Il est important de bien nettoyer les yeux par des lavages plusieurs fois par jour pour dégager le pus qui s'y trouve.

Tout ce qui est utilisé pour soigner les yeux doit être très propre, les yeux sont très fragiles.

Il ne faut jamais utiliser la même préparation ni les mêmes ustensiles pour soigner plusieurs personnes infectées. Si on a une conjonctivite aux deux yeux, ne pas utiliser la même préparation pour traiter chaque œil.

PREPARATION DU BAIN D'YEUX :

1. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
2. Diluer 2 cuillérées à café de sel dans l'eau ;
3. Laisser refroidir.

MODE D'EMPLOI :

Verser quelques gouttes dans les yeux ou faire un bain d'œil à l'aide d'une petite assiette propre. Le pus et les croûtes vont se détacher et s'écouler aux coins des yeux.



Se laver les yeux 3 à 6 fois par jour. Conserver la préparation dans un récipient qui ferme pour la garder à l'abri de la saleté.

Pour éviter que l'infection s'aggrave, il faut la soigner rapidement. Il est recommandé de refaire une préparation à chaque bain d'œil.

Dans tous les cas une préparation ne se conserve pas plus d'une journée et ne doit pas être utilisée le lendemain. L'eau va croupir et infectera les yeux au lieu de les soigner.

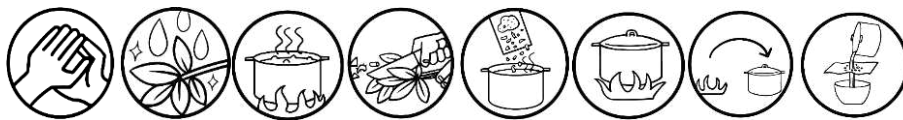
Les plantes qui soignent la conjonctivite sont les suivantes :

- *Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- Pervenche de Madagascar, *Catharanthus roseus*, rajoma (antakarana), vonenina (malagasy) ;
- Tomate, *Solanum lycopersicum*, tomaty (antakarana), voatabia (malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION POUR BAIN D'ŒIL :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **12 fleurs** d'*Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **10 feuilles** de *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- **5 feuilles** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- **12 fleurs** de pervenche de Madagascar, *Catharanthus roseus*, rajoma (antakarana), vonenina (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer ;
9. Ajouter 2 petites cuillères à café de sel ;
10. Laisser refroidir et couvert.

MODE D'EMPLOI :

Utiliser cette préparation quand la personne a des douleurs, ou pour faire sortir des poussières et autres corps étrangers de l'œil.

Verser quelques gouttes dans les yeux 3 à 6 fois par jour de la même façon que précédemment.

CONSEILS :

Toujours faire la préparation le plus proprement possible en respectant les règles d'hygiène, les yeux sont très fragiles.

En cas de présence de poussière ou de corps étranger dans l'œil, essayer de les enlever délicatement puis laver les yeux régulièrement. On peut augmenter la dose d'*Ageratum conyzoides*, bemaambo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) jusqu'à une poignée à mettre dans l'eau et jusqu'à 10 feuilles de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

On peut aussi mettre directement le jus des plantes dans les yeux, toujours en ayant les mains propres et en lavant bien les plantes.

Pour ramollir les feuilles de *Bryophyllum pinnatum*, *sodifafaña* (antakarana), *sodifafa* (malagasy), il suffit de les tremper dans l'eau bouillante.

Le jus d'une tomate mûre Tomate, *Solanum lycopersicum*, tomaty (antakarana), voatabia (malagasy) pressée peut aussi être utilisé 3 à 6 fois par jour en mettant 3 à 5 gouttes dans l'œil.

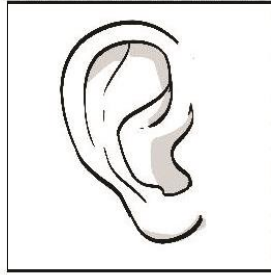
ATTENTION :

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

V. LES MALADIES O.R.L : LE NEZ, LES OREILLES ET LA GORGE.



Le nez



L'oreille



La gorge

1. LE RHUME ET LA SINUSITE.



Le rhume

Une personne enrhumée a le nez qui coule. L'écoulement peut être clair et liquide comme de l'eau ou au contraire épais et jaune. Le nez peut aussi se boucher. La personne malade va alors respirer par la bouche. Le rhume provoque aussi parfois des maux de tête et de gorge. La personne peut aussi tousser. Le malade n'a pas ou peu de température, le corps n'est pas chaud.

Le rhume n'est pas une maladie grave. Il est facile de se débarrasser d'un rhume en quelques jours sans conséquences sur la santé du malade.



La sinusite

En revanche, si le rhume n'est pas soigné rapidement, les microbes peuvent descendre et atteindre les bronches et déclencher une bronchite ou monter au-dessus du nez, dans les sinus, et déclencher une sinusite.

Chez les enfants et les nourrissons, un rhume peut déclencher une otite, une infection des oreilles. Les sécrétions du nez vont aller boucher les canaux reliant la gorge aux oreilles, provoquant leur infection.

Si le malade a beaucoup de température, le corps chaud, ou tousse beaucoup ou si le rhume dure plus de 8 jours, il faut rapidement aller au CSB. Il peut s'agir d'une autre maladie.

Le rhume et la sinusite sont provoqués par des microbes qui rentrent par le nez et la bouche pour aller se multiplier dans le nez, la gorge, les oreilles et les bronches. Ces microbes sont transportés par l'air. Une personne infectée qui tousse ou éternue propage ses microbes dans les postillons qu'elle émet. Quand il fait froid, les microbes du rhume sont plus nombreux. Le vent, la poussière et le froid abîment les muqueuses du nez et de la gorge ; le corps est donc plus faible pour lutter contre une infection. C'est pour cette raison qu'il y a plus de personnes enrhumées et infectées quand il fait froid et quand le *varatraza* (antakarana) souffle. Les microbes peuvent aussi être transportés par les mains et entrer par la bouche quand on mange.

PRECAUTIONS POUR EVITER LE RHUME ET LA SINUSITE :

Il faut mettre son coude devant sa bouche (comme le geste barrière du covid) quand on éternue et qu'on tousse puis se laver les mains pour ne pas propager ses microbes dans l'air et éviter ainsi de contaminer les personnes de son entourage.



Il est conseillé de se protéger la bouche et le nez avec un châle ou utiliser un cache-bouche quand le *varatraza* (antakarana) souffle fort. En se protégeant on évite de fragiliser son nez et sa gorge tout en empêchant les microbes d'entrer.

La chaleur repousse les microbes du rhume et de la sinusite donc il est important de se couvrir avec des habits chauds pendant la saison froide surtout le soir quand la température diminue.

SOIGNER LE RHUME ET LA SINUSITE :

Même si le rhume et la sinusite ne sont pas graves, ils sont gênants pour le malade. Il va avoir le nez bouché ou qui coule. Il peut être fatigué et même avoir mal à la tête. En cas de sinusite, le malade aura mal au-dessus ou en-dessous des yeux.

Commencer par se dégager le nez en se mouchant. On peut aussi se nettoyer le nez avec un lavage à l'eau salée. C'est important de dégager le nez pour éviter une otite, une sinusite ou une bronchite.

Les plantes suivantes vont aider à dégager le nez et calmer la toux qui accompagne le rhume :

- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- Eucalyptus, *Eucalyptus sp* kininy (antakarana), kininina (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy).

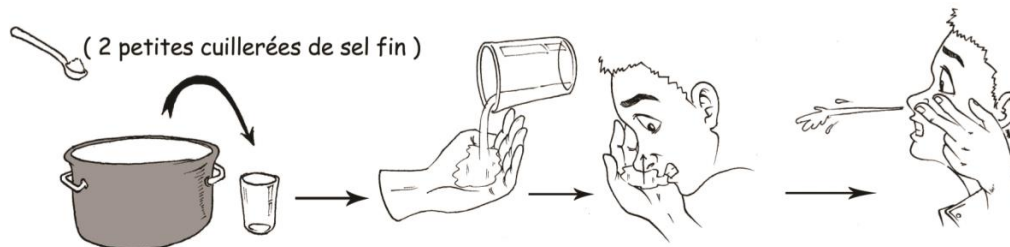
Avant tout, commencer par bien nettoyer le nez par un lavage avec de l'eau salée pour évacuer les croûtes et le mucus. Ensuite, utiliser les plantes en inhalations, ce sera plus efficace avec l'intérieur du nez propre.

PREPARATION D'UN LAVAGE DE NEZ :

1. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
2. Diluer 2 cuillérées à café de sel dans l'eau ;
3. Laisser refroidir.

MODE D'EMPLOI :

Bien se laver les mains avec du savon. Mettre un peu d'eau dans le creux de sa main et inspirer par le nez. Puis rejeter l'eau en soufflant par le nez. Refaire cette opération autant de fois que nécessaire, au moins 6 fois par jour.



Pour les enfants, verser l'eau salée dans le nez délicatement à l'aide d'une cuillère.

Pour un nourrisson qui a des difficultés à téter à cause du nez bouché, 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 rencontrerait des difficultés à ressortir.

Toujours faire attention au risque de « fausse route » : C'est le passage de l'eau salée dans les bronches si on inspire trop fort. Cela déclenche une toux.

CONSEILS :

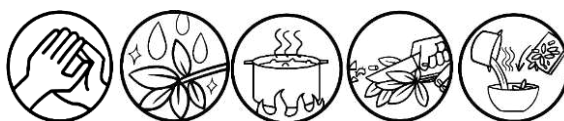
Ajouter du gel d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) : il va ramollir les croûtes de pus et adoucir les parois du nez si elles sont irritées.

Une fois que le nez est bien propre, la vapeur des plantes soigne le rhume et la sinusite.

PREPARATION DE L'INHALATION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes de cette liste dans les quantités décrites, ci-dessous :

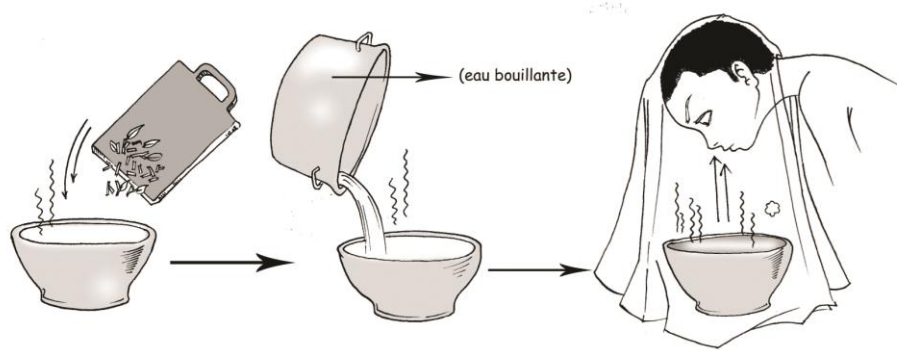
- **5 feuilles** d'eucalyptus, *Eucalyptus sp* kininy (antakarana), kininina (malagasy) ;
- **3 doigts** de gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- **5 feuilles** de gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux et piler la racine de gingembre ;
5. Mettre les plantes dans une petite bassine et verser l'eau bouillante dessus.

MODE D'EMPLOI :

Mettre sa tête au-dessus de la bassine en la recouvrant d'un linge et inhaler les vapeurs.



Refaire cette inhalation 2 ou 3 fois par jours.

CONSEILS :

Boire l'infusion préparée pour l'inhalation.

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

ATTENTION :

Le gingembre est contre-indiqué peu avant l'accouchement ou chez les femmes qui présentent des antécédents de fausses-couches, de saignements vaginaux et de trouble de coagulation, en raison du risque d'hémorragie.

2. LES DOULEURS D'OREILLES : LES OTITES.

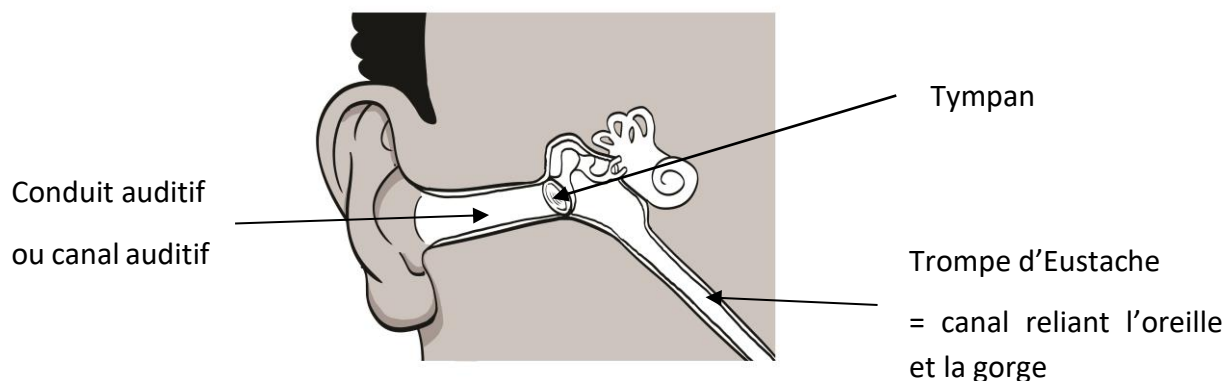


L'otite est une infection virale ou bactérienne de l'oreille due à des microbes qui entrent dans l'oreille et s'y multiplient. Ces microbes arrivent soit de l'extérieur soit ils viennent de la gorge et du nez en passant par les canaux qui relient la bouche aux oreilles. Une personne qui a une otite a mal à l'oreille infectée. Les douleurs sont vives et lancinantes et peuvent être accompagnées de température et de maux de tête. Il peut y avoir un écoulement qui sort de l'oreille et souvent le malade entend moins bien de cette oreille.

Si une personne fait des otites à répétition, son oreille va finir par s'abîmer, et elle entendra moins de cette oreille. Il est donc important de bien soigner une otite.

Les otites sont plus fréquentes chez les jeunes enfants et les nourrissons.

Oreille saine

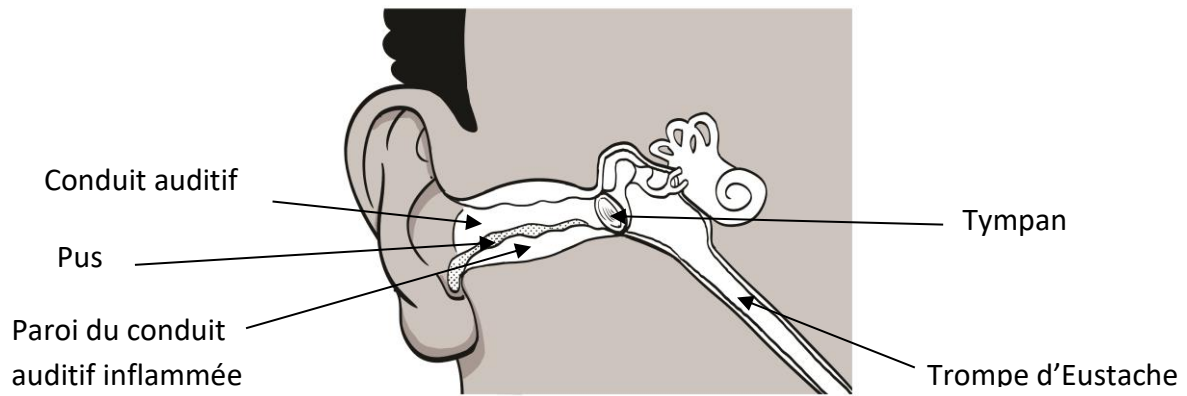


DECLENCHEMENT D'UNE OTITE :

Les virus et les bactéries peuvent infecter l'oreille de deux manières différentes.

- 1- Ils peuvent rentrer par l'oreille avec des mains sales, de la saleté ou des poussières qui vont --transporter ces microbes. Les microbes vont se diriger dans le canal auditif de l'oreille et vont s'y installer et se multiplier. Le canal est rouge, gonflé et douloureux et un écoulement peut sortir de l'oreille.

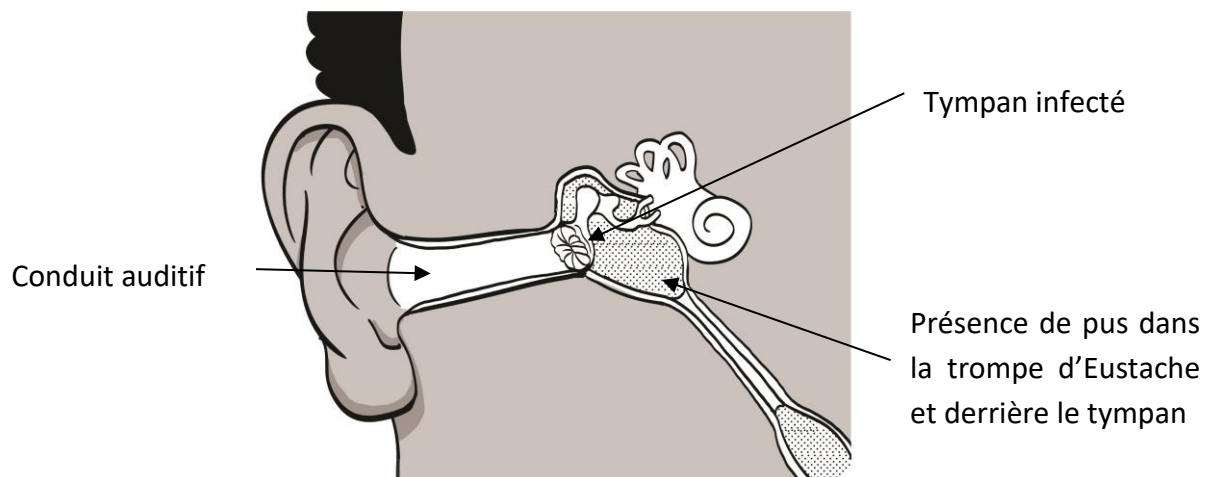
Otite lorsque les microbes entrent dans l'oreille par le conduit auditif



2- Les microbes peuvent aussi infecter l'oreille lorsqu'ils sont déjà présents dans le corps à cause d'un rhume ou d'une sinusite. Ils peuvent remonter le canal qui relie l'arrière de la gorge aux oreilles (= trompe d'Eustache) et se développer dans l'oreille. Du pus se forme et peut boucher le canal. Le tympan, la membrane au fond de l'oreille, est alors infectée. Quand la personne se mouche, la douleur augmente et elle entend de plus en plus mal.

Si ce n'est pas soigné, la pression de l'accumulation de pus dans l'oreille peut perforer le tympan, et il va s'écouler à l'extérieur. En cas de perforation, la douleur disparaît. Il ne faut rien mettre dans l'oreille. En général, le tympan cicatrise tout seul en une semaine.

Otite quand les microbes viennent d'un rhume : les microbes atteignent l'oreille et le tympan par les sécrétions bouchent la trompe d'Eustache.



PRECAUTIONS POUR EVITER UNE OTITE :

- Une bonne hygiène du corps et des mains empêche les microbes d'arriver au niveau de l'oreille.
- Des infections comme le rhume et la sinusite doivent être soignées rapidement pour éviter que les microbes remontent dans l'oreille et y créent une nouvelle infection.

SOIGNER UNE OTITE :

Avant tout, il est important de faire sortir le pus en nettoyant le nez avec des lavages à l'eau salée et les oreilles avec des tisanes à base de plantes.

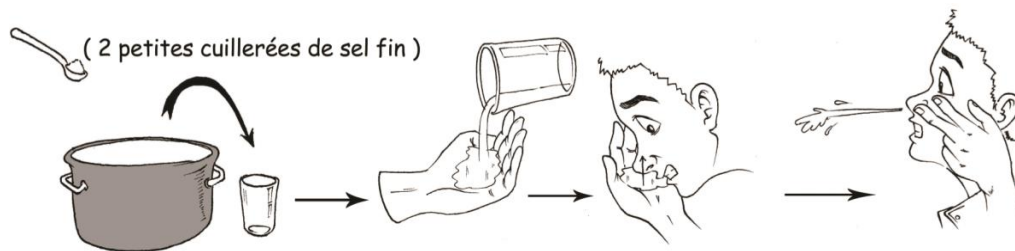
PREPARATION D'UN LAVAGE DE NEZ :

1. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
2. Diluer 2 cuillères à café de sel dans l'eau ;
3. Laisser refroidir.

MODE D'EMPLOI :

Bien se laver les mains avec du savon.

Mettre un peu d'eau dans le creux de sa main et inspirer par le nez. Puis rejeter l'eau en soufflant par le nez. Refaire cette opération autant de fois que nécessaire.



Pour les enfants, verser l'eau salée dans le nez délicatement à l'aide d'une cuillère.

Pour un nourrisson qui a des difficultés à téter à cause du nez bouché, 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 rencontrerait des difficultés à ressortir.

Toujours faire attention au risque de « fausse route ».

PREPARATION D'UN LAVAGE D'OREILLE :

Les plantes qu'on peut utiliser pour soigner l'otite sont :

- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **2 doigts de gel** d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- **12 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **5 feuilles** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux et râper finement le gel d'aloès ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu et délayer le gel d'aloès dans l'eau ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer ;
9. Ajouter 2 cuillères à café de sel ;
10. Laisser couvert.

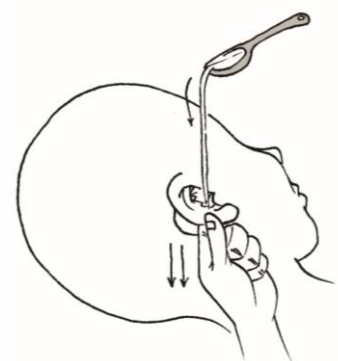
MODE D'EMPLOI :

Verser délicatement la préparation tiède salée dans l'oreille. Pencher la tête du malade sur le côté. Tirer doucement l'oreille vers le haut et y verser la tisane. Masser légèrement derrière l'oreille pour que l'eau descende dans le conduit. L'eau va détacher le pus et le faire sortir de l'oreille.

Laver les oreilles avec cette préparation toutes les 3 heures, de la même façon que décrit précédemment.

Une fois que l'oreille est lavée, faire couler quelques gouttes de jus de feuilles de *Bryophyllum pinnatum* ramollies dans l'eau bouillante puis refroidie, à faire jusqu'à la guérison.

Il faut laver le nez et les oreilles plusieurs fois par jour et jusqu'à la guérison.



ATTENTION :

Ne jamais utiliser une poire ou une seringue, ne pas faire un jet d'eau qui pourrait endommager l'intérieur de l'oreille et provoquer une surdité.

Ne jamais boucher les oreilles avec un coton, il ne faut pas empêcher l'écoulement du pus et la cicatrisation du tympan.

Si le tympan est perforé, il est interdit de verser du liquide dans l'oreille.

CONSEILS :

Si le mal d'oreille perdure après 3 jours, il faut se rendre au centre de santé.

À noter que nous parlons ici de feuilles de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy), mais il s'agit en réalité des folioles qui, ensemble, constituent la feuille.

Se laver directement l'oreille avec la préparation de plantes citée ci-dessus pour nettoyer l'oreille du pus puis mettre du jus de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (Antakarana) sodifafa (Malagasy).

3. LES MAUX DE GORGE ET LES ANGINES.

DECLENCHEMENT DES MAUX DE GORGE :

○ Les microbes



Le mal de gorge est provoqué par des microbes, virus ou bactéries, qui sont entrés par le nez et la bouche. Ce sont eux qui provoquent une angine plus ou moins grave. Certains microbes sont plus dangereux que d'autres.

Quand il fait froid et qu'il y a du vent, le corps est plus fragile. Les microbes en profitent pour se multiplier et vont provoquer le mal de gorge.

Une angine provoque des picotements et des brûlures dans la gorge. La personne malade ressent une douleur plus ou moins importante en avalant quand elle boit ou qu'elle mange. On peut voir que sa gorge est rouge quand on regarde au fond de la bouche. Elle peut aussi avoir le nez bouché ou le nez qui coule. Elle peut tousser, avoir mal à la tête, mais n'a pas ou peu de température.

Le plus souvent, les maux de gorge ne sont pas graves bien qu'ils soient gênants pour les malades. Si on se soigne, les symptômes disparaissent généralement en quelques jours.

Ça devient dangereux si le malade est chaud, qu'il a une forte fièvre ou que son cou est gonflé. L'intérieur de la gorge est gonflé et très rouge. Il peut aussi y avoir des dépôts blancs ou jaunâtres. Si tous ces symptômes sont présents, l'angine est grave et il faut emmener rapidement le malade dans un Centre de Santé.

ATTENTION :

Certains microbes des angines sont dangereux. Si l'angine est mal soignée, il peut y avoir une atteinte du cœur et des articulations même chez des personnes jeunes.

○ Les autres causes

Le mal de gorge peut aussi être provoqué par un objet ou un liquide avalé par erreur. Dans ce cas, emmener le malade dans un Centre de Santé.

La poussière que l'on respire, le rhume, peuvent provoquer un mal de gorge tout comme fumer et boire de l'alcool fort.

COMMENT EVITER LE MAL DE GORGE ET LES ANGINES :

Pour éviter d'avoir mal à la gorge, il faut donc se protéger du vent, de la poussière et du froid en se couvrant et se protégeant avec des habits chauds, châles, pagnes, foulards.

Si on tousse ou qu'on éternue, on doit mettre son coude devant sa bouche (comme le geste barrière de la covid-19) puis se laver les mains au savon afin de ne pas contaminer son entourage. Il faut aussi éviter de rester trop près des malades pour ne pas être atteint par leur postillons.

SOIGNER LE MAL DE GORGE :

Pour soigner le mal de gorge, il faut commencer par nettoyer la gorge en faisant des gargarismes puis en buvant une tisane des plantes suivantes :

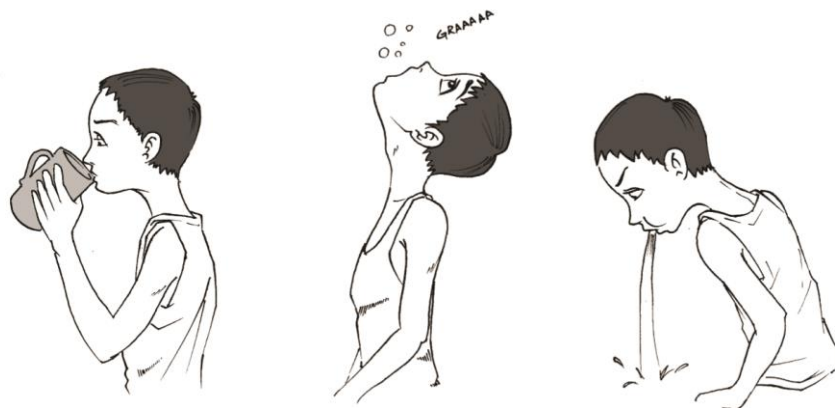
- Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy).

PREPARATION DU GARGARISME :

1. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
2. Diluer 1 cuillère à soupe de sel dans une verre d'eau ;
3. Laisser tiédir 5 min.

MODE D'EMPLOI :

Mettre un peu d'eau tiède salée dans la bouche, renverser la tête en arrière et se rincer la gorge en faisant des bulles puis recracher l'eau salée. Refaire le gargarisme 3 fois de suite et au moins 3 fois par jour.



PREPARATION D'UN SIROP POUR LA GORGE :

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 tiges feuillées** de balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **3 doigts de racine** de gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- **5 feuilles** de gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux et piler le gingembre ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ;
7. Retirer du feu et filtrer ;
8. Ajouter un peu de sucre ou de miel. Le miel est préférable, il adoucit la gorge ;
9. Laisser couvert.

POSOLOGIE :

- Enfant de plus de 2 ans : une cuillère à café de sirop toutes les heures.
- Adulte : prendre des cuillerées à volonté jusqu'à la disparition des maux de gorge.

CONSEILS :

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

La décoction qui sert à préparer le sirop (la même préparation sans le sucrant) peut aussi être utilisée pour faire le gargarisme à la place de l'eau salée en suivant le même mode d'emploi.

ATTENTION :

Il est toujours préférable de préparer ce que l'on doit consommer dans la journée en le gardant chaud dans un thermos. Si la préparation contient du miel elle se conservera un peu plus longtemps.

Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consulter dans un centre de santé.

4. CAS PARTICULIER :LA DIPHTERIE.

La diphtérie est une angine très grave. Grâce à la généralisation des vaccinations dès l'enfance, elle est en voie de disparition.

La diphtérie est une maladie mortelle qui provoque des dépôts importants dans la gorge du malade provoquant un étouffement. Dans ce cas-là, il faut laisser la personne au repos et rapidement appeler un agent de santé ou l'amener directement au centre de santé.

Les premiers symptômes de la diphtérie sont de la fièvre, le corps de la personne est chaud, des maux de tête et de gorge. Une membrane blanchâtre va se former petit à petit dans la gorge et parfois aussi sur les muqueuses des narines et de la bouche, à l'intérieur des lèvres. Le cou de la personne gonfle et il a du mal à avaler et à respirer. Il a une mauvaise haleine.

Si un enfant est soupçonné de diphtérie, s'il n'a pas été vacciné, il faut l'isoler totalement des autres enfants en le couchant dans une pièce à part. Il faut aller chercher un agent de santé pour lui donner des antibiotiques ou l'emmener le plus vite possible au CHU Place Kabary où il y a un professeur et spécialiste en ORL. On pourra alors lui donner un sérum contre la diphtérie et des antibiotiques.

PREVENIR LA DIPHTERIE :

Il faut faire vacciner les enfants, la diphtérie est une maladie très dangereuse.

VI. LES MALADIES DE LA BOUCHE.



1. L'INFLAMMATION DES GENCIVES : LA GINGIVITE.

La gencive est la partie de la muqueuse buccale qui maintient et protège les dents. C'est comme le sol pour les arbres.



La gingivite est l'inflammation des gencives. Lorsque des microbes se multiplient au niveau de la gencive, ils provoquent la gingivite. Les gencives sont alors rouges, enflées et irritées. Elles se mettent ensuite très souvent à saigner. Cette inflammation entraîne une mauvaise haleine et un mauvais goût reste dans la bouche.

Si elle n'est pas soignée, la gingivite peut être dangereuse. Les dents vont commencer à bouger et finiront par tomber. La personne infectée ne pourra plus manger d'aliments dur et finira par s'affaiblir.

DECLENCHEMENT DE LA GINGIVITE :

C'est généralement une mauvaise hygiène bucco-dentaire qui provoque la gingivite. Si la bouche n'est pas nettoyée et si les dents ne sont pas brossées plusieurs fois par jour, une pellicule va se former sur les dents et progressivement entre les dents et les gencives. Cette plaque dentaire va ensuite se solidifier et former du tartre qui est une couche où vont s'installer et se développer les microbes.

Les microbes aiment le sucre. Ils vont donc se multiplier plus facilement chez les personnes qui mangent beaucoup de sucre et qui boivent beaucoup de boissons sucrées gazeuses. Une mauvaise alimentation, un déséquilibre alimentaire sans fruits ni légumes entraîne des manques en vitamines et peut déclencher une gingivite.

Les fumeurs et les malades du diabète ou du sida ont plus de risques d'être atteints facilement par la gingivite. Les femmes enceintes et les enfants aussi.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA GINGIVITE :

Il faut se brosser les dents après chaque repas empêche les microbes de se multiplier sur les gencives ; ne pas manger ni boire trop de choses sucrées et bien varier son alimentation, manger des fruits et des légumes afin d'avoir les vitamines qui permettent la bonne santé des gencives. Il faut également éviter de manger trop souvent et sans accompagnement trop de riz, de maïs et de manioc. Les fumeurs devraient arrêter de fumer des cigarettes.

SOIGNER LA GINGIVITE :

La gingivite se soigne à l'aide de bains de bouche avec des tisanes de certaines plantes, à savoir :

- Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- Citronnier, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION DE BAIN DE BOUCHE :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

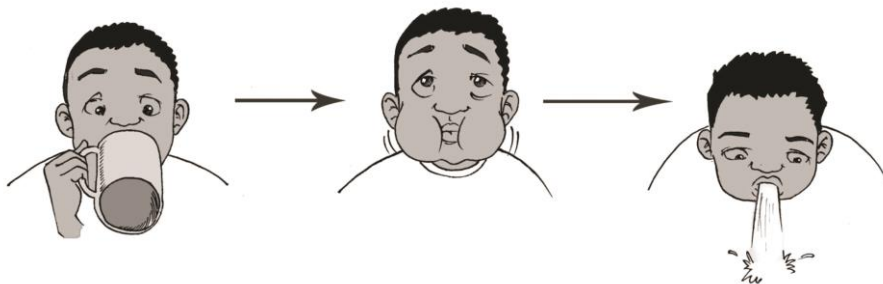
- **10 tiges feuillées** de balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **10 feuilles** de *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- **3 citrons**, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- **1 doigt de racine** de gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux, presser le citron et réserver le jus ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et ajouter le jus des citrons ;

MODE D'EMPLOI :

Prendre un peu de tisane dans la bouche, la garder quelques minutes en faisant circuler le liquide partout dans la bouche puis recracher. Faire ce bain de bouche 3 à 5 fois de suite et plusieurs fois par jour, de préférence après les repas.



CONSEILS :

Mastiquer des feuilles de Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) et de *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) va aider à soulager la gingivite.

2. LES CARIES DENTAIRES.

Quand les dents sont abîmées, qu'elles ont gâtées, on parle alors de carie dentaire. Une personne qui souffre de carie dit qu'elle a mal aux dents. La douleur d'une carie est inconstante et d'intensité variable, elle peut être très violente. Les douleurs de carie sont difficiles à localiser pour un enfant ou une personne âgée. Une carie se développe à cause de la prolifération bactérienne à la surface des dents. Ça commence généralement par une simple atteinte de l'émail puis la carie va évoluer et atteindre l'intérieur de la dent pouvant aller jusqu'à la racine.



Si une carie n'est pas traitée rapidement, la carie, en plus d'être très douloureuse peut aller jusqu'à faire tomber la dent. Les microbes peuvent aussi se disperser dans tout le corps et provoquer des maladies très graves. Des soins permettent d'éviter ces complications.

DECLENCHEMENT D'UNE CARIE :

Une carie se développe à cause de la multiplication des germes microbiens à la surface dentaire. Ces bactéries transforment le sucre des aliments en acide qui endommage l'émail des dents jusqu'à former un trou.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA CARIE :

Il faut se brosser les dents après chaque repas afin d'éviter que la plaque dentaire, le tartre, apparaisse et que les microbes s'y installent ; éviter de manger trop de sucre, boissons sucrées, sucreries, gâteaux etc.

SOIGNER LES DOULEURS DENTAIRES :

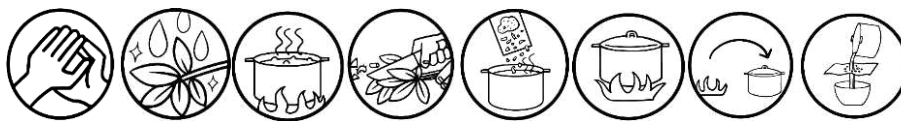
Il est impossible de soigner une carie. Seul un dentiste peut stopper la progression d'une carie dentaire. La dent ne se régénère pas. Le dentiste va protéger et boucher le trou formé dans la dent. Les plantes médicinales suivantes soulagent la douleur dentaire et traite l'infection :

- Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Pommier cajou, *Anacardium occidentale*, mahabibo (antakarana), nahabibo (malagasy) ;
- Clou de girofle, *Eugenia carophyllata*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- Pois d'Angole, *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION POUR BAIN DE BOUCHE :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **20 tiges feuillées** de Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- **40 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **4 doigts d'écorce** du Pommier cajou, *Anacardium occidentale*, mahabibo (antakarana), nahabibo (malagasy) ;
- **10 clous** de Girofle, *Eugenia carophyllata*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- **20 tiges feuilles** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **20 feuilles** de pois d'Angole, *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy).



1. Laver et couper les plantes en petits morceaux ;
2. Piler les clous de girofle et réserver ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
5. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
6. Retirer du feu ;
7. Ajouter 10 clous de girofle pilés ;
8. Filtrer avant utilisation ;
9. Laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Faire des bains de bouche avec cette décoction, plusieurs fois par jour et après chaque repas.

CONSEILS :

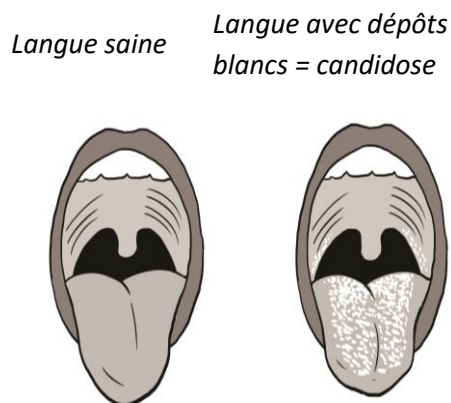
Pour calmer la douleur on peut ramollir un clou de girofle en le faisant tremper dans un peu d'eau potable puis l'écraser et le mettre sur la dent douloureuse ; mastiquer les feuilles des plantes de la liste ci-dessus ; faire un bain de bouche avec une décoction de clous de girofle, 2 clous par tasse d'eau bouillante ou boire une tisane de 12 tiges feuillées de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) dans 1 litre d'eau.

Il faut aller chez le dentiste qui est le seul à pouvoir stopper la progression d'une carie.

3. LES CANDIDOSES BUCCALES.

La candidose buccale est une mycose, une maladie champignon qui se développe sur les muqueuses de la bouche et des lèvres. Une couche blanchâtre se forme sur la langue, les gencives, mais aussi sur le palais et à l'intérieur des joues. Les lèvres peuvent aussi se fissurer aux commissures, avec un fond blanchâtre qui peut sécher en croûte.

La candidose buccale peut être dangereuse si elle n'est pas soignée. Les microbes installés dans la bouche peuvent migrer dans le ventre, tout le long du tube digestif (estomac, intestins jusqu'à l'anus) ou dans le sang. Si les microbes migrent, le malade s'affaiblit et il est plus difficile de la soigner.



DECLENCHEMENT DE LA CANDIDOSE BUCCALE :

Les personnes malnutries sont plus faibles face aux infections. Le champignon responsable de la candidose va se développer plus facilement dans la bouche de ces personnes. Les personnes âgées, les jeunes enfants et les nourrissons souffrent plus souvent de cette maladie car ils sont plus fragiles.

On peut déclencher des mycoses digestives ou vaginales après la prise d'antibiotiques, surtout si on en prend très souvent ou à de fortes doses.

Les personnes malades du diabète ou du sida peuvent aussi déclencher une candidose à cause de l'utilisation prolongée de certains médicaments chimiques. De plus, leurs défenses immunitaires sont plus faibles.

PRECAUTION POUR EVITER LA CANDIDOSE BUCCALE :

La seule prévention pour cette maladie est d'avoir une bonne alimentation équilibrée, manger suffisamment et varier la nourriture. On est alors en bonne santé et donc plus résistant aux infections incluant le champignon de la candidose. Si une candidose commence, il est utile d'arrêter de manger du sucre.

SOIGNER LA CANDIDOSE BUCCALE :

Les plantes médicinales qui soignent la candidose buccale sont les suivantes :

- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Darrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- Morelle, *Solanum nigrum*, añamamy (antakarana), anamamy (malagasy) ;
- Neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy) ;
- Oignon, *Allium cepa*, dongolo (antakarana), tongolombazaha (malagasy) ;
- Tomate, *Solanum lycopersicum*, tomaty (antakarana), voatabia (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION POUR BAIN DE BOUCHE :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **20 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **20 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **20 feuilles** de morelle, *Solanum nigrum*, añamamy (antakarana), anamamy (malagasy) ;
- **20 feuilles** de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Ajouter 2 cuillères à café de cendre légère et remuer ;
9. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Faire des bains de bouche avec cette décoction dès que des taches blanches apparaissent.

- Jeunes enfants : Badigeonner les taches blanches au moins 3 fois par jour après chaque repas.
- Enfants : Faire un bain de bouche au moins 3 fois par jour après chaque repas. Éviter que l'enfant avale la décoction, le dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) pourrait provoquer une diarrhée.
- Adultes : Faire un bain de bouche au moins 3 fois par jour après chaque repas.

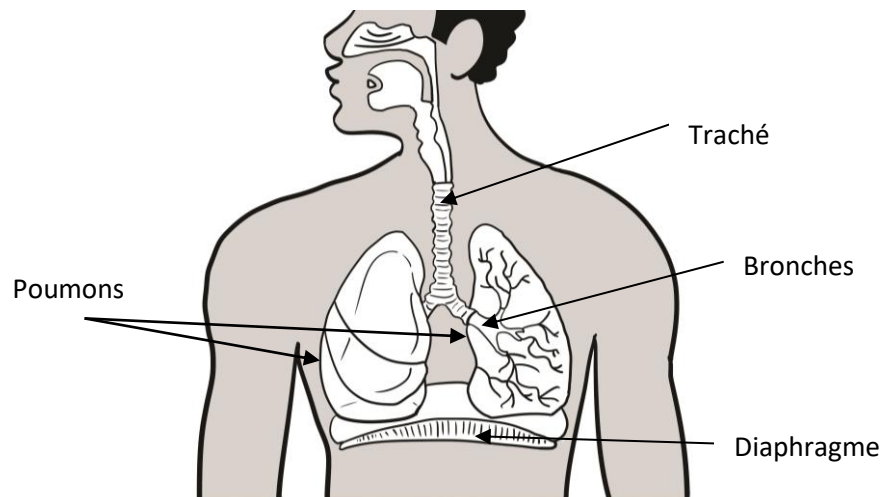
Après chaque soin, éviter de boire ou de manger dans l'heure qui suit pour ne pas éliminer la préparation appliquée sur les taches afin que la préparation agisse plus longtemps.

CONSEILS :

Ce traitement peut être utilisé en prévention de la maladie. Le jus d'oignon, *Allium cepa*, *dongolo* (antakarana), tongolombazaha (malagasy), le jus d'une tomate verte ou des feuilles de Tomate, *Solanum lycopersicum*, tomaty (antakarana), voatabia (malagasy) est efficace appliqué directement sur les taches blanches.

Pour les femmes enceintes, il faut réaliser un bain vaginal par les femmes souffrant de mycose vaginale dans les semaines avant l'accouchement. Pour les mères allaitantes, il faut nettoyer avec cette décoction le sein de la mère avant et après l'allaitement. Varier l'alimentation des enfants, ajouter plus de brèdes et de légumes dans le riz.

VII. LES MALADIES RESPIRATOIRES ET PULMONAIRES (LES POUMONS ET LA RESPIRATION).



1. LA TOUX.

a. La toux sèche.

- La toux sèche : cas général.



Quand une personne tousse c'est que sa gorge est irritée. À force de tousser, elle peut avoir mal dans les côtes ou la poitrine. On parle de toux sèche quand la personne n'a pas de sécrétion. Elle ne crache rien quand elle tousse. La toux sèche est souvent accompagnée d'une petite fièvre, elle est souvent le premier signe d'un rhume, de la grippe ou d'une bronchite.

La toux sèche est due à des microbes qui se multiplient dans l'organisme. Tousser est une réaction des voies respiratoires quand le corps se défend en essayant de les faire sortir. Les microbes peuvent dans certains cas irriter les

bronches. C'est l'irritation de la gorge et des bronches qui déclenche la toux.

Les personnes qui fument beaucoup peuvent aussi avoir une toux sèche. La fumée irrite et endommage les voies respiratoires. La toux sèche peut aussi être provoquée par un début d'infestation par des vers intestinaux.

La toux sèche n'est généralement pas dangereuse, mais elle est gênante en cas de forte toux. Tousser fait mal aux bronches, empêche de dormir, c'est très fatigant pour la personne malade.

ATTENTION :

Si un enfant non vacciné contre la coqueluche tousse, ça peut être cette maladie. C'est une forme de toux particulière : l'enfant a beaucoup de quintes de toux et a du mal à reprendre sa respiration lorsqu'il tousse. Elle est très grave chez les nourrissons.

Si la toux dure plusieurs semaines, que la personne maigrit beaucoup et est très fatiguée, il faut voir un agent de santé pour vérifier si c'est la tuberculose. C'est une maladie très grave qui nécessite des soins très longs, à base d'antibiotiques chimiques gratuits à Madagascar.

Afin de diminuer le risque de tuberculose, il faut faire le vaccin du BCG dès la naissance. Si la personne a une toux sèche et des difficultés à respirer, ça peut être de l'asthme. (Cf. chapitre asthme)

PREVENIR LA TOUX SECHE :

Pour prévenir la toux sèche, il faut empêcher les microbes d'atteindre les bronches comme pour le rhume et le mal de gorge. Pour se protéger des microbes, il faut protéger sa bouche et son nez avec un châle ou un cache-bouche pour ne pas respirer de la poussière. Il faut se protéger du froid avec des habits chauds pour éviter la prolifération des microbes.

Quand on tousse ou qu'on éternue, on met le coude devant sa bouche puis on se lave les mains au savon afin de ne pas contaminer les personnes autour nous. Il faut éviter de rester trop près des malades pour ne pas être atteint par leurs postillons quand ils respirent, parlent, toussent ou éternuent.

SOIGNER LA TOUX SECHE :

Pour soigner la toux sèche, il faut d'abord se nettoyer la gorge en se gargarisant avec de l'eau salée puis utiliser un sirop qui va calmer la toux, avec les plantes suivantes :

- Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- Citronnier, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa*, Duvin (antakarana), Madirômbazaha (malagasy) ;
- Ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, Malagasy) ;
- *Urena lobata*, pâka (antakarana), voapaka (malagasy).

PREPARATION D'UN SIROP :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 tiges feuillées** de balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- **Le jus de 5 citrons**, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- **3 doigts de racines** de gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- **5 calices** d'Oseille de Guinée, d'*Hibiscus sabdariffa*, Duvin (antakarana), Madirômbazaha (malagasy) ;
- **10 feuilles** de ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, malagasy) ;
- **10 feuilles** d'*Urena lobata*, pâka (antakarana), voapaka (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Ajouter le jus des citrons et un peu de miel (ou du sucre) ;
9. Filtrer avant utilisation et Laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire quelques cuillérées tièdes de ce sirop après chaque crise de toux.

CONSEILS :

Si la toux ne s'améliore pas au bout de 3 jours, amener le malade au centre de santé.

Si un enfant tousse, qu'il ne mange pas et maigrit, s'il a des nausées, des vomissements, mal au ventre, la peau qui enfle et qui gratte, il a peut-être des vers.

ATTENTION :

Le gingembre est contre-indiqué peu avant l'accouchement ou chez les femmes qui présentent des antécédents de fausses-couches, de saignements vaginaux et de trouble de coagulation, en raison du risque d'hémorragie.

• La coqueluche.

La coqueluche est une infection respiratoire bactérienne très contagieuse et dangereuse chez les enfants. Cette maladie donne de la fièvre et provoque des quintes de toux, c'est-à-dire des séries de secousses de toux successives pouvant aller de 10 à 20. L'enfant reprend son souffle bruyamment. Les secousses de toux se répètent tout au long de la journée. La toux finit par faire vomir l'enfant et l'empêche de manger. La nuit, il est très agité et ne dort pas.

Cette maladie est encore plus grave chez un nourrisson surtout si elle dure plusieurs semaines. Le vaccin contre la coqueluche protège les enfants. Il est proposé dans le cadre des campagnes de vaccinations. Le soin nécessaire est disponible au CSB.

b. La bronchite, toux grasse.

La toux grasse peut apparaître après un rhume ou après un épisode de toux sèche, chez une personne fatiguée qui ne va pas se soigner tout de suite.



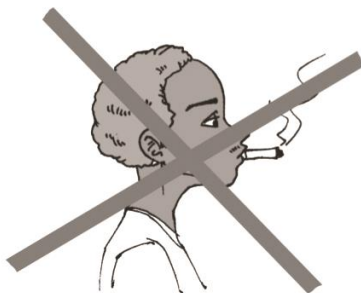
Quand la toux devient grasse, c'est que les microbes ont atteint les bronches. On parle alors de **bronchite**. Lorsque les bronches sont atteintes, il y a une sécrétion de mucus. Le mucus est un liquide très épais. Ces sécrétions finissent par encombrer les bronches. La toux va alors permettre au malade de faire remonter ce mucus dans la gorge et de le cracher. L'action de tousser aide à mieux respirer en nettoyant les bronches.

Si la personne qui tousse n'a pas de température, il n'y a pas de danger. En toussant, il élimine les microbes et les saletés hors de ses poumons et facilite ainsi sa guérison. En revanche, si la toux ne se calme pas et reste très grasse au bout de 5 à 7 jours et que le malade a de la fièvre, il peut alors s'agir d'une « mauvaise » bronchite ou d'une autre maladie plus grave. Le malade doit se rendre au CSB pour faire un diagnostic précis et lui donner des médicaments qui aideront son organisme à tuer les microbes.

ATTENTION

Si la toux arrive brusquement avec beaucoup de fièvre, qu'aucune sécrétion ne sort des poumons et que la personne ressent une douleur de point de côté, il s'agit d'une pneumonie. La pneumonie est une infection des poumons très grave. Il faut rapidement accompagner le malade au CSB pour qu'un agent de santé lui prescrive des médicaments et des soins appropriés.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA TOUX GRASSE :



Il faut se protéger du froid ; éviter de respirer des fumées et poussières ; respecter les règles d'hygiène : se laver les mains au savon régulièrement, éviter de se mettre trop près de quelqu'un qui tousse ou qui a de la fièvre sans se protéger la bouche et le nez ; éviter les comportements à risque : fumer des cigarettes aggrave les maladies respiratoires.

En cas de rhume, se soigner rapidement évite que les microbes descendent dans les bronches.

SOIGNER LA TOUX GRASSE :

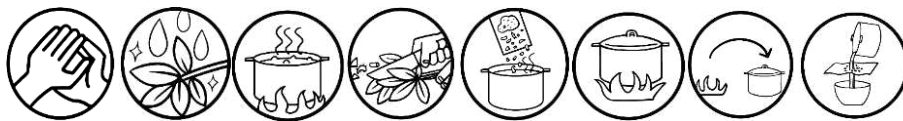
Pour soigner la toux grasse, il faut que le malade crache le mucus qui encrasse ses bronches et ses poumons. De la même façon que pour le rhume, boire une décoction de plantes et l'utiliser en inhalation va dégager le mucus des voies respiratoires et soigner l'infection. Les plantes à utiliser sont les suivantes :

- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Eucalyptus, *Eucalyptus* sp kininy (antakarana), kininina (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- Manguier, *Mangifera indica*, manga (antakarana, malagasy) ;
- Ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **5 feuilles** d'eucalyptus, *Eucalyptus* sp kininy (antakarana), kinina (malagasy) ;
- **3 doigts de racine** de gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- **10 feuilles** de goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- **5 feuilles** de manguier, *Mangifera indica*, manga (antakarana, malagasy) ;
- **10 feuilles** de ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation ;
9. Ajouter un peu de miel (ou du sucre) et laisser couvert.

POSOLOGIE :

- Enfant de plus de 2 ans : Donner à boire 1 verre toutes les 3 heures.
- Adulte : Boire 1 verre toutes les heures.

ATTENTION :

Il faut éviter d'utiliser des feuilles d'eucalyptus pour les femmes enceintes et allaitantes.

AUTRES CONSEILS :

Il vaut mieux privilégier le miel dans la préparation car celui-ci aura des propriétés antiseptiques, cicatrisantes et anti-inflammatoires beaucoup plus efficace que le sucre.

Les personnes âgées ou trop faibles peuvent avoir du mal à cracher. Il faut les aider. Aider la personne à se plier en deux pour qu'elle ait la tête en bas et lui tapoter doucement le dos pour faire descendre les sécrétions.

Pour les jeunes enfants, on peut effectuer des légers massages sur le dos pour soulager et faire sortir les sécrétions.

Si le malade a le nez qui coule, on fait un lavage de nez comme expliqué pour le rhume.

Si on a le moindre doute sur la **tuberculose** (si la toux dure, avec amaigrissement etc.) ou si la personne a du mal à respirer, il faut l'amener au centre de santé.

c. La tuberculose.

La tuberculose est une **maladie contagieuse qui peut être très grave**. Elle est due à une mycobactérie qui se transmet par les postillons quand la personne malade parle, tousse ou éternue. La personne peut alors contaminer son entourage. La tuberculose touche aussi bien les adultes que les enfants. Si elle n'est pas traitée, elle peut être mortelle.

Cette maladie touche le plus souvent les poumons. Quand la personne infectée développe la tuberculose, elle a le plus souvent une toux (sèche ou grasse) qui dure plusieurs semaines ou mois. La personne peut avoir de la fièvre, des sueurs prédominant la nuit, être très fatiguée, perdre l'appétit et maigrir.

ATTENTION :

Il est primordial de consulter dans un centre de santé pour faire les examens nécessaires et rechercher une tuberculose. S'il s'agit bien d'une tuberculose, un traitement GRATUIT avec des antibiotiques chimiques sera nécessaire pendant plusieurs mois. Ce traitement doit être poursuivi jusqu'au bout même si les symptômes disparaissent.

Plus la maladie est diagnostiquée et traitée tôt, plus le malade a de chances de guérir et moins il y aura de risque de transmission à son entourage. Les proches d'une personne ayant la tuberculose doivent également aller au centre de santé pour vérifier s'ils n'ont pas la tuberculose même s'ils n'ont aucun symptôme.

Il existe un vaccin pour la tuberculose pulmonaire. Il est important de faire vacciner les enfants le plus tôt possible (Cf. tableau des vaccins). On peut également être vacciné à l'âge adulte.

2. LES DIFFICULTES RESPIRATOIRES.

a. L'asthme.

C'est dans l'enfance que l'asthme se déclenche le plus souvent, puis il peut disparaître au bout de quelques années.

L'asthme est une maladie inflammatoire des voies aériennes basses, les bronches. L'asthme provoque des crises pendant lesquelles la personne a des difficultés à respirer, sa respiration siffle bruyamment.



Ce sifflement vient du rétrécissement des bronches. Quand la taille des bronches diminue, l'air passe difficilement. C'est ce qui provoque le sifflement qu'on entend quand la personne malade respire.

Pour un asthme léger, les crises ne sont pas très intenses et sont de courtes durées. Leur fréquence est de 1 par semaine. Pendant une crise, la personne a des difficultés à respirer, elle respire plus vite et on entend un sifflement. Elle arrive quand même à parler. Dès que la crise est finie, la personne va mieux et respire

normalement. La respiration peut être plus difficile la nuit.

Même un asthme léger doit être pris au sérieux et traité rapidement et efficacement. Il ne faut surtout pas qu'il s'aggrave. L'asthme peut être mortel si non traité.

ATTENTION :

Consulter rapidement dans un centre de santé si :

- * La crise dure plus d'une heure malgré un traitement ;
- * Il y a plusieurs crises par semaine malgré un traitement ;
- * La crise dure plus longtemps que d'habitude ;
- * La personne a du mal à parler, que ses lèvres sont bleues, ou si elle ne peut pas s'allonger c'est une crise d'asthme grave.

C'est important de savoir évaluer la gravité de la crise. Si une personne fait une crise d'asthme intense, elle panique parce qu'elle ne peut plus respirer. Il faut la mettre au grand air et essayer de la calmer. Si la crise est grave, il faut rapidement emmener le malade à l'hôpital pour une meilleure prise en charge. Il faut la laisser assise et ne pas l'allonger.

DECLENCHEMENT DES CRISES D'ASTHME :

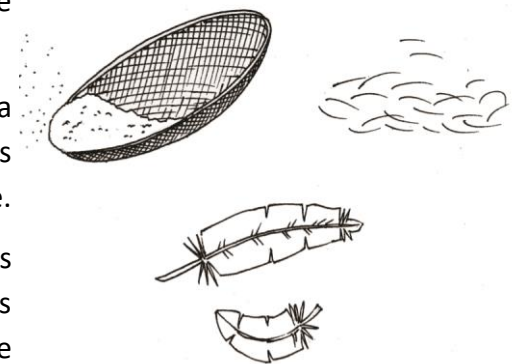
L'asthme peut se déclencher de différentes façons.

Il peut, tout d'abord, être d'origine allergique.

Le déclencheur peut être des petites poussières que l'on respire ou que l'on mange.

Ces poussières, complètement inoffensives pour la majorité des gens vont faire réagir le corps de certaines personnes et elles vont déclencher une crise d'asthme.

Dans ces cas-là, on parle **d'asthme allergique**. Selon les personnes, le déclencheur peut être le pollen des plantes, les poils d'animaux, la poussière, les plumes, le parfum, certains aliments, ou certaines boissons.



D'autres déclencheurs vont être certaines substances respirées en trop grande quantité. Certaines activités du quotidien ou certains métiers peuvent exposer les personnes à des substances et donc à un risque de déclenchement de l'asthme allergique. Par exemple, quand on décortique, qu'on pile ou qu'on vanne le riz, on respire une grande quantité de poussière de riz ; les menuisiers respirent beaucoup de poussière de bois ; les peintres respirent beaucoup de vapeurs de peinture ; les boulangers respirent beaucoup de farine, la fumée du charbon dans une pièce fermée ; etc. Ces substances peuvent irriter les bronches et provoquer de l'asthme chez les personnes exposées.

Quand les parents sont allergiques, les enfants ont plus de risques de souffrir d'asthme.

L'asthme peut aussi apparaître chez les nourrissons et les jeunes enfants souffrant de bronchite. Quand un bébé a un sifflement des bronches on parle d'asthme ou **bronchiolite**. Généralement cet asthme apparaît avant les 3 ans de l'enfant et disparaît avant ses 5 ans.

PRECAUTIONS POUR EVITER LES CRISES D'ASTHME :

Il est important que la personne sujette aux crises d'asthmes repère ce qui déclenche les crises chez elle pour éviter d'être en contact avec le déclencheur, de le respirer ou de le manger.

Il faut garder la maison propre, l'aérer et balayer régulièrement pour enlever la poussière et les poils. Le mieux est d'interdire l'accès de la maison aux animaux domestiques. Il est conseillé d'humidifier le sol avant de balayer pour éviter que la poussière ne vole trop. Il est déconseillé à la personne malade de faire le ménage et elle ne doit pas non plus rester dans la pièce pendant qu'elle est nettoyée. Il est conseillé d'allumer le charbon dans un endroit bien aéré.

Une personne asthmatique ne doit pas fumer. La fumée abîme les bronches et les poumons.

SOIGNER L'ASTHME :

Boire régulièrement une tisane de la plante suivante peut aider à prévenir et soulager une crise d'asthme. Cette plante est le :

- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser la plante dans les quantités suivantes :

- **20 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

- Enfants : Donner à boire 1/2 verre 3 fois par jour.
- Adultes : Boire 1 verre 3 fois par jour.

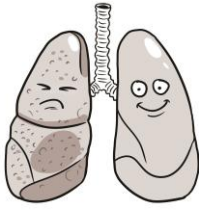
En cas de crise, faire la même préparation avec la même posologie à prendre toutes les 3 heures.

CONSEILS :

Si la crise ne passe pas ou s'aggrave après avoir utilisé les plantes, il est conseillé au malade d'utiliser un médicament contre l'asthme par inhalateur et d'aller à l'hôpital.

Quand quelqu'un fait une crise, il est important de bien évaluer la gravité afin de pouvoir l'aider au mieux.

b. L'infection pulmonaire : la pneumonie.



Poumon infecté *Poumon sain*

La pneumonie est une maladie du poumon causée par des bactéries ou des virus, qui affectent l'un des deux poumons ou les deux.

DECLENCHEMENT DE LA PNEUMONIE :

Une pneumonie s'attrape généralement quand une personne inhale des particules contaminées. Elle peut être attrapée aussi à la suite d'une grippe ou d'une bronchite mal soignée qui se compliquent en affectant les poumons. Dans certains cas, la pneumonie est contractée à l'hôpital à la suite d'une intubation.

Le malade peut présenter des symptômes comme une respiration rapide et superficielle, une toux avec expectoration de pus, de la fièvre, fatigue, des frissons et des difficultés respiratoires, une douleur aiguë dans la poitrine en continu ou quand il tousse et respire profondément. D'autres symptômes liés à la fièvre peuvent se présenter comme l'inconfort physique, la chair de poule, la déshydratation, la peau moite, la perte d'appétit, la transpiration ou le rythme cardiaque élevé.

PRECAUTION POUR EVITER UNE PNEUMONIE :

Afin d'éviter la pneumonie il faut traiter le malade dès l'apparition des maladies des voies respiratoires comme le rhume, la toux et la bronchite ; appliquer les conseils pour prévenir les maladies des voies respiratoires cités ci-dessus (voir chapitre précédent) et faire vacciner le nourrisson. Il existe des vaccins contre certaines pneumonies qui sont inclus dans le cadre de programme élargi de la vaccination (PEV) à Madagascar.

CONSEIL :

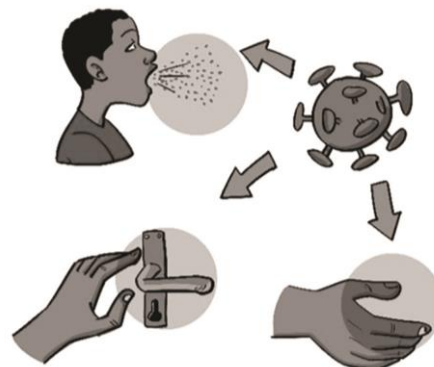
En cas de suspicion de pneumonie, il faut emmener le malade dans un centre de santé pour avoir une meilleure prise en charge.

3. LE SARS CoV-2 ou COVID-19.

Les coronavirus sont une grande famille de virus. Certains infectent des animaux et d'autres infectent les hommes. Ces coronavirus affectent les voies respiratoires et l'appareil digestif. Les symptômes sont proches de ceux du rhume, de la grippe et des gastro-entérites.

Le coronavirus responsable de la pandémie qui a commencé en 2019 est appelé le SARS-CoV-2 causant la maladie de la Covid 19.

C'est un nouveau virus très contagieux. Il se propage d'une personne à une autre par l'intermédiaire des gouttelettes qui sont naturellement projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. Le virus se propage via ces gouttelettes qui peuvent se retrouver dans l'air, sur des objets ou des surfaces. Le virus contamine ainsi une nouvelle personne si elle respire ces gouttelettes, ou si elle les a sur les mains et qu'elle se touche les yeux, le nez ou la bouche.



Certaines personnes porteuses du virus sont asymptomatiques, c'est à dire qu'elles ne développent aucun symptôme. Les personnes asymptomatiques sont quand même contagieuses et peuvent transmettre le virus.

D'autres personnes vont développer des symptômes qui font penser à un gros rhume ou à une grippe.

D'autres encore vont avoir des symptômes graves qui provoquent des problèmes respiratoires importants. Les personnes les plus fragiles face à ce virus sont les personnes âgées de plus de 65 ans, les asthmatiques, les diabétiques, les personnes souffrant d'obésité, les personnes souffrant de maladie cardiaque, pulmonaire ou rénale, et de façon générale les personnes qui ont un système immunitaire faible.



QUELLES PRECAUTIONS POUR EVITER D'ETRE CONTAMINE PAR LA COVID 19 :



- Se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon ; s'il n'y a pas de savon, utiliser de la cendre ou un gel désinfectant ;
- Éviter de serrer la main ou d'embrasser votre interlocuteur ;
- Porter un masque propre dans les lieux publics.

QUELLES PRECAUTIONS POUR NE PAS CONTAMINER LES AUTRES AVEC LA COVID 19 :



- Se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon ; s'il n'y a pas de savon utiliser de la cendre ou du gel désinfectant ;
- Porter un masque propre et le changer régulièrement ;
- Ne pas serrer la main ou embrasser votre interlocuteur ;
- Ne pas être en contact avec d'autres personnes à moins d'1 mètre 50 ;
- Éternuer et tousser dans son coude ;
- Éternuer et se moucher dans un mouchoir en papier, utiliser un nouveau mouchoir à chaque éternuement et le jeter dans une poubelle fermée.

LES PLANTES QUI PEUVENT AIDER A SOULAGER LES SYMPTÔMES DU COVID 19 :

Certaines plantes peuvent soulager les douleurs et les symptômes de la maladie, à savoir :

- Eucalyptus, *Eucalyptus sp.*, kininy (antakarana), kinina (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Giroflier, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- Artemisia, *Artemisia annua*, artemisia (antakarana, malagasy) ;
- Ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, malagasy) ;
- Gros thym, *Coleus amboinicus*, balsamy (antakarana) paraovy (malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **5 feuilles** d'Eucalyptus, *Eucalyptus sp* kininy (antakarana), kinina (malagasy) ;
- **3 doigts** de gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- **10 clous** de giroflier, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- **5 feuilles** de gros thym, *Coleus amboinicus*, balsamy (antakarana) paraovy (malagasy) ;
- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **1 botte de feuilles** de ravintsara, *Cinnamomum camphora*, ravintsara (antakarana, malagasy) ;
- **1 grosse pincée de tige feuillée sèche d'Artemisia, Artemisia annua, artemisia** (antakarana, malagasy).

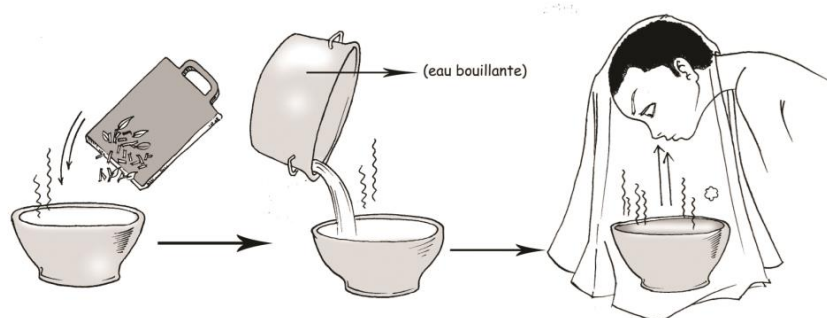


1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu, sauf l'Artemisia ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. A la dernière minute de la cuisson, ajouter l'Artemisia ;
8. Retirer du feu et laisser reposer pendant 15 minutes ;
9. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire la décoction à volonté toute la journée.

L'inhalation de cette préparation va aider à dégager le nez et à calmer la toux qui peut accompagner la Covid 19. Mettre sa tête au-dessus de la bassine en la recouvrant d'un linge et inhaler les vapeurs. Refaire cette inhalation deux fois par jour.



CONSEILS :

Afin de renforcer le système immunitaire, il faut consommer régulièrement des fruits et des légumes comme la goyave, le citron, l'oseille de guinée, le curcuma et le gingembre.

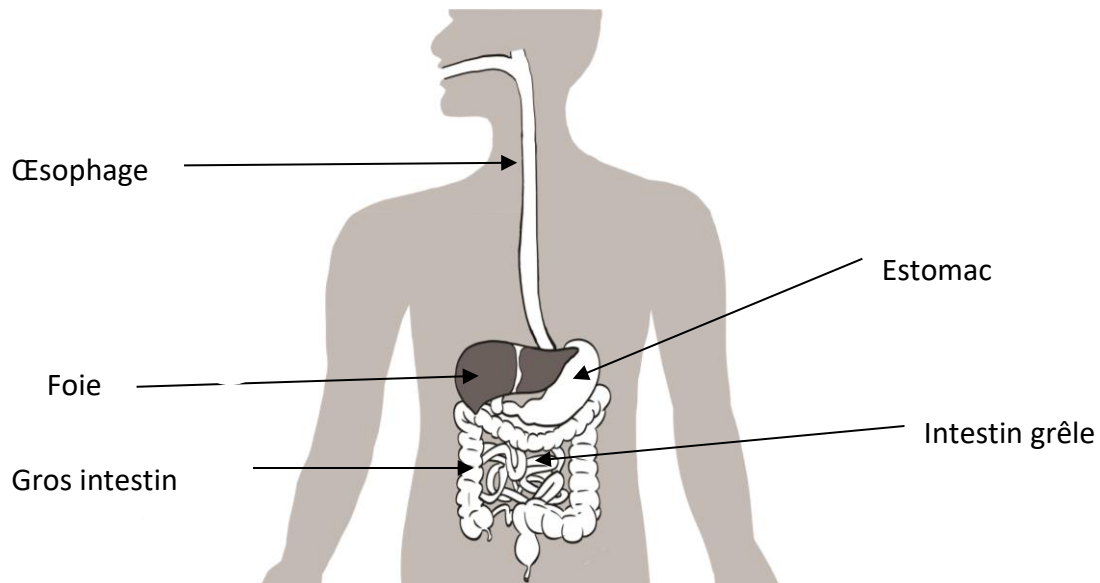
Les tisanes et poudres d'Artemisia conviennent aux bébés, enfants et femmes enceintes.

Pour atténuer l'amertume de la tisane, quelques gouttes de jus de citron peuvent être ajoutées dans la tisane bouillante. La vitamine C contenue dans le jus de citron est détruite au-dessus de 60°C.

ATTENTION :

Il faut éviter d'utiliser l'Artemisia lors du premier trimestre de grossesse et de prendre trop de paracétamol, d'aspirine et de fer pendant le traitement avec l'Artemisia. De manière générale, les antioxydants, vitamines A, C et E sont des antagonistes des molécules actives de l'Artemisia. Pour cette raison, l'ingestion crue d'Artemisia fraîche (en salade ou tisane) qui contient de la vitamine C est déconseillée.

VIII. LES MALADIES DU VENTRE.



1. LES SPASMES DOULOUREUX.

Les douleurs au niveau du ventre, sont des maux de ventre. Quand les douleurs sont intenses et ressenties par vagues plus ou moins intenses, on parle alors de spasmes qui peuvent contracter le ventre brusquement.

Toutes ces douleurs peuvent être provoquées par des vers ou des microbes ingérés. Ils peuvent aussi être liés à la digestion, constipation, ballonnements, ou encore à un ulcère du tube digestif.



Tous les maux de ventre et les spasmes ne sont pas dangereux. Cependant, il est très important de déterminer ce qui cause les maux de ventre afin de pouvoir les traiter et de s'assurer que ce ne soit rien de grave. En revanche, si en plus d'avoir mal au ventre le malade a la diarrhée, il risque alors la déshydratation. La constipation peut aussi être dangereuse si elle dure trop longtemps.

Lorsque qu'on est sûr de l'absence de gravité des douleurs, on peut soulager le malade via les plantes.

Certaines plantes ont des vertus antispasmodiques, digestives et calmantes. Préparées en tisane, elles peuvent soulager des maux de ventre. Ces plantes sont les suivantes :

- *Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 tiges** feuillées de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **2 doigts d'écorce** de cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- **10 feuilles** d'*Ageratum conyzoides*, bemaimbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy).
- En cas de douleurs importantes, rajouter en plus **10 tiges feuillées de Jean-Robert**, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Adultes : Boire à la demande 1 ou 2 verres par prise 3 fois par jour en fonction de l'amélioration des douleurs.

Enfants : ½ verre 3 fois par jour.

ATTENTION :

Pour les femmes enceintes, l'*Ageratum conyzoides*, bemaimbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) est déconseillé et il faut éviter son usage seul et chronique.

2. LES BALLONNEMENTS ABDOMINAUX.



Les ballonnements apparaissent lorsque la digestion est difficile. Une gêne, une lourdeur peuvent être ressenties après les repas. Cela peut engendrer la sensation de ventre gonflé ou de maux de ventre. De façon général, le ventre est plus gonflé que d'habitude.

Ces ballonnements sont dus à des gaz bloqués dans le ventre. Ils sont gênants mais ils ne sont pas dangereux pour la santé. Il n'y a pas de diarrhée ni de fièvre.

DECLENCHEMENT DES BALLONNEMENTS :

C'est dans le ventre que la nourriture est digérée, c'est-à-dire, qu'elle est réduite en tout petits morceaux et transformée afin de pouvoir être assimilée par le corps. Certains aliments produisent des gaz en se transformant. Ces aliments sont les choux, les oignons, les bananes, les légumineuses, voamaina (antakarana, malagasy), la bière et le vin de coco, trembo (antakarana) etc. Les aliments cuits la veille et qui ne sont plus très frais peuvent également provoquer des gaz. Quand on mange ces aliments producteurs de gaz en grande quantité ou trop souvent, on risque d'avoir des ballonnements.

De plus, se coucher après avoir beaucoup mangé, gêne la bonne digestion et provoque des ballonnements et d'autres inconforts comme le reflux gastrique.

Enfin, certains microbes peuvent être à l'origine des ballonnements comme les giardias, les vers etc. Ces microbes provoquent aussi des diarrhées, des nausées et d'autres gênes du ventre.

PRECAUTION POUR EVITER LES BALLONNEMENTS :

Manger lentement et bien mâcher sa nourriture permet une bien meilleure digestion. Le corps aura moins d'énergie à fournir pour transformer la nourriture. Une bonne digestion permet d'éviter les ballonnements.

Il faut éviter aussi de manger les aliments qui produisent du gaz en trop grande quantité.

Il est préférable de prendre 2 repas avec peu de nourriture au lieu d'un seul avec beaucoup de nourriture, toujours dans le but de faciliter la digestion.

Il est conseillé de ne pas dîner trop tard le soir afin de ne pas se coucher en pleine digestion et de ne pas boire ni manger trop chaud ou trop froid.

SOIGNER LES BALLONNEMENTS AVEC LES PLANTES :

Les plantes qui diminuent et soignent les ballonnements sont les suivantes :

- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser une ou plusieurs des plantes dans les quantités suivantes :

- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **1 doigt de racine** de gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- **2 doigts d'écorce** de cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- **20 gouttes de latex du fruit vert** de papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les feuilles en petits morceaux, piler le gingembre et cannelle ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu et ajouter le latex de papayer ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire 1 verre ou 2 après les repas 3 fois par jours 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.

ATTENTION :

La papaye verte est déconseillée aux femmes enceintes.

Le gingembre est contre-indiqué peu avant l'accouchement ou chez les femmes qui présentent des antécédents de fausses-couches, de saignements vaginaux et de trouble de coagulation, en raison du risque d'hémorragie.

3. LA CONSTIPATION.

La fréquence des selles est très variable d'une personne à l'autre. Certaines vont à la selle plusieurs fois par jour, d'autres une fois par jour, d'autres encore tous les 2 jours ou encore moins souvent.

La constipation change la fréquence habituelle, on parle généralement de constipation dès qu'une personne ne va pas aux toilettes pendant plusieurs jours, que les selles sont dures et que la défécation est douloureuse.

DECLENCHEMENT DE LA CONSTIPATION :

On parle de constipation quand les selles progressent trop doucement dans le colon. Contrairement à de nombreuses maladies, la constipation n'est pas due à des microbes mais à un mauvais fonctionnement des intestins. Quand les intestins ne peuvent pas fonctionner correctement, les selles ne sont plus dirigées vers l'extérieur. Elles se coincent et s'accumulent dans l'intestin. La personne constipée peut avoir des douleurs au ventre ou des gaz.

Certaines habitudes de vie peuvent empêcher les intestins de fonctionner normalement comme ne pas boire suffisamment, faire trop de purges, rester assis trop longtemps (chauffeurs, employés de bureau, tailleurs, les personnes âgées qui sont très peu mobiles etc.), voyage trop long etc. La constipation peut également être provoquée par l'alimentation. Le riz, le maïs, le manioc et les bananes vertes ralentissent le travail des intestins. Une trop grande consommation de ces aliments peut entraîner une constipation.



QUELLES PRECAUTIONS POUR EVITER LA CONSTIPATION :

On évite la constipation en prenant soin de ses intestins, en leur permettant de fonctionner correctement pour cela il faut :

- Boire de l'eau en quantité suffisante, en buvant régulièrement toute la journée. Il faut boire avant d'avoir soif ;
- Ne pas rester assis trop longtemps et marcher régulièrement ;
- Manger équilibré, c'est-à-dire, le plus varié possible à chaque repas et manger régulièrement des légumes crus ou peu cuits, des feuilles (brèdes) et des fruits comme les bananes bien mûres, la mangue et la papaye ;
- Toujours bien nettoyer les légumes, les brèdes et les fruits à l'eau propre avant de les manger ou de les cuisiner ;
- Manger en petite quantité les aliments qui constipent et les accompagner d'autre aliment pour aider à leur digestion.

PREVENIR LA CONSTIPATION EN STIMULANT LES INTESTINS AVEC LES PLANTES :

La plante qui stimule les intestins et aide à aller à la selle est :

- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana), voamadilo (malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION :

Préparer une décoction, avec 1 litre d'eau potable et **8 fruits** de Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana), voamadilo (malagasy) de la taille d'un doigt (**1 boule de pulpe de fruit**).

1. Décortiquer les gousses ;
2. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
3. Délayer la pulpe dans l'eau en réduisant le feu ;
4. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ;
5. Retirer du feu et laisser couvert ;
6. Filtrer avant utilisation.

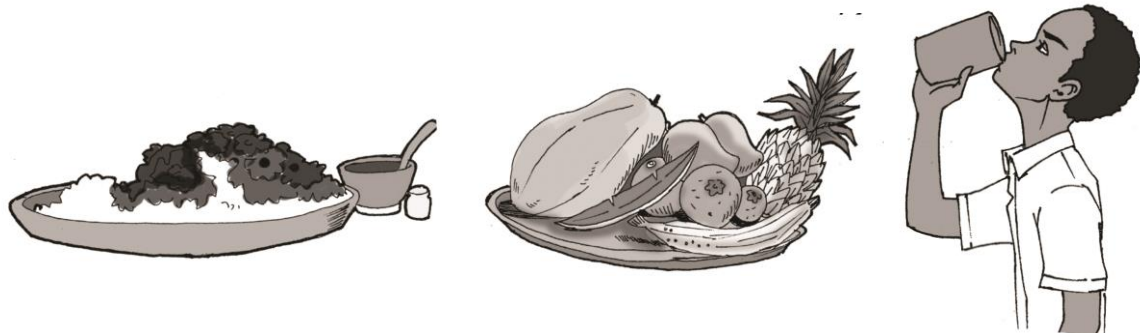
POSOLOGIE :

Boire la décoction à jeun le matin en une seule fois.

- Enfant de plus de 3 ans : 2 grammes de pulpe (1 demi fruit) par année d'âge. (exemple : enfant de 3 ans : 1 fruit et demi, enfant de 4 ans : 2 fruits, enfant de 5 ans : 2 fruits et demi etc.)

CONSEILS :

Il est toujours bon pour la santé de manger beaucoup de fruits et de légumes, de consommer assez de brèdes à chaque repas et de boire assez d'eau chaque jour.



4. LES HEMORROÏDES.

Pour circuler dans tout le corps, le sang utilise le réseau de veines et d'artères qui constitue le système sanguin. Il arrive qu'une partie d'une veine s'élargisse comme un tuyau abîmé qui devient plus large. Quand ça arrive au niveau des veines de l'anus, la personne ressent une gêne, des démangeaisons et parfois des douleurs quand elle défèque. La personne peut sentir une ou plusieurs petites boules autour de l'anus : ce sont les hémorroïdes. Les symptômes sont accentués quand la personne défèque. Ces veines peuvent devenir aussi grosses qu'une queue d'animal. Elles sortent de l'anus. Elles peuvent saigner. On voit alors du sang dans les sous-vêtements, dans la cuvette des toilettes ou sur le papier hygiénique.

Les hémorroïdes ne sont pas dangereuses pour la santé. En suivant les conseils ci-dessous, elles peuvent disparaître en quelques jours ou quelques semaines. Si ça ne suffit pas, que l'hémorroïde est trop importante, que la veine gonflée reste à l'extérieur, il faut alors consulter un agent de santé.

De même, si la douleur est très intense et continue, c'est qu'un caillot de sang s'est formé dans la veine. Dans ce cas, il faut également consulter un agent de santé.

COMMENT SE DECLENCHENT LES HEMORROÏDES :

Les hémorroïdes peuvent apparaître quand une personne mange trop pimenté, quand elle porte des poids trop lourds, reste trop souvent assis ou debout, pratique des relations sexuelles anales, est trop souvent constipée ou est en surpoids. Les boissons alcoolisées et les sucreries peuvent aussi les favoriser. Ce sont les femmes enceintes et les personnes âgées qui souffrent le plus souvent d'hémorroïdes. Chez les jeunes enfants, les purges trop fréquentes fragilisent la paroi intérieure de l'anus et favorisent l'apparition des hémorroïdes et des fissures anales.

PRECAUTIONS POUR EVITER LES HEMORROÏDES

Pour empêcher les hémorroïdes il faut :

- Éviter de manger trop épicé et trop pimenté ;
- Favoriser les aliments qui empêchent la constipation notamment les aliments riches en fibres ;
- Boire beaucoup et de façon régulière ;
- Éviter les boissons alcoolisées et le sucre.

Les personnes qui doivent rester longtemps assises doivent marcher chaque jour et faire de l'exercice physique. Elles peuvent utiliser un coussin pour s'asseoir.

SOIGNER LES HÉMORROÏDES :

Il faut éviter de se gratter pour ne pas aggraver les hémorroïdes. Pour soulager la gêne et les démangeaisons, faire un bain de siège, c'est à dire se tremper les fesses dans l'eau tiède pendant 20 minutes 2 à 3 fois par jour.



Certaines plantes aident à soulager les hémorroïdes, ces plantes sont :

- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- Citronnier, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- Neem *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION POUR USAGE INTERNE :

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 feuilles** de *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- **3 jus** de citron vert, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu et ajouter le jus des citrons ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire le litre de cette préparation dans la journée avant les repas.

PREPARATION D'UN MELANGE HUILEUX POUR USAGE EXTERNE :

Préparer une huile avec au moins 2 espèces parmi la liste de plantes suivantes :

- **1 poignée de feuilles** de *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
 - **1 poignée de feuilles** de guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
 - **1 poignée de feuilles** de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy) ;
 - **2 doigts de chair** d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy).
1. Laver les feuilles et les broyer ;
 2. Râper la chair d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
 3. Mettre le tout dans une marmite ;
 4. Recouvrir d'huile de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy) ou d'une autre huile végétale ;
 5. Mettre la marmite sur le feu ;
 6. Cuire à petit feu pendant 20 minutes en remuant ;
 7. Retirer du feu ;
 8. Filtrer avant utilisation.

POSOLOGIE :

Bien se laver puis appliquer l'huile 2 fois par jour en massant légèrement.

En cas de douleur, on peut utiliser un coussin quand on s'assoit.

5. LES DIARRHEES.

a. Les diarrhées en général.

Les selles d'une personne en bonne santé sont moulées. La fréquence peut varier selon les personnes et les saisons, mais généralement c'est 1 à 2 fois par jour.

Quand une personne est atteinte de diarrhée, elle a des douleurs de ventre. Le ventre fait du bruit et se vide. Elle doit aller déféquer plusieurs fois par jours. Les selles sont molles ou liquides (on parle alors de diarrhées aqueuses) et plus abondantes. La diarrhée est grave s'il y a du sang dans les selles ou si la personne a de la température. La diarrhée peut être très grave.

Avec la diarrhée, les aliments ingérés sortent trop vite du corps de la personne malade. L'organisme n'a pas le temps d'être nourri par les aliments et ne peut pas en tirer d'énergie. Si la diarrhée dure longtemps, elle provoque ou aggrave la malnutrition et occasionne l'arrivée ou le déclenchement d'autres maladies.

La diarrhée induit aussi la perte d'eau du corps. Lorsque le corps manque d'eau, on dit que la personne est déshydratée et c'est très mauvais pour le corps. Si la diarrhée est importante, la personne malade peut être très déshydratée et peut mourir si elle ne boit pas assez. Les enfants sont plus fragiles et ils se déshydratent encore plus vite que les adultes.

Une personne est déshydratée quand elle présente les signes suivants :

- Les yeux sont creux, cernés et sans larmes ;
- La bouche est sèche ;
- Fontanelle creux ou déprimé pour les enfants à bas âge ;
- Elle a très souvent soif ;
- Pli cutané persistant : quand on pince sa peau, le pli persiste plus longtemps ;
- Elle perd du poids rapidement ;
- Les urines sont foncées et la personne urine en petite quantité ou pas du tout ;
- Accélération du pouls.

Si on n'hydrate pas la personne, son état va s'aggraver. Au bout de quelques jours, le pouls devient faible et la respiration s'accélère. C'est un état très grave.

ATTENTION :

Il est très important de soigner la diarrhée dès qu'elle apparaît pour éviter la déshydratation. La déshydratation peut être très grave en cas de diarrhées surtout chez les plus petits ou les personnes fragiles. Dès qu'une personne a de la diarrhée, quelle que soit la cause, il faut tout de suite l'hydrater très régulièrement sans attendre les signes de déshydratation et l'emmener au centre de santé.

Si un enfant qui a de la diarrhée urine moins que d'habitude, c'est qu'il est déshydraté. Il faut le faire boire et l'emmener dans un centre de santé.

DECLenchement DES DIARRHEES :

Les causes infectieuses sont les plus fréquentes. Le manque d'hygiène est donc la principale cause de diarrhée. Les microbes présents dans l'eau sale, la nourriture pas fraîche ou sale, les mains sales ou tout autre objet souillé entrent par la bouche et vont se multiplier dans le ventre où ils vont provoquer la diarrhée. Les purges et les biberons mal préparés vont provoquer des diarrhées chez les enfants. Différentes sortes de microbes vont être à l'origine de maladies provoquant des diarrhées comme, la gastro-entérite, la dysenterie ou le choléra. Certaines maladies vont provoquer de la fièvre en plus de la diarrhée.

La malnutrition est aussi une cause de diarrhée. Elle rend les enfants très faibles et leurs intestins fonctionnent mal, ce qui leur provoque des diarrhées. Les diarrhées peuvent aussi être provoquées par des troubles émotionnels.

Des maladies comme le paludisme et la rougeole peuvent aussi provoquer des diarrhées.

Enfin, certaines personnes peuvent avoir des problèmes pour digérer certains aliments pouvant provoquer des diarrhées quelques heures après l'ingestion.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA DIARRHEE :

Les règles d'hygiène développées dans le chapitre I permettent d'éviter la plupart des diarrhées. Pour rappel, il est important de garder l'eau, la nourriture, la case et la cour propres. Pour que l'eau soit potable, elle doit être filtrée et traitée avec du Sur'Eau qu'on trouve au marché ou dans les épiceries ou elle doit être bouillie et conservée dans un récipient propre et couvert. Tous les aliments doivent être couverts et les aliments préparés ne doivent pas être gardés plus d'une journée. Pour les bébés, l'allaitement maternel est vivement conseillé.

Afin d'éviter la malnutrition, il faut suivre les recommandations du CRENAM, au niveau du centre de santé et CRENI.

Les purges ne sont pas conseillées.

Il est aussi très important de respecter l'hygiène corporelle et de se laver les mains avec du savon régulièrement ou avec des cendres de bois s'il n'y a pas de savon, après avoir déféqué, avant de faire à manger et avant de manger et/ou de donner à manger à quelqu'un.

SOIGNER LA DIARRHEE :

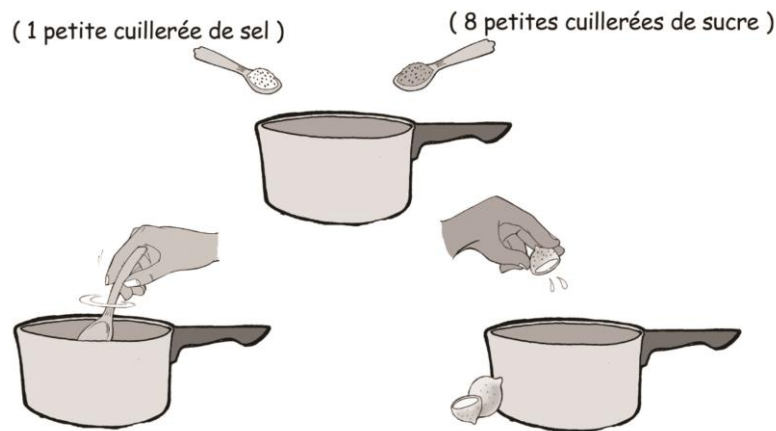
- Dans tous les cas, quelle que soit la cause de la diarrhée, la première chose à faire est d'hydrater la personne pour éviter la déshydratation. La déshydratation arrive très vite, surtout chez les nourrissons, s'il y a de la diarrhée ou des vomissements. Faire boire la personne est une priorité.

- Si la personne est déshydratée, il y a urgence et il faut agir rapidement (yeux creux et sans larmes, bouche sèche, envie de boire souvent, urines foncées en petite quantité ou inexistantes, plis de peau pincée persistant, perte rapide de poids, pouls faible, respiration accélérée. Ces 2 derniers signes sont très graves et nécessitent un transport dans un centre de santé.

PREPARATION :

Sirop de réhydratation salé et sucré :

- Dissoudre 1 petite cuillère de sel et 8 petites cuillères de sucre dans 1 litre d'eau potable ou d'eau de riz. On peut y ajouter le jus d'un citron.



POSOLOGIE :

- Nourrisson : faire boire un ½ verre à la cuillère toutes les 3 heures et à chaque selle liquide ;
- Enfant : faire boire au minimum 1 verre toutes les 3 heures et à chaque selle liquide ;
- Adultes : Donner à boire à volonté et après chaque selle liquide.

CONSEILS :

Il faut faire boire la personne le plus possible pour stopper la déshydratation et l'emmener au centre de santé le plus proche. Si la personne malade vomit, lui donner le sirop de réhydratation par petites quantités, à la cuillère, de façon régulière toutes les 5 à 10 minutes.

Quand un bébé a la fièvre, il doit-être baigné dans de l'eau propre tiède pour faire descendre la température. Il est nécessaire de continuer de l'allaiter et d'aller consulter le centre de santé du village.

Si la personne ne présente pas de signes de déshydratation sévère (pas de plis sur la peau, pas de perte de poids, l'intérieur de la bouche n'est pas sec, pour un bébé la fontanelle est normale), on peut utiliser les plantes médicinales.

En supplément du soluté de réhydratation, pour les enfants plus âgés et les adultes, la diarrhée est soignée en buvant des décoctions avec les plantes suivantes :

- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- Cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- Écorce de pommier cajou *Anacardium occidentale*, mabibo (antakarana), mahabibo (malagasy) ;
- Goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- Manguier, *Mangifera indica*, manga (antakarana, malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **2 doigts d'écorce** de cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- **2 doigts d'écorce** de pommier cajou *Anacardium occidentale*, mabibo (antakarana), mahabibo (malagasy) ;
- **10 feuilles** de goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- **6 feuilles** de manguier, *Mangifera indica*, manga (antakarana, malagasy) ;
- **10 feuilles** de *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- **10 feuilles** de Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

Afin de prévenir la déshydratation, dissoudre dans la préparation 8 cuillères à café de sucre et 1 cuillère à café de sel, y rajouter si possible le jus d'un citron.

POSOLOGIE :

- Nourrisson : boire un ½ verre à la cuillère toutes les 3 heures et à chaque selle liquide.
- Enfant : Donner à boire au minimum 1 verre toutes les 3 heures et à chaque selle liquide.
- Adultes : Donner à boire à volonté et à chaque selle liquide.

CONSEILS :

Si la personne malade vomit, lui donner la tisane par petites quantités, à la cuillère de façon régulière toutes les 5 à 10 minutes. Prendre de petites quantités évite de vomir tout de suite après. Cela permet de garder la tisane dans le corps pour qu'elle puisse réhydrater la personne.

ATTENTION :

Si même en buvant par petites quantités la personne vomit tout de suite et que l'on ne peut pas la réhydrater, il faut l'emmener à un centre de santé.

DE FAÇON GÉNÉRALE EN CAS DE DIARRHÉE :

Il faut continuer de manger et de boire pendant les épisodes de diarrhée. Pour les enfants, donner petit à petit et en petite quantité.

Il faut également éviter de manger des aliments gras, des fruits frais et acides comme les oranges et du piment. Préférez manger du riz, des bananes et des carottes bouillies qui vont avoir pour effet de diminuer la diarrhée.

S'il y a un peu de sang dans les selles (traces), mélanger la pulpe d'une banane verte à la décoction retirée du feu. Mais s'il y a un saignement important il faut emmener le malade au centre de santé rapidement.

Prendre de l'argile ou du charbon de bois pilé dilués dans 1 verre d'eau potable, de préférence à jeun le matin.

ATTENTION :

Si l'état du malade ne s'améliore pas au bout de 3 jours, ou s'il y a du sang dans les selles, il faut l'emmener au centre de santé.

b. Les diarrhées dues aux amibiases ou la dysenterie amibienne.

La dysenterie amibienne provoque des maux de ventre et donne envie d'aller déféquer constamment. Le malade a mal à l'anus quand il essaie de se soulager. Il défèque très peu. Les selles sont molles, liquides comme une diarrhée mais de petite quantité.

Les selles sont glaireuses avec parfois un peu de sang.

L'adulte n'a pas de fièvre, l'enfant peut parfois en avoir.



DECLENCHEMENT DE LA DYSENTERIE AMIBIENNE :

La dysenterie est provoquée par un microbe appelé amibe. L'amibe rentre par la bouche et va se multiplier dans le ventre. Elle provoque alors la dysenterie amibienne appelée aussi l'amibiase.

Cette maladie apparaît quand il y a un manque d'hygiène, avec de l'eau sale, de la nourriture pas propre au contact des mouches, des mains sales.

Une personne peut être contaminée par des amibes sans être malade. Les microbes vont se réveiller après une grande fatigue, une maladie, un changement d'alimentation et une baisse du système immunitaire. En se réveillant, les amibes peuvent détériorer l'intestin très rapidement. À ce moment-là, la dysenterie est déclarée. La maladie peut aussi se calmer, se mettre en veille et revenir plus tard.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA DYSENTERIE :

Pour ne pas tomber malade il faut éviter le microbe, l'amibe, en respectant les règles d'hygiène mentionnées dans le chapitre I. Pour rappel, il est important de garder l'eau et la nourriture propres. Pour que l'eau soit potable, elle doit être filtrée et bouillie ou décontaminée avec du Sur 'Eau. Tous les aliments doivent être couverts et les aliments préparés ne doivent pas être gardés plus d'une journée. Les fruits et légumes doivent être lavés à l'eau propre. Il est aussi très important de respecter l'hygiène corporelle et se laver les mains avec du savon régulièrement, après avoir déféqué, avant de faire à manger et avant de manger et/ou de donner à manger à quelqu'un.

Beaucoup de personnes non malades ont des amibes dans leur corps. Afin d'éviter de les réveiller et de déclencher la maladie, il faut garder une alimentation correcte et éviter les changements brusques d'alimentation. Si la maladie se déclenche, il faut se soigner au plus vite pour éviter d'être fragilisé. La plupart du temps, la dysenterie provoque des maux de ventre et des diarrhées. Cependant dans certains cas, les amibes peuvent atteindre le foie et s'y multiplier. Le malade a alors des douleurs sur le côté droit du ventre à chaque fois qu'il se penche en avant. Il est très fatigué et doit aller se faire soigner à l'hôpital.

SOIGNER LA DYSENTERIE :

Les plantes suivantes vont aider à soigner la dysenterie :

- Goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- *Cyanthillium cinereum*, tsiangadifady (antakarana), ramitsiry (malagasy) ;
- Bananier, *Musa Paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **20 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **10 feuilles** de goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- **20 tiges feuillées** de *Cyanthillium cinereum*, tsiangadifady (antakarana), ramitsiry (malagasy) ;
- **1 banane verte**, *Musa Paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu, ajouter la banane verte râpée ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

- Nourrisson : avant les tétées, faire boire 1/2 verre à la cuillère au minimum toutes les 3 heures.
- Enfant : Donner à boire au minimum 1 verre à jeun le matin et avant chaque repas ou 1 verre toutes les 3 heures.
- Adultes : à jeun, avant chaque repas boire à volonté.

CONSEILS :

Il est utile de prendre de l'argile ou du charbon de bois pilé dilués dans 1 verre d'eau potable de préférence à jeun le matin.

Pour prévenir la déshydratation : dissoudre dans la tisane une cuillère à café de sel et 8 cuillères à café de sucre, y rajouter si possible un jus de citron (cf. chapitre sur les diarrhées).

Si la personne malade vomit, lui donner la tisane par petites quantités, à la cuillère, de façon régulière toutes les 5 à 10 minutes. Prendre de petites quantités évite de vomir tout de suite après. Cela permet de garder la tisane dans le corps pour pouvoir se réhydrater.

ATTENTION :

Si malgré la réhydratation par petites quantités la personne vomit et n'arrive pas à garder ce qu'elle boit, il faut l'emmener à un centre de santé.

S'il y a du sang dans les selles, emmener le malade au centre de santé.

Vernonia cinerea, tsiangadifady ou tsiramanta (antakarana), est déconseillé aux enfants de moins de 5 ans et aux femmes enceintes et allaitantes.

6. LES VERS INTestinaux.

a. Les vers ronds : oxyure, ascaris, ankylostome.

Certaines variétés de vers peuvent parasiter le corps humain. On parle de parasites pour des organismes qui vivent aux dépends d'un autre organisme. Dans le cas des vers, ils vivent dans le corps d'une personne et se nourrissent de ce qu'elle mange. Les vers vivent aux dépends d'une personne infestée qui devient son hôte.

Il existe différentes espèces de vers parasites. Ils vivent et se multiplient dans les intestins d'enfants ou d'adultes. Certains vers sont très petits, pas plus grand qu'une brisure de riz, alors que d'autres vont être bien plus grand et gros, de la taille des spaghettis.



Les vers provoquent de nombreux symptômes : des maux de ventre, des vomissements, des diarrhées, de la toux et des troubles du sommeil. De façon générale, ils affaiblissent beaucoup la personne infectée, surtout les enfants. Bien que certaines personnes puissent avoir des vers et bien se porter, les vers sont mauvais pour la santé. La personne infectée est très vite affaiblie car les vers se nourrissent en mangeant une partie de la nourriture que mange la personne hôte. Dès que l'on s'aperçoit qu'une personne est infestée par des vers, il faut la soigner rapidement. Les maladies de vers se soignent très rapidement, il faut simplement agir dès les premiers symptômes.

Les différentes espèces de vers ronds parasites sont les oxyures, les ascaris et les ankylostomes.

- Les Oxyures.

Les oxyures sont à l'origine d'une parasitose intestinale strictement humaine. C'est une infestation très fréquente chez les jeunes enfants.

Les oxyures sont de tout petits vers blancs fins comme des morceaux de fil. Quand l'enfant est infecté, les vers vivent dans son ventre. Les femelles vont pondre leurs œufs au niveau de l'anus, surtout la nuit. On peut alors voir les œufs et les vers sur l'anus de l'enfant. L'enfant se démange au niveau de l'anus surtout le soir.

Un liquide collant comme du blanc d'œuf recouvre et protège les œufs. C'est ce liquide qui provoque des démangeaisons chez l'enfant. Quand l'enfant se gratte, les œufs vont se coller sous ses ongles. L'enfant va ensuite se re-contaminer s'il touche sa bouche, sa nourriture et ses vêtements avec ses mains. Il va laisser des œufs sur tout ce qu'il touche ce qui contamine toute la famille et les proches de l'enfant. Les œufs sont très résistants, ils peuvent vivre jusqu'à 2 semaines hors de l'organisme.

Les enfants infestés par les oxyures sont agités, dorment mal à cause des démangeaisons et sont de mauvaise humeur. Ils mangent moins, peuvent avoir mal au ventre et envie de vomir.

- Les ascaris.

Les ascaris vivent dans les intestins. C'est aussi une parasitose strictement humaine qui infecte surtout les enfants de 4 à 14 ans.

Les ascaris sont des vers longs comme des spaghettis. Ils peuvent mesurer jusqu'à 20 cm. Leurs deux extrémités sont pointues, ils sont de couleurs blanc rosée. Ils sont facilement visibles dans les selles. Les enfants infestés vomissent ou ont envie de vomir après les repas. Ils toussent et ils crachent, ils ont mal au ventre et perdent l'appétit. Ils peuvent vite devenir faibles et sont parfois maigres avec un gros ventre.

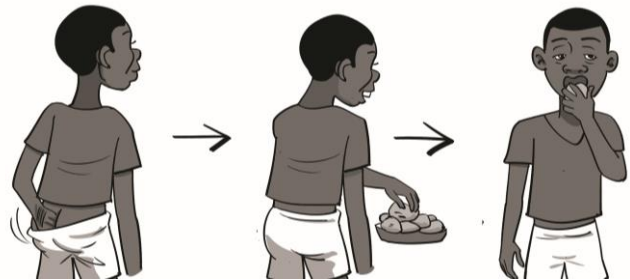
- **Les ankylostomes.**

Les ankylostomes sont des vers qui pénètrent dans le corps en passant par la peau. Ils peuvent passer par la peau des pieds quand on marche dessus ou par la peau des mains quand on touche et travaille la terre. On ne voit pas le vers quand il rentre par la peau. Parfois, la personne va avoir envie de se gratter à l'endroit par lequel le vers a pénétré dans le corps. Une fois entré dans le corps, le ver se déplace de la jambe ou du bras vers les intestins. Il va ensuite se fixer sur la paroi intestinale et se nourrir en suçant le sang de la personne infestée. À ce stade-là, les vers peuvent atteindre la taille d'une gousse d'ail.

Les enfants infestés par ces vers vont s'affaiblir petit à petit. Les vers vont les priver d'une partie des ressources de leur sang. La présence d'ankylostome peut aussi provoquer des douleurs à l'estomac, en haut du ventre et donner envie de vomir. Les enfants peuvent aussi tousser. Ils provoquent également des diarrhées ou au contraire des constipations avec des selles noires et dures. Les enfants ont tendance à avoir faim et à être pâles et fatigués.

COMMENT ATTRAPE-T-ON UNE PARASITOSE INTESTINALE PROVOQUEE PAR DES VERS RONDS ?

Les parasitoses intestinales infestent leur hôte soit par contact, les vers passent dans le corps à travers la peau, soit par ingestion, les œufs du parasite sont avalés par la bouche. Les vers ou œufs qui sont ingérés vont se retrouver dans les intestins où le ver adulte va pondre ses œufs. Les œufs vont sortir et se retrouver sur le sol quand la personne va déféquer. Ces œufs de vers sont tellement petits qu'on ne peut pas les voir. Ils sont très résistants et peuvent vivre hors du corps d'un hôte pendant plusieurs mois. Ces œufs peuvent ensuite se retrouver facilement dans l'eau sale, dans les aliments souillés ou sur les mains sales. Ils vont être ingérés par la bouche et aller s'installer dans les intestins. Ils vont alors y grandir et devenir adultes et provoquer la maladie. Dans l'intestin, ils vont continuer leur cycle de ponte et d'infection.



Les vers qui passent par la peau rejoignent aussi les intestins. Le ver adulte va y pondre ses œufs qui sortiront avec les selles de la personne pour se retrouver sur le sol. Des petits vers vont sortir des œufs et grandir dans le sol. C'est à ce stade qu'ils peuvent passer par la peau des pieds ou des mains qui seront en contact avec le sol et perpétuer leur cycle en utilisant leur hôte humain et en l'infectant.

Si les selles ne sont pas bien recouvertes, les œufs et les vers sont facilement dispersés par les hommes eux-mêmes, les animaux, les insectes, le vent et même la pluie et vont finir par venir infecter l'eau, les aliments et les objets familiers comme les vêtements et la vaisselle.

Si la personne ne se lave pas les mains avec du savon après avoir déféqué, les œufs peuvent être transmis de main en main à toutes les personnes en contact.

Ces vers sont dangereux pour la santé car ils se nourrissent de la nourriture ingérée par la personne infestée ou de son sang. Donc ils affaiblissent leur hôte. C'est plus problématique chez les enfants qui ont besoin de toute leur force pour se développer et être en bonne santé. De plus, si un enfant a trop d'ascaris, les vers peuvent former une grosse boule, bloquer les intestins et les empêcher d'aller à la selle, ce qui peut être très grave.

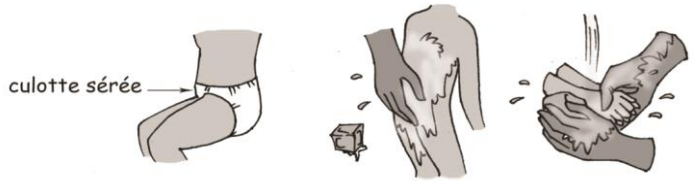
PRECAUTIONS POUR EVITER LES PARASITOSES INTESTINALES PROVOQUEES PAR LES VERS RONDS :

Les règles d'hygiène développées dans le chapitre 1 sont très importantes pour prévenir les parasitoses intestinales. Il faut veiller à utiliser les latrines ou à enterrer ses selles. Les enfants doivent apprendre à le faire aussi. Pour les plus petits, il faut utiliser un pot et jeter le contenu du pot dans les latrines ou l'enterrer puis laver le pot au savon et bien se laver les mains ensuite. Il est important de se laver les mains au savon après avoir fait ses besoins, avant de toucher et de préparer de la nourriture, avant de manger et de nourrir les plus petits. Il est préconisé de laver les fruits et les légumes à l'eau potable avant de les consommer.

Toutes ces règles d'hygiène sont très importantes, même si on déparasite souvent l'enfant. Au moindre manquement d'hygiène les vers reviendront. Il est aussi très important de traiter toute la famille en même temps que l'enfant infesté car d'autres personnes ont pu être contaminées sans s'en rendre compte. Ce traitement doit être répété 2 semaines plus tard.

Voici quelques recommandations :

- Langer l'enfant avec une culotte serrée afin d'éviter qu'il se gratte les fesses avec les doigts.
- Au lever, laver les fesses et les mains de l'enfant avec du savon et recommencer à chaque fois qu'il fait ses besoins. Lui laver les mains avant de manger.
- Bien faire la toilette de l'enfant malade, le laver régulièrement.
- Couper régulièrement les ongles de l'enfant et les garder propres.
- Laver au savon les habits, les draps et les nattes afin de détruire les œufs.
- Balayer le sol régulièrement en faisant attention de ne pas trop remuer la poussière. Écarter les enfants pendant le balayage.
- Porter des chaussures surtout quand on marche sur un terrain humide.
- Utiliser des latrines ou enterrer ses selles.



COMMENT SE DEBARRASSER DES VERS RONDS :

Quand un enfant ou un adulte est infesté par des vers ronds, toute la famille doit se traiter. Pour le traitement il est possible d'utiliser un médicament chimique qui sera délivré par le centre de santé ou on peut utiliser des plantes médicinales. L'utilisation des plantes ne va pas tuer les vers mais les affaiblir. Le procédé se fait donc en 2 temps. Il faut boire en premier une

tisane de plantes pour affaiblir les vers et ensuite boire une tisane purgative pour les faire sortir et les éliminer avant qu'ils ne reprennent des forces.

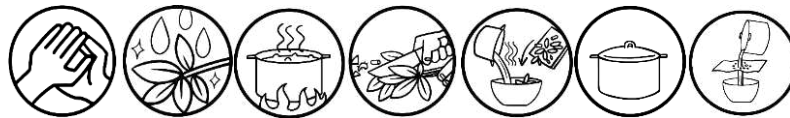
LES PLANTES A UTILISER SONT LES SUIVANTES :

- Ail, *Allium sativum*, *Dongololay* (antakarana), tongolo gasy (malagasy) ;
- Chénopode fausse-ambroisie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloza (antakarana), taimborotsoloza (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).

PREPARATION DE L'INFUSION :

Préparer une infusion avec au moins une des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **3 tiges feuillées** pour les adultes, **2 tiges feuillées** pour les enfants de plus de 8 ans et **1 tige feuillée** pour les enfants de 2 à 8 ans de Chénopode fausse-ambroisie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloza (antakarana), taimborotsoloza (malagasy) ;
- **3 gousses** pour les adultes, **2 gousses** pour les enfants de plus de 8 ans et **1 gousse** pour les enfants de 2 à 8 ans, d'ail, *Allium sativum*, *Dongololay* (antakarana), tongolo gasy (malagasy) ;
- **10 à 15 graines** de papaye ou **1 cuillerée à soupe** de latex de papayer pour les adultes, **5 à 10 graines ou 1 cuillère à café de latex** pour les enfants de plus de 8 ans, **2 à 5 graines ou 20 à 50 gouttes de latex** pour les enfants de 2 à 8 ans, de Papayer *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes et recueillir les graines d'une papaye verte ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux, écraser les graines de papaye et les gousses d'ail ;
5. Retirer la marmite du feu ;
6. Mettre les plantes et graines ou le latex dans l'eau ;
7. Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes ;
8. Filtrer avant utilisation.

POSOLOGIE :

Boire la tisane à jeun le matin pendant 3 jours.

- Enfant de 2 à 8 ans : ½ verre.
- Enfant de plus de 8 ans : 1 verre.
- Adulte : 2 verres.

Le 4ème matin à jeun, prendre une purge pour faire sortir les vers (se référer chapitre 3 : VIII.6.c. la purge). Ce traitement doit être répété 2 semaines plus tard.

CONSEILS :

Les feuilles fraîches de de Chénopode fausse-ambroisie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloza (antakarana), taimborotsoloza (malagasy) peuvent être ajoutées dans les

sauces et les bouillons (romazava). Une fois cuite, la plante perd sa toxicité et protège la famille des parasites tout en donnant un bon goût au plat.

Utiliser de l'ail régulièrement en cuisine et manger de la papaye verte râpée assure également une protection contre les parasites.

ATTENTION :

Le Chénopode fausse-ambrosie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloza (antakarana), taimborotsoloza (malagasy) peut être dangereux s'il est consommé cru et à forte dose. L'infusion de cette plante est déconseillée aux nourrissons, aux femmes enceintes et aux vieillards. On choisira plutôt de l'utiliser en cataplasme pour ses personnes ou de n'utiliser que l'ail.

Les graines de papayes, 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.

PREPARATION 3 : CETTE PREPARATION CONCERNE SURTOUT LES ENFANTS EN BAS AGE.

Préparer un cataplasme avec 1 des plantes suivantes dans les quantités suivantes :

- **6 tiges feuillées** pilées de Chénopode fausse-ambrosie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloza (antakarana), taimborotsoloza (malagasy).
- Ou
- **6 gousses** d'ail pilées.

POSOLOGIE :

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

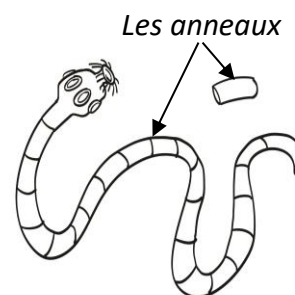
Le 4ème matin à jeun, prendre une purge pour faire sortir les vers (se référer au chapitre 3 : VIII.6.c. la purge). Ce traitement doit être répété 2 semaines plus tard.

ATTENTION :

Ne pas mettre d'ail pilé directement sur la peau des enfants. Leur peau est fragile et l'ail peut la brûler. Il faut toujours envelopper la purée d'ail dans un linge avant de l'appliquer en cataplasme.

b. Les vers plats (*taenia* ou ver solitaire).

Les ténias sont les vers plats les plus fréquents. Ils sont aussi connus sous le nom de « ver solitaire ». Ils peuvent atteindre 2 mètres de long et s'installent dans les intestins de leur hôte. Leur corps a la forme d'un ruban et est segmenté, c'est-à-dire, divisé en de très nombreux anneaux qui font à peu près la longueur d'une gousse d'ail. Le ver grandit avec de nouveaux anneaux qui se forment au niveau de la tête. Les derniers anneaux qui forment le corps du ver sont remplis d'œufs. Ces anneaux se détachent et peuvent être évacués via les selles. Les petits



Le tænia avec ses anneaux

morceaux de vers sont alors visibles dans les selles. Ils peuvent aussi sortir à tout moment de la journée et sont alors visibles dans les sous-vêtements.

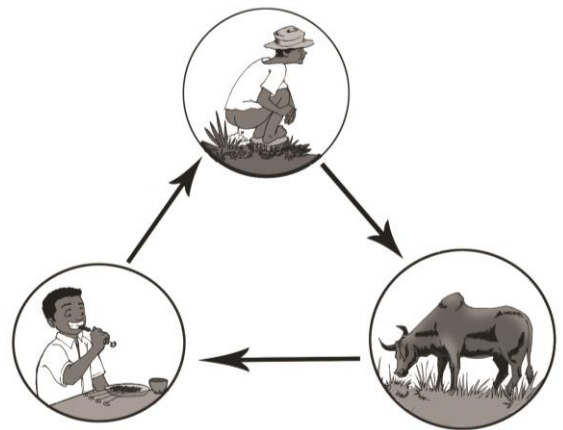
Ces vers provoquent des maux de ventres dans la partie haute du ventre. Ils entraînent de la fatigue et peuvent parfois provoquer des vomissements, des diarrhées ou de la constipation. On peut voir des anneaux dans les selles ou les sous-vêtements, dans la douche ou dans les draps. Les personnes infestées par ce ver maigrissent alors qu'elles mangent normalement, ou même plus que d'habitude. Le ver prélève la nourriture consommée par la personne pour se nourrir lui-même.

Ces vers plats sont dangereux car ils affaiblissent leur hôte. Ils sont plus dangereux chez les enfants qui sont en pleine croissance et ont besoin de toutes leurs ressources. Certains vers plats vont se reproduire dans le corps de leur hôte. Les larves ou les petits peuvent monter dans le cerveau et provoquent alors des convulsions.

COMMENT ATTRAPE-T-ON UNE PARASITOSE INTESTINALE PROVOQUEE PAR DES VERS PLATS ?

Contrairement aux vers ronds, les vers plats n'infestent pas seulement les humains. Les bœufs et les porcs sont aussi des hôtes de ces parasites, ce sont des hôtes intermédiaires.

Les selles d'une personne malade du ténia contiennent des anneaux pleins d'œufs détachés du vers adulte présent dans l'intestin. Une fois à l'extérieur, les anneaux se désagrègent et libèrent les œufs. Si les selles sont sur le sol, les œufs vont se retrouver sur la terre et les herbes alentours. Les porcs et les bœufs vont venir s'en nourrir ou se nourrir à côté et vont ingérer les œufs. Ces œufs vont libérer des petits ténias dans le corps de l'animal qui vont se loger dans leurs muscles, la viande. Ces animaux vont ensuite être tués et consommés. Si la viande est mal cuite, les petits ténias restent vivants. Les personnes qui les consomment sont alors infestées. Les petits ténias vont s'installer dans l'intestin et y grandir. Une fois adultes, ils vont produire des œufs dans leurs derniers anneaux qui seront libérés avec les selles. Le cycle va alors continuer de la même façon. Ils vont contaminer d'autres animaux qui contamineront d'autres personnes.



PRECAUTIONS POUR EVITER LES PARASITOSES INTESTINALES PROVOQUEES PAR LES VERS PLATS :

Les règles d'hygiène développées dans le chapitre 1 sont très importantes pour prévenir les parasitoses intestinales. Il faut veiller à utiliser les latrines ou à enterrer les selles. Ainsi, les porcs et les bœufs ne s'infesteront pas avec les œufs en se nourrissant. Il est important de se laver les mains au savon après avoir fait ses besoins.

Quand un bœuf ou un porc est abattu, il faut vérifier s'il y a des petits grains sous la peau, de 5 à 15 mm, mais aussi dans la viande et surtout sous la langue de l'animal. Si ces grains sont présents, c'est que l'animal est infesté par le ténia. La cuisson tue les petits ténias. Il faut donc toujours bien cuire la viande par précaution avant de la consommer, même si on n'a rien vu à l'œil nu. En effets, si les ténias sont trop petits, ils ne sont pas visibles.

Le diagnostic de la présence de vers plats ne peut se faire qu'en surveillant les selles et en recherchant les anneaux qui se seraient détachés du vers adulte.

COMMENT SE DEBARRASSER DES VERS PLATS :

Quand une personne est infestée par des vers plats, toute la famille doit se traiter. Pour le traitement il est possible d'utiliser un médicament chimique qui sera délivré par le centre de santé. Il est également possible d'utiliser les plantes médicinales.

L'utilisation des plantes ne va pas tuer les vers mais les affaiblir. Le procédé se fait donc en 2 temps. Il faut boire en premier une tisane de plantes pour affaiblir les vers et ensuite boire une tisane purgative pour les faire sortir et les éliminer avant qu'ils reprennent des forces.

LES PLANTES A UTILISER SONT :

- Courge, *Cucurbita pepo*, tsirebiky (antakarana), voatangolahy (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).

PREPARATION 1 :

Piler **2 verres de graines de courge** et mélanger avec du sucre ou du miel.

POSOLOGIE :

Consommer la pâte 3 fois par jour avant chaque repas pendant 3 jours.

- Enfant : 2 cuillérées à café.
- Adulte : 4 cuillérées à café.

Le 4ème matin à jeun, prendre une purge pour faire sortir les vers (se référer au chapitre 3 : VIII.6.c. la purge).

CONSEILS :

Grignoter des graines de courges crues ou grillées régulièrement est bon pour la santé et prévient l'arrivée du vers plat.

PREPARATION 2 :

Piler des **graines de papaye** ou utiliser du **latex de papayer**, mélanger avec du sucre ou du miel.

POSOLOGIE :

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

- Enfant de 2 à 8 ans : 2 graines ou 20 gouttes de latex.
- Enfant de plus de 8 ans : 3 graines ou 1 cuillère à café de latex.
- Adulte : 5 graines ou 2 cuillères à café de latex.

Le 4ème matin à jeun, prendre une purge pour faire sortir les vers (se référer au chapitre 3 : VIII.6.c. la purge). Ce traitement doit être répété 2 semaines plus tard.

c. La purge.

Se purger permet de vider l'intestin afin d'éliminer ce qui l'encombre. Quand on veut éliminer les vers parasites avec les plantes, il faut se purger pour les faire sortir. Les plantes les affaiblissent mais ne les tuent pas. Il faut donc se purger pour s'en débarrasser.

LA PURGE SALINE :

Dissoudre dans 1 verre d'eau potable chaude une cuillère à café rase de sel, laisser refroidir.

POSOLOGIE :

Boire le matin à jeun en une seule fois.

- Nourrisson : 1 cuillère à café.
- Enfant de 2 à 8 ans : ¼ de verre.
- Enfant de plus 8 ans : ½ verre.
- Adulte : 1 verre.

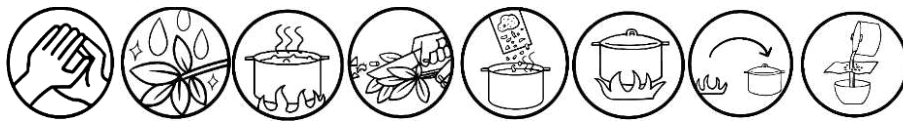
LA PURGE PAR LES PLANTES :

La plante utilisée pour la purge est la suivante :

- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION :

Préparer une décoction, avec 1 litre d'eau potable et **8 fruits** de Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy) de la taille d'un doigt (**1 boule de pulpe de fruit**).



1. Se laver les mains ;
2. Décortiquer les gousses ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Délayer la pulpe dans l'eau en réduisant le feu ;
5. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ;
6. Retirer du feu et laisser couvert ;
7. Filtrer avant utilisation.

POSOLOGIE :

Boire la décoction à jeun le matin en une seule fois.

- Enfant de plus de 3 ans : 2 grammes de pulpe (1 demi fruit) par année d'âge. (Exemple : enfant de 3 ans : 1 fruit et demi, enfant de 4 ans : 2 fruits, enfant de 5 ans : 2 fruits et demi etc.

7. L'ULCERE GASTRO-DUODENALE.



L'ulcère gastroduodénal est une plaie qui se forme à l'intérieur du ventre, dans la paroi de l'estomac ou dans la première partie de l'intestin, le duodénum. La plaie n'est donc pas visible mais douloureuse. Une sensation de brûlure est ressentie chez la personne atteinte, comme si elle avait un liquide brûlant dans le ventre. Parfois, on peut ressentir des remontées acides au milieu du thorax, qui vont de l'estomac vers la gorge.

Quand l'ulcère est dans l'estomac, la douleur augmente en mangeant et en buvant. Quand l'ulcère est au début des intestins, la douleur diminue en mangeant et augmente quelques heures après le repas ou pendant la nuit, lorsque le bol alimentaire atteint cette partie dans le processus de la digestion. Ces douleurs peuvent se faire sentir pendant une quinzaine de jours et se répètent plusieurs fois par an.

L'ulcère gastroduodénal peut être dangereux. Comme toute plaie, l'ulcère peut saigner, mais le sang va s'écouler dans le ventre et n'est donc pas visible. On ne se rend pas compte qu'on perd du sang. Le sang est essentiel pour maintenir l'organisme en bonne santé. Quand une personne perd du sang, elle perd ses forces. Elle devient donc plus faible et fatiguée.

Si l'ulcère saigne beaucoup, il peut y avoir présence de sang dans les vomissures et les selles sont colorées en noir. La personne est affaiblie. Il est possible que la personne malade ne ressente pas de douleur mais elle s'affaiblit petit à petit.

PRECAUTIONS POUR EVITER UN ULCERE GASTRODUODENAL :

Un ulcère apparaît quand la paroi interne de l'estomac ou de l'intestin est abîmée. Plusieurs comportements favorisent l'apparition d'un ulcère : boire beaucoup d'alcool, de boissons gazeuses sucrées, de café, manger beaucoup d'épices, manger en trop grande quantité et trop vite, manger trop gras, mâcher trop souvent du *katy* ou de la *kôla*, fumer la cigarette et prendre certains médicaments chimiques (aspirine, anti inflammatoires). Les personnes angoissées sont plus sensibles aux ulcères de l'estomac.

Pour éviter l'apparition d'un ulcère ou pour diminuer la douleur s'il est déjà présent, veiller à prendre plusieurs petits repas à intervalles réguliers ; manger lentement et bien mastiquer les aliments avant de les avaler ; ne pas manger avant d'aller se coucher ni boire de boissons alcoolisées, gazeuses ou du café. Il vaut mieux arrêter de fumer la cigarette et de mâcher du *katy*.



SOIGNER UN ULCERE GASTRODUODENAL AVEC LES PLANTES :

Les plantes suivantes soulagent les douleurs et favorisent la cicatrisation des ulcères :

- Aloès *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- Bananier, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;
- Curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Giroflier, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafof (malagasy) ;
- Moringa, *Moringa oleifera*, añamorôngo (antakarana), ananambo (malagasy) ;
- Neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy) ;
- Piquant noir, *Bidens pilosa*, añantraka ou agnantelamba (antakarana), anantsinahy (malagasy) ;
- Pomme de terre, *Solanum tuberosum*, pômidetera (antakarana), ovimbazaha (malagasy) ;
- *Urena lobata*, pâka (antakarana), voapaka (malagasy).

PREPARATION DE L'INFUSION N°1:

Dans 1 litre d'eau, faire infuser au moins 2 espèces des plantes dans les quantités suivantes :

- **2 doigts de la chair intérieure (gel) d'une feuille d'aloès**, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
 - **L'intérieur d'une banane verte de taille moyenne** du bananier, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;
 - **1 cuillère à café de poudre de curcuma ou 2 doigts de racine de curcuma frais**, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
 - **1 pomme de terre crue épluchée de la taille d'un œuf**, *Solanum tuberosum*, pômedetera (antakarana), ovimbazaha (malagasy).
1. Piler ensemble les plantes choisies ;
 2. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
 3. Retirer du feu, ajouter les plantes et le curcuma et laisser infuser 10 minutes couvert.

POSOLOGIE :

Boire 1 verre de cette préparation tiède 3 fois par jour entre les repas, 1 entre le petit déjeuner et le déjeuner (estomac vide vers 10h), 1 entre le déjeuner et le dîner (estomac vide vers 15h) et 1 après le repas du soir avant de se coucher.

Poursuivre le traitement jusqu'à la disparition des douleurs. Si la maladie s'aggrave ou que les douleurs persistent plus de 3 jours, amener la personne au centre de santé.

ATTENTION :

L'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) et la pomme de terre crue, *Solanum tuberosum* pômidetariae, (antakarana), ovimbazaha (malagasy) ne sont pas recommandées en usage interne aux femmes enceintes.

PREPARATION D'UNE DECOCTION N°2:

Faire une décoction avec au moins 2 espèces des plantes dans les quantités suivantes :

- **10 tiges feuillées** de Piquant noir, *Bidens pilosa*, añantraka (antakarana), anantsinahy (malagasy) ;
- **10 feuilles d'urena lobata**, pâka (antakarana), voapaka (malagasy) ;
- **10 tiges feuillées** de balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- **1 cuillère à café de poudre de racine ou 2 doigts de racines fraîches** de curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
- **10 feuilles** de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux, si le curcuma est frais, le piler ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer, Ajouter le curcuma s'il est en poudre et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire 1 verre de cette préparation tiède 2 fois par jour entre les repas, 1 entre le petit déjeuner et le déjeuner (estomac vide vers 10h) et 1 entre le déjeuner et le dîner (estomac vide vers 15h).

Boire 1 verre après le repas du soir avant de se coucher.

CONSEILS POUR EVITER LES ULCERES :

Il ne faut pas boire d'alcool ni de boissons gazeuses, ni manger d'épices fortes comme le piment.

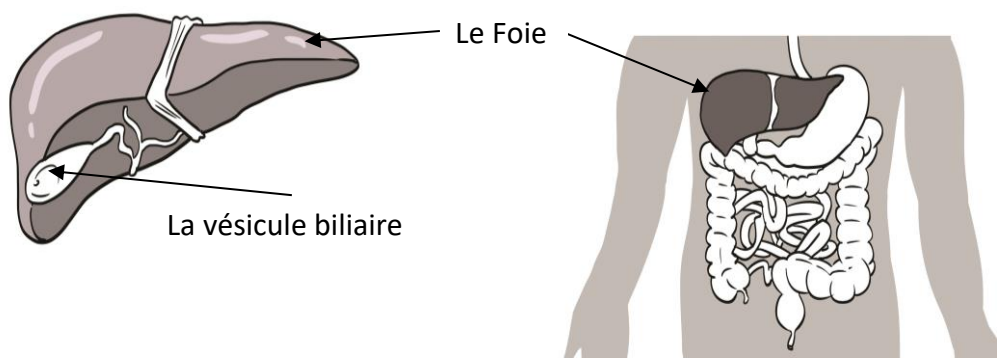
Il faut consommer des bouillons de feuilles de moringa, *Moringa oleifera*, añamorôngo (antakarana), ananambo (malagasy) et boire des tisanes de racines de gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) et si possible ajouter 2/3 de clous de girofle *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) régulièrement.

Pour éviter les remontées acides venant de l'estomac il est préférable d'attendre 1 heure après le repas avant de s'allonger et de dormir la tête surélevée.

ATTENTION :

Le gingembre est contre-indiqué peu avant l'accouchement ou chez les femmes qui présentent des antécédents de fausses-couches, de saignements vaginaux et de trouble de coagulation, en raison du risque d'hémorragie.

8. LES HEPATITES ET LA JAUNISSE.



Le foie est l'organe le plus volumineux du ventre. Il se trouve sur le côté droit du ventre, juste sous les dernières côtes. Son rôle est vital pour l'organisme. On peut le comparer à l'usine de l'organisme. Le foie a plusieurs fonctions importantes, comme :

- Filtrer et détoxifier le sang de tous ses déchets (ex : l'alcool, drogue, médicaments, polluants etc.). En effet, certains déchets pourraient abîmer le cerveau ou d'autres organes ;
- Stocker et redistribuer les nutriments issus de l'alimentation en fonction des besoins du corps. C'est comme une réserve dans laquelle l'organisme peut piocher s'il a besoin de sucre ou de gras ;
- Fabriquer la bile : c'est un liquide important pour la digestion. Ce liquide est stocké dans une poche appelée **la vésicule biliaire**.

Son bon fonctionnement est donc très important pour rester en bonne santé.

Quand le foie est malade, qu'il est inflammé, on parle d'**hépatite**. Parfois, quand la personne a une hépatite, elle peut devenir jaune : le blanc des yeux, la paume des mains et la plante des pieds deviennent jaunes. C'est ce qu'on appelle **la jaunisse**.

Qu'est-ce qui déclenche les maladies du foie

La jaunisse est le plus souvent due à une maladie du foie, de la vésicule biliaire, ou à la complication d'une autre maladie (paludisme, intoxication alimentaire, alcoolisme etc.)

Souvent, avant de devenir jaune, la personne a de la fièvre, mal aux articulations, aux muscles (comme pour une grippe). Elle peut être très fatiguée, avoir des nausées ou des vomissements, des maux de tête et perdre l'appétit. Les urines peuvent être plus foncées et les selles très claires.

Lorsque la personne devient jaune, elle se gratte beaucoup.

a. Les maladies du foie, les hépatites

Les hépatites sont le plus souvent dues à un virus ou à des intoxications.

• Les virus.

Plusieurs virus différents peuvent attaquer le foie. Il s'agit le plus souvent des virus de l'hépatite A, de l'hépatite B ou de l'hépatite C. Selon le virus, la gravité de l'hépatite et son évolution seront différentes. De nombreuses personnes qui ont une hépatite A, B ou C présentent seulement des symptômes légers voire aucun symptôme. Le corps, grâce à son système de défense, arrive à se débarrasser du virus. Mais parfois, la maladie est très grave et on peut en mourir vite.

D'autres fois, le virus reste dans le foie et le détruit petit à petit. C'est l'hépatite chronique. Après plusieurs années, cela peut donner des cirrhoses (cicatrices qui empêchent le foie de bien fonctionner) et même des cancers du foie.

❖ L'hépatite A :

On peut l'attraper à cause de **l'eau non potable**. En effet, le virus de l'hépatite A se retrouve dans les selles d'une personne infectée. Si cette personne défèque près d'un point d'eau, elle contamine cette eau. Si cette eau est ensuite utilisée pour boire, laver les aliments ou se laver, on peut alors avaler le virus et attraper l'hépatite A.

La plupart du temps, l'hépatite A n'est pas grave et va guérir toute seule. La personne peut même ne pas avoir de symptôme et ne pas se rendre compte qu'elle a l'hépatite A. Mais dans quelques cas, elle peut être très grave et mortelle. La personne peut alors avoir besoin d'une transplantation de foie pour guérir.

❖ L'hépatite B :

Le virus de l'hépatite B est très contagieux. Il peut se transmettre de 3 manières différentes :

- Lors de rapports sexuels non protégés, c'est-à-dire sans préservatif, avec une personne ayant l'hépatite B. L'hépatite B fait partie des **maladies sexuellement transmissibles**.
- Si une femme enceinte a une hépatite B, elle va la transmettre à son enfant. C'est la transmission materno-fœtale. Il est important de faire le diagnostic car on peut éviter que la mère transmette l'hépatite à son bébé par des médicaments chimiques.
- Par le sang : Il faut un contact direct avec le sang de la personne contaminée comme :
 - Lors de **soins médicaux avec des aiguilles souillées** ou mal décontaminées, circoncision, transfusion sanguine ou professionnels de santé qui se piquent accidentellement après avoir fait une piqûre à une personne contaminée ;
 - Lors de pratiques de **toxicomanie** quand plusieurs personnes utilisent la même seringue ou la même paille ;
 - Lors d'un **tatouage** ou **piercing** avec une aiguille contaminée ;
 - Lors de contact avec de petites plaies cutanées ou par l'intermédiaires d'objets de toilette que l'on prête et qui peuvent être porteurs de petites gouttes de sang : brosse à dents (si on a des plaies dans la bouche), rasoir etc.

Le plus souvent, l'hépatite B guérit tout seule. Quand elle est très grave, on donne des médicaments chimiques. Parfois, le virus reste dans le corps pendant des mois voire toute la vie si on ne fait pas le diagnostic. Dans ce cas, le virus va petit à petit détruire le foie et la personne peut mourir ou avoir besoin d'une transplantation de foie.

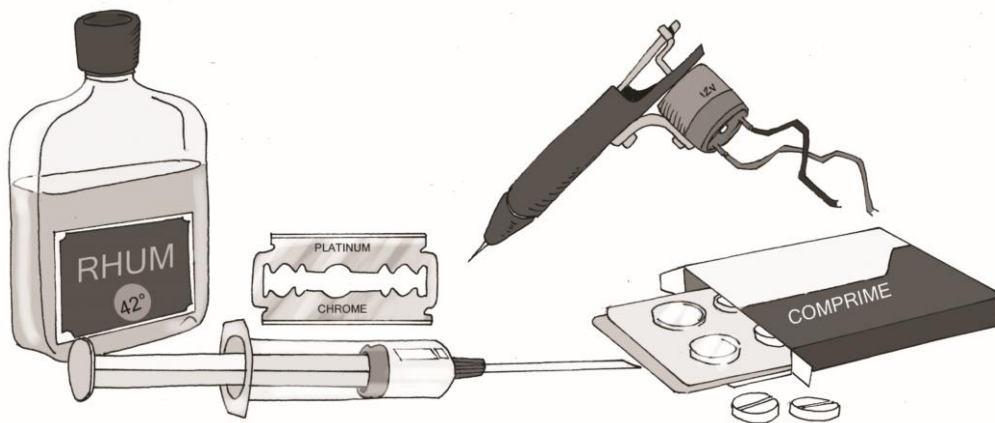
❖ L'hépatite C

Le virus de l'hépatite C se transmet principalement par le sang, de la même manière que pour l'hépatite B : toxicomanie, transfusion sanguine, tatouage, piercing etc.

Le plus souvent, l'hépatite C ne donne aucun symptôme. Elle peut guérir toute seule mais le plus souvent le virus va rester dans le corps de la personne et détruire son foie petit à petit. Si elle n'est pas traitée par des **médicaments chimiques**, la personne peut mourir après plusieurs années à cause d'une cirrhose ou d'un cancer.

- Les toxiques

Parfois, le foie est attaqué par des toxiques : alcool, certains médicaments pris en trop grande quantité ou trop fréquemment, les drogues etc.



b. Maladie de la vésicule biliaire

Il peut arriver que des calculs, comme des petits cailloux, se forment dans la vésicule biliaire. Cela arrive quand on mange trop ou trop gras. Quand ces cailloux sont peu nombreux ou tout petits, la personne ne les sent pas. Mais s'ils deviennent trop gros, ils vont boucher la vésicule biliaire. La personne ressent alors une vive douleur sur le côté droit du ventre, juste sous les côtes. Elle peut aussi avoir une jaunisse. Parfois, des microbes vont infecter la bile et la personne aura de la fièvre.

c. Complication d'une autre maladie

Parfois, la personne a une autre maladie qui va ensuite se compliquer, devenir grave et finir par atteindre le foie et empêcher son bon fonctionnement : paludisme, intoxication alimentaire etc.

COMMENT EVITER D'AVOIR LA JAUNISSE :

Il y a plusieurs façons d'attraper les maladies du foie et donc plusieurs précautions à prendre pour les éviter.

Pour les hépatites A et B, il existe **des vaccins**. Les enfants doivent être vaccinés. Toutes les injections et transfusions doivent être réalisées uniquement par des agents de santé.

Pour éviter l'hépatite A (cf. **les règles d'hygiène décrites dans le chapitre 1**) il faut :

- Boire uniquement de l'eau potable ;
- Utiliser de l'eau potable pour laver les fruits et les légumes ;
- Se laver les mains à l'eau potable et au savon avant de manger ou de préparer à manger.

Pour éviter l'hépatite B et C il faut :

- Utiliser des préservatifs lors des rapports sexuels. Les deux partenaires doivent se faire dépister avant de ne plus les utiliser. Le préservatif protège également des autres maladies sexuellement transmissibles (SIDA, syphilis, maladies génitales) et empêche les grossesses non désirées.
- Aller voir des personnes spécialisées qui vont bien respecter les règles d'hygiène et de prévention des infections, pour la réalisation de tatouages, piercings et circoncision.



Pour les maladies du foie, les jaunisses, dues à des toxiques il faut :

- Éviter de boire de l'alcool tous les jours ;
- Ne pas prendre de médicament sans l'avis d'un agent de santé et toujours bien respecter les doses.

TRAITEMENTS DES MALADIES DU FOIE PAR LES PLANTES :

ATTENTION :

Les maladies du foie et les jaunisses ont plusieurs causes différentes.

Si une personne a la jaunisse, avec ou sans fièvre, elle doit aller dans un centre de santé pour avoir un diagnostic et un traitement chimique si cela est nécessaire avant d'utiliser les plantes.

Beaucoup de maladies du foie finissent par guérir toutes seules. Les plantes ne vont pas guérir la cause de la maladie, mais elles vont aider le foie à éliminer, à cicatriser et à bien assurer sa fonction. Il faut quelques semaines pour guérir le foie. La personne peut être fatiguée pendant tout ce temps. Les plantes suivantes peuvent aider le foie :

- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- *Phyllanthus amarus*, ambanivoa (antakarana), tsarahariva (malagasy) ;
- Romarin, *Salvia rosmarinus*, romarin (antakarana, malagasy) ;
- Curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy) ;
- *Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION N°1 :

Utiliser en décoction au moins 2 des plantes dans les quantités décrites ci-dessous :

- **20 gouttes de latex de** papaye ou un Fruit vert, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- **6 tiges feuillées** de *Phyllanthus amarus*, ambanivoa (antakarana), tsarahariva (malagasy) ;
- **3 tiges feuillées** de Romarin, *Salvia rosmarinus*, romarin (antakarana, malagasy) ;
- **4 doigts de racines** de curcuma frais ou 2 cuillères à café de poudre, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux, râper la racine de curcuma ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Prendre 1 verre avant chaque repas et 1 verre après le repas du soir jusqu'à ce que la maladie disparaisse.

Dans tous les cas, si on utilise des plantes, il faut les utiliser au maximum 2 semaines d'affilée puis faire une pause d'une semaine avant de reprendre.

PREPARATION DE LA DECOCTION N 2 :

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

- **1 fruit vert** de Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ou 1 cuillerée à soupe de latex.
 1. Cuire le fruit vert dans l'eau bouillante ;
 2. Ou diluer le latex dans un peu d'eau puis dans un litre d'eau bouillante ;
 3. Laisser couvert.

POSOLOGIE :

Prendre 1 verre de la décoction avant chaque repas et 1 verre après le repas du soir. Il est aussi possible de préparer un hachard de fruit vert de papaye.

ATTENTION :

Éviter de donner cette préparation à base de papaye à une personne qui a des maladies de cœur.

Le romarin est déconseillé aux femmes enceintes.

L'obstruction du canal biliaire peut se manifester par une jaunisse et des douleurs abdominales, sur le côté droit, juste sous les côtes et, dans les cas graves, par de la fièvre et des frissons. Il faut éviter dans ce cas l'usage de plantes cholagogues (facilitant le vidange biliaire) et cholérétiques (facilitant la sécrétion de bile), comme le romarin ou le curcuma.

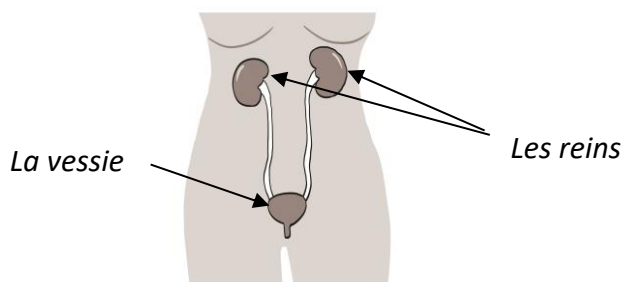
Les cas graves doivent être suivis à l'hôpital ou au dispensaire.

CONSEILS :

Pour prévenir les maladies du foie et limiter sa défaillance, il faut consommer régulièrement de la tisane de fruits de tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy), du thé, *Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) et du *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy).

Si le malade a une maladie de la vésicule biliaire, il faut éviter l'usage de plantes cholagogues (facilitant la vidange biliaire) et cholérétiques (facilitant la sécrétion de bile), comme le romarin ou le curcuma.

IX. LES MALADIES DES REINS ET DES VOIES URINAIRES.



1. LES BRULURES URINAIRES AVEC OU SANS FIEVRE.



Les reins sont les organes qui nettoient le sang des déchets et des saletés en le filtrant. Ce sont ces déchets qui forment l'urine. L'urine est stockée dans un petit réservoir, la vessie. Quand la vessie est pleine, on ressent l'envie d'uriner, de faire pipi.

On parle d'infection urinaire quand des microbes rentrent et se multiplient dans la vessie. Ils peuvent parfois remonter jusqu'aux reins et les infecter. Ces microbes peuvent aussi infecter les canaux reliant la vessie aux reins ou le canal qui relie la vessie à l'extérieur du corps.

LES SYMPTOMES D'UNE INFECTION URINAIRE :

Il existe deux sortes d'infections urinaires :

Sans fièvre : l'infection urinaire basse ou cystite

Quand une personne a une infection urinaire, elle a envie d'uriner très souvent et ressent des brûlures en urinant. Il peut y avoir du sang dans les urines qui sont alors rosées ou rouges. Elles sont généralement troubles et peuvent dégager une mauvaise odeur. Il peut y avoir une gêne au niveau du bas ventre, une sensation de pesanteur ou de douleur. Une infection urinaire peut devenir grave si elle dure longtemps. Elle peut atteindre les reins.

Avec de la fièvre et/ ou des douleurs dans le dos : l'infection urinaire haute ou pyélonéphrite

Si en plus de ces symptômes la personne a de la fièvre et une douleur dans le dos (d'un seul côté, juste sous les côtes), cela signifie que les reins sont probablement atteints. Si les reins sont atteints, les microbes vont les endommager. Les reins sont très importants pour être en bonne santé. C'est une infection grave qui demande une prise en charge rapide dans un centre de santé.

Les infections urinaires sont plus fréquentes chez les femmes et encore plus chez les femmes enceintes. Les femmes enceintes qui sont très sensibles à ces maladies, doivent se soigner rapidement en cas d'infection urinaire. Cette infection peut entraîner un accouchement prématuré ou une fausse couche.

Quand un enfant souffre d'infection urinaire, il peut faire pipi au lit et se plaindre ou pleurer quand il fait pipi.

DECLenchement d'UNE INFECTION URINAIRE :

Les infections urinaires arrivent en l'absence de toilette intime ou si elle est mal faite. Un mauvais nettoyage de l'anus et du sexe après être allé déféquer peut entraîner l'infection. Si on s'essuie de l'arrière vers l'avant, les microbes de l'anus sont emmenés vers la zone urinaire et provoquent l'infection.

La maladie peut survenir après les relations sexuelles.

Les personnes qui ne boivent pas assez d'eau risquent aussi de déclencher une infection urinaire.

Les personnes âgées sont plus à risque.

La constipation peut favoriser les infections urinaires.

PRECAUTIONS POUR EVITER UNE INFECTION URINAIRE :

Il faut boire beaucoup d'eau pour uriner souvent et ainsi éliminer les microbes avant qu'ils ne s'installent.

Les filles et les femmes doivent toujours s'essuyer de l'avant vers l'arrière si elles utilisent du papier toilette et s'essuyer d'abord la vulve puis l'anus si elles utilisent de l'eau.

Après chaque rapport sexuel, il est conseillé d'aller uriner pour éliminer les microbes. Il faut également soigner la constipation.

SOIGNER UNE INFECTION URINAIRE :

ATTENTION :

Si on a des signes d'infection urinaire avec de la fièvre ou des douleurs dans le bas du dos, les reins peuvent être atteints. C'est une infection sévère. Il faut alors rapidement consulter un centre de santé, et ne pas prendre de traitement avec les plantes.

Quand il n'y a pas de douleur dans le bas du dos, et en l'absence de température, il s'agit d'une infection urinaire simple. On peut alors facilement la soigner avec certaines plantes. Dans tous les cas, il faut boire beaucoup d'eau, ce qui permet de diluer et d'éliminer les microbes.

Il est conseillé aux personnes infectées de boire uniquement de l'eau et des tisanes de plantes et d'éviter les plats pimentés car ces aliments irritent la vessie. Les plantes qui soignent les infections urinaires sont les suivantes :

- Citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy) ;
- Eucalyptus, *Eucalyptus sp.*, kininy (antakarana), kininina (malagasy) ;
- Maïs, *Zea mays*, tsakotsako (antakarana), katsaka (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa*, duvin (antakarana), madirômbazaha (malagasy) ;
- *Phyllanthus amarus*, ambanivoa (antakarana), tsarahariva (malagasy) ;
- Pourpier, *Portulaca oleracea*, añamatavy (malagasy) ;
- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana), voamadilo (malagasy) ;
- *Urena lobata*, pâka (antakarana), voapaka (malagasy).

PREPARATION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

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



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Délayer la pulpe de fruit de tamarin et mettre les plantes dans l'eau à feu réduit ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

- Enfants : ½ tasse 3 fois par jour ou plus.
- Adultes : 1 tasse 3 fois par jour ou plus.

Si les symptômes persistent au bout de 3 jours, consulter dans un centre de santé.

CONSEILS :

Il ne faut pas boire de boissons sucrées ni manger de sucre et diminuer la quantité de sel dans les plats. Il faut boire beaucoup d'eau, de la tisane de la préparation ci-dessus et des tisanes de fruits de tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana), voamadilo (malagasy) et manger plus de brèdes, notamment du pourpier, *Portulaca oleracea*, añamatavy (malagasy).

ATTENTION :

Ne pas utiliser les barbes de maïs chez les femmes enceintes et les personnes qui ont le cœur fragile. Éviter d'utiliser des feuilles d'eucalyptus pendant la grossesse et l'allaitement. Si une femme enceinte a une infection urinaire, elle doit se rendre au centre de santé. En cas de fièvre ou de douleur dans le dos, consulter au centre de santé.

2. LES CALCULS RENAUX.

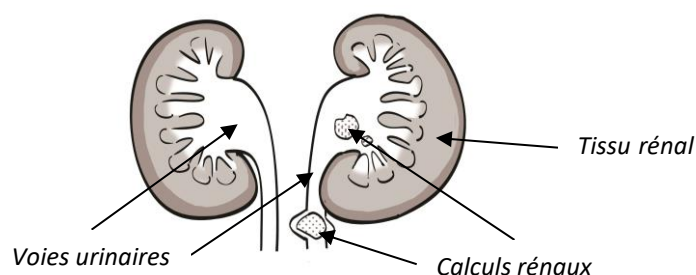


Figure 1 : coupe frontale des reins.

Les calculs rénaux sont de petites pierres ou cristaux dans les urines. Ces petits cailloux se forment dans les reins ou dans la vessie. Ils sont le résultat d'une cristallisation des sels minéraux (sous forme d'acide) présents en trop forte concentration dans les urines. Ils ont en général la taille d'une graine de chou chinois, *Brassica rapa chinensis*, agnambe (antakarana), anantsonga (malagasy) jusqu'à parfois la taille d'une graine de cajou, *Cajanus cajan*, d'ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy). Ils passent inaperçus jusqu'à ce qu'ils deviennent trop gros, douloureux et qu'ils bloquent les voies urinaires.

Les calculs rénaux provoquent de violentes douleurs au niveau du bas du dos, à l'emplacement des reins et vers le bas ventre à l'emplacement de la vessie. C'est également douloureux quand on urine. Les urines sont souvent légèrement colorées en rouge quand il y a une plaie qui saigne à cause du calcul. Parfois les calculs sortent tout seul sans traitement. S'ils ne sortent pas en 2 ou 3 jours, ils peuvent devenir dangereux.



Le manque d'hydratation du corps et une mauvaise alimentation augmente le risque de formation de cailloux dans les reins, surtout s'il fait chaud ou si on transpire beaucoup.

ATTENTION :

Si le calcul grossit et empêche l'urine de sortir, la personne ne peut plus uriner. Dans ce cas, il faut se rendre rapidement au centre de santé, les reins peuvent se détériorer rapidement. Une infection peut se former autour du calcul. Si la personne malade a de la température, des frissons, si son urine est trouble et malodorante, cela veut dire qu'il y a une infection du système urinaire par des microbes. Le blocage du système urinaire peut favoriser la multiplication des microbes au niveau des calculs qui peuvent détériorer les reins et passer dans tout le corps. Cette infection est grave il faut alors se rendre au centre de santé rapidement.

PRECAUTIONS POUR EVITER LES CALCULS RENAUX :

Il faut boire beaucoup, plusieurs litres d'eau par jour, pour laver les reins, surtout quand on transpire beaucoup. Pour les personnes qui consomment beaucoup de protéines animales et de chocolat il peut être utile de diminuer leur quantité pour éviter les calculs rénaux. Il peut être dangereux de s'auto-médicamenter en prenant des comprimés de calcium sans raison précise et sans connaître son taux de calcium dans le sang.

SOIGNER LES CALCULS RENAUUX :

En cas de crise très douloureuse, il vaut mieux s'abstenir et consulter au plus vite l'agent de santé du CSB. Une intervention chirurgicale est parfois nécessaire. À la suite d'une crise, il faut garder l'habitude de boire beaucoup pour aider les reins à drainer et éliminer les saletés qu'il contient. En les éliminant au fur et à mesure, on évite que des cailloux se forment.

En cas de petite gêne, on peut boire des tisanes des plantes suivantes afin de nettoyer les reins :

- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- *Phyllanthus amarus*, ambanivoa (antakarana), tsarahariva (malagasy) ;
- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy) ;
- *Urena lobata*, pâka (antakarana), voapaka (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **12 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **10 tiges feuillées** de *Phyllanthus amarus*, ambanivoa (antakarana), tsarahariva (malagasy) ;
- **4 fruits de la taille d'un doigt (1/2 boule de pulpe)** de tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy) ;
- **12 tiges feuillées** d'*Urena lobata*, pâka (antakarana), voapaka (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

- Enfants : ½ verre, 3 fois par jour (sans sucre)
- Adultes : 1 verre, 3 fois par jour ou plus (sans sucre)

CONSEILS :

Il faut boire beaucoup d'eau, manger des brèdes et boire du jus de tamarin **sans sucre**.

3. CAS PARTICULIER DE LA BILHARZIOSE.

La bilharziose est une infection de la vessie qui peut également infecter les intestins. Cette maladie est provoquée par de petits vers qui rentrent par la peau et vont infecter l'appareil génito-urinaire ou digestif. La personne infectée a des douleurs dans le bas du ventre ou dans le dos quand elle urine. Elle a besoin d'uriner souvent et quand elle a presque fini d'uriner, l'urine se colore en rouge.

Les petits vers qui provoquent la bilharziose vivent dans les eaux douces stagnantes. Lorsqu'on se baigne ou qu'on travaille ou marche les pieds nus dans l'eau, les vers peuvent pénétrer dans le corps en traversant la peau. La personne ne sent rien du fait que les vers sont minuscules. L'endroit par où le ver est rentré peut gratter.

ATTENTION :

La bilharziose est une maladie dangereuse si elle n'est pas soignée. Le sang peut boucher les conduits urinaires et abîmer les reins. Ces derniers doivent fonctionner correctement pour être en bonne santé. **Pour soigner la bilharziose, il faut se rendre au CSB ou directement à l'hôpital.**

PRECAUTIONS POUR EVITER LA BILHARZIOSE :

Les enfants ne doivent pas se baigner dans l'eau stagnante. Il faut travailler si possible avec des bottes dans les rizières. Il ne faut pas uriner dans l'eau pour éviter de transmettre la maladie. De façon générale, personne ne doit uriner dans l'eau.

SOULAGER LA DOULEUR DUE A LA BILHARZIOSE :

Pour soulager la douleur, boire des tisanes de feuilles de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).

PREPARATION :

Dans un litre d'eau, préparer en décoction **12 tiges feuillées de Jean Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).**

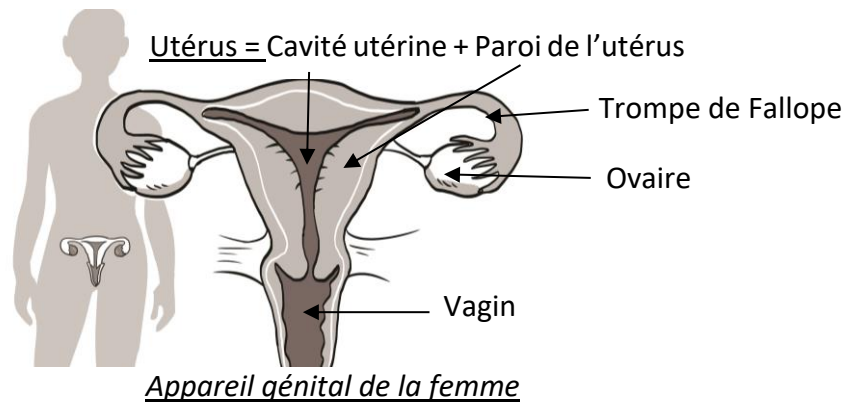


1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire de la tisane à volonté durant la journée.

X. LES MALADIES DE LA FEMME.



1. LES REGLES DOULOUREUSES.

Les règles, ou menstruations, sont un écoulement périodique de fluides (sang, cellules de la paroi utérine et de sécrétions vaginales) chez les femmes. C'est un processus naturel chez les filles et les femmes en âge de procréer, c'est-à-dire, d'avoir des enfants. Elles apparaissent donc au moment de la puberté.

L'utérus se prépare à chaque cycle, d'environ 28 jours, à accueillir un éventuel œuf fécondé, qui donnera ensuite un bébé. S'il n'y a pas eu de conception, l'utérus évacue le sang et les tissus qui n'ont pas servi. S'il y a conception, la femme est enceinte et les règles s'arrêtent le temps de la grossesse.

L'abondance, la durée et les ressentis des règles sont très variables d'une femme à l'autre et même d'un cycle à l'autre. Les douleurs peuvent être inexistantes, discrètes ou intenses.

Les règles douloureuses, l'inconfort avant ou pendant les règles, sont principalement dues aux contractions de l'utérus pour éliminer la muqueuse utérine, le sang des règles. Ces douleurs sont comparables à des crampes dans le bas du ventre. Ces douleurs durent en moyenne 2 à 3 jours. Elles irradient parfois dans les cuisses et dans le dos et peuvent provoquer des maux de tête. Ces symptômes, même s'ils sont sans gravité, sont fatigants et compliquent la vie quotidienne et professionnelle de la personne.

ATTENTION :

Si le ventre devient dur ou que la personne a de la température, il faut aller consulter au centre de santé ou une sage-femme.

Les règles douloureuses ne sont pas dangereuses si elles ne sont pas le symptôme d'une autre maladie. Si les règles sont trop douloureuses ou trop abondantes, hémorragiques elles peuvent être le signe d'une autre maladie telle que l'endométriose. Il est nécessaire de se rendre dans un centre de santé ou de consulter une sage-femme.

DECLenchement DES REGLES DOULOUREUSES :

De façon générale, les règles sont variables d'une femme à l'autre et elles peuvent même varier d'un cycle à l'autre. Les règles douloureuses sont plus fréquentes chez les femmes faibles et souffrant de malnutrition. Les jeunes filles peuvent avoir des douleurs de règles le temps que leur utérus soit bien formé.

SOIGNER LES REGLES DOULOUREUSES :

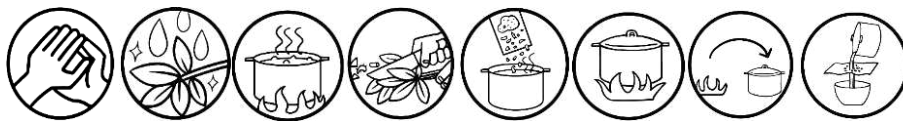
Des tisanes de plantes peuvent soulager les douleurs de règle. Ces plantes sont les suivantes :

- *Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- Gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

PREPARATION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **6 tiges feuillées** d'*Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **2 doigts** de cannelier, *Cinnamomum verum*, darasiny (antakarana), hazomanitra (malagasy) ;
- **6 feuilles** de gros thym, *Plectranthus amboinicus*, paraovy (antakarana), balsamy (malagasy) ;
- **6 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **6 feuilles** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire le litre tout au long de la journée dès les premiers signes d'apparition des règles ou des douleurs.

CONSEILS :

Il faut continuer le traitement tout au long des règles. Refaire le traitement pendant au moins 3 mois d'affilés à chaque menstruation.

2. LES PERTES VAGINALES PATHOLOGIQUES : LES LEUCORRHEES.

Les pertes blanches physiologiques apparaissent chez les filles lors de la puberté. C'est parfaitement normal, elles sont liées au cycle hormonal. Ces pertes sont des sécrétions vaginales de couleur blanche et translucides qui s'écoulent ponctuellement du vagin. La texture et la quantité varie au fil du cycle. Elles permettent au vagin de se protéger et de se nettoyer en éliminant au fur et à mesure les germes et les microbes qui pourraient s'y développer.

Ces pertes blanches deviennent inquiétantes lorsqu'elles changent de texture, de couleur et qu'elles ont une mauvaise odeur. Quand elles deviennent épaisses, granuleuses, collantes ou mousseuses, qu'elles sont malodorantes, qu'elles prennent une couleur blanc opaque (comme du yaourt ou du lait fermenté), jaune, verdâtre, qu'elles sont abondantes, c'est qu'il y a une infection. Du pus peut se mêler alors aux sécrétions vaginales. L'infection est provoquée par des microbes qui se multiplient dans le vagin, c'est une infection vaginale.

Ces pertes peuvent être accompagnées de démangeaisons et d'une sensation désagréable au niveau de la vulve et/ou du vagin. La sensation de brûlure peut être augmenter lors des rapports sexuels. Les muqueuses peuvent gonfler. La personne peut aussi sentir des douleurs en bas du dos, dans la région pelvienne ou au bas du ventre. Une infection vaginale non soignée peut engendrer des complications qui peuvent aller jusqu'à endommager l'utérus, l'appareil génital de la femme et provoquer la stérilité.

ATTENTION :

Si les irritations, rougeurs, gonflement, pertes blanches infectées durent plus de quelques jours il faut aller consulter au CSB.

DECLenchement DES PERTES BLANCHES INFECTEES : LES LEUCORRHEES

Différentes sortes de microbes vivent naturellement près des organes génitaux de la femme. D'autres peuvent être transmis lors de relations sexuelles. Parfois, ces microbes se multiplient, surtout si la toilette intime n'est pas faite proprement et très régulièrement chaque jour, après les selles et après chaque relation sexuelle. Cependant, seuls les préservatifs protègent des infections vaginales dues aux infections sexuellement transmissibles.

Si les microbes s'installent, se développent et se multiplient, c'est une infection. Les femmes qui ont des maladies chroniques comme le diabète ou le sida sont plus fragiles, donc, plus sujettes à ces infections.

PRECAUTIONS POUR EVITER LES PERTES BLANCHES INFECTEES :

Faire une toilette intime chaque jour et après chaque rapport sexuel est suffisant en faire plus risquerait d'abîmer les muqueuses. La toilette intime est externe, il ne faut pas laver l'intérieur du vagin et surtout ne pas le savonner. Il est préférable de choisir un savon doux (sans parfum ni produits chimiques) afin de préserver la peau et la muqueuse fragile et ne pas risquer d'abîmer la flore vaginale et les bonnes bactéries. Avant de faire sa toilette il est important de se laver les mains avec du savon et de toujours s'assurer de la propreté de l'eau, du seau et du gobelet utilisés.

Il faut également toujours s'essuyer de l'avant vers l'arrière, de la vulve vers l'anus que ce soit en utilisant du papier hygiénique ou après avoir utilisé de l'eau. Privilégier les sous-vêtements en coton permet d'éviter les démangeaisons et les infections.

Enfin, dans le cadre d'une nouvelle relation il faut toujours utiliser des préservatifs à chaque rapport sexuel.

SOIGNER LES PERTES BLANCHES INFECTÉES :

Dans le cas de démangeaisons ou de brûlures sans signe de gravité (pas de température, de mauvaises odeurs, de couleur jaune verdâtre etc.) les bains de siège avec les plantes médicinales réduisent les symptômes. Les microbes pouvant se transmettre durant les relations sexuelles, le, la ou les partenaires doivent aussi se soigner pour arrêter la transmission de l'infection. Les améliorations sont rapides si la maladie est prise à temps.

ATTENTION :

Si la personne souffre pendant plusieurs jours d'irritations et/ou de pertes jaunes, verdâtres et/ou malodorantes, il faut consulter un agent de santé.

Les plantes à utiliser sont les suivantes :

- *Ageratum conyzoides*, bemaimbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Citronnier, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- Goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **12 sommités fleuries** d'*Ageratum conyzoides*, bemaimbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **20 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **3 citrons entiers**, *Citrus aurantifolia*, tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- **20 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **20 feuilles** de goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- **12 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Dans un couple, les 2 partenaires doivent se traiter même si l'un n'a pas de symptômes.

- Femmes : faire sa toilette intime avec la décoction tiède 2 fois par jour, jusqu'à disparition complète des symptômes.
- Hommes : faire un bain de siège, tremper les parties génitales dans une bassine contenant la décoction tiède 2 fois par jour jusqu'à disparition complète des symptômes de la partenaire.

Le couple doit suivre ce traitement pendant au moins 10 jours même si la douleur ou la gêne diminuent.

Doubler la quantité de plantes pour pouvoir faire 2 litres de préparation pour que les 2 partenaires puissent se traiter.

CONSEILS :

Pendant le traitement avec les bains de siège, il est conseillé de boire des tisanes. Pour 1 litre de tisanes il faut :

- **10 feuilles** de Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **10 feuilles** de Goyavier, *Psidium guajava*, gavo (antakarana), goavy (malagasy) ;
- **12 feuilles** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy).

À boire 3 fois par jour avant les repas.

XI. LES MALADIES DE LA PEAU.



1. LES PLAIES EN GENERAL.

a. Les petites plaies, les coupures et les blessures.

La peau est l'organe le plus étendu du corps humain. C'est l'enveloppe externe qui forme une barrière de protection contre le milieu extérieur. Quand on se blesse, que la peau est coupée, qu'elle s'ouvre ou se déchire, c'est une plaie. Une plaie est un endroit où les microbes peuvent se multiplier facilement et une porte d'entrée pour les microbes dans le corps. Une plaie peut être dangereuse même si elle semble petite. Elle peut s'infecter et créer des complications. La personne blessée peut avoir de la fièvre et s'affaiblir, il faut se rendre au centre de santé.

Une plaie est importante quand c'est une grande blessure, une grande coupure, avec beaucoup de saignements. Dans ce cas, il faut appuyer très fort sur la plaie avec la main ou avec un linge propre pour arrêter le saignement et aller rapidement au centre de santé.

Le sang peut transmettre des maladies graves comme le SIDA. Si on doit venir en aide à quelqu'un, il faut protéger sa main au contact du sang, surtout si on a des plaies, par exemple avec un sac plastique propre, afin d'éviter toute contamination.

SOIGNER UNE PLAIE SIMPLE :

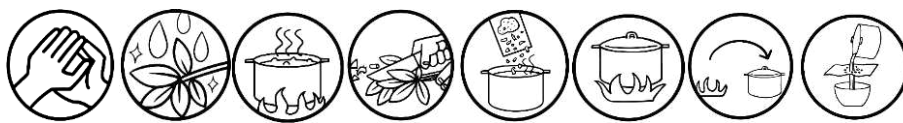
Il faut avant tout nettoyer la plaie avec de l'eau propre et du savon ou avec des tisanes pour éviter l'infection par des microbes. Ensuite, il faut protéger la plaie avec un linge très propre, changé régulièrement, pour qu'elle se ferme et se cicatrise sans s'infecter. Si la plaie saigne un peu, on peut arrêter le saignement avec des plantes. Pour aider à la cicatrisation, on peut utiliser des tisanes en bain, en compresse ou en cataplasme. Les plantes à utiliser sont les suivantes :

- *Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- *Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) ;
- Bananier, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- *Harungana madagascariensis*, arongana (antakarana), harongana (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION N°1 :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 tiges feuillées** d'*Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **1 poignée d'écorces, de tiges ou de feuilles** d'*Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) ;
- **10 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **10 feuilles** de *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- **10 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **10 tiges feuillées** de guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vit ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- **10 feuilles** d'*Harungana madagascariensis*, arongana (antakarana), harongana (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

PREPARATION DE L'INFUSION N°2 :

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **2 grandes cuillerées de sève de bananier**, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;



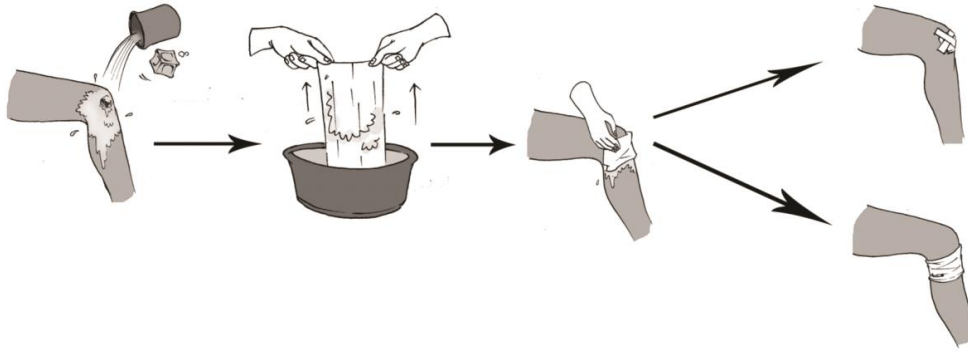
1. Se laver les mains ;
2. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
3. Délayer la sève et le latex dans l'eau chaude ;
4. Laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

- Nettoyer la plaie :

Rincer ou baigner la plaie directement si possible ou laisser la compresse au contact de la peau quelques minutes. Puis laver la compresse dans de l'eau propre, la ré-imprégner avec la préparation 1 ou 2. Refaire cette opération jusqu'à ce que la plaie soit propre.

Quand la plaie est propre, laisser une compresse propre imprégnée de la préparation 1 ou 2 sur la plaie puis faire un pansement. Refaire cette opération 2 fois par jours.



- Panser la plaie :

Une fois que la plaie est bien propre, appliquer directement le gel d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy). Ce gel forme une couche protectrice qui isole la plaie, l'hydrate et favorise la cicatrisation. S'il n'y a pas d'aloès, on peut utiliser le jus des feuilles ou directement les feuilles de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) en les écrasant. Mettre un linge propre et fin entre la plaie et les morceaux de feuilles.

Recouvrir le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir. Renouveler ce pansement 2 fois par jour, le matin et le soir en changeant le linge utilisé, jusqu'à cicatrisation.

- Cas de saignements abondants :

Si le saignement est abondant, utiliser la sève des feuilles de bananier pour l'arrêter. Couper une feuille de bananier et laisser couler le jus de la feuille sur la plaie. Quand le saignement s'arrête, laver la plaie avec la préparation 1 ou 2 précédente et appliquer du gel d'aloès ou les feuilles de *Bryophyllum pinnatum* sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) pour faciliter la cicatrisation.

CONSEILS :

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

b. La plaie infectée.

Lorsqu'une plaie ou une brûlure n'est pas rapidement soignée, est mal nettoyée ou mal protégée, les microbes vont facilement infecter la plaie. La plaie est infectée lorsqu'elle devient rouge et qu'elle chauffe et que du pus se forme.

Une plaie infectée peut rapidement devenir dangereuse. Beaucoup de microbes se développent dessus et pénètrent dans le corps par cette ouverture. Si la personne blessée a de la température et qu'elle est faible, il faut rapidement l'emmener au centre de santé.

ATTENTION :

Pour éviter les complications il faut rapidement soigner une plaie et la garder propre.

PRECAUTIONS POUR EVITER QU'UNE PLAIE S'INFECTE :

La moindre petite plaie doit être nettoyée selon le protocole décrit plus haut : nettoyer la plaie. Toute plaie doit être gardée propre pour que la peau puisse se reconstituer et cicatriser le plus rapidement possible. Il faut changer le pansement au moins une fois par jour pour garder la plaie propre.

SOIGNER UNE PLAIE INFECTEE :

Lorsqu'une plaie est sale et infectée, il faut la nettoyer avec de l'eau et du savon puis la baigner avec des tisanes de plantes. On utilise ensuite des tisanes en compresses, en pansement ou en pommade.

Les plantes à utiliser sont les suivantes :

- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- Bananier, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;
- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- Darrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- Giroflier, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- *Vernonia cinerea*, tsiangadifady ou tsiromanta (antakarana).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 3 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **4 cuillères à soupe de sève** de bananier, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;
- **20 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **20 feuilles** de *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- **20 feuilles** dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **10 clous** de girofle, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- **20 tiges feuillées** de guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- **20 tiges feuillées** de Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, Kinononono (antakarana), aidinono (malagasy) ;
- **4 cuillères à soupe de latex** de papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- **20 tiges feuillées** de *Vernonia cinerea*, tsiangadifady ou tsiromanta (antakarana).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer délayer les sèves et laisser couvert.

PREPARATION DE L'INFUSION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **4 cuillères à soupe de sève** de bananier, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;
- **4 cuillères à soupe de latex** de papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).



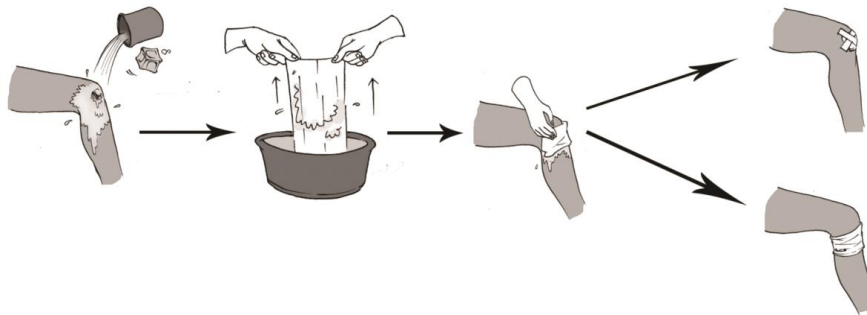
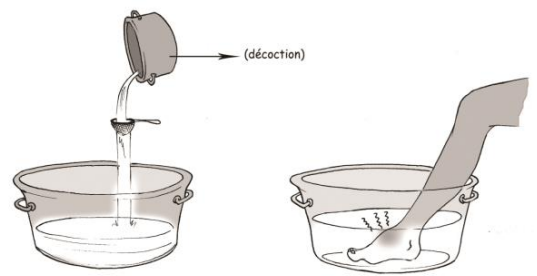
1. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
2. Retirer du feu et délayer les latex et sèves ;
3. Laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Baigner la plaie directement avec la préparation 1 ou 2 tiède jusqu'à ce que les croûtes et la saleté se détachent.

Puis, appliquer la préparation en compresse sur la plaie infectée 3 fois par jour en laissant la compresse quelques minutes. Rincer la compresse à l'eau propre et répéter l'application avec la décoction jusqu'à ce que la plaie soit propre. Bien laver la compresse et la remettre sur la plaie.

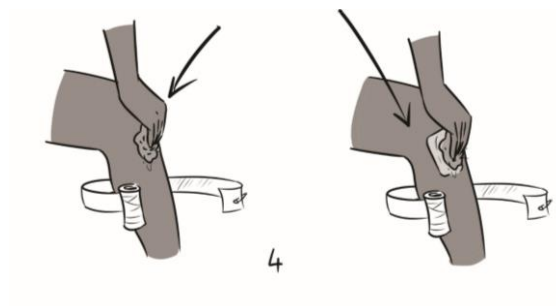
Enfin, panser la plaie.



PANSER LA PLAIE INFECTÉE :

Comme pour une plaie non infectée, appliquer directement le gel d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy). Ce gel forme une couche protectrice qui isole la plaie, l'hydrate et favorise la cicatrisation.

S'il n'y a pas d'aloès on peut utiliser le jus des feuilles ou directement les feuilles pilées de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) et appliquer en cataplasme.



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

Renouveler ce pansement 3 fois par jour, le matin, le midi et le soir en changeant le linge utilisé.

ATTENTION :

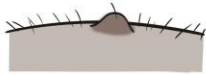
Si malgré ces soins la rougeur s'étale, s'agrandit, que la plaie devient de plus en plus douloureuse, que du pus coule ou que la personne a de la fièvre, aller dans un centre de santé.

c. L'abcès, le furoncle et le panaris.

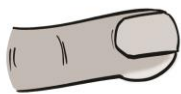
L'abcès, le furoncle et le panaris sont des maladies de peau provoquées par des microbes. Il y a quelques différences entre ces 3 maladies de peau. Quand les microbes s'installent sous la peau et s'y multiplient, le corps se défend, le système immunitaire combat les microbes. Un liquide blanchâtre et épais apparaît, c'est du pus.



Abcès



Furoncle



Panaris

Un **abcès** peut se former n'importe où sur la peau. Il a l'aspect d'une boule et il est rempli de pus.

Un **furoncle** se forme autour d'un poil. Il forme un gonflement, un bouton rouge, chaud et douloureux. Il se remplit progressivement de pus. Il va généralement éclater en quelques jours et le pus va sortir.

Un **panaris** se forme au niveau du pourtour d'un ongle d'un doigt de la main ou du pied. C'est un gonflement qui apparaît souvent suite à une piqûre ou une blessure lorsque les microbes sont entrés et s'y multiplient. La douleur

augmente en quelques jours et le doigt enfle. Si le panaris n'est pas soigné, la main ou le pied peuvent gonfler, devenir chauds et douloureux. Les microbes peuvent ensuite remonter vers le bras, la jambe et attaquer les os et les muscles. Il faut aller d'urgence au centre de santé.

L'abcès, le furoncle et le panaris ne sont généralement pas dangereux. Les microbes sont situés juste au-dessous de la peau et ça guérit en quelques jours. Ces infections peuvent s'aggraver dans certains cas quand les microbes atteignent d'autres parties du corps ou passent dans le sang. La personne a de la température.

Chez une personne malade du SIDA ou du diabète, un abcès, un furoncle et un panaris sont très dangereux car le système immunitaire de la personne est déjà faible. La personne va donc s'infecter plus facilement et l'infection peut s'étendre plus rapidement. L'infection quelle qu'elle soit va entraîner chez eux de la fièvre et d'autres problèmes de santé.

DECLENCHEMENT D'UN ABCES, D'UN FURONCLE, D'UN PANARIS :

Les microbes entrent souvent directement par la peau lésée. Une mauvaise hygiène corporelle favorise leur apparition et donc les infections. Un panaris se forme généralement sur une blessure ou une piqûre sur une main ou un pied sale. Les abcès et les furoncles eux se forment très souvent chez des personnes déjà affaiblies.

PRECAUTIONS POUR EVITER UN ABCES, UN FURONCLE, UN PANARIS :

Les mesures d'hygiène corporelle du corps et des mains préviennent la majorité des infections. Il faut se laver régulièrement les mains et le corps avec de l'eau et du savon.

Lorsqu'un bouton apparaît, ne pas le gratter et ne pas le toucher pour éviter la dispersion des microbes qu'il contient et éviter de créer une plaie qui risque de s'infecter. Il ne faut pas presser ni percer un bouton qui n'est pas encore « mûr », cela risquerait d'enfoncer les microbes plus profondément sous la peau. Quand le pus sort, il faut nettoyer soigneusement le bouton et se laver les mains ensuite. Le pus contient beaucoup de microbes qu'il faut éviter de propager.

SOIGNER UN ABCÈS, UN FURONCLE, UN PANARIS :

Dès les premiers signes d'apparition d'un abcès, d'un furoncle, d'un panaris, on peut utiliser des plantes sous forme de pommade ou de pansement pour les soigner. Il faut faire « mûrir » le bouton pour faire sortir le pus plein de microbes, puis, panser jusqu'à ce que la plaie cicatrise. Les plantes à utiliser sont les suivantes :

- Oignon, *Allium cepa*, dongolo (antakarana), tongolombazaha (malagasy) ;
- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).

PREPARATION DE L'INFUSION 1 :

Dans 1 tasse d'eau, utiliser : **3 doigts de racine** de gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy).

1. Laver et piler les racines ;
2. Mettre de l'eau bouillante dans une tasse ;
3. Délayer la pâte de gingembre dans l'eau chaude ;
4. Filtrer avant utilisation.

MODE D'EMPLOI :

Appliquer des compresses imprégnées de la préparation encore chaude (mais pas brûlante) sur la zone infectée. Maintenir les compresses avec un pansement et renouveler toutes les 3 ou 4 heures pour faire « mûrir » et apaiser la douleur. Laisser l'abcès se percer lui-même pour que le pus puisse être drainé. Continuer à appliquer des compresses chaudes pour bien drainer le pus. La pâte de gingembre chaude peut être directement appliquée sur l'abcès.

PREPARATION DU CATAPLASME 2 :

Utiliser une des plantes suivantes pour préparer un cataplasme :

- **Bulbe d'oignon**, Oignon, *Allium cepa*, dongolo (antakarana), tongolombazaha (malagasy) ;
- **Gel d'aloès**, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- **Feuille** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

Laver les plantes et extraire le gel de l'aloès ou écraser les feuilles de *Bryophyllum pinnatum* ou faire chauffer un oignon pour le ramollir et le piler.

MODE D'EMPLOI :

Bien laver la partie infectée avec de l'eau et du savon. Appliquer directement sur l'abcès la purée d'oignon encore chaude ou le gel d'aloès ou les feuilles écrasées de *Bryophyllum pinnatum*. Couvrir d'un linge propre pour maintenir le cataplasme. Refaire le pansement 2 à 3 fois par jour jusqu'à ce que la zone redevienne saine.

PREPARATION DU CATAPLASME 3 :

Préparer un cataplasme pour faire « mûrir » l'abcès afin d'éliminer les pus qui s'y trouve ainsi que les microbes, en préparant une pâte avec les feuilles fraîches pilées de ces plantes, bien laver les feuilles avant de les piler :

- **10 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **20 feuilles** de guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy).

MODE D'EMPLOI :

Appliquer la pâte directement sur l'abcès, couvrir avec un linge et renouveler cette application 2 fois par jour jusqu'à guérison.

CONSEILS :

Utiliser de l'ail en cuisine afin d'augmenter la fluidité du sang. Afin d'aider le corps à assurer une bonne circulation du sang il faut aider l'intestin et purifier le sang avec une tisane en parallèle du traitement local, avec les plantes suivantes :

- **5 tiges feuillées** de guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer et laisser couvrir.

POSOLOGIE :

- Enfants de plus de 2 ans : ½ verre à boire à jeun le matin pendant 8 jours.
- Adultes : 1 verre à boire à jeun le matin pendant 8 jours.

ATTENTION :

Dans tous les cas, s'il n'y a pas d'amélioration au bout de 3 jours ou si la peau devient rouge sur une surface de plus en plus grande ou si la personne a de la température, se rendre au CSB.

PREPARATION SPECIFIQUE AU PANARIS :

Pour un panaris, cuire un oignon dans les braises, enfoncer le doigt dedans, couvrir avec un pansement. Renouveler l'opération 2 fois par jour jusqu'à guérison.

ATTENTION :

Si le panaris ne s'améliore pas au bout de 3 jours, si la main ou le pied devient chaud et rouge, il faut se rendre au centre de santé.

d. L'ulcère variqueux.

Une plaie sale, creusée est un ulcère.

Pour circuler dans tout le corps, le sang utilise le réseau de veines et d'artères qui constitue le système sanguin. Lorsque les veines sont abîmées, surtout au niveau des jambes, elles assurent moins bien la circulation du sang. Quand une personne a une mauvaise circulation du sang dans les veines, ses chevilles et ses jambes gonflent quand elle reste longtemps debout. On peut voir sur ses jambes des veines très grosses, gonflées et sinueuses (comme des serpents). Au bout d'un moment, cela abîme la peau et des plaies peuvent apparaître sans que l'on se coupe ou se blesse : c'est l'ulcère variqueux.

Si la plaie n'est pas soignée de suite, les microbes vont l'infecter. Comme le sang circule mal, le corps ne peut pas se défendre du tout. Les microbes vont s'enfoncer et creuser la chair en profondeur. Les ulcères sont très dangereux. Ils permettent aux microbes de rentrer plus profondément dans le corps et de l'affaiblir. C'est encore plus grave si les microbes atteignent les os. En cas de température, de ganglions douloureux, de mauvaise odeur, il faut emmener rapidement la personne au CSB ou directement à l'hôpital en ville. Il est très important de bien soigner un ulcère et d'éviter qu'il s'infecte pour éviter les complications.

Remarque : parfois, les ulcères sont très douloureux. Dans ce cas, ils ne sont pas dus à un mauvais fonctionnement des veines mais des artères. Il est tout aussi important de les soigner au plus vite pour éviter qu'ils ne s'infectent.

PRECAUTIONS POUR EVITER UN ULCERE :

Il faut favoriser la bonne circulation du sang pour éviter d'avoir un ulcère de la peau. **Il est important de marcher régulièrement.** Quand le sang circule normalement, la peau est forte et ne se déchire pas. Ces personnes et les personnes diabétiques doivent bien s'alimenter en mangeant beaucoup de fruits, de légumes et de brèdes. Les personnes diabétiques ont plus souvent des ulcères. Elles doivent régulièrement surveiller leur peau pour rechercher des plaies, surtout sur les pieds et les jambes. Certaines tisanes de plantes sont aussi recommandées.

Pour aider le sang à bien circuler il faut masser la peau des personnes âgées qui restent allongées et ne bougent pas beaucoup avec de l'huile de coco 2 fois par jour.

Il faut éviter autant que possible d'avoir des ulcères. S'ils apparaissent, il faut les soigner au plus vite pour éviter toute infection. Plus un ulcère est soigné tôt, plus, il guérit vite.

SOIGNER UN ULCERE :

❖ Nettoyer, masser et panser la plaie :

Bien nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon et/ou des compresses de plantes. Faire un petit massage avec des mains très propres autour de l'ulcère pour bien faire circuler le sang. Panser la plaie, changer le pansement 2 fois par jour en massant à chaque fois. Être patient, un ulcère est souvent long à guérir.

❖ **Favoriser la cicatrisation avec les plantes suivantes :**

- *Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- Chénopode fausse-ambrosie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloza (antakarana), taimborotsoloza (malagasy) ;
- Giroflier, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- *Harungana madagascariensis*, arongana (antakarana), harongana (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- Morelle, *Solanum nigrum*, aña-mamy (antakarana), anamamy (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- Piquant noir, *Bidens pilosa*, aña-traka (antakarana), anantsinahy (malagasy).

PREPARATION POUR NETTOYER UN ULCERE :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 4 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **6 tiges feuillées** d'*Ageratum conyzoides*, bemaïmbo (antakarana), hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **20 feuilles** de *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy) ;
- **6 tiges feuilles** de chénopode fausse-ambrosie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloza (antakarana), taimborotsoloza (malagasy) ;
- **10 clous de girofle**, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- **6 tiges feuillées** de guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, satrikoazamaratra (malagasy) ;
- **10 feuilles** d'*Harungana madagascariensis*, arongana (antakarana), harongana (malagasy) ;
- **6 feuilles** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- **6 tiges feuillées** de morelle, *Solanum nigrum*, aña-mamy (antakarana), anamamy (malagasy) ;
- **2 cuillères à soupe de latex** de papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- **6 tiges feuillées** de piquant noir, *Bidens pilosa*, aña-traka (antakarana), anantsinahy (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer et laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Baigner la plaie directement dans la décoction ou l'appliquer sur la plaie à l'aide d'une compresse. Masser légèrement, toujours avec des mains propres, le contour de la plaie pour favoriser la circulation et aider à la revascularisation de la zone abîmée. Bien panser la plaie. Répéter 2 fois par jour, le matin et le soir.

ACCELERER LA CICATRISATION AVEC UN PANSEMENT OU UN CATAPLASME :

❖ **Pansement :**

Comme pour une plaie, une fois que l'ulcère est bien propre, appliquer directement le gel d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy). Ce gel forme une couche protectrice qui isole la plaie, l'hydrate et favorise la cicatrisation. S'il n'y a pas d'aloès, on peut utiliser le jus des feuilles ou directement les feuilles de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

Recouvrir le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir. Renouveler ce pansement 2 fois par jour, le matin et le soir, en changeant le linge utilisé.

❖ **Cataplasme :**

Pour faire un cataplasme, utiliser les plantes suivantes dans les quantités suivantes :

- **20 feuilles** de chénopode fausse-ambrosie, *Dysphania ambrosioides*, taimborontsiloz (antakarana), taimborotsoloza (malagasy) ;
- **20 feuilles** de morelle, *Solanum nigrum*, añamamy (antakarana), anamamy (malagasy).

PREPARATION ET MODE D'EMPLOI DU CATAPLASME :

1. Laver les plantes ;
2. Piler les plantes ;
3. Mettre sur la plaie un linge propre qu'on a fait bouillir ;
4. Déposer la préparation de plantes pilées sur le linge ;
5. Recouvrir le tout d'un autre linge propre ;
6. Refaire le cataplasme 2 fois par jour, le matin et le soir.

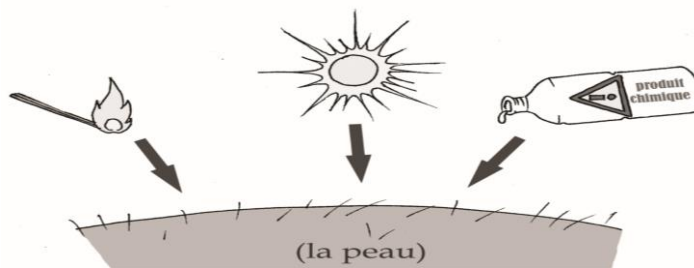
CONSEILS :

Les plaies variqueuses sont longues à guérir mais il faut persévérer dans le traitement et éviter l'infection. Il faut rester prudent même quand elles guérissent, elles peuvent réapparaître quelques mois plus tard. Dans ce cas, recommencer le même traitement.

Pour tonifier la circulation des jambes, il est possible de prendre des tisanes de feuilles de *Centella asiatica*, talapetraka (antakarana, malagasy). Mettre 10 feuilles et le jus de 3 citrons pour 1 litre d'eau et boire dans la journée. À faire tout au long du traitement.

2. LES BRULURES.

La brûlure est une destruction plus ou moins profonde de la peau. Une brûlure arrive quand la peau est au contact du feu ou de n'importe quelle source de chaleur, ou lors du contact avec un produit chimique ou après une trop longue exposition au soleil. Par exemple, il faut faire attention à ne pas se brûler quand on prépare le repas ou ne pas toucher un moteur en marche.



Comme pour les plaies, les brûlures abîment la peau. Quand la peau est très abîmée, il y a un risque d'infection par les microbes. Une brûlure est plus ou moins grave en fonction de son origine (de la chaleur, du produit chimique etc.), du temps de contact avec le corps, de la partie du corps atteinte et de sa taille.

Une brûlure légère va provoquer une rougeur sur la peau. La peau est douloureuse au toucher. C'est **une brûlure du 1^{er} degré**.

Une brûlure plus importante, plus profonde, va provoquer des cloques aussi appelées ampoules. Elles vont apparaître au bout de quelques heures ou le lendemain. Une cloque est une bulle formée par la peau avec un liquide clair dedans. Il ne faut pas percer une cloque, sinon cela va ralentir la cicatrisation et favoriser l'infection. C'est **une brûlure du 2nd degré**.

ATTENTION :

Une brûlure profonde va colorer la peau en blanc, brun ou noire. Elle devient insensible et sèche. Cette brûlure est grave et dangereuse, elle peut entraîner la mort. C'est **une brûlure du 3^{ème} degré**.

Les brûlures sont encore plus dangereuses, chez un nourrisson, un jeune enfant, une personne âgée ou malade ou si elle est située près de la bouche, du nez, du cou, de l'anus, des organes sexuels et du nombril.

Quelle que soit la brûlure, elle devient grave si elle s'infecte.

PRECAUTION POUR EVITER LES BRULURES :

Toujours protéger l'accès du foyer de la cuisine pour éviter que les enfants se brûlent en approchant du feu.

Se protéger quand on manipule des objets chauds en utilisant un tissu épais par exemple.

Si une bouteille de gaz est utilisée, veiller à bien la refermer et à la placer dans un coffre ou un placard fermé.

Les produits chimiques ne doivent pas être laissés à portée des enfants. Il faut les ranger en hauteur et de préférence dans un endroit qui ferme. Ils doivent être bien étiquetés et manipulés avec précaution.

SOIGNER UNE BRULURE :



En cas de brûlure, il faut tout de suite arroser avec de l'eau froide. Si la brûlure est sous les vêtements, les retirer et arroser ou verser de l'eau froide sur la plaie.

Quand c'est une brûlure par le feu, l'eau froide permet de refroidir la zone brûlée. Une fois refroidie, laisser sécher la brûlure à l'air libre en évitant les poussières et les saletés qui pourraient se fixer dessus et les mouches qui sont toujours porteuses de microbes.

ATTENTION :

Quand c'est une brûlure grave, il faut l'envelopper délicatement dans un linge propre et humide (à l'eau propre et potable) et emmener la personne brûlée rapidement au centre de santé.

Quand c'est une brûlure avec des produits chimiques, faire couler de l'eau abondamment sur la brûlure pendant au moins 15 min pour éliminer tout le produit. Ne pas laisser tremper la brûlure dans une baignoire d'eau.

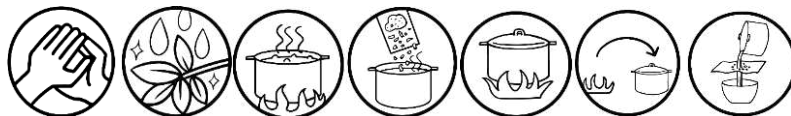
Si la brûlure est petite ou moyenne, on peut la soigner avec les plantes suivantes :

- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- *Aphloia theiformis*, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) ;
- Bananier, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **2 cuillères à soupe de gel d'aloès**, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- **1 poignée d'écorce, ou 6 tiges feuillées d'*Aphloia theiformis***, ravimbafotsy (antakarana), voafotsy (malagasy) ;
- **2 grandes cuillerées de sève de bananier**, *Musa paradisiaca*, katakata (antakarana), akondro (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les écorces, tiges ou feuilles et les piler ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Mettre les écorces, tiges ou feuilles pilées dans l'eau en réduisant le feu ;
5. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
6. Retirer du feu ;
7. Filtrer, laisser refroidir et délayer la sève dans l'eau.

❖ **Nettoyer la brûlure :**

Si la brûlure est sale, il faut bien la nettoyer avec la préparation en procédant de la même façon que pour les plaies (se référer au chapitre précédent). Quand la brûlure est propre, la faire tremper directement dans la décoction préparée.

❖ **Panser la brûlure :**

Comme pour une plaie, après avoir nettoyé et trempé la brûlure, appliquer directement le gel d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy). Ce gel forme une couche protectrice qui isole la plaie, l'hydrate et favorise la cicatrisation.

S'il n'y a pas d'aloès, on peut utiliser le jus des feuilles ou directement les feuilles en enlevant la petite peau du dessous de la feuille de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy). Recouvrir le tout avec un linge propre qu'on a fait bouillir. Renouveler ce pansement 2 fois par jour, le matin et le soir en changeant le linge utilisé.

S'il n'y a pas d'aloès ou *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) poser des tranches de papaye mûre, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) et recouvrir le tout d'un linge propre, à renouveler 2 fois par jour.

ATTENTION :

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

3. LES LÉSIONS QUI GRATTENT.

a. L'eczéma, l'urticaire et l'allergie de la peau.

L'allergie cutanée se déclare quand la peau d'une personne réagit de manière anormale à une substance qui ne provoquera rien chez d'autre personne. L'allergie provoque des lésions, des irritations de la peau qui engendrent des démangeaisons plus ou moins importante. Elle peut apparaître d'un coup ou petit à petit. L'irritation peut durer quelques jours, peut être localisée à un endroit du corps comme les mains, les jambes ou à plusieurs endroits. La répétition des crises est variable selon les personnes.

L'urticaire est une réaction inflammatoire de la peau qui provoque des plaques rouges en relief sur la peau qui démangent beaucoup. L'apparition est souvent soudaine après une sensation de chaleur. Ces plaques d'urticaire peuvent être localisées ou très étendues sur le corps. Les lésions d'urticaire migrent : elles disparaissent à un endroit et apparaissent à un autre. Les lèvres et les paupières peuvent aussi être gonflées. L'urticaire au niveau de la bouche, du visage et du cou peut être dangereux. Il faut le soigner rapidement.

L'eczéma est une maladie de peau qui provoque des irritations, la peau est rouge et gonflée avec de très fines vésicules (comme des petites bulles d'eau) à la surface. La démangeaison est



très forte, la personne se gratte beaucoup. Les plaques d'eczéma sont d'abord humides puis deviennent sèches et des petits bouts de peau se détachent. Des croûtes apparaissent. Les lésions guérissent sans cicatrices. L'eczéma peut être chronique, revenir régulièrement.

Ces différentes maladies de peau sont très gênantes. La personne malade se gratte beaucoup, même la nuit et elle se fatigue. Elles ne sont pas dangereuses en soit mais le problème principal est le risque d'infection de la peau abîmée par le grattage. Cela favorise l'installation des microbes. La peau présente alors des plaies plus ou moins grandes avec du pus jaunâtre qui peuvent être dangereuses. Il faut se rendre au centre de santé en cas d'infection.

DECLENCHEMENT DE L'ECZEMA, L'URTICAIRE, L'ALLERGIE DE PEAU :

L'eczéma de contact et certaines urticaires sont dus à une réaction de la peau au contact de produits chimiques, de poussière, de certaines plantes, de certaines lessives et savons, de produits cosmétiques et produits d'hygiène. Ils peuvent aussi être provoqués par l'ingestion de médicaments ou de certains aliments comme les crustacés et l'arachide.

Il existe une forme d'eczéma chez les enfants qui débute vers les 6 mois. L'enfant se gratte beaucoup, il a de grandes zones qui démangent. Cet eczéma est chronique et dure plusieurs années. Il y a souvent eu d'autres cas dans la famille de l'enfant.

L'urticaire est fréquente chez les personnes qui ont des vers.

L'allergie est un dérèglement du système immunitaire. Elle provoque une réaction de rejet de certaines substances par le corps. Elle se déclare rarement au premier contact avec le produit. Il faut souvent plusieurs contacts avant l'apparition de la réaction allergique ; elle peut arriver à tout âge.

COMMENT EVITER L'ECZEMA, L'URTICAIRE, L'ALLERGIE DE PEAU :

Une bonne hygiène corporelle permet d'éliminer les parasites de peau qui peuvent déclencher des réactions allergiques. Si on fait une réaction allergique, il est important de trouver ce qui l'a déclenchée (plantes, poussière, savon, etc.) pour éviter d'être à nouveau en contact avec.

Soulager les démangeaisons permet de limiter les plaies provoquées par le grattage. Bien sécher la peau dans les premières phases de l'eczéma puis la couvrir et la protéger avec de l'huile quand elle devient sèche. Des compresses ou des cataplasmes à base de plantes soulagent et soignent les allergies de peau.

Lorsque **l'eczéma est humide**, des plantes peuvent aider à le sécher, ces plantes sont les suivantes :

- Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **10 tiges feuillées** de guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, guérit-vite ou fandimbifataña (antakarana), satrikoazamaratra (malagasy) ;
- **4 cuillères à soupe de latex** de papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy).



8. Se laver les mains ;
9. Laver les plantes ;
10. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
11. Couper les plantes en petits morceaux ;
12. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
13. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
14. Retirer du feu et délayer le latex dans l'eau ;
15. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Laver la peau avec cette décoction et l'appliquer en compresse ou faire un cataplasme avec les mêmes plantes fraîches. Renouveler 2 fois par jour.

Lorsque **l'eczéma est sec**, des plantes peuvent adoucir la peau, à savoir :

- Aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy).

Masser régulièrement les plaques d'eczéma avec le gel d'aloès, *Aloe vera*, sakoakenkiñy (antakarana), vahona (malagasy) ou le jus des feuilles de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), *sodifafa* (malagasy).

b. La teigne.

La teigne est une infection de la peau, une mycose provoquée par un champignon microscopique, invisible à l'œil nu qui attaque les zones de poils, principalement le cuir chevelu et la barbe.

La teigne provoque des plaques rougeâtres arrondies recouvertes d'une croûte grisâtre qui se surélève sur la périphérie. Quand la plaque grandit, son centre devient plus clair. On en trouve sur le cuir chevelu, sur la tête ou le reste du corps. Les cheveux sont plus courts, clairsemés ou absents. La peau peut se détacher par petites plaques au niveau des tâches. Des croûtes et du pus peuvent se former. Ces plaques de teigne peuvent être aussi petites que des grains de maïs ou plus grandes comme des beignets de riz.



Les enfants sont plus souvent atteints.

Les mycoses cutanées en général, dont la teigne, ne sont pas dangereuses. Cependant elles créent des plaies où d'autres microbes peuvent s'installer et se multiplier. Ce sont souvent ces plaies infectées qui compliquent la guérison du malade. Il arrive que les cheveux ne repoussent jamais à l'endroit des mycoses.

Chez les personnes fragiles déjà malades du diabète ou du SIDA, les mycoses peuvent devenir graves et affaiblir encore plus la personne.

DECLENCHEMENT DE LA TEIGNE :

Les animaux de compagnie comme les chiens et les chats peuvent avoir la teigne. Le champignon est sur le pelage des animaux infectés. Si un enfant touche un animal malade, il risque fortement de s'infecter et déclenchera à son tour la teigne. Les autres enfants au contact de cet enfant risquent eux aussi d'attraper la teigne.

Une mauvaise hygiène favorise l'apparition des mycoses.

PRECAUTION POUR EVITER LA TEIGNE :

Il faut garder une bonne hygiène corporelle, éviter le contact avec les animaux malades et traiter les enfants malades pour éviter de propager la maladie.

Il est important d'avoir une alimentation riche et variée pour être en bonne santé. Les agents du CRENI du centre hospitalier universitaire (CHU) peuvent aider à préparer des plats variés.

SOIGNER LA TEIGNE :

La teigne se soigne en lavant la tête ou les zones atteintes avec des tisanes de plantes et des cataplasmes des plantes suivantes :

- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- Neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).

PREPARATION :

Utiliser les plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **40 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **20 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **20 feuilles** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- **40 feuilles** de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).

Faire une pâte en pilant ces feuilles et en ajoutant un peu d'eau propre.

MODE D'EMPLOI :

Appliquer tous les soirs la pâte directement sur les plaques. Couvrir avec un linge. Le matin, laver la tête à l'eau et au savon. Renouveler ces opérations jusqu'à disparition des plaques.

CONSEILS :

Il est possible d'appliquer le jus des feuilles de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) directement sur la peau.

On peut également faire une décoction de ces plantes et nettoyer la partie infectée 2 fois par jour, matin et soir et avant la pose du cataplasme.

On peut aussi préparer une pommade à base de ces plantes séchées et appliquer sur la partie atteinte en massant légèrement après l'avoir nettoyé (voir préparation de pommade).

c. La gale.

La gale est une maladie parasitaire de la peau due à des acariens, des petits animaux microscopiques de la taille d'un grain de poussière. Ils sont invisibles à l'œil nu. Ces petits acariens vivent sur la peau et se nourrissent du sang de leur hôte, la personne infectée. La femelle creuse un sillon sous la peau pour y pondre ses œufs. Les acariens adultes vivent à la surface de la peau, c'est ce qui rend la gale si contagieuse par contact de personne à personne.

Il est fréquent de ne rien sentir au début de la maladie pendant 2 à 3 semaines car les acariens ne se remarquent pas sur la peau. Puis, la personne va commencer à se gratter, surtout la nuit. Les démangeaisons sont de plus en plus vives et elles peuvent empêcher de dormir. Si la personne infectée a déjà eu la gale avant, les démangeaisons vont apparaître 3 ou 4 jours après la recontamination. Le grattage provoque des croûtes sur la peau. Les sillons de pontes que les femelles creusent dans la peau peuvent devenir visibles. Ces traces sont généralement plus visibles au niveau des doigts, des poignets, sur les coudes, les aisselles, au niveau de la ceinture et sur les fesses.

Les acariens qui provoquent la gale contaminent facilement les autres membres de la famille. Quand plusieurs personnes d'une même famille se grattent, il faut penser à la gale.

La gale peut être dangereuse, surtout chez l'enfant. Comme elle perturbe le sommeil, la personne est fatiguée. Le grattage peut créer des lésions sur la peau et favoriser ainsi l'entrée dans le corps d'autres microbes. Toutes ces petites blessures peuvent s'infecter et du pus apparaît. La personne peut avoir de la température et des complications peuvent apparaître.

DECLENCHEMENT DE LA GALE :

La gale est une maladie très contagieuse qui va se propager de personne en personne. Quand une personne est infectée, qu'elle a les acariens de la gale sur la peau, ils passent facilement sur la peau d'une autre personne par simple contact entre les 2. Les personnes qui ont une mauvaise hygiène corporelle ont plus de risque d'attraper la gale.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA GALE :

Pour éviter d'attraper la gale, il faut avoir une bonne hygiène corporelle en se lavant régulièrement avec de l'eau et du savon. Les personnes infectées doivent se soigner et éviter de rester en contact prolongé avec d'autres personnes pendant toute la durée du traitement.

Toute la famille doit se traiter pour éliminer définitivement les acariens de la gale et éviter une nouvelle contamination.

Tout le linge de la maison, les draps, les serviettes, les vêtements doivent être bouillis. Il est également important de se couper les ongles pour éviter que les acariens restent dessous quand on se gratte.



SOIGNER LA GALE :

L'hygiène est le premier traitement pour se débarrasser de la gale. Avant tout, il faut bien se laver avec de l'eau chaude et du savon. Ensuite, il faut utiliser une décoction de plantes pour se débarrasser de la gale. Les plantes à utiliser sont les suivantes :

- Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- Giroflier, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- *Harungana madagascariensis*, arongana (antakarana), harongana (malagasy) ;
- Neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 espèces des plantes dans les quantités suivantes :

- **20 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **20 clous de girofle**, *Syzygium aromaticum*, jirôfo (antakarana), karafoy (malagasy) ;
- **40 feuilles** de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).

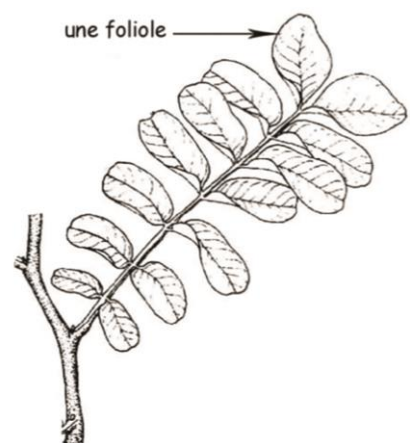


1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Badigeonner le corps entier en insistant bien sur les zones infectées et sous les ongles. À faire au moins 1 fois par jour. Renouveler ce traitement jusqu'à la guérison.

À noter que nous parlons ici de feuilles de Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy), mais il s'agit en réalité des folioles qui ensemble constituent la feuille.



CONSEILS :

Mettre directement sur la peau la gomme d'*Harungana madagascariensis*, arongana (antakarana), harongana (malagasy).

Ou

Appliquer de l'huile de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy) 2 fois par jour, le matin et le soir sur une peau bien propre.

Pour obtenir cette huile, écraser les graines des fruits de l'arbre. Ramasser les fruits mûrs, enlever la pulpe puis décortiquer les graines pour récupérer les amandes fraîches et les piler. Le plus efficace pour obtenir de l'huile est d'utiliser une presse, sinon on peut faire la pâte d'amande huileuse avec un mortier. La pâte ou l'huile obtenue peut être directement passée sur la peau. On peut aussi la mélanger à de l'eau savonneuse.

Il est aussi possible d'utiliser de la poudre d'amande de neem. Laisser sécher les fruits mûrs et extraire les amandes ou faire sécher directement les amandes. Piler les amandes jusqu'à obtenir une poudre. Mélanger cette poudre avec de l'eau savonneuse et la passer sur le corps 2 fois par jour, le matin et le soir sur une peau bien propre.

d. Les poux.

Les poux sont des parasites de l'homme très petits qui infestent les cheveux et parfois les poils pubiens. Ils sont visibles. Ils ont la taille d'une graine de Chou chinois, *Brassica rapa chinensis*, agnambe (antakarana), anantsonga (malagasy). Ils vivent et se multiplient sur le cuir chevelu en vivant accrochés aux cheveux. Ils se nourrissent en piquant la peau pour se nourrir du sang de leur hôte.

Leur présence sur la tête ou le pubis d'une personne provoque des démangeaisons. Ceux qui vivent sur le cuir chevelu sont plus fréquents chez les enfants et ceux qui vivent sur le pubis, chez les adultes. Les poux se reproduisent très vite. Les femelles pondent des œufs que l'on appelle les lentes. Elles sont beiges ou blanches et sont collées à la base des cheveux. Ces œufs sont visibles mais sont difficiles à détacher. Ils donnent des larves au bout d'une semaine. Les jeunes poux sont adultes en 2 semaines et peuvent se reproduire et faire des œufs. Les adultes sont mobiles, transparents à jeun et se colorent en gris quand ils se nourrissent de sang.

Les poux ne sont généralement pas dangereux mais les démangeaisons peuvent provoquer des lésions sur la peau, de petites plaies. Ces plaies risquent de s'infecter et de provoquer une maladie de peau. Une personne très infestée par les poux peut s'affaiblir.

DECLENCHEMENT D'UNE INFESTATION DE POUX :

Les poux de tête passent très facilement d'une tête à l'autre. Ils ne sautent pas mais se transmettent par contact direct ou via les vêtements, les draps, les brosses et peignes à cheveux, les nattes, les tapis, les rideaux etc.

Les poux de pubis se transmettent souvent pendant un rapport sexuel avec une personne infestée. Dans les deux cas une personne attrape des poux via une autre personne qui en a.

PRECAUTIONS POUR EVITER LES POUX :

Pour les poux de tête, se laver régulièrement les cheveux avec de l'eau et du savon.

Dès qu'un membre de la famille a des poux de tête, il faut vérifier et surveiller régulièrement que d'autres personnes n'en ont pas et tout laver à l'eau bouillante : les vêtements, les draps, les brosses et peignes à cheveux, les nattes, les tapis, les rideaux etc.

Pour les poux de pubis, il faut se laver soigneusement le corps à l'eau et au savon et éviter les rapports sexuels avec une personne qui en a.



SOIGNER, ELIMINER LES POUX :

La méthode la plus simple et efficace est de raser les cheveux ou les poils. Sans hôte pour se nourrir, les poux meurent déshydratés en quelques heures. Brûler les cheveux ou les poils si possible afin d'éviter toute recontamination directe.

Une méthode afin de préserver les cheveux de la personne infestée est de tuer les poux en appliquant des lotions de plantes.

Les plantes à utiliser sont les suivantes :

- Cocotier, *Cocos nucifera*, vanio (antakarana), voaniho (malagasy) ;
- Neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).

MODE D'EMPLOI :

- Huile de coco : Enduire les cheveux et le cuir chevelu d'huile de coco chaque soir. Masser la tête en insistant au-dessus des oreilles. Couvrir la tête pour la nuit. L'huile va étouffer les poux et les lentes. Laver les cheveux à l'eau et au savon le matin. Répéter l'opération toutes les semaines pendant un mois pour tuer les jeunes poux qui sortent des œufs restés accrochés aux cheveux.
- Huile de neem : Enduire les cheveux et le cuir chevelu d'huile de neem (se référer au chapitre de la gale pour la préparation), masser la tête en insistant au-dessus des oreilles. Faire cette application 2 fois par jour, le matin et le soir, sur des cheveux propres, lavés à l'eau et au savon, jusqu'à ce que les poux disparaissent.

4. LES LESIONS QUI NE GRATTENT PAS.

a. Les champignons de la peau : les mycoses cutanées.

Les mycoses cutanées sont des maladies superficielles de la peau provoquée par des champignons microscopiques. Les champignons ne sont pas visibles à l'œil nu. Ils se multiplient sur la peau de la personne infestée, sur le visage et le corps. Il y a différentes espèces de champignons qui provoquent des tâches différentes.



Une espèce de champignon forme des tâches sur la peau dont les surfaces peuvent aller de la taille d'un grain de riz à celle d'un beignet. Leur forme est ronde ou ovale. Les bordures des plaques ont de petites croûtes alors qu'au centre la peau est presque normale. La personne peut avoir une ou plusieurs plaques.

ATTENTION :

Si la peau de la personne est insensible quand on touche légèrement avec un bout de tissu par exemple c'est peut-être la lèpre, voir le chapitre sur la lèpre.

D'autres champignons peuvent se développer et former des tâches claires aux bords irréguliers sur le cou, le thorax ou sur les bras et les jambes. Certains champignons font des plaques rouges dans les plis de peau, sous les seins, entre les fesses, sous les aisselles ou entre les jambes. D'autres espèces encore vont se multiplier sur les ongles et entre les doigts et les orteils. Il y aura des démangeaisons ou pas en fonction de l'espèce de champignon.

Les mycoses cutanées ne sont pas dangereuses pour une personne en bonne santé. Cependant, d'autres infections peuvent apparaître sur les tâches de champignon. Dans ce cas-là, des plaies apparaissent et peuvent compliquer la guérison.

Chez les personnes déjà fragilisées par des maladies comme le SIDA ou le diabète, les mycoses cutanées peuvent s'étendre et affaiblir le malade.

DECLENCHEMENT DES MYCOSES CUTANÉES :

Les mycoses cutanées se développent plus facilement sur les peaux sales. Elles sont favorisées par l'humidité, la transpiration et le port prolongé de chaussures fermées. Les personnes faibles, souffrant de malnutrition ou déjà malades ont moins de défenses face aux champignons.

PRECAUTION POUR EVITER LES MYCOSES CUTANÉES :

Il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle. Après s'être lavé, il faut se sécher de préférence avec un linge bien propre et sec car rester humide donne plus de risques d'attraper des mycoses. Il faut penser à bien sécher entre les orteils et dans tous les plis de la peau (sous les bras, plis de l'aîne en haut des cuisses, sous les seins pour les femmes etc.

Une bonne alimentation, riche et variée permet d'être en bonne santé. Les agents de la SECALINE et du CRENI du centre hospitalier de référence (CHU) peuvent aider à préparer des plats variés.

SOIGNER LES MYCOSES CUTANÉES :

Il faut utiliser des plantes en cataplasme ou en pommade sur la peau atteinte de mycoses, bien laver les enfants et inspecter leur peau régulièrement. Les mycoses se soignent bien au début de leur apparition. Plus on attend, plus elles sont longues à soigner. Il faut le plus souvent compter quelques semaines. Les mycoses des ongles sont plus longues à soigner.

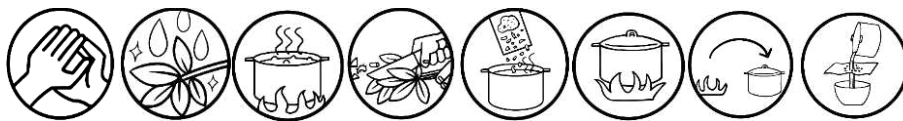
Les plantes qui soignent les mycoses sont les suivantes :

- Basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- Dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- Neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 des plantes de cette liste dans les quantités décrites ci-dessous :

- **20 feuilles** de basilic, *Ocimum gratissimum*, rômba (antakarana), rômba (malagasy) ;
- **10 feuilles** de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) ;
- **6 feuilles** de *Bryophyllum pinnatum*, sodifafaña (antakarana), sodifafa (malagasy) ;
- **20 feuilles** de neem, *Azadirachta indica*, voandelaka vazaha (antakarana), voandelaka (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

MODE D'EMPLOI :

Baigner la peau atteinte dans la décoction 2 ou 3 fois puis appliquer des compresses imprégnées de la préparation.

Faire un cataplasme avec cette décoction directement sur la peau, renouveler 2 fois par jour jusqu'à disparition complète des plaques.

CONSEILS :

Appliquer le jus des feuilles de dartrier, *Senna alata*, quatre épingles (antakarana, malagasy) directement sur la peau. Les mycoses cutanées sont longues à guérir, souvent plusieurs semaines. Il ne faut pas perdre patience.

b. La lèpre : des lésions claires et sèches.

La lèpre est une maladie chronique d'origine infectieuse due à une myco-bactérie. C'est une maladie dangereuse. Elle atteint principalement la peau, les nerfs périphériques, la muqueuse des voies respiratoires supérieures et les yeux.

Dans les premiers stades de la maladie, une ou plusieurs plaques sèches, claires, dépigmentées ou rougeâtres apparaissent sur une ou plusieurs parties du corps.



Il n'y a pas de démangeaisons et la peau autour des plaques devient insensible au fur et à mesure que les nerfs sont atteints. Lorsque les nerfs sont très atteints par la maladie, la personne a une perte de sensation générale sur la peau : elle ne ressent ni le chaud ni le froid. Elle ne sent plus rien quand on touche légèrement sa peau. Il est facile de tester cette sensibilité en touchant légèrement la personne avec un bout de tissu pour vérifier si elle le sent ou pas.

La lèpre provoque aussi un affaiblissement musculaire qui peut parfois aller jusqu'à la paralysie des mains ou des pieds. La personne peut alors rencontrer des difficultés à tenir des objets ou à se déplacer. Elle provoque des déformations pouvant aller jusqu'à la perte de doigts ou d'orteils et peut entraîner des infirmités graves. Elle peut aussi occasionner des problèmes aux yeux pouvant aller jusqu'à la cécité. C'est-à-dire que la personne devient aveugle.

ATTENTION :

Au moindre doute, il faut se rendre au centre de santé pour montrer les plaques cutanées suspectes. Les soins contre la lèpre sont gratuits et disponibles au centre de santé urbain Antsiranana (CSBU ou dispensaire tanambao) et dans des centres spécialisés.

DECLENCHEMENT DE LA LEPRE :

La lèpre est une maladie due à une myco-bactérie. Elle se propage entre les individus via des gouttelettes buccales et nasales. Contrairement à ce que l'on pense, elle n'est pas très contagieuse. Elle se transmet surtout lors de contacts étroits et prolongés avec une personne malade. La maladie reste longtemps invisible. Une personne malade, un lépreux sous traitement, n'est pas contagieux. Cette maladie est devenue rare. Cependant, elle persiste dans certaines localités où il y a souvent plusieurs cas.

PRECAUTIONS POUR EVITER LA LEPRE :

Il faut éviter les contacts rapprochés, longs et fréquents avec les malades de la lèpre qui ne se traitent pas. Il faut leur conseiller de se rendre au plus vite dans un centre de santé. Des plaques de peau plus claires qui perdent leur sensibilité au toucher doivent toujours être montrées au centre de santé ou directement à l'hôpital en ville.

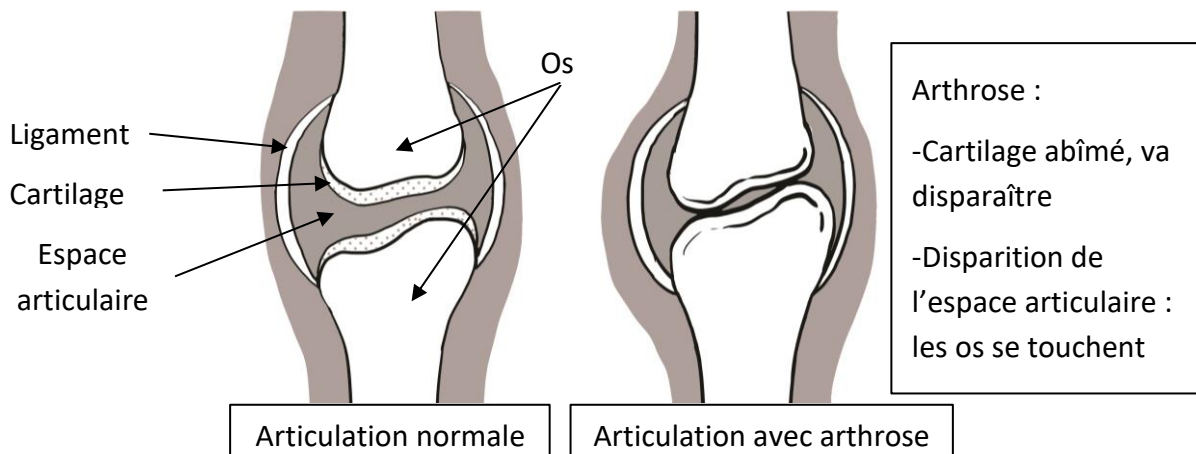
SOIGNER LA LEPRE :

Il faut utiliser des médicaments chimiques pour soigner la lèpre, qui sont donnés gratuitement au centre de santé urbain Antsiranana (CSBU ou dispensaire tanambao) et dans les centres spécialisés. Le traitement est efficace, mais long à agir. Une personne sous traitement n'est plus contagieuse.

XII. LES OS ET LES ARTICULATIONS.



1. LES RHUMATISMES : L'ARTHROSE ET L'ARTHRITE.



Les rhumatismes englobent différentes maladies qui provoquent des douleurs des articulations et qui peuvent aussi toucher les tissus qui les entourent : les ligaments et les tendons. Les ligaments et les tendons sont des structures comme des élastiques. Les tendons relient les muscles aux os et les ligaments relient deux os entre eux. Ces maladies articulaires gênent les mouvements et donc les déplacements de la personne atteinte.

Lorsque des rhumatismes arrivent brusquement et sont accompagnés d'une forte fièvre, ils sont généralement provoqués par la dengue ou le chikungunya. Ces deux maladies sont transmises par des moustiques.

Les rhumatismes sont principalement dus à 2 types de maladies qui sont l'arthrose et l'arthrite.

L'arthrite : L'arthrite est un terme général qui englobe différentes formes d'inflammation des articulations et des tissus qui les entourent. Elle peut toucher une ou plusieurs articulations. Lorsqu'une articulation est inflammée, elle est douloureuse, chaude, rouge et parfois gonflée. L'inflammation peut arriver progressivement ou brutalement. Elle peut devenir chronique et durer plusieurs semaines ou mois. Les douleurs sont présentes surtout le matin ou quand on se remet au travail après une pause.

L'arthrose : L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue. Il s'agit d'une destruction progressive, d'une usure du cartilage des articulations chez les personnes âgées. Elle touche surtout les genoux, les hanches et les mains. Cette maladie provoque des douleurs lorsque l'on sollicite beaucoup ses articulations. Les douleurs se calment au repos.

Bien que les douleurs des maladies articulaires puissent être soulagées, elles récidivent souvent. Lorsqu'elles évoluent depuis longtemps, l'arthrose et l'arthrite peuvent déformer et immobiliser les articulations si elles sont mal soignées, en particulier chez les personnes âgées.

DECLenchement des rhumatismes :

Les rhumatismes sont assez fréquents chez les personnes âgées qui ont souvent les os et les articulations abîmés.

Les facteurs favorisant l'arthrose :

Les causes exactes de l'arthrose ne sont pas vraiment connues, mais on sait que l'arthrose est favorisée par :

- L'âge : les cartilages s'usent au cours de la vie surtout si on a un travail physique difficile ;
- Le surpoids ou l'obésité ;
- Les traumatismes de l'articulation : une chute, une fracture, une entorse peuvent favoriser l'apparition de l'arthrose si l'os se répare mal.

Les causes d'arthrite :

L'inflammation des articulations peut être due à différentes causes :

- Une poussée inflammatoire d'arthrose ;
- L'accumulation de certaines substances dans les articulations. Cela arrive lorsque l'organisme élimine mal ou produit trop certaines substances naturelles présentes dans l'alimentation (maladie de la goutte). Par exemple, lorsque l'on mange trop d'abats, de viande ou poisson gras, ou que l'on boit trop d'alcool ;
- Une arthrite peut parfois apparaître après une chute ou après des chocs ;
- Une infection = arthrite infectieuse.

ATTENTION :

L'arthrite infectieuse est dangereuse car l'infection qui est présente dans l'articulation peut passer dans le sang et s'étendre à tout le corps si elle n'est pas soignée rapidement. Si une articulation est infectée, elle est rouge, chaude, gonflée et douloureuse et la personne a de la fièvre. Il faut aller au centre de santé.

Une forme particulière de rhumatisme peut survenir quelques semaines après une angine. C'est fréquent chez les enfants et les jeunes. On parle de rhumatisme articulaire aigu. Les microbes responsables de l'angine entraînent une réaction inflammatoire importante qui peut toucher et abîmer le cœur. S'il y a des douleurs aux articulations quelques semaines après une angine, il faut aller au centre de santé.

PRECAUTIONS POUR EVITER LES RHUMATISMES :

Il est important d'avoir une activité physique douce et régulière et d'éviter d'être en surpoids. Il faut soigner rapidement les maux de gorge dès leur apparition. La moindre blessure doit être lavée à l'eau claire et au savon puis être pansée proprement pour éviter que les microbes rentrent par la peau et atteignent les articulations.

Concernant la maladie de la goutte, l'alcool et certains aliments tels que les abats, la viande et les poissons gras sont déconseillés. Il est important de toujours consommer des aliments variés, des fruits, des légumes, des œufs, du lait, du yaourt afin de conserver des os et des articulations en bon état malgré l'âge.

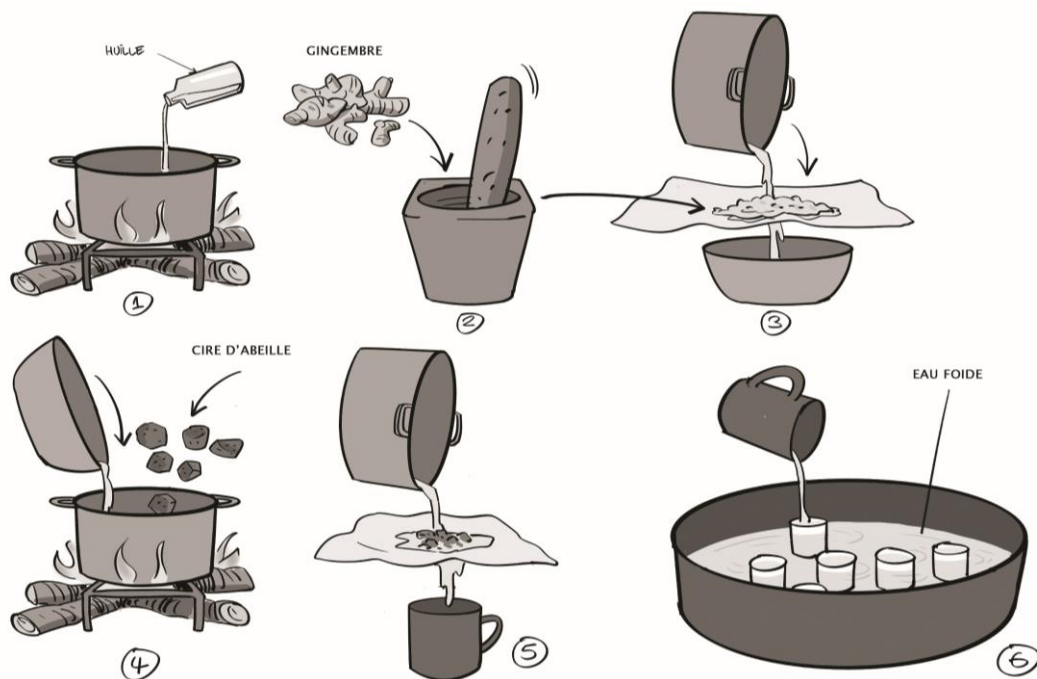
SOIGNER LES RHUMATISMES :

On peut soulager et soigner les douleurs articulaires avec les plantes suivantes :

- Curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- *Perichlaena richardii*, antsemby (antakarana), malainkisaraka (malagasy) ;
- Piment, *Capsicum frutescens*, sakay (antakarana, malagasy) ;
- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy).

PREPARATION D'UNE POMMADE :

- **1Kg de racines de Gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy).**



1. Mettre de l'huile végétale à chauffer ;
2. Piler le gingembre ;
3. Ajouter le gingembre pilé à 1L d'huile chaude et laisser bouillir pendant au moins 10 minutes en mélangeant fréquemment ;
4. Filtrer avec un tissu propre et récupérer le macérât huileux dans un récipient propre ;
5. Dissoudre 125grammes de cire d'abeilles dans une marmite sur feu doux puis rajouter le macérât et mélanger jusqu'à homogénéité ;
6. Filtrer à nouveau la préparation avec un tissu propre ;
7. Déposer la préparation dans un ou des récipients propres avec des couvercles et laisser refroidir la préparation jusqu'à durcissement.

MODE D'EMPLOI :

Appliquer cette pommade sur la peau des articulations douloureuses en massant légèrement.

CONSEILS :

Appliquer une pâte de piment frais pilé en cataplasme. Mettre une quantité raisonnable de pâte dans un linge et l'appliquer sur les parties douloureuses.

Boire régulièrement des tisanes de fruits de Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy) et consommer du curcuma en cuisine de temps en temps.

Boire dans la journée une décoction de *Perichlaena richardii*, antsemby (antakanara), malainkisaraka (malagasy), avec du Curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy). Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes dans les quantités suivantes :

- **1 poignée de feuilles** de *Perichlaena richardii*, antsemby (antakanara), malainkisaraka (malagasy) ;
- **2 doigts** de racine de Curcuma frais ou 1 cuillère à café de poudre, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

2. LA DREPANOCYTOSE.

La drépanocytose ou anémie falciforme est une maladie génétique, c'est-à-dire qu'elle se transmet des parents aux enfants. C'est une maladie « de famille ». On naît avec et **on ne peut pas la soigner**. Cette maladie affecte le sang, plus précisément les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le sang. Elle se détecte par une analyse de sang.

La drépanocytose provoque des crises douloureuses qui apparaissent souvent après un effort physique, une exposition au froid, une déshydratation ou une consommation d'alcool ou de drogue, le stress et l'anxiété. Cependant, il n'est pas toujours possible de déterminer le déclencheur d'une crise.

Chez les adultes comme chez les enfants, une crise provoque des douleurs vives et brutales au niveau des os des bras, des jambes et parfois du dos. Une personne atteinte de drépanocytose est plus fragile, elle est plus sensible aux infections et manque souvent de force. Chez les enfants, les crises peuvent aussi se manifester par des douleurs dans le ventre, les douleurs sont isolées et intenses sans troubles digestifs, ni fièvre.

La drépanocytose est dangereuse. C'est une maladie du sang qui affaiblit tout l'organisme. Un organisme faible sera plus facilement infecté par des microbes. La personne malade de drépanocytose déclenchera plus facilement et plus souvent d'autres maladies.

Il n'y a **aucun traitement pour soigner cette maladie**, mais des soins peuvent soulager et prévenir les crises douloureuses.

PRECAUTIONS POUR DIMINUER LES CRISES DE DREPANOCYTOSE :

La personne malade peut réduire les crises en ayant une bonne hygiène de vie et en adoptant quelques réflexes à savoir :

- Éviter les efforts physiques ;
- Éviter d'avoir trop froid ou trop chaud en fonction de la saison ;
- Avoir une alimentation variée ;
- Ne pas consommer de drogue ou d'alcool ;
- Toujours boire beaucoup d'eau.

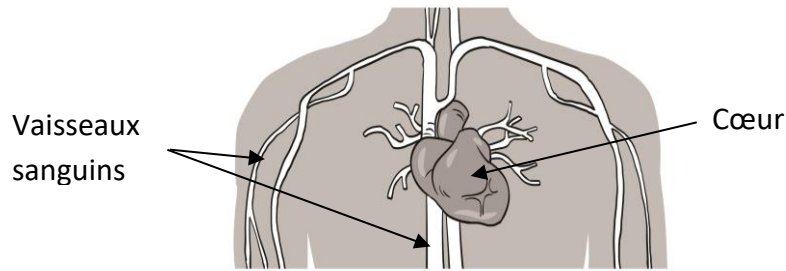
Les plantes qui soulagent la maladie sont les suivantes :

- Coco, *Cocos nucifera*, vanio (antakarana), voaniho (malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany(antakarana), sakamalao(malagasy) ;
- Moringa, *Moringa oleifera*, añamorôngo (antakarana), ananambo (malagasy) ;
- Pois d'Angole, *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy).

POUR SOULAGER LES SYMPTOMES IL FAUT :

- Consommer les graines de pois d'angole, *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) le plus souvent possible en cuisine ;
- Masser à l'huile de coco les parties douloureuses du corps au moins 2 fois par jour ;
- Appliquer une pâte de racine de gingembre en emplâtre sur les parties douloureuses ;
- Manger le plus souvent possible du moringa et des brèdes qui sont riches en nutriments.

XIII. LES FACTEURS DE RISQUES CARDIO-VASCULAIRES.



1. DEFINITION.

On appelle facteurs de risque cardio-vasculaires les différentes pathologies, habitudes ou caractéristiques d'une personne qui augmentent la probabilité d'avoir une maladie du cœur ou des vaisseaux comme un infarctus (crise cardiaque) ou un accident vasculaire cérébral (atteinte d'un vaisseau du cerveau).

Ces facteurs sont :

- l'âge (le risque de maladie cardio-vasculaire augmente après 50 ans chez l'homme et 60 ans chez la femme) ;
- le surpoids et l'obésité ;
- le manque d'activité physique ;
- le tabagisme ;
- l'Hypertension artérielle ;
- le diabète ;
- un cholestérol trop élevé qui se déclenche par exemple chez les personnes qui mangent trop gras ;
- antécédent d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral dans la famille ;
- la consommation de khat ;
- la consommation de boissons énergisante et d'alcool.

2. L'HYPERTENSION ARTERIELLE.



La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. Sa mesure permet de connaître l'activité du cœur. Chez une personne en bonne santé, la tension artérielle est de 120/80 mmHg ou 12/8 (maximum 140/90 mmHg). Le chiffre le plus élevé correspond à la pression maximale quand le cœur se contracte pour se vider. Le chiffre le moins élevé correspond à la pression minimale, lorsque le cœur se relâche pour se remplir.

Pour préserver une bonne tension artérielle, il est recommandé de faire des activités physiques régulièrement, comme de la marche. Il faut également éviter la consommation de tabac et ses produits dérivés, de stupéfiants, le khatt et limiter la consommation d'huile et de produits transformés.

On parle d'hypertension artérielle quand la tension de la personne est élevée, c'est-à-dire que la pression du sang sur les parois des artères est anormalement forte.

La plupart du temps elle n'entraîne pas de symptômes perceptibles par la personne, mais à long terme, elle abîme le cœur, les yeux, les reins et d'autres organes nobles. Elle est l'un des facteurs principaux de risques de maladies cardio-vasculaires. On peut alors s'apercevoir de ce problème quand on consulte pour autre chose et que l'agent de santé vérifie la tension artérielle.

La personne va ressentir des symptômes dus à l'hypertension seulement si elle est très élevée, tels que des maux de tête, des vertiges, des malaises ou une vision floue. Quand la tension s'aggrave, la douleur est violente et/ou fréquente dans toute la tête. La personne peut entendre des bourdonnements dans ses oreilles, elle peut voir des flashes de lumières devant ses yeux et même saigner du nez.

ATTENTION :

En cas de poussée très forte d'hypertension, la personne peut faire un Accident Vasculaire Cérébral (AVC). Sous l'effet de la pression trop forte, une petite artère du cerveau peut éclater. La personne pourra avoir un bras, une jambe ou tout un côté du corps paralysé. Elle peut aussi avoir une partie du visage paralysée et avoir du mal à parler. Dans ce cas, il faut l'amener au plus vite à l'hôpital.

L'hypertension est difficile à soigner avec les plantes. Il faudra consulter dans un centre de santé et prendre des médicaments chimiques à vie.

PRECAUTIONS POUR EVITER L'HYPERTENSION ARTERIELLE :

Il est conseillé de :

- Limiter le sel dans la nourriture et l'utilisation des bouillons cubes qui sont très salés ;
- Manger beaucoup de légumes ;
- Consommer régulièrement de l'ail cru ;
- Boire des boissons diurétiques comme le thé.

LES PLANTES QUI AIDENT A FAIRE BAISSER LA TENSION SONT LES SUIVANTES :

- Ail, *Allium sativum*, dongololay (antakarana), tongolo gasy (malagasy) ;
- Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- Citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy) ;
- Curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
- Fruit de la passion, *Passiflora edulis*, grenadely ou garana (antakarana), garana sonoa (malagasy) ;
- Moringa, *Moringa oleifera*, añamorôngo (antakarana), ananambo (malagasy) ;
- Oranger amer, *Citrus aurantium var. amara*, zôranzy mafeky (antakarana), matsioka (malagasy) ;
- Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa*, duvin (antakarana), madirômbazaha (malagasy) ;
- Papayer, *Carica papaya*, mapaza (antakarana, malagasy) ;
- Piquant noir, *Bidens pilosa*, añantraka (antakarana), anantsinahy (malagasy) ;
- Pois d'Angole, *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- Pommier cajou *Anacardium occidentale*, mabibo (antakarana), mahabibo (malagasy) ;
- *Stachytarpheta jamaicensis*, sadany (antakarana), ananomby (malagasy) ;
- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana), voamadilo (malagasy).

PREPARATION DE LA DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser les plantes seules ou en mélange dans les quantités suivantes :

- **6 tiges feuillées** de balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- **1 bulbe** de citronnelle, *Cymbopogon citratus*, sitirônely (antakarana), veromanitra (malagasy) ;
- **5 feuilles** de fruit de la passion, *Passiflora edulis*, grenadely (antakarana), garana sonoa (malagasy) ;
- **1 poignée de feuilles de** moringa, *Moringa oleifera*, añamorôngo (antakarana), ananambo (malagasy) ;
- **10 feuilles** d'oranger amer, *Citrus aurantium var. amara*, zôranzymafeky (antakarana), matsioka (malagasy) ;
- **10 calices** d'oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa*, duvin (antakarana), madirômbazaha (malagasy) ;
- **6 tiges feuillées de** piquant noir, *Bidens pilosa*, añantraka (antakarana), anantsinahy (malagasy) ;
- **20 feuilles** de pois d'Angole, *Cajanus cajan*, ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) ;
- **3 doigts d'écorce** de pommier cajou *Anacardium occidentale*, mabibo (antakarana), mahabibo (malagasy) ;
- **10 feuilles** de *Stachytarpheta jamaicensis*, sadany (antakarana), ananomby (malagasy)
- **4 fruits** de tamarinier de la taille d'un doigt, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana, malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Adulte : boire 1 tasse 3 fois par jour.

CONSEILS :

Il ne faut pas consommer trop de sel. Il faut régulièrement consommer des brèdes de moringa, du curcuma, de l'ail, de la papaye et boire des tisanes de fruits de tamarin.

ATTENTION :

Quand on a de l'hypertension, la plupart du temps, on ne sent rien. Cela peut durer pendant des années. Il est pourtant très important de la soigner car elle abîme le cœur, les yeux et les reins et augmente le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il est conseillé de consulter le centre de santé notamment passé un certain âge pour contrôler sa tension.

3. LE DIABETE.

L'organisme d'une personne en bonne santé a besoin de sucre pour pouvoir fonctionner. Le (bon) sucre est notre carburant. Il se transforme en énergie via le pancréas. La valeur normale du taux de sucre dans le sang varie entre 0,75 à 120 g/L. On parle de diabète quand une personne a un taux de sucre dans le sang supérieur à cette norme à jeun.

Le diabète est une maladie chronique due à un excès de sucre dans le sang. Cette maladie apparaît lorsque le pancréas ne fonctionne pas bien ou que le corps n'arrive pas à faire rentrer le sucre dans les cellules. Au bout d'un moment, le pancréas ne produit plus assez d'insuline, qui est l'hormone régulatrice de glycémie, du taux de sucre dans le sang. La personne est alors en hyperglycémie, elle a trop de sucre dans le sang. Si un parent a du diabète, la personne a plus de risques de l'avoir aussi.

Il existe 3 types de diabète, dus à des dysfonctionnements différents, à savoir :

Le **diabète de type 1** ou insulino-dépendant : le pancréas ne produit pas du tout d'insuline ;

Le **diabète de type 2** : le pancréas sécrète de l'insuline mais de manière insuffisante ou alors, l'organisme résiste à cette hormone. Cela signifie que le sucre ne peut pas rentrer dans les cellules qui en ont besoin pour fonctionner et nous donner de l'énergie ;

Le **diabète gestationnel** ou diabète pendant la grossesse.

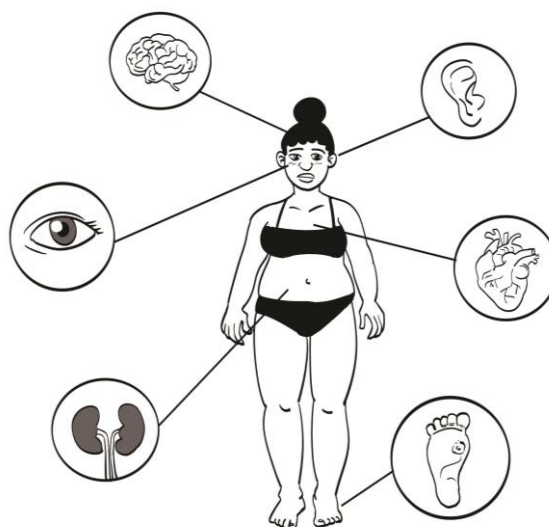
ATTENTION :

Quand on a du diabète, on ne sent rien du tout. On peut n'avoir aucun symptôme pendant des années. Le seul moyen de savoir si on a du diabète est de faire une prise de sang.

LES COMPLICATIONS DU DIABETE :

Même si on ne sent rien, le diabète abîme les nerfs (surtout des pieds), les artères, le cœur, les reins et les yeux petit à petit et de manière irréversible.

Quand la personne est malade depuis longtemps, elle peut avoir des pertes de connaissances, des paralysies d'une partie du corps (accident vasculaire cérébral), des plaies aux pieds qui ne guérissent pas, de graves troubles de la vision, jusqu'à devenir aveugle) et des problèmes de cœur (jusqu'à la crise cardiaque). Quand le cœur ou les reins sont trop abîmés, la personne peut mourir.



Aggravation brutale du diabète, (La décompensation diabétique) :

Quand le taux de sucre devient vraiment trop important, la personne peut alors avoir plusieurs symptômes, tels que :

- Une sensation de soif intense et boire beaucoup (plus de 3L/jour) ;
- Une envie d'uriner fréquente avec des urines abondantes ;
- Une fatigue sans faire d'effort ;
- Une sensation de faim constante.

Si une personne présente ces symptômes, c'est que le diabète est très grave et que la personne a besoin d'insuline en urgence, sinon elle peut mourir. Dans tous ces cas-là, il est conseillé de consulter un agent de santé pour pouvoir faire des examens sanguins et être traité rapidement.

ATTENTION :

Pour savoir s'il y a des problèmes de diabète, il faut aller faire des analyses de sang dans un laboratoire. Le diabète est dangereux quand il n'est pas soigné à cause de tous les symptômes cités plus haut qu'il peut provoquer. Une personne diabétique risque de vivre moins longtemps. La maladie est souvent découverte quand elle a un stade avancé. La plupart du temps, la personne se rend au centre de santé pour une autre maladie et c'est là que le diabète est découvert.

DECLenchement du diabete :

Une mauvaise hygiène alimentaire est très souvent à l'origine du diabète, ainsi que le surpoids et l'obésité. Une personne a plus de risques d'avoir du diabète si d'autres personnes de la famille en ont déjà.

PRECAUTIONS POUR EVITER LE DIABETE :

Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie pour éviter le diabète. Il ne faut pas manger trop sucré (bonbons, beignets, soda gâteaux, ...), ni trop gras et éviter de manger trop souvent des produits préparés de l'épicerie (pâtes instantanées, sucreries etc.). Il faut avoir une activité physique régulière. Les personnes qui ne bougent pas beaucoup sont plus atteintes comme celles qui restent assises toute la journée, ne font pas d'effort physique, et les personnes en situation de handicap. Il faut ainsi éviter d'être en surpoids. L'alcool aggrave également les problèmes de diabète.

Les personnes qui pensent être susceptibles d'avoir du diabète, parce qu'elles mangent trop sucré, restent assises toute la journée et ont de la graisse autour du ventre ; peuvent aller demander un examen à l'hôpital.

Quand une personne a du diabète, les autres membres de la famille doivent aussi avoir une analyse de sang pour voir si elles ont aussi du diabète (Opérations de dépistages).

SOIGNER LE DIABETE :

On peut soigner le diabète en prenant des tisanes ou en consommant les plantes suivantes :

- Ail, *Allium sativum*, dongololay (antakarana), tongolo gasy (malagasy) ;
- Balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- Curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) ;
- Gingembre, *Zingiber officinale*, sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) ;
- Jamelonier, *Syzygium cumini*, rôtro (antakarana), rotra (malagasy) ;
- *Phyllanthus amarus*, ambanivoa (antakarana), tsarahariva (malagasy) ;
- Pommier cajou *Anacardium occidentale*, mabibo (antakarana), mahabibo (malagasy) ;
- Pourpier rouge, *Portulaca oleracea*, agnamatavy (antakarana), añamatavy (malagasy) ;
- Tamarinier, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana), voamadilo (malagasy).

PREPARATION D'UNE DECOCTION :

Dans 1 litre d'eau, utiliser au moins 2 des plantes de cette liste dans les quantités suivantes :

- **10 tiges feuillées** de balai doux, *Scoparia dulcis*, famafantsambo (antakarana, malagasy) ;
- **3 cuillères à café de poudre** de jamelonier, *Syzygium cumini*, rôtro (antakarana), rotra (malagasy) ;
- **6 tiges feuillées** de *Phyllanthus amarus*, ambanivoa (antakarana), tsarahariva (malagasy) ;
- **2 doigts d'écorce** de pommier cajou *Anacardium occidentale*, mabibo (antakarana), mahabibo (malagasy).



1. Se laver les mains ;
2. Laver les plantes ;
3. Faire bouillir 1 litre d'eau ;
4. Couper les plantes en petits morceaux ;
5. Mettre les plantes dans l'eau en réduisant le feu ;
6. Cuire à petit feu en remuant de temps en temps pendant 10 minutes ;
7. Retirer du feu ;
8. Filtrer avant utilisation et laisser couvert.

POSOLOGIE :

Boire 1 verre de cette tisane 3 fois par jour avant les repas.

PREPARATION D'UNE POUDRE DE JAMBLON :

Cueillir le fruit de jamblon, enlever la pulpe, sécher la graine au soleil, enlever la peau qui tapisse la graine puis piler, tamiser pour avoir de la poudre.

Prendre 3 cuillères à café de cette poudre obtenue et mettre en infusion dans un litre d'eau. Boire 1 tasse 3 fois par jour avant le repas.

CONSEILS :

Il ne faut pas interrompre les médicaments prescrit par l'agent de santé et faire les tests de glycémie régulièrement.

Il est conseillé de changer de plantes toutes les semaines.

Il ne faut pas manger de sucre. Il est également conseillé de manger moins de riz (c'est du sucre lent), c'est-à-dire, ne pas manger de riz sans accompagnement et manger plus de légumes et de brèdes (la moitié de l'assiette).

Pour réguler sa glycémie il est possible de manger régulièrement du pourpier rouge, *Portulaca oleracea*, agnamatavy (antakarana), añamatavy (malagasy), de l'ail, *Allium sativum*, dongololay (antakarana), tongolo gasy (malagasy), du curcuma, *Curcuma longa*, tamotamo (antakarana, malagasy) à raison d'un petit bout à jeun le matin.

On peut aussi boire des boissons **sans sucre** à base de gingembre, *Zingiber officinale*, Sakaitany (antakarana), sakamalao (malagasy) et de tamarin, *Tamarindus indica*, madiro (antakarana), voamadilo (malagasy).

Les plantes qui sont proposées pour le soin de la jaunisse peuvent aider en cas de diabète en soutenant le foie.

ATTENTION :

Le gingembre est contre-indiqué peu avant l'accouchement ou chez les femmes qui présentent des antécédents de fausses couches, de saignement vaginal et de troubles de la coagulation, en raison du risque d'hémorragie.

4. LA SURCHARGE PONDERALE.

La surcharge pondérale ou surpoids se définit par une prise de poids en excès. Ce poids trop élevé provient des graisses accumulées dans le corps en trop grande quantité, donc la personne en surpoids est trop grosse par rapport à sa taille. Lorsque les apports caloriques sont, en moyenne et sur le long terme, supérieurs aux dépenses, le corps stocke cet excès en fabriquant de la masse grasse. On prend du poids d'où le surpoids.

Il existe plusieurs niveaux de surcharge pondérale, allant d'un simple surpoids à une obésité massive. Plus le surpoids est élevé, plus les conséquences sont nombreuses.

COMMENT RECONNAITRE QU'UNE PERSONNE SOIT EN SURPOIDS ?

Le surpoids se caractérise par :

- Un poids trop élevé par rapport à la taille (calcul de son poids par rapport à sa taille par l'Indice de Masse Corporelle, l'IMC, qui sera supérieur à la normale) ;
- Un surplus de graisse localisé dans le ventre, les hanches, les cuisses, les fesses, le cou, le visage etc.

Les conséquences de ce surpoids peuvent être :

- Un essoufflement pendant l'effort parfois, des apnées du sommeil (arrêts involontaires et de courte durée de la respiration pendant le sommeil qui se répètent plusieurs fois dans la nuit. On se réveille fatigué) ;
- Des douleurs plus fréquentes au niveau des articulations (genoux, dos, hanche, cheville etc.) ;
- Parfois, un manque de confiance en soi, une faible estime de soi voire une tendance à la dépression ;
- Maladies du cœur et des artères qui se bouchent (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...) ;
- Diabète.

CAUSES DE SURCHARGE PONDERALE :

Habitudes alimentaires et hygiène de vie : alimentation trop riche en sucre et graisse sans fournir des efforts physiques suffisant ou la sédentarité.

PREVENTION DE LA SURCHARGE PONDERALE :

Il faut faire des activités physiques régulières ; consommer des aliments variés riches en fruit et légumes ; avoir une bonne hygiène de vie ; éviter les sucreries et l'alcool.

Pendant la période de l'allaitement, la femme doit manger en plus grande quantité mais après le sevrage, elle doit revenir à son repas habituel pour éviter le surpoids

5. RECOMMANDATIONS GENERALES.

Le cœur fait partie des organes nobles d'un individu. Par sa fonction, il permet au reste de l'organisme d'effectuer ses tâches. Pour éviter toute atteinte de l'organisme, il faut que la personne soit consciente et convaincue de préserver le bon fonctionnement du cœur.

Des gestes simples à effectuer régulièrement protège le cœur contre les maladies, telles que :

- L'activité physique : sport selon votre état de santé, comme la marche au moins 30 min par jours ;
- L'arrêt du tabagisme, d'alcool, consommation de drogue (cola, khat) ;
- La consommation d'aliments sains et équilibrés pour prévenir l'hypertension artérielle et le diabète ;
- La réduction de la consommation des aliments gras pour éviter l'obésité et surpoids
- Un sommeil suffisant selon l'âge pour réduire le stress (fixer l'heure de sommeil en réduisant la manipulation de téléphone portable par exemple).

En résumé, avoir une bonne hygiène de vie contribue véritablement à la prévention des risques cardiovasculaires et au maintien d'une bonne santé.

CHAPITRE IV - MONOGRAPHIES SIMPLIFIEES DES PLANTES UTILISEES

DANS CE MANUEL

I. INDEX DES NOMS SCIENTIFIQUES.

Nom scientifique	Nom malgache	Nom Antakarana	Nom français	Numéro de page
<i>Acmella oleracea</i>	Anamalaho	Añamafana	Brède mafane, Cresson de para	200
<i>Ageratum conyzoides</i>	Hanitrinimpantsaka	Bemaimbo	Agérate, herbe à bouc	201
<i>Allium cepa</i>	Tongolombazaha	Dongolo	Oignon	202
<i>Allium sativum</i>	Tongolo gasy	Dongololay	Ail	203
<i>Aloe vera</i>	Vahona	Sakoakenkiñy	Aloès	204
<i>Anacardium occidentale</i>	Mahabibo	Mabibo	Pommier cajou, Anacardier	205
<i>Aphloia theiformis</i>	Voafotsy	Ravimbafotsy	Goyave marron, change-écorce	206
<i>Artémisia annua</i>	Artemisia	Artemisia	Armoise annuelle	207
<i>Azadirachta indica</i>	Voandelaka	Voandelaka vazaha	Neem, Margousier, nim	208
<i>Bidens pilosa</i>	Anantsinahy	Añantraka	Piquant noir, Herbe à aiguille, sornet	209
<i>Bryophyllum pinnatum</i>	Sodifafa	Sodifafaña	Kalanchoé	210
<i>Cajanus cajan</i>	Amberivatsy	Ambatry	Pois d'Angole	211
<i>Capsicum frutescens</i>	Sakay	Sakay	Piment, Piment de Cayenne	212
<i>Carica papaya</i>	Mapaza	Mapaza	Papayer	213
<i>Catharanthus roseus</i>	Vonenina	Rajoma	Pervenche de Madagascar	215
<i>Centella asiatica</i>	Talapetraka	Talapetraka	Centelle asiatique, Hydrocotyle	216
<i>Chrysopogon zizanioides</i>	Vetiver	Pitivera	Vétiver	217
<i>Cinnamomum camphora</i>	Ravintsara	Ravintsara	Faux camphrier de Madagascar	218
<i>Cinnamomum verum</i>	Hazomanitra	Darasiny	Cannelier, Cannelle de Ceylan	219
<i>Citrus aurantifolia</i>	Voasarimakirana	Tsôhamatsiko	Citron vert	220
<i>Citrus aurantium var. amara</i>	Matsioka	Zôranzy mafeky	Oranger amer, Bigaradier	221
<i>Cocos nucifera</i>	Voaniho	Vanio	Cocotier	222
<i>Cucurbita pepo</i>	Voatangolahy	Tsirebiky	Courge	223
<i>Curcuma longa</i>	Tamotamo	Tamotamo	Curcuma, Safran des Indes	224
<i>Cyanthillium cinereum</i>	Ramitsiry	Tsiangadifady	Vernonie cendrée	225

Nom scientifique	Nom malgache	Nom Antakarana	Nom français	Numéro de page
<i>Cymbopogon citratus</i>	Veromanitra	Sitirônely	Citronnelle, Verveine des Indes	226
<i>Dysphania ambrosioides</i>	Taimborotsoloza	Taimborontsiloza	Chénopode fausse ambrosie, thé du Mexique	227
<i>Eucalyptus sp.</i>	Kinina	Kininy	Eucalyptus	228
<i>Euphorbia hirta</i>	Aidinono, Zanraobera	Kinononono	Jean-robert	229
<i>Harungana madagascariensis</i>	Harongana	arongana	Bois d'harongue	230
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Madirômbazaha	Duvin	Bissap, Oseille de Guinée	231
<i>Mangifera indica</i>	Manga	Manga	Manguier	232
<i>Moringa oleifera</i>	Ananambo	Añamorôngo	Moringa, arbre de vie	233
<i>Musa paradisiaca</i>	Akondro	Katakata	Bananier	234
<i>Ocimum gratissimum</i>	Rômba	Rômba	Basilic africain	235
<i>Passiflora edulis</i>	Garana sonoa	Grenadely	Fruit de la passion	236
<i>Perichlaena richardii</i>	Malainkisaraka	Antsemby		237
<i>Phyllanthus amarus</i>	Tsarahariva	Ambanivoa	Petit tamarin blanc, Casse-pierre	238
<i>Plectranthus amboinicus</i>	Balsamy	Paraovy	Gros thym, origan cubain, menthe mexicaine	239
<i>Portulaca oleracea</i>	Añamatavy	Añamatavy	Pourpier rouge	240
<i>Psidium guajava</i>	Goavy	Gavo	Goyavier	241
<i>Salvia rosmarinus</i>	Romarin	Romarin	Romarin	242
<i>Scoparia dulcis</i>	Famafantsambo	Famafantsambo	Balais doux	243
<i>Senna alata</i>	Quatre épingles	Quatre épingles	Dartrier, quatre-épingles	244
<i>Sigesbeckia orientalis</i>	Satrikoazamaratra	Guérit-vite	guérit-vite	245
<i>Solanum lycopersicum</i>	Voatabihy	Tomaty	Tomate	246
<i>Solanum nigrum</i>	Anamamy	Añamamy	Morelle noire	247
<i>Solanum tuberosum</i>	Ovimbazaha	Pomidetera	Pomme de terre	248
<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>	Ananomby	Sadany	Verveine bleue	249
<i>Syzygium aromaticum</i>	Karafoy	Jirôfo	Giroflier	250
<i>Syzygium cumini</i>	Rotra	Rôtro	Jamelonier, Jamblon	251
<i>Tamarindus indica</i>	Madiro	Madiro	Tamarinier	252
<i>Urena lobata</i>	Voapaka	Pâka	Jute africain, hérisson rouge	253
<i>Zea mays</i>	Katsaka	Tsakotsako	Maïs	254
<i>Zingiber officinale</i>	Sakamalao	Sakaitany	Gingembre	255

II. INDEX DES NOMS ANTAKARANA.

Nom Antakarana	Nom scientifique	Nom malgache	Nom français	Numéro de page
Añamafana	<i>Acmella oleracea</i>	Anamalaho	Brède mafane, Cresson de para	200
Añamamy	<i>Solanum nigrum</i>	Anamamy	Morelle noire	247
Añamorôngo	<i>Moringa oleifera</i>	Ananambo	Moringa, arbre de vie	233
Añantraka	<i>Bidens pilosa</i>	Anantsinahy	Piquant noir, Herbe à aiguille, sornet	209
Ambanivoa	<i>Phyllanthus amarus</i>	Tsarahariva	Petit tamarin blanc, Casse-pierre	238
Ambatry	<i>Cajanus cajan</i>	Amberivatsy	Pois d'Angole	211
Añamatavy	<i>Portulaca oleracea</i>	Añamatavy	Pourpier rouge	240
Antsemby	<i>Perichlaena richardii</i>	Malainkisaraka		237
Arongana	<i>Harungana madagascariensis</i>	Harongana	Bois d'harongue	230
Artemisia	<i>Artemisia annua</i>	Artemisia	Armoise annuelle	207
Bemaimbo	<i>Ageratum conyzoides</i>	Hanitrinimpantsaka	Agérate, herbe à bouc	201
Darasiny	<i>Cinnamomum verum</i>	Hazomanitra	Cannelier, Cannelle de Ceylan	219
Dongolo	<i>Allium cepa</i>	Tongolombazaha	Oignon	202
Dongololay	<i>Allium sativum</i>	Tongolo gasy	Ail	203
Duvin	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Madirômbazaha	Bissap, Oseille de Guinée	231
Famafantsambo	<i>Scoparia dulcis</i>	Famafantsambo	Balais doux	243
Gavo	<i>Psidium guajava</i>	Goavy	Goyavier	241
Grenadely	<i>Passiflora edulis</i>	Garana sonoa	Fruit de la passion	236
Guérit-vite	<i>Sigesbeckia orientalis</i>	Satrikoazamaratra	guérit-vite	245
Jirôfo	<i>Syzygium aromaticum</i>	Karafoy	Giroflier	250
Katakata	<i>Musa paradisiaca</i>	Akondro	Bananier	234
Kininy	<i>Eucalyptus sp.</i>	Kinina	Eucalyptus	228
Kinononono	<i>Euphorbia hirta</i>	Aidinono, Zanraobera	Jean-robert	229
Mabibo	<i>Anacardium occidentale</i>	Mahabibo	Pommier cajou, Anacardier	205
Madiro	<i>Tamarindus indica</i>	Madiro	Tamarinier	252
Manga	<i>Mangifera indica</i>	Manga	Manguier	232
Mapaza	<i>Carica papaya</i>	Mapaza	Papayer	213
Pâka	<i>Urena lobata</i>	Voapaka	Jute africain, hérissos rouge	253
Paraovy	<i>Plectranthus amboinicus</i>	Balsamy	Gros thym, origan cubain, menthe mexicaine	239
Pitivera	<i>Chrysopogon zizanioides</i>	Vetiver	Vétiver	217
Pomidetera	<i>Solanum tuberosum</i>	Ovimbazaha	Pomme de terre	248
Quatre épingles	<i>Senna alata</i>	Quatre épingles	Dartrier, quatre-épingles	244

Nom Antakarana	Nom scientifique	Nom malgache	Nom français	Numéro de page
Rajoma	<i>Catharanthus roseus</i>	Vonenina	Pervenche de Madagascar	215
Ravimbafotsy	<i>Aphloia theiformis</i>	Voafotsy	Goyave marron, change-écorce	206
Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora</i>	Ravintsara	Faux camphrier de Madagascar	218
Romarin	<i>Salvia rosmarinus</i>	Romarin	Romarin	242
Rômba	<i>Ocimum gratissimum</i>	Rômba	Basilic africain	235
Rôtro	<i>Syzygium cumini</i>	Rotra	Jamelonier, Jamblon	251
Sadany	<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>	Ananomby	Verveine bleue	249
Sakaitany	<i>Zingiber officinale</i>	Sakamalao	Gingembre	255
Sakay	<i>Capsicum frutescens</i>	Sakay	Piment, Piment de Cayenne	212
Sakoakenkiñy	<i>Aloe vera</i>	Vahona	Aloès	204
Sitirônely	<i>Cymbopogon citratus</i>	Veromanitra	Citronnelle, Verveine des Indes	226
Sodifafaña	<i>Bryophyllum pinnatum</i>	Sodifafa	Kalanchoé	210
Taimborontsilozza	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Taimborotsoloza	Chénopode fausse ambrosie, thé du Mexique	227
Talapetraka	<i>Centella asiatica</i>	Talapetraka	Centelle asiatique, Hydrocotyle	216
Tamotamo	<i>Curcuma longa</i>	Tamotamo	Curcuma, Safran des Indes	224
Tomaty	<i>Solanum lycopersicum</i>	Voatabihy	Tomate	246
Tsakotsako	<i>Zea mays</i>	Katsaka	Maïs	254
Tsiangadifady	<i>Cyanthillium cinereum</i>	Ramitsiry	Vernonie cendrée	225
Tsirebiky	<i>Cucurbita pepo</i>	Voatangolahy	Courge	223
Tsôhamatsiko	<i>Citrus aurantifolia</i>	Voasarimakirana	Citron vert	220
Vanio	<i>Cocos nucifera</i>	Voaniho	Cocotier	222
Voandelaka vazaha	<i>Azadirachta indica</i>	Voandelaka	Neem, Margousier, nim	208
Zôranzy mafeky	<i>Citrus aurantium var. amara</i>	Matsioka	Oranger amer, Bigaradier	221

III. INDEX DES NOMS MALAGASY.

Nom malgache	Nom scientifique	Nom Antakarana	Nom français	Numéro de page
Aidinono, Zanraobera	<i>Euphorbia hirta</i>	Kinononono	Jean-robert	229
Akondro	<i>Musa paradisiaca</i>	Katakata	Bananier	234
Amberivatsy	<i>Cajanus cajan</i>	Ambatry	Pois d'Angole	211
Anamalaho	<i>Acmella oleracea</i>	Añamafana	Brède mafane, Cresson de para	200
Anamamy	<i>Solanum nigrum</i>	Añamamy	Morelle noire	247
Añamatavy	<i>Portulaca oleracea</i>	Añamatavy	Pourpier rouge	240
Ananambo	<i>Moringa oleifera</i>	Añamorôngo	Moringa, arbre de vie	233
Ananomby	<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>	Sadany	Verveine bleue	249
Anantsinahy	<i>Bidens pilosa</i>	Añantraka	Piquant noir, Herbe à aiguille, sornet	209
Artemisia	<i>Artémisia annua</i>	Artemisia	Armoise annuelle	207
Balsamy	<i>Plectranthus amboinicus</i>	Paraovy	Gros thym, origan cubain, menthe mexicaine	239
Famafantsambo	<i>Scoparia dulcis</i>	Famafantsambo	Balais doux	243
Garana sonoa	<i>Passiflora edulis</i>	Grenadely	Fruit de la passion	236
Goavy	<i>Psidium guajava</i>	Gavo	Goyavier	241
Hanitrinimpantsaka	<i>Ageratum conyzoides</i>	Bemaimbo	Agérate, herbe à bouc	201
Harongana	<i>Harungana madagascariensis</i>	Arongana	Bois d'harongue	230
Hazomanitra	<i>Cinnamomum verum</i>	Darasiny	Cannelier, Cannelle de Ceylan	219
Karafof	<i>Syzygium aromaticum</i>	Jirôfo	Giroflier	250
Katsaka	<i>Zea mays</i>	Tsakotsako	Maïs	254
Kinina	<i>Eucalyptus sp.</i>	Kininy	Eucalyptus	228
Madiro	<i>Tamarindus indica</i>	Madiro	Tamarinier	252
Madirômbazaha	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Duvin	Bissap, Oseille de Guinée	231
Mahabibo	<i>Anacardium occidentale</i>	Mabibo	Pommier cajou, Anacardier	205
Malainkisaraka	<i>Perichlaena richardii</i>	Antsemby		237
Manga	<i>Mangifera indica</i>	Manga	Manguier	232
Mapaza	<i>Carica papaya</i>	Mapaza	Papayer	213
Matsioka	<i>Citrus aurantium var. amara</i>	Zôranzy mafeky	Oranger amer, Bigaradier	221
Ovimbazaha	<i>Solanum tuberosum</i>	Pomidetera	Pomme de terre	248
Quatre épingles	<i>Senna alata</i>	Quatre épingles	Dartier, quatre-épingles	244
Ramitsiry	<i>Cyanthillium cinereum</i>	Tsiangadifady	Vernonie cendrée	225

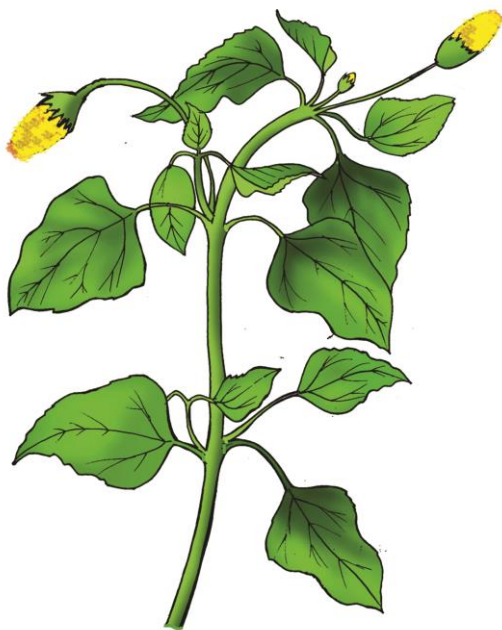
Nom malgache	Nom scientifique	Nom Antakarana	Nom français	Numéro de page
Ravintsara	<i>Cinnamomum camphora</i>	Ravintsara	Faux camphrier de Madagascar	218
Romarin	<i>Salvia rosmarinus</i>	Romarin	Romarin	242
Rômba	<i>Ocimum gratissimum</i>	Rômba	Basilic africain	235
Rotra	<i>Syzygium cumini</i>	Rôtro	Jamelonier, Jamblon	251
Sakamalao	<i>Zingiber officinale</i>	Sakaitany	Gingembre	255
Sakay	<i>Capsicum frutescens</i>	Sakay	Piment, Piment de Cayenne	212
Satrikoazamaratra	<i>Sigesbeckia orientalis</i>	Guérit-vite	guérit-vite	245
Sodifafa	<i>Bryophyllum pinnatum</i>	Sodifafaña	Kalanchoé	210
Taimborotsoloza	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Taimborontsiloza	Chénopode fausse ambrosie, thé du Mexique	227
Talapetraka	<i>Centella asiatica</i>	Talapetraka	Centelle asiatique, Hydrocotyle	216
Tamotamo	<i>Curcuma longa</i>	Tamotamo	Curcuma, Safran des Indes	224
Tongolo gasy	<i>Allium sativum</i>	Dongololay	Ail	203
Tongolombazaha	<i>Allium cepa</i>	Dongolo	Oignon	202
Tsarahariva	<i>Phyllanthus amarus</i>	Ambanivoa	Petit tamarin blanc, Casse-pierre	238
Vahona	<i>Aloe vera</i>	Sakoakenkiñy	Aloès	204
Veromanitra	<i>Cymbopogon citratus</i>	Sitirônely	Citronnelle, Verveine des Indes	226
Vetiver	<i>Chrysopogon zizanioides</i>	Pitivera	Vétiver	217
Voafotsy	<i>Aphloia theiformis</i>	Ravimbafotsy	Goyave marron, change-écorce	206
Voandelaka	<i>Azadirachta indica</i>	Voandelaka vazaha	Neem, Margousier, nim	208
Voaniho	<i>Cocos nucifera</i>	Vanio	Cocotier	222
Voapaka	<i>Urena lobata</i>	Pâka	Jute africain, hérissou rouge	253
Voasarimakirana	<i>Citrus aurantifolia</i>	Tsôhamatsiko	Citron vert	220
Voatabihy	<i>Solanum lycopersicum</i>	Tomaty	Tomate	246
Voatangolahy	<i>Cucurbita pepo</i>	Tsirebiky	Courge	223
Vonenina	<i>Catharanthus roseus</i>	Rajoma	Pervenche de Madagascar	215

IV. INDEX DES PRINCIPAUX MAUX PAR PLANTE.

Nom scientifique	Nom Antakarana	Principaux maux	N°page
<i>Acmella oleracea</i>	Añamafana	Paludisme	200
<i>Ageratum conyzoides</i>	Bemaimbo	Maux de tête, conjonctivite, spasmes douloureux (ventre), règles douloureuses, pertes blanches (leucorrhées), petites plaies, coupures et ulcère variqueux.	201
<i>Allium cepa</i>	Dongolo	Candidoses buccales, abcès, furoncle et panaris.	202
<i>Allium sativum</i>	Dongololay	Vers ronds, hypertension artérielle et diabète.	203
<i>Aloe vera</i>	Sakoakenkiñy	Rhume, sinusite, otite, hémorroïdes, petites plaies, coupures, plaie infectée, abcès, furoncle, panaris et ulcère variqueux, brûlure, eczéma sec.	204
<i>Anacardium occidentale</i>	Mabibo	Caries dentaires, diarrhée, hypertension artérielle et diabète.	205
<i>Aphloia theiformis</i>	Ravimbafotsy	Fièvre, paludisme, maladies du foie, jaunisse, petites plaies, coupures et brûlures.	206
<i>Artémisia annua</i>	Artemisia	Paludisme et covid-19.	207
<i>Azadirachta indica</i>	Voandelaka vazaha	Paludisme, candidoses buccales, hémorroïdes, ulcère gastroduodéal, teigne, gale, poux et mycoses cutanées.	208
<i>Bidens pilosa</i>	Añantraka	Paludisme, ulcère gastroduodéal, ulcère variqueux et hypertension artérielle.	209
<i>Bryophyllum pinnatum</i>	Sodifafaña	Maux de tête, conjonctivite, otite, règles douloureuses, petites plaies, coupures, plaie infectée, abcès, furoncle, panaris, ulcère variqueux, brûlures, eczéma sec, teigne et mycoses cutanées.	210
<i>Cajanus cajan</i>	Ambatry	Conjonctivite, gingivite, caries dentaires, diarrhée, drépanocytose et hypertension artérielle.	211
<i>Capsicum frutescens</i>	Sakay	Rhumatismes.	212
<i>Carica papaya</i>	Mapaza	Ballonnements abdominaux, vers ronds, vers plats, maladies du foie, jaunisse, infection urinaire, plaie infectée, abcès, furoncle, panaris, ulcère variqueux, brûlure, eczéma humide et hypertension artérielle.	213
<i>Catharanthus roseus</i>	Rajoma	Conjonctivite.	215
<i>Centella asiatica</i>	Talapetraka	Hémorroïdes, petites plaies, coupures, plaie infectée et ulcère variqueux.	216
<i>Chrysopogon zizanioides</i>	Pitivera	Insomnie et anxiété.	217
<i>Cinnamomum camphora</i>	Ravintsara	Fièvre, toux sèche, bronchite, toux grasse et covid-19.	218
<i>Cinnamomum verum</i>	Darasiny	Spasmes douloureux (ventre), ballonnements abdominaux, diarrhée et règles douloureuses.	219
<i>Citrus aurantifolia</i>	Tsôhamatsiko	Gingivite, toux sèche, hémorroïdes et pertes blanches (leucorrhées).	220
<i>Citrus aurantium ssp. amara</i>	Zôranzy mafeky	Insomnie, anxiété et hypertension artérielle.	221
<i>Cocos nucifera</i>	Vanio	Poux et drépanocytose.	222
<i>Cucurbita pepo</i>	Tsirebiky	Vers plats.	223

Nom scientifique	Nom Antakarana	Principaux maux	N°page
<i>Curcuma longa</i>	Tamotamo	Paludisme, ulcère gastroduodéal, maladies du foie, jaunisse, rhumatismes, hypertension artérielle et diabète.	224
<i>Cyanthium cinereum</i>	Tsiangadifady	Paludisme, dysenterie amibienne et plaie infectée.	225
<i>Cymbopogon citratus</i>	Sitirônely	Fièvre, insomnie, anxiété, infection urinaire et hypertension artérielle.	226
<i>Dysphania ambrosioides</i>	Taimborontsilozza	Vers ronds et ulcère variqueux.	227
<i>Eucalyptus sp</i>	Kininy	Fièvre, rhume, sinusite, bronchite, toux grasse, covid-19 et infection urinaire.	228
<i>Euphorbia hirta</i>	Kinononono	Maux de tête, otite, caries dentaires, asthme, Spasmes douloureux (ventre), diarrhée, dysenterie amibienne, calculs rénaux, bilharziose, règles douloureuses, pertes blanches (leucorrhées) et plaies infectées.	229
<i>Harungana madagascariensis</i>	Arongana	Petites plaies, coupures, ulcère variqueux et gale	230
<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Duvin	Toux sèche, infection urinaire et hypertension artérielle.	231
<i>Mangifera indica</i>	Manga	Bronchite, toux grasse et diarrhée.	232
<i>Moringa oleifera</i>	Añamorôngo	Ulcère gastroduodéal, drépanocytose et hypertension artérielle.	233
<i>Musa paradisiaca</i>	Katakata	Dysenterie amibienne, ulcère gastroduodéal, petites plaies, coupures, plaies infectées et brûlures.	234
<i>Ocimum gratissimum</i>	Rômba	Maux de gorge, angine, gingivite, caries dentaires, candidoses buccales, bronchite, toux grasse, covid-19, spasmes douloureux (ventre), ballonnements abdominaux, diarrhée, règles douloureuses, pertes blanches (leucorrhées), petites plaies, coupures, plaie infectée, teigne et mycoses cutanées.	235
<i>Passiflora edulis</i>	Grenadely	Insomnie, anxiété et hypertension artérielle.	236
<i>Perichlaena richardii</i>	Antsemby	Rhumatismes.	237
<i>Phyllanthus amarus</i>	Ambanivoa	Maladies du foie, jaunisse, infection urinaire, calculs rénaux et diabète.	238
<i>Plectranthus amboinicus</i>	Paraovy	Insomnie, anxiété, rhume, sinusite, maux de gorge, angine, Covid-19 et règles douloureuses.	239
<i>Portulaca oleracea</i>	Añamatavy	Infections urinaires et diabète.	240
<i>Psidium guajava</i>	Gavo	Bronchite, toux grasse, diarrhée, dysenterie amibienne et pertes blanches (leucorrhées).	241
<i>Salvia rosmarinus</i>	Romarin	Maladies du foie et jaunisse.	242
<i>Scoparia dulcis</i>	Famafantsambo	Maux de gorge, angine, gingivite, caries dentaires, toux sèche, ulcère gastroduodéal, hypertension artérielle et diabète.	243
<i>Senna alata</i>	Quatre épingles	Candidoses buccales, pertes blanches (leucorrhées), petites plaies, coupures, plaie infectée, abcès, furoncle, panaris, eczéma humide, teigne, gale et mycoses cutanées.	244

Nom scientifique	Nom Antakarana	Principaux maux	N°page
<i>Sigesbeckia orientalis</i>	Guérit-vite	Petites plaies, coupures, plaie infectée, abcès, furoncle, panaris, ulcère variqueux et eczéma humide.	245
<i>Solanum lycopersicum</i>	Tomaty	Conjonctivite et candidoses buccales.	246
<i>Solanum nigrum</i>	Añamamy	Candidoses buccales et ulcère variqueux.	247
<i>Solanum tuberosum</i>	Pômedetera	Ulcère gastroduodéal.	248
<i>Stachytarpheta jamaicensis</i>	Sadany	Fièvre, insomnie, anxiété et hypertension artérielle.	249
<i>Syzygium aromaticum</i>	Jirofô	Caries dentaires, covid-19, ulcère gastroduodéal, plaie infectée, ulcère variqueux et gale.	250
<i>Syzygium cumini</i>	Rôtro	Diabète.	251
<i>Tamarindus indica</i>	Madiro	Constipation, purge intestinale, maladies du foie, jaunisse, infection urinaire, calculs rénaux, rhumatismes, hypertension artérielle et diabète.	252
<i>Urena lobata</i>	Pâka	Toux sèche, ulcère gastroduodéal, infection urinaire et calculs rénaux.	253
<i>Zea mays</i>	Tsakotsaka	Infections urinaires.	254
<i>Zingiber officinale</i>	Sakaitany	Fièvre, rhume, sinusite, maux de gorge, angine, gingivite, toux sèche, bronchite, toux grasse, covid-19, ballonnements abdominaux, ulcère gastroduodéal, abcès, furoncle, panaris, rhumatismes, drépanocytose et diabète.	255



Acemella oleracea (L.)

Syn. : *Spilanthes acmella* var.

FAMILLE : Asteraceae

NOM ANTAKARANA : añamafana

NOM MALAGASY : anamalaho, kalobanda, mangevitra

NOM FRANÇAIS : brède mafane, cresson de Para, spilanthé des potagers.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle de petite taille à tiges érigées qui peuvent aussi se recourber vers le sol. Feuilles ovales simples et opposées à bord denté. Inflorescence en capitules terminaux de forme conique et de couleur jaune ou rouge. Feuilles et fleurs ont une saveur piquante et anesthésiante.

ÉCOLOGIE : Cette plante très consommée et commune à Madagascar. Elle est originaire d'Amérique du Sud. Cette plante cultivée n'existe pas à l'état sauvage.

PARTIES UTILISÉES : Feuilles, plante entière

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Alkylamides (spilanthol, N-isobutylamides, méthylbutylamides, phényléthylamide), composés phénoliques et polyphénoliques (acide vanillique, acide férulique), coumarine (scopolétine), triterpènes (acide acétylaleuritolique, bêta-sitosténone, stigmastérol et dérivés), acmellonate.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : aphrodisiaque, vasodilatatrice, antibactérienne, anti-oxydante, antiradicalaire, anesthésiante, antipyrétique, diurétique et anti-inflammatoire.

TOXICOLOGIE : La plante ne présente pas de toxicité.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Prévention du paludisme

PRÉPARATION : A utiliser régulièrement dans la cuisine en soupe ou rômazava



Ageratum conyzoides L.

FAMILLE : Asteraceae.

NOM ANTAKARANA : Bemaimbo.

NOM MALAGASY : Hanitrinimpantsaka.

NOM FRANÇAIS : Agérate, Herbe à bouc.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle à tige et branches poilues, à fleurs bleues ou mauve pâle. Feuilles crênelées qui froissées dégagent une forte odeur aromatique.

ÉCOLOGIE : Plante très commune dans les milieux anthropisés et humides. On la rencontre fréquemment dans les cultures, près des villages et en bordures de route, dans les zones humides, les fossés, les berges et les ouvertures en forêt.

PARTIES UTILISÉES : Les tiges, les feuilles, les fleurs.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Alcaloïdes, coumarines, esters phénoliques, flavonoïdes, huile essentielle, résines ; stérols, triterpènes, anthocyanosides.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, inhibiteur du péristaltisme intestinal, spasmolytique, anti-inflammatoire, gastro-protecteur, cholagogue, antipyrétique, hémostatique, cicatrisant et analgésique.

TOXICOLOGIE : Aucun d'effets toxiques rapportés dans la littérature pour les doses thérapeutiques mais il faut éviter tout de même un usage chronique du fait des risques hépatotoxiques et de carcinogénicité. Cependant, la présence d'alcaloïdes invite à la prudence. Nous déconseillons tout usage interne de cette plante aux femme enceintes.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Soins des maux de ventre, des diarrhées, des maux de tête, des douleurs menstruelles, des pertes blanches, des plaies, des ulcères, des conjonctivites.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 30 gr de feuilles par litre d'eau.

POSOLOGIE : A boire tout au long de la journée.



Allium cepa L.

FAMILLE : Amaryllidaceae.

NOM ANTAKARANA : Dongolo.

NOM MALAGASY : Tongolombazaha.

NOM FRANÇAIS : Oignon.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée vivace, bulbeuse, bisannuelle à tige creuse, à feuilles vertes, cylindrique, creuses, à petites fleurs blanches à verdâtres regroupées en ombelles qui fleurissent la deuxième année sur la tige dressée.

ÉCOLOGIE : Plante commune sous différents climats, aime les sols légers, sableux, peu argileux et bien ensoleillé.

PARTIES UTILISÉES : Le bulbe.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Sucre, fructosane (10 à 40%), vitamines A,B,C, sels minéraux, disulfure d'allyle et de propyle, diphénylamine, prostaglandines, glucokonine, quercétine, principes antibiotiques.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Stimulant général, diurétique, antirhumatismal, bactériostatique, antifongique, expectorant, digestif, vermifuge léger, antiagrégant plaquettaire et hypoglycémiant.

TOXICOLOGIE : Aucune toxicité.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Affections respiratoires, affections urinaires, parasites intestinaux, rhumatisme, migraine et diabète.

De façon générale, en consommer régulièrement permet de couvrir certains éléments dont le corps a besoin pour être en pleine santé.

PRÉPARATION : Cataplasme de bulbes écrasés pour soigner des abcès, furoncles, panaris, extraction de jus pour le traitement de candidoses buccales.

POSOLOGIE : Un bulbe d'oignon de taille moyenne pour chaque cataplasme, à refaire 2 fois par jour. Pour la candidose, prendre 1 cuillère à café de jus d'oignon, 2 fois par jour.



Allium sativum L.

FAMILLE : Amaryllidaceae.

NOM ANTAKARANA : Dongololay.

NOM MALAGASY : Tongolo gasy.

NOM FRANÇAIS : Ail.

© JDM

DESCRIPTION : Herbacée vivace, bulbeuse, bisannuelle à tige creuse, à feuilles vertes, engainant le bas de la tige. Bulbe divisé en gousses. Inflorescence enveloppée d'une spathe blanchâtre qui se détache rapidement, petites fleurs blanchâtres ou rosées regroupées en ombelles. Fruit, capsule à 3 loges. Se reproduit principalement via des bulbilles.

ÉCOLOGIE : Plante commune sous différents climats, aime les sols légers, sableux, peu argileux et bien ensoleillés.

PARTIES UTILISEES : Les « gousses » qui pour être exacte sont des cayeux, bulbe formé à la base des tiges.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (0,3 %), mucilages, fructosanes, phospholipides, aliine, garciline, composés thiocyaniques, vitamines : A, B1, B2, C, nicotilamide.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Stimulant général, antibactérien, antifongique, anthelminthique, anti-inflammatoire, expectorant, antispasmodique gastro-intestinal, diurétique, hypotenseur, anti athéromateux, antiagrégant plaquettaire et 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.

USAGES THERAPEUTIQUES : Affections respiratoires, parasites intestinaux, dysenterie, grippe, affections rénales, fatigue, diabète et favorise la circulation du sang donc utile en prévention des thromboses.

De façon générale, consommer de l'ail régulièrement en cuisine, 3 à 6 gousses par jour apporte beaucoup d'éléments utiles pour être en bonne santé.

PREPARATION : Décoction de 50g d'ail écrasé dans 150ml d'eau maximum

POSOLOGIE : A boire à la cuillère à soupe, filtré et sucré selon les âges.



Aloe vera L.

FAMILLE : Asphodelaceae.

NOM ANTAKARANA : Sakoakenkiñy.

NOM MALAGASY : Vahona.

NOM FRANÇAIS : Aloès.

© JdM

DESCRIPTION : Plante grasse vivace de 60 à 80 cm de hauteur. Feuilles vertes parfois tachetées de blanc, charnues, bords dentés à épines souples. Fleurs jaunes, oranges, formant une grappe dense à l'extrémité de la hampe florale.

ÉCOLOGIE : Plante qui aime les sols secs et arides.

PARTIES UTILISÉES : Le gel à l'intérieur des feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Eau, carboxypeptidase, acide salicylique, giberelline, aloe-émodyne sous forme anthraquinonique, aloïne.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Anti-inflammatoire, cicatrisant, anti-sécrétoire gastrique et gastro-protectrice.

TOXICOLOGIE : Feuilles ocytotiques et présence de molécules d'aloé-émodyne génotoxiques et carcinogènes. Ne pas utiliser les feuilles en usage interne, seul le gel d'*Aloe vera* doit être utilisé.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Otites, maux d'oreilles, brûlure, plaie, ulcères et dermatose.

PRÉPARATION : Extraire le gel en retirant la peau, la fine couche verte à la surface de la feuille à l'aide d'un couteau puis récupérer le gel collant et translucide à l'aide d'une cuillère.



Anacardium occidentale L.

FAMILLE : Anacardiaceae.

NOM ANTAKARANA : Mabibo.

NOM MALAGASY : Mahabibo.

NOM FRANÇAIS : Pommier cajou,
Anacardier.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre sempervirent au tronc tortueux pouvant atteindre 12 mètres de hauteur, feuilles vert foncé, ovales et rigides. Inflorescence en panicule, petites fleurs d'abord verdâtres puis rouges ; fruit : noix de cajou, graine oléagineuse suspendue au pédoncule charnu, rouge et jaune, juteux et comestible, la pomme de cajou.

ÉCOLOGIE : Arbre cultivé pour sa production de noix de cajou, adapté aux climats chauds et secs, aux sol sableux et pauvres, il peut s'adapter facilement au stress hydrique.

PARTIES UTILISÉES : L'écorce

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Tanins hydrolysables et non hydrolysables, acide anacardique, flavones.

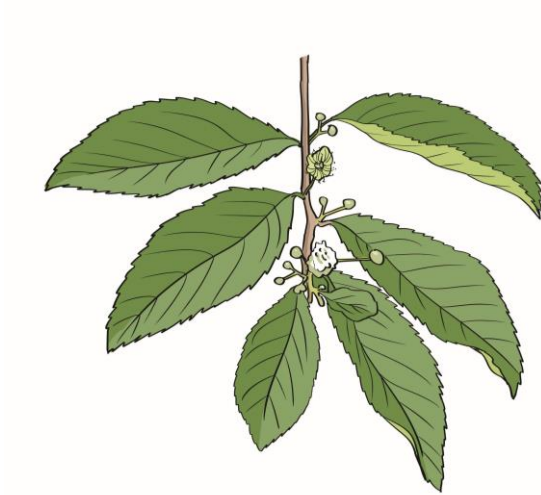
PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Hypoglycémiant, antihypertenseur, vasodilatation périphérique, anti-inflammatoire, antibactérien et antifongique.

TOXICOLOGIE : L'huile de la coque de la noix de cajou provoque de violentes dermatites.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Diarrhées, douleurs dentaires, hypertension et diabète.

PRÉPARATION : Décoction de 10 grammes d'écorce au maximum pour 200 ml d'eau.

POSOLOGIE : Boire 20 ml de cette préparation 2 fois par jour.



Aphloia theiformis (Vahl) Benn.

FAMILLE : Aphloiaceae

NOM ANTAKARANA : Ravimbafotsy.

NOM MALAGASY : Voafotsy.

NOM FRANÇAIS : Goyave marron, Change-écorce.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre sempervirent pouvant atteindre 10 mètres à écorce brun-rouge se détachant en plaques fines et irrégulières, rameaux bruns, grêles, aplatis, feuilles alternes à marge serrulées surtout vers l'apex, fleurs axillaires, 4-5 sépales blancs puis jaunâtres, baies globuleuses, blanches, charnues.

ÉCOLOGIE : Arbre indigène assez commun en milieux forestier.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles et l'écorce.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Triterpènes, acide tormentique, saponines, protanthocyanidols, aphloiol, flavonoïdes, xanthones.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Activité antipaludéenne, protège les globules rouges de la lyse, fébrifuge et diurétique.

TOXICOLOGIE : Pas d'effet toxique rapporté à ce jour dans la littérature.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Jaunisse, fièvres, paludisme.

PRÉPARATION ET POSOLOGIE : Décoction de 30 grammes de feuilles par litre pour la fièvre, la jaunisse et le paludisme, à boire dans la journée.

Bain et cataplasme de feuilles, d'écorce et de tiges pour soigner plaies et brûlures.

CONSEILS : À consommer régulièrement en tisane.



© JdM

Artemisia annua L.

FAMILLE : Asteraceae

NOM ANTAKARANA : Artemisia.

NOM MALAGASY : Artemisia.

NOM FRANÇAIS : Armoise annuelle.

DESCRIPTION : Plante herbacée annuelle, glabre, à tige unique dressée de forme pyramidale pouvant atteindre jusqu'à plus de 2 à 3 m en culture. Rameaux et feuilles alternes, vert clair à jaunâtre, tiges très ramifiées de 30 à 100 cm, feuilles finement découpées et parsemées de glandes ; fleurs réunies en petits et nombreux capitules jaunes à jaune foncé qui peuvent être dressés ou penchés, fruits, petits akènes.

ÉCOLOGIE : S'adapte bien dans une température moyenne entre 20 à 25 degrés Celsius. Fréquente aux bords des chemins, dans les terrain vagues et les terres cultivées. Elle pousse facilement dans les sols pauvres et secs. Plante productive et facile à adapter, elle se cultive facilement et peut être associée aux cultures vivrières.

PARTIES UTILISÉES : Les tiges feuillées

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Lactone sesquiterpénique : artémisinine, Huile essentielle : Camphre (44%), germacrène D (16%), trans-pinocarvéol (11%), bêta-sélinène (9%), bêta-caryophyllène (9%), artemisia cétone.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antipaludéen et contre la Covid 19.

TOXICOLOGIE : Pas d'effet toxique rapporté à ce jour dans la littérature.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Paludisme et Covid 19.

PRÉPARATION : Décoction, une grosse pincée de tiges feuillées sèches d'*Artemisia annua* dans 1L d'eau.

POSOLOGIE : Paludisme : Boire 1 L par jour soit une tasse de 33 cl matin, midi et soir pendant 7 jours. Pour les enfants de moins de 5 ans (- de 15 kg), diminuer la prise de moitié : 50 cl d'une tisane à 5 g/l, à boire sur la journée et pendant 7 jour même si les symptômes disparaissent avant la fin du traitement.

Covid-19 : faire une inhalation de vapeur et boire la décoction dans la journée.



Azadirachta indica A. Juss.

FAMILLE : Meliaceae.

NOM ANTAKARANA : Voandelaka Vazaha.

NOM MALAGASY : Voandelaka.

NOM FRANÇAIS : Neem, Margousier, nim.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre décidu, pouvant dépasser les 12 mètres, branches étalées, feuilles alternes, composées, 5 à 7 paires de folioles opposées à marge crénelée, inflorescence en panicules à petites fleurs parfumées, centre pourpre, pétales lila à crème, drupe globuleuse vert puis jaune crème.

ÉCOLOGIE : Arbre exotique naturalisé dans l'Océan Indien.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles et l'huile des graines

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Feuilles : alcaloïdes, dérivés terpéniques, bêta-sitostérol, vitamine C, carotène, coumarines, quercétine et tanins.

Huile des graines : riche en glycérides de l'acide oléique et en principes soufrés et amers.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Feuilles : anti-inflammatoire, anti-ulcéreuse, antipyrétique, antibactérienne, antifongique, antiparasitaire (*Plasmodium falciparum*, gale et poux) et insecticide.

Huile des graines : puissante activité anti-inflammatoire et anti-arthritique.

TOXICOLOGIE : toxique à forte dose, ne pas utiliser pour les enfants, les personnes âgées et les femmes enceintes. Toujours préféré un usage externe.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Ulcères gastriques, paludisme, teigne, mycoses, dermatoses, gale et poux

PRÉPARATION ET POSOLOGIE : 30gr de feuilles maximums par litre d'eau, boire ½ litre dans la journée. Soin externe avec l'huile de graines pour les problèmes de peau.



© JdM

Bidens pilosa L.

Syn. : *Bidens leucanthus* Willd.

FAMILLE : Asteraceae.

NOM ANTAKARANA : Añantraka.

NOM MALAGASY : Anantsinahy.

NOM FRANÇAIS : Piquant noir, Herbe à aiguilles, sornet.

DESCRIPTION : Herbacée annuelle à rameau rougeâtre, feuilles à 3 lobes, fleurs en capitules blanches et jaunes, fruit, akène munis de crochets qui s'accroche aux pelages et vêtements.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique très commune, naturalisée dans les milieux anthropisés.

PARTIES UTILISÉES : Les tiges feuillées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Flavonoïdes ; quercétine, composés polyacétyléniques (phényl-héptatriyne).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérienne ; anti-inflammatoire, anti-sécrétoire gastrique, anti-ulcéreuse et anti-plasmodiale.

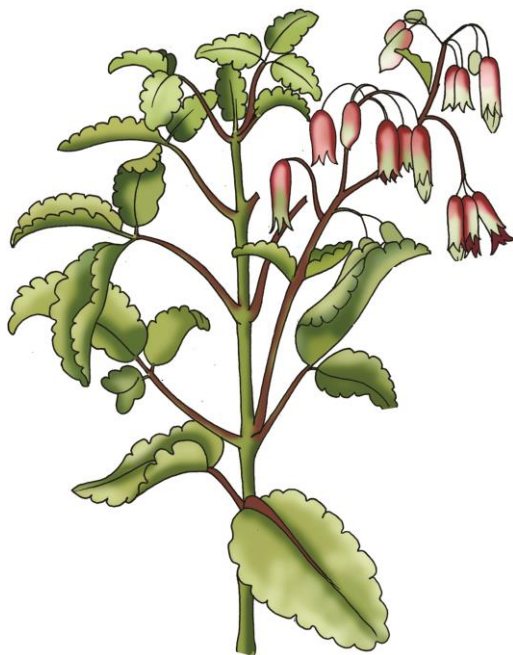
TOXICOLOGIE : Pas d'effet toxique rapporté à ce jour dans la littérature.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Gastriques, fièvres, paludisme, plaies et ulcères.

PRÉPARATION ET POSOLOGIE : Boire une décoction de 15g de tiges feuillées/L d'eau 3 fois par jour.

Faire un cataplasme de feuilles ou des compresses de la décoction sur les plaies et les ulcères.

CONSEILS : Consommer les feuilles régulièrement dans le romazava.



Bryophyllum pinnatum Lam. Oken.

Syn. : *Kalanchoe pinnata* (Lam) Pers.

FAMILLE : Crassulaceae.

NOM ANTAKARANA : Sodifafaña.

NOM MALAGASY : Sodifafa.

NOM FRANÇAIS : Kalanchoé.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée pérenne charnue pouvant atteindre 1,50 m de hauteur, érigée, peu ramifiée ; Feuilles opposées décussées, ovales, les supérieures sont profondément lobées, marge crénelée rougeâtre, bulbilles portées dans les crénelures ; Inflorescence en panicule terminales à fleurs pendantes rouge-orangée ; Fruits, follicules contenant de nombreuses graines.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique souvent cultivées pour ses fleurs et pour son utilisation médicinale.

PARTIES UTILISEES : Le suc des feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Flavonoïdes (dérivés du kaempférol et du quercétol, acides caféique, composés phénoliques, anthraquinones, xanthones, stérols, alcools aliphatiques, mucilages, acides organiques.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, antifongique, vasoconstrictrice, spasmogénique, analgésique, cicatrisante et anti-inflammatoire.

TOXICOLOGIE : Pas d'effet toxique pour les humains, mais toxique pour le bétail.

USAGES THERAPEUTIQUES : Maux de tête, maux d'oreille, otite, conjonctivite, gastrites, douleurs menstruelles, plaies, brûlures, ulcères variqueux, crevasses de la peau, dermatoses, abcès, furoncles, mycoses et eczémas.

PREPARATION : Boire une décoction de 30g de feuilles/L d'eau.

POSOLOGIE : Boire 3 verres de la décoction par jour en soin interne. Utiliser la décoction en compresses ou les feuilles en cataplasme à renouveler 2 fois par jour pour les soins externes.



Cajanus cajan (L.) Millsp.

Syn. *Cajanus bicolor* DC., *Cajanus indicus* Spreng., *Cytisus cajan* L.

FAMILLE : Fabaceae.

NOM ANTAKARANA : Ambatry.

NOM MALAGASY : Amberivasty.

NOM FRANÇAIS : Pois d'Angole.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle ligneuse pouvant atteindre 3 mètres de hauteurs, pubescence dorée soyeuse, tiges sillonnées ; Feuilles alternes imparipennées, trifoliées ; Fleurs jaunes parfois striées de rouge regroupées ; Fruits, gousses déhiscentes contenant 2 à 9 graines arrondies, aplaties aux couleurs variées.

ÉCOLOGIE : Arbuste exotique fréquemment cultivé pour ses graines comestibles, supporte bien la sécheresse.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles et les graines

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Feuilles : Tanins et stérols (béta-sitostérol, cholestérol, stigmastérol, campestérol). Graines : 20 % de protides, riche en acides aminés (phénylalanine), acides phénoliques, 1 % de lipides et 63 % de glucides et de nombreuses vitamines.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Augmente la cicatrisation, la synthèse du collagène et analgésique.

TOXICOLOGIE : La littérature consultée ne présente pas d'information sur la toxicité de la plante.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Diarrhées, gingivites, hypertension, maux de dents, soin des plaies.

PRÉPARATION : Préparer une décoction de 15 g de feuilles par litre ; cataplasme de feuilles.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée ; Appliquer un cataplasme de feuilles ou des compresses de décoction sur les plaies.

CONSEILS : La consommation de graines pour les personnes atteintes de drépanocytose peut aider à compenser les pertes urinaires en acides aminés et 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.



Capsicum frutescens L.

FAMILLE : Solanaceae.

NOM ANTAKARANA : Sakay.

NOM MALAGASY : Sakay.

NOM FRANÇAIS : Piment, Piment de Cayenne.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée ou arbrisseau peu ligneux pouvant atteindre 1,5 mètre de hauteur, feuilles alternes, simples, fleurs solitaires ou groupées par 2 blanches, jaunâtres ou verdâtres, fruits, baies pendantes brillantes oblongues ou ovoïdes, vertes, jaunes ou rouges à maturité, saveur piquante.

ÉCOLOGIE : Plante exotique cultivée pour son fruit.

PARTIES UTILISÉES : Les fruits.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Alcaloïdes, acides organiques, caroténoïdes, coumarines, flavonoïdes, huile essentielle ; huile grasse, saponines stéroïdiques, vitamines.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : vasodilatateur, analgésique, rubéfiant et révulsif.

TOXICOLOGIE : Toxique à forte dose en interne et en externe, provoque des ulcérations et des nécroses. À éviter chez les personnes malades de gastrites et d'ulcères gastro-intestinaux.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Rhumatismes et douleurs articulaires en usage externe.

PRÉPARATION : Faire une patte de piments.

POSOLOGIE : Usage modéré, mettre dans un linge propre et l'appliquer sur les parties douloureuses 2 fois par jour.



Carica papaya L.

FAMILLE : Caricaceae.

NOM ANTAKARANA : Mapaza.

NOM MALAGASY : Mapaza.

NOM FRANÇAIS : Papayer.

© JdM

DESCRIPTION : Petit arbre de 2 à 10 mètres de hauteur, dioïque, monocaule ou faiblement ramifié, tronc peu lignifié, fibreux portant les cicatrices de l'abscission des feuilles ; Grandes feuilles alternes, simples, très palmatilobés, à long pétiole, groupées à l'extrémité ; Fleurs blanc crème, en panicule chez les mâles ; Fruits, grosses baies charnues vertes, jaunes puis oranges, chair pulpeuse et parfumée orange, nombreuses graines brunâtres dures et mucilagineuses ; Latex blanchâtre dans toutes les parties de la plante.

ÉCOLOGIE : Arbre fruitier exotique très largement cultivé pour ses fruits comestibles, très fréquents aux bords des routes et sur les terrains vagues.

PARTIES UTILISÉES : Les fruits ; les graines et le latex.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Fruits : 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 : triterpène, saponosides, résines, albumines, protéines enzymes protéolytiques et estérases.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Graines : condimentaire, carminative, antihelminthique, antibactérienne, anti-inflammatoire ; Fruits : antibactérien, antihypertenseurs ; Latex : protéolytique, bactériostatique, antifongique et cicatrisant.

TOXICOLOGIE : Latex irritant et allergisant, la papaïne à forte dose peut provoquer la paralysie et la dépression cardiaque. Les graines ont une action anti androgénique. Le latex est particulièrement irritant pour les yeux.

Les personnes prenant des cardiotoniques ne doivent pas consommer le latex, le fruit vert, les graines qui contiennent de la carpaïne qui a une action bradycardisante.

Les fruits verts contiennent de hautes concentrations de latex pouvant provoquer des contractions utérines. Le latex, les graines, les fruits verts sont déconseillés en usage interne chez les femmes enceintes et les personnes atteintes de troubles cardiaques.

USAGES THERAPEUTIQUES : Latex : plaies, brûlures, ulcères, infections urinaires ; Fruits : furonculose, hypertension ; Graines : helminthiases et amibes.

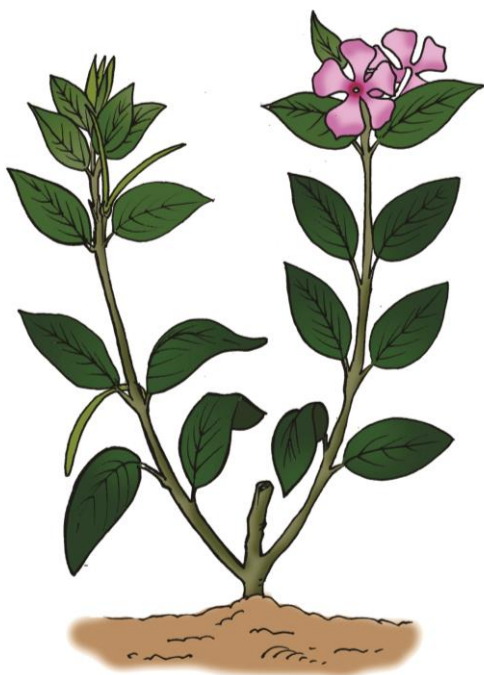
PREPARATION : 20 gouttes de latex dans un litre d'eau.

POSOLOGIE : Appliquer sur la peau en cataplasme et/ou Fruit mûr : application sur la zone infectée.

CONSEILS : Usage externe du fruit pour les furonculoses et les problèmes d'ulcérations cutanées.

Usage du fruit mûr conseillé pour les personnes hypertendues à consommer régulièrement,

Pour un traitement contre les helminthiases : 1 à 2,5 gr de graines sèches concassées par jour, ce qui équivaut à 21mg de benzylisothiocyanate.



Catharanthus roseus (L.) G.Don

Syn. : *Vinca rosea* L.

FAMILLE : Apocynaceae.

NOM ANTAKARANA : Rajoma.

NOM MALAGASY : Vonenina.

NOM FRANÇAIS : Pervenche de Madagascar.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée vivace dressée ou sous-arbrisseau pouvant atteindre 60 cm de haut à racine pivotante ; Feuilles entières, simples ; Fleurs à corolle à 5 lobes rose-violacé à gorge plus foncé, parfois blanche ; Fruits à méricarpe contenant de nombreuses graines.

ÉCOLOGIE : Plante exotique commune fréquemment cultivée pour ses fleurs colorées, peut pousser spontanément dans les zones dégradées, les villages et les cultures.

PARTIES UTILISÉES : Les fleurs.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Alcaloïdes indoliques, flavonoïdes (kaempférol, quercétine), triterpènes et tanins.

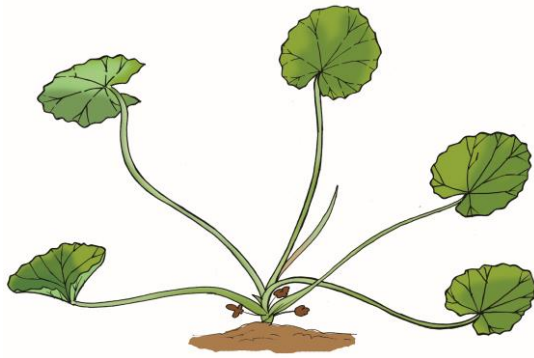
PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, anti-inflammatoire et astringent.

TOXICOLOGIE : La plante est toxique par voie interne.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Conjonctivite.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 10 gr de fleurs par litre d'eau.

POSOLOGIE : Faire un bain d'œil ou verser quelques gouttes de la préparation dans l'œil 3 à 6 fois par jour



© JdM

Centella asiatica (L.) Urb.

Syn. : *Hydrocotyle asiatica* (L.) Urb.

FAMILLE : Apiaceae.

NOM ANTAKARANA : Talapetraka.

NOM MALAGASY : Talapetraka.

NOM FRANÇAIS : Centelle asiatique, hydrocotyle.

DESCRIPTION : Herbacée pérenne à rosette, tige radicante et rampante émettant des stolons ; Feuilles simples, arrondie à marge crénelée, longs pétioles ; Inflorescence en petites ombelles, fleur vertes et roses.

ÉCOLOGIE : Plante qui pousse en zones humides et sur les berges dégagées.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Saponosides triterpéniques, acides madécassique, alcaloïdes, principes amers.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Cicatrisant, veinotonique et vasodilatateur.

TOXICOLOGIE : Plante toxique à forte dose par voie interne, usage externe recommandé.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Plaies, Ulcères et insuffisance veineuse.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 30 à 40g/L d'eau.

POSOLOGIE : Utiliser la décoction en bain ou compresse.

CONSEILS : Le latex frais peut s'appliquer directement sur la peau ; les feuilles peuvent être macérées dans de l'huile de 5 à 10%.



Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty

FAMILLE : Poaceae.

NOM ANTAKARANA : Pitivera.

NOM MALAGASY : Vetiver.

NOM FRANÇAIS : Vétiver.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée vivace formant des touffes compactes au port dressé qui peuvent atteindre 1,5 mètre de haut. Les touffes peuvent être très larges. Racines aromatiques très appréciées en parfumerie.

ÉCOLOGIE : Plante très résistante à la sécheresse qui peut aider à protéger les sols contre l'érosion. La plante peut survivre jusqu'à 2 mois dans l'eau douce. Elle résiste au feu et à une forte pression de pâturage.

PARTIES UTILISÉES : Les racines.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle, sesquiterpènes, hétérosides cardiotoniques, tanins et flavonoïdes.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antispasmodique gastro-intestinal et sédatif léger.

TOXICOLOGIE : Respecter les doses thérapeutiques.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Insomnies, nervosité.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 25g de racine pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée ou une tasse le soir.



Cinnamomum camphora L.Sieh

FAMILLE : Lauraceae.

NOM ANTAKARANA : Ravintsara.

NOM MALAGASY : Ravintsara.

NOM FRANÇAIS : Faux camphrier de Madagascar.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre aromatique à feuillage persistant, pouvant atteindre jusqu'à 15 m de haut. Feuille coriace, elliptique et allongée de couleur verte, rose- rouge pour les jeunes feuilles ; Fleurs blanc-crème en panicules axillaires ; Fruits de la taille d'un petit pois, de couleur foncée bleu-noire.

ÉCOLOGIE : Arbuste exotique originaire du Sud de l'Asie, permettant d'obtenir une huile essentielle à partir des feuilles. Il fût introduit à Madagascar pour son usage ornemental et thérapeutique au 19^e siècle. Elle a une résistance au froid jusqu'à -10 °C. Il préfère un sol fertile bien drainé, en plein soleil, et supporte la mi- ombre.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : La variante chimique de Madagascar est riche en 1.8-cinéole (moyenne entre 40-50%), alpha-terpinéol.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Anti-inflammatoire, anxiolytique, antibactérienne, antiseptique, analgésique, antidépresseur, antiviral, expectorant, tonique cardiaque et stimulante.

TOXICOLOGIE : Pas d'information.

USAGES THERAPEUTIQUES : Fièvre, toux et Covid-19.

PREPARATION : Toux : décoction de 10 feuilles dans 1 litre d'eau.

Covid-19 : une botte de feuille dans un litre d'eau en décoction.

POSOLOGIE : Toux : boire ½ verre 3 fois par jour.

Fièvre : faire une inhalation de vapeur et boire ½ verre avant de dormir.

Covid-19 : faire une inhalation de vapeur et boire la décoction dans la journée



© JdM

Cinnamomum verum

J.Presl

FAMILLE : Lauraceae.

NOM ANTAKARANA : Darasiny.

NOM MALAGASY : Hazomanitra.

NOM FRANÇAIS : Cannelier, cannelle de Ceylan.

DESCRIPTION : Arbre pouvant atteindre 15 mètres de hauteur ; Écorce lisse, brune, parfumée, détachée du tronc, elle s'enroule sur elle-même en séchant, jeunes tiges rougeâtres ; Feuilles opposées, simples, entières, coriaces, glabres et luisantes, jeunes feuilles rouges ou roses ; inflorescences en panicules terminales, fleurs odorantes, mellifères, blanchâtres ; Fruits, petites drupes.

ÉCOLOGIE : Arbre cultivé pour ses propriétés aromatiques.

PARTIES UTILISEES : L'écorce.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (1 à 4 %), dont aldéhyde cinnamique (50 à 75 %), eugéanol (10%), coumarines, gommes, résines et tanins.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, antidiarrhéique, astringent, tonique du système sympathique, relaxant des muscles lisses utérins, emménagogue, oestrogénique et carminative.

TOXICOLOGIE : Ne pas utiliser chez les femmes enceintes, seulement avec parcimonie en cuisine.

USAGES THERAPEUTIQUES : Maux de ventre, diarrhée, digestion difficile, ballonnement, règles insuffisantes et douleurs menstruelles, jusqu'à 1 gr/ jour.

PREPARATION : Décoction de 2 doigts d'écorce.

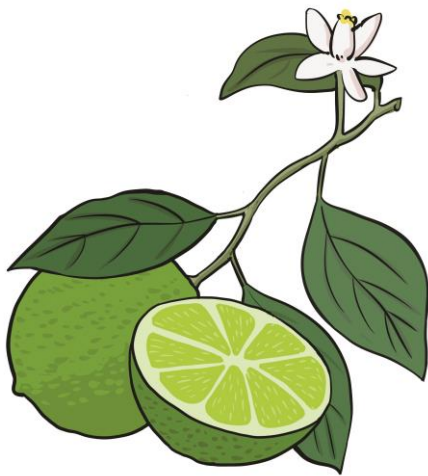
POSOLOGIE : Boire la décoction à volonté dans la journée.

CONSEILS : À utiliser en cuisine pour ses effets prophylactiques et antimicrobiens.

À associer avec d'autres en cas de diarrhées et de vomissements.

Fortes doses déconseillées pour les femmes enceintes.

Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle



© JdM

FAMILLE : Rutaceae.

NOM ANTAKARANA : Tsôhamatsiko.

NOM MALAGASY : Voasarimakirana.

NOM FRANÇAIS : Citron vert.

DESCRIPTION : Petit arbre pouvant atteindre 10 mètres aux branches épineuses ; Feuilles alternes ; vertes, luisantes, coriaces, pétioles ailés ; Inflorescences axillaires, fleurs blanches ; Fruits vert jaune arrondis ; toute la plante dégage une odeur agréable.

ÉCOLOGIE : Arbre fréquent dans toute la ceinture tropicale et subtropicale ainsi qu'en Méditerranée.

PARTIES UTILISÉES : Les fruits.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Jus : acides organiques, vitamines C, B etc., flavonoïdes ; Zeste : huile essentielle (limonène 90%, citral), coumarines (limettine) et dérivés flavoniques.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, antimycosique et astringent.

TOXICOLOGIE : L'huile essentielle en usage externe est photosensibilisante.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Gingivite, pertes blanches, maux de gorge, toux, conjonctivite et crevasse.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 4 citrons vert pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Utiliser la décoction en gargarisme et en usage interne.

Le jus de citron dilué dans l'eau tiède peut servir à baigner les yeux et ramollir les crevasses de la peau.



Citrus aurantium var. amara

FAMILLE : Rutaceae.

NOM ANTAKARANA : Zôranzy mafeky.

NOM MALAGASY : Matsioka.

NOM FRANÇAIS : Oranger amer, bigaradier.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre qui ressemble beaucoup à l'oranger doux pouvant atteindre 15 m de hauteur. Feuilles vert foncé, elliptiques, persistantes, avec une épine à l'aisselle des feuilles inférieures ; Fleurs blanches parfois roses, plus grandes que celles de l'oranger doux et très odorantes ; Fruit, baie elliptique ou globuleuse orangé à orange, appelé la bigarade, chair acide avec de nombreux pépins. L'acidité du fruit le rend désagréable à déguster.

ÉCOLOGIE : Plante exotique aux multiples vertus et son utilisation se fait aussi bien en usage interne qu'en usage externe.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles et les fleurs.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : La p-octopamine et la p-synéphrine, toutes deux agonistes adrénergiques, Hétérosides flavonoïdiques amers : néohespéridine, naringine, Flavonoïdes non amers : hespéridine, rutoside, sinensétine, nobilétine, tangérétine, Huile essentielle : limonène, acétate de linalyle, α -pinène, linalol, nérol, géraniol, Autres constituants : pectines, furocoumarines photosensibilisantes.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Anxiolytique, amincissant, antimutagène, antiépileptique, anti-inflammatoire, tonique digestive, antidépressive, hypotensive, calmant cardiaque anti-cholestérol, antispasmodique et antibactérienne.

TOXICOLOGIE : Il y a une similitude entre la synéphrine et l'éphédrine que contient l'orange amer. La synéphrine est maintenant interdite car elle présente des effets indésirables pour la santé. Sa consommation est déconseillée aux enfants de moins de 8 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux personnes qui souffrent des troubles cardiaques, troubles hormonaux etc.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Anti- hypertenseur, insomnie et anxiété.

PRÉPARATION : Insomnie - nervosité : Faire une décoction de 40g de feuilles dans 1L d'eau

Maux de tête : Faire une décoction ou une infusion de 10 feuilles tendres, environ 30g dans 1L d'eau

POSOLOGIE : Boire un verre de la préparation, 3 fois par jour.



© JdM

Cocos nucifera L.

FAMILLE : Arecaceae.

NOM ANTAKARANA : Vanio.

NOM MALAGASY : Voaniho.

NOM FRANÇAIS : Cocotier.

DESCRIPTION : Palmier dressé ou arqué-ascendant pouvant atteindre 30m de hauteur, écorce fissurée longitudinalement, annelée, brun grisâtre ; Feuilles pouvant mesurer 6 mètres de long, paripennée, 2 rangs de 90 à 100 pennes de chaque côté du rachis ; Inflorescence interfoliaire, pédoncule ligneux, petites fleurs blanc crème ; Fruit de 15 à 28 cm globuleux, trigone vert, jaune, orangé puis brun, mésocarpe fibreux épais, 1 graine de 10 à 14 cm globuleuse, endocarpe très dur, marron, percé de 3 pores de germination, albumen blanc.

ÉCOLOGIE : Palmier exotique très commun, planté pour ses fruits et l'ornementation, aime les littoraux sableux. Il en existe de nombreuses variétés.

PARTIES UTILISÉES : L'huile de noix.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile : lipides dont près de 90 % d'acides gras saturés (dont 48 % d'acide laurique, 20 % d'acide myristique, 9 % d'acide palmitique et acide caprylique, caprique et stéarique), vitamine A et E.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Anti-inflammatoire, analgésique et antiparasitaire.

TOXICOLOGIE : L'huile essentielle en usage externe est photosensibilisante.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Anti-poux, rhumatisme et drépanocytose.

PRÉPARATION : Cuire le lait de coco à feu doux jusqu'à l'obtention de l'huile ou faire une pression à froid.

POSOLOGIE : Mettre l'huile de coco sur les cheveux le soir pour les poux.

Masser l'huile de coco sur les parties douloureuses du corps au moins 2 fois par jour pour soulager les douleurs.

Cucurbita pepo (L.)



FAMILLE : Cucurbitaceae.

NOM ANTAKARANA : Tsirebiky.

NOM MALAGASY : Voatangolahy.

NOM FRANÇAIS : Courge.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle, lianescente, rampante ; Feuilles alternes, pentalobées ; Fleurs à corolle à 5 lobes soudés à la moitié de la longueur, jaunes orangés ; Fruits, baie globuleuse de grande taille, côtelée ou non, à écorce dure ou molle à pulpe jaune à orange, nombreuses graines beige adhérente à la pulpe.

ÉCOLOGIE : Espèce cultivée pour ses fruits présentant plusieurs variétés de courges, de forme et de couleurs différentes, s'adapte à tous les climats.

PARTIES UTILISÉES : Les graines.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile grasse, glucoside (curcubitrine), résine, leucine, tyrosine, péporésine, tocophérol, phytostérols, vitamine B, provitamine A et phosphore.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Anthelminthique non irritant et non toxique.

TOXICOLOGIE : Non toxique, ne pas confondre ses graines avec des courges amères qui elles sont toxiques.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Contre le ténia

PRÉPARATION : Pour adulte : 50gr soit 150 graines mondées ou 200 à 400 graines non décortiquées, moules et mélangées à du miel.

POSOLOGIE : Ingérer préparation avant le repas pendant 3 jours puis prendre un laxatif le 4^{ième} jour.

CONSEILS : Utiliser régulièrement les graines de courge en cuisine.



Curcuma longa (L.)

FAMILLE : Zingiberaceae.

NOM ANTAKARANA : Tamotamo.

NOM MALAGASY : Tamotamo.

NOM FRANÇAIS : Curcuma, safran des Indes.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée pérenne ; Rhizomes ramifiés, charnus, cylindriques, aromatiques à chair orange et fibreuse ; Feuilles basales, oblongues, lancéolées pouvant mesurer jusqu'à 50cm ; Inflorescence terminale, spiciforme ; -Bractées supérieures stériles blanches rosées, puis vertes ; Fleurs jaunes.

ÉCOLOGIE : Espèce exotique communément cultivée pour ses rhizomes.

PARTIES UTILISÉES : Les rhizomes.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (3 à 5 %) riche en monoterpène (bornéol, camphre, terpinène), en sesquiterpènes (turmérone, atlantone, curcuménol), curcumine, principes amers et résine.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Anti-inflammatoire, antiseptique, antalgique, anticoagulant, fluidifiant sanguin, augmente les sécrétions biliaires, action protectrice sur l'estomac et le foie.

TOXICOLOGIE : Pas d'effets toxiques mentionné dans la littérature, cependant à forte dose, le curcuma peut provoquer des irritations gastriques.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Ulcère, acidité gastrique, affection du foie, hypertension, rhumatismes, arthrite et arthrose.

PRÉPARATION : Infuser 30gr de rhizomes par litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire cette infusion 3 fois par jour ou prendre 3 fois par jour une petite cuillère de poudre diluée dans l'eau en cas de troubles gastriques.

CONSEILS : Faire un cataplasme de curcuma en cas de foulures, de coups ou d'affection de la peau.



Cyanthillium cinereum (L.) H. Rob.

Syn. :

Vernonia cinerea (L.) Less.

Conizia cinerea L.

FAMILLE : Asteraceae.

NOM ANTAKARANA : Tsiangadifady.

NOM MALAGASY : Ramitsiry.

NOM FRANÇAIS : Vernonie cendrée.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle pouvant atteindre 50 cm, dressée, peu ramifiée, tiges côtelées ; Feuilles alternes, simples à marge entière ondulée ou dentée ; Fleurs, capitules en cymes terminales mauves ; Fruits, akène à 2 aigrettes blanches.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique très commune dans les milieux dégradés, fréquente dans les cultures et les friches.

PARTIES UTILISÉES : Toute la plante.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Lactones, sesquiterpéniques, vernolide A, B, flavonoïdes, lupéoline, stigmastérol, sitostérol et acide aliphatique.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Anti-inflammatoire, antibactérien, analgésique et antipyrétique.

TOXICOLOGIE : Certaine toxicité des lactones sesquiterpéniques. Respecter les doses thérapeutiques, ne pas utiliser en interne chez les enfants de moins de 5 ans et chez les femmes enceintes et allaitantes.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Paludisme, dysenteries et plaies.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 50g pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Plaie : baigner la partie infectée 2 fois par jour jusqu'à guérison.

Paludisme : boire 3 fois par jours pendant la persistance des symptômes.

Dysenterie : boire 3 fois par jours ; à jeun, avant chaque repas ; à volonté pendant 3 jours.



© JdM

Cymbopogon citratus (D.C)
Stapf.

Syn. : *Adropogon citratus* DC.

FAMILLE : Poaceae.

NOM ANTAKARANA : Sitirônely.

NOM MALAGASY : Veromanitra

NOM FRANÇAIS : Citronnelle, Verveine des
indes.

DESCRIPTION : Herbacée pérenne, cespiteuse de 30 à 60 cm de hauteur ; Feuilles garnies de poils rêches à marge coupante, vert glauque à grisâtre, dégage une odeur de citron quand on la froisse.

ÉCOLOGIE : Espèce cultivée pour ses feuilles aromatiques, son huile essentielle, fréquemment cultivées près des habitations et pour stabiliser les talus.

PARTIES UTILISEES : Les feuilles, les gaines à la base de feuilles de préférence.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : 0,5 % à 0,7 % d'huile essentielle (citral, néral, myrcène...), alcaloïdes, tanins.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antipasmodique, antiseptique analgésique, anti-inflammatoire, antipyrétique et diurétique.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité aux doses préconisées. Bien filtrer les préparations avec un tissu, les microfilaments des feuilles peuvent irriter les muqueuses ou n'utiliser que la partie claire du bas de la plante.

USAGES THERAPEUTIQUES : Digestion difficile, infections urinaires, fièvre, insomnie et nervosité.

PREPARATION : Faire une décoction de 15g de feuilles fraîches par litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire un verre trois fois par jour.

On peut faire un bain de vapeur pour soigner la fièvre

CONSEILS : Aussi utilisée comme insecticide.



Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin &
Clemants

Syn. *Chenopodium ambrosioides* L.

FAMILLE : Amaranthaceae.

NOM ANTAKARANA : Taimborontsiloza.

NOM MALAGASY : Taimborotsoloza.

NOM FRANÇAIS : Chénopode fausse ambrosie, Thé du Mexique.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle ou pérenne pouvant atteindre 1 mètre de hauteur, tige dressée densément ramifiée ; Feuilles alternes, simples, odorantes ; Inflorescence en épis terminaux ou axillaires, fleurs blanchâtres, jaunâtres, verdâtres ; graines petites marron foncé à noire, luisantes.

ÉCOLOGIE : Plante exotique largement naturalisée dans les milieux dégradés.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles, les fleurs.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (ascaridol) terpènes, saponines, flavonoïdes et acides organiques.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérienne, antifongique, anthelminthique et cicatrisante.

TOXICOLOGIE : La plante et l'huile essentielle sont toxiques. Malgré sa toxicité, il est souhaitable de promouvoir l'utilisation de cette plante en informant sur une utilisation dénuée de toxicité, préférer si possible un usage externe. Cette plante est cependant déconseillée en usage interne pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 mois.

L'utilisation de la plante en compresse et en cataplasme ne présente aucun danger.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Parasites, plaies, boutons purulents et ulcères de la peau.

PRÉPARATION : Faire infuser 5min 100 g de feuilles et de fleurs pour 1,5 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire 450 ml par jour en 3 fois et à jeun pour adulte et 150 ml pour un enfant de plus de 3 ans. Il est recommandé de faire une purge huileuse ou saline 3 jours après le traitement.



© JdM

Eucalyptus sp.

FAMILLE : Myrtaceae.

NOM ANTAKARANA : Kininy.

NOM MALAGASY : Kinina.

NOM FRANÇAIS : Eucalyptus.

DESCRIPTION : Arbre pouvant dépasser les 20 mètres ; Feuilles alternes, simples, vert glauque, lancéolés, parfumés au froissage ; Panicule axillaire composé d'ombelles ; Fleurs à étamines nombreuses enclose dans un étui fermé par un opercule ; Capsules cylindriques.

ÉCOLOGIE : Arbres originaires d'Australie présent dans de nombreux environnement grâce à ses capacités d'adaptation et de croissance rapide. Ce groupe de plantes est très riche.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (eucalyptol, cynéol, citronnelle ...) en concentration différentes selon les espèces, flavonoïdes et tanins.

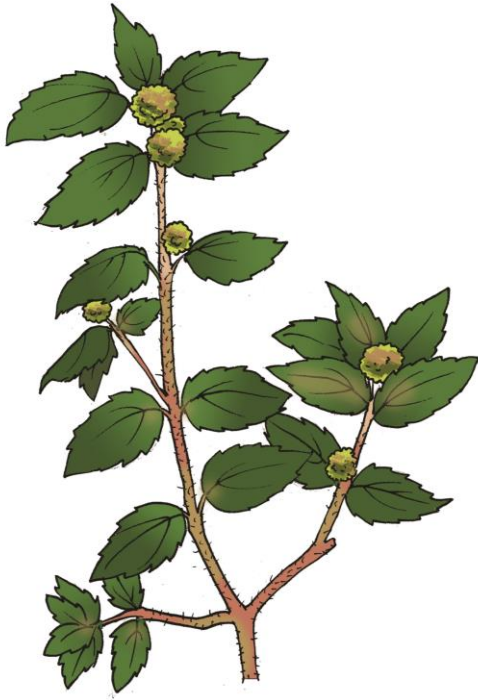
PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, antifongique, expectorant, fébrifuge et sédatif.

TOXICOLOGIE : Ne pas utiliser trop longtemps pour ne pas provoquer d'irritations gastriques et rénale. Ne pas utiliser en usage interne pour les femmes enceintes, allaitante et les jeunes enfants, préférer l'inhalation.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Rhume, sinusites, maux de gorge, angines, toux, bronchites, infections urinaires et fièvres.

PRÉPARATION : Faire une décoction 10 à 20 g de feuilles par litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire cette décoction dans la journée.



Euphorbia hirta L.

Syn. : *Chamaesyce hirta* Millsp.

Euphorbia pilulifera L.

FAMILLE : Euphorbiaceae.

NOM ANTAKARANA : Kinononono.

NOM MALAGASY : Aidinono, Zandraobera.

NOM FRANÇAIS : Jean robert.

© JDM

DESCRIPTION : Herbacées annuelle à tiges rampantes ou dressées, rougeâtres ; Feuilles opposées, simples, face supérieure vert foncé à pourpre, face inférieure vert pâle ; Inflorescence en cymes axillaires le long de la tige ; Fruits, petites capsules vertes poilues.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique très commune, naturalisées dans de nombreux milieux dégradés, ouverts, dans les villages, les cultures et au bord des routes.

PARTIES UTILISÉES : Les tiges feuillées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Polyphénols, tanins, dérivés terpéniques, stérols, acides organiques, acides aminés.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antidiarrhéique, anti-amibien, anti-inflammatoire, analgésique opioïde, fébrifuge, sédatif et anxiolytique.

TOXICOLOGIE : Plante non toxique aux doses thérapeutiques.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Maux de ventre, diarrhées, dysenterie amibienne, asthme, maux d'oreille, otite, affection buccale, gingivite, douleurs dentaires, plaies infectées, infection urinaires, pertes blanches, fièvre, insomnies et nervosité.

PRÉPARATION : Faire une décoction 10 à 20 gr de tiges feuillées par litre d'eau.

POSOLOGIE : À boire dans la journée jusqu'à la disparition des symptômes.



Harungana madagascariensis

Lam Ex Poir.

Syn. : *Haronga madagascariensis*

Choisy.

FAMILLE : Hypericaceae.

NOM ANTAKARANA : Arongana.

NOM MALAGASY : Harongana.

NOM FRANÇAIS : Bois d'Harongue.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre pouvant atteindre 8 mètres de hauteur ; Feuilles entières, simples, opposées, nombreuses nervures serrées et peu visibles ; Présence d'un duvet orangé sur les jeunes parties ; Fleurs ; petites en cimes ; Fruits, drupes orange puis rouge à maturité ; présence d'un latex gommeux rouge orangé dans toutes la plante.

ÉCOLOGIE : Arbre fruitier très commun qui pousse sur les sols pauvres, en zone forestière ou en savane.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Anthrone, hypéricine, pseudohypéricine, harunganine, madagascine, quercétine, acide chrysophanique et flavonoïdes.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, anti-inflammatoire et antiparasitaire (gale).

TOXICOLOGIE : Les parties aériennes dont les feuilles sont susceptibles d'induire une toxicité hépatique et rénale.

USAGES THERAPEUTIQUES : Affections de la peau par la gale.

PREPARATION : Faire une décoction 15gr de feuilles par litre d'eau.

POSOLOGIE : Utiliser la décoction en bain, en compresse et un cataplasme de feuilles sur la peau. Le latex dilué soigne la gale.



Hibiscus sabdariffa L.

FAMILLE : Malvaceae.

NOM ANTAKARANA : Duvin.

NOM MALAGASY : Madisombazaha.

NOM FRANÇAIS : Bissap, Oseille de Guinée.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle ; Feuille ovales ou trilobées, alternes, simples à marge finement dentelée ; Fleurs solitaires à calice charnu et rouge foncé à maturité, 5 pétales jaunes ; tiges et jeunes parties rouges.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique cultivé pour ses calices comestibles, très utilisés en infusion.

PARTIES UTILISÉES : Les calices.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Acide organique, vitamines C, B1, B2, PP, minéraux (fer, calcium, phosphore).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Hypotenseur, diurétique, antiseptique urinaire et spasmolytique.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Maux de gorge, angines, infections urinaires, hypertension et rhumatismes.

PRÉPARATION : Faire une décoction 30 g de calices par litre d'eau.

POSOLOGIE : À boire dans la journée et/ou 3 fois par jour.



Mangifera indica L.

FAMILLE : Anacardiaceae.

NOM ANTAKARANA : Manga.

NOM MALAGASY : Manga.

NOM FRANÇAIS : Manguier.

© JdM

DESCRIPTION : Grand arbre sempervirent ; Feuillage dense, feuilles longues, simples, alternes à odeur de térébenthine au froissage ; Inflorescence en panicule terminale pyramidale portant de nombreuses fleurs blanches veinées de pourpre ; Fruit, drupe oblongue, asymétrique, charnue verte puis jaune, orange, rosée selon la variété et le stade de maturité, mésocarpe jaune à orange, sucré, juteux, fibreux ; 1 graine ligneuse.

ÉCOLOGIE : Arbre exotique commun cultivée pour ses fruits comprenant de nombreuses variétés.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (thyène, ocimène), flavonoïdes (quercétol, kaempférol), anthocyanes, saponines, salicylaten de méthyl et tanins.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antibactérienne, astringente, expectorante et anti-inflammatoire.

TOXICOLOGIE : Toxicité indirecte possible due à la composition des feuilles par des mycotoxines.

USAGES THERAPEUTIQUES : Diarrhée, toux et bronchite.

PREPARATION : Faire une décoction de 30 gr de feuilles par litre d'eau.

POSOLOGIE : À boire dans la journée pendant 3 jours.



Moringa oleifera Lam.

Syn. : *Moringa pterygosperma* Gaertn.

FAMILLE : Moringaceae.

NOM ANTAKARANA : Añamorôngo.

NOM MALAGASY : Ananambo.

NOM FRANÇAIS : Moringa, Arbre de vie.

© JdM

DESCRIPTION : Petit arbre pouvant aller jusqu'à 10 mètres de haut ; Feuilles alternes, divisées à nombreux folioles opposés arrondies à ovales ; Inflorescence en panicules dressés, fleurs zygomorphes blanc crème à jaunâtre, odorantes ; Fruits, longue capsule pendante, épaisse, fibreuse, déhiscente à 3 valves ; Graines globuleuses à 3 ailes.

ÉCOLOGIE : Arbre mellifère, résistant à la sécheresse, fréquemment cultivé pour ses feuilles et ses fruits comestibles.

PARTIES UTILISÉES : Les 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, silostérol, glucosinolates et thiocarbamates.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, anti-inflammatoire, cicatrisant, hypotensif et nutritif.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Ulcères gastriques, hypertension et nutrition.

PRÉPARATION : Consommer fréquemment les feuilles sous forme de tisane ou de brèdes cuites.



Musa paradisiaca L.

FAMILLE : Musaceae.

NOM ANTAKARANA : Katakata.

NOM MALAGASY : Akondro.

NOM FRANÇAIS : Bananier.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée pérenne, fibreuse à pseudo-stipe dressé, cylindrique, non ramifié formé de gaines foliaires imbriquées ; Feuilles longues et grandes alternes, simples, entières, groupées et dressées à l'apex du pseudo-stipe, pétiole en gouttière, vert luisant dessus face supérieure, vert glauque et pruneux face inférieure, penninerves souvent déchirés en lanières ; Grande inflorescence pendante, grandes bractées pourpres imbriquées puis réfléchies et finalement caduque, fleurs femelles à la base en tube verdâtre à pourpre, strié, jaune à l'extrémité, 3 tépales libres blanchâtres, fleurs mâles à l'extrémités ; Fruits en infrutescence pendante de 10 à 16 baies, subcylindrique ; falciformes, anguleuses, jaune à maturité à chair blanc jaunâtre, sucrée.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique commune cultivée pour ses fruits.

PARTIES UTILISEES : Les feuilles, les fruits.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Tanins dans la sève, fruit : sérotonine, norépinéphrine, dopamine, flavovoïdes et minéraux (Ca, P, Fe, Mg, K, Na).

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, astringent ; Feuilles et sève : regranulation, reformation de l'épithélium ; Fruit vert : anti-ulcéreux, cicatrisant, diminue la sécrétion d'acide gastrique ; Fruit mûr : antidiarrhéique et très nutritif.

TOXICOLOGIE : Prudence avec les tanins présents dans la plante et le fruit vert.

USAGES THERAPEUTIQUES : Diarrhée, toux et bronchite.

PREPARATION ET POSOLOGIE : Manger 1 banane verte ou mûre par jour en cas de diarrhée, manger 1 banane verte par jour en cas de gastrite, faire un bain, une compresse ou un cataplasme de feuilles et de sève en cas de plaie et de brûlures.



Ocimum gratissimum L.

FAMILLE : Lamiaceae.

NOM ANTAKARANA : Rômba.

NOM MALAGASY : Rômba.

NOM FRANÇAIS : Basilic africain.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacées ligneuses pérennes pouvant atteindre 2 mètres de haut, tiges dressées, quadrangulaire, très ramifiées ; Feuilles opposées, simples, vert pâle, aromatique ; Inflorescence en épis lâche ou dense de petites fleurs blanches verdâtres ou rosâtres ; Fruits, calices contenant 4 petites graines noires.

ÉCOLOGIE : Herbacée cosmopolite.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (estragole, eugénol...), sesquiterpènes, flavonoïdes, composés phénoliques, saponosides, triterpènes, acide ursolique, acide oléanolique, acide benzoïque, stérols et polyphénols.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, antidiarrhéique, antifongique, cicatrisant, anesthésique et stimulant.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Douleurs abdominales, douleurs menstruelle, digestion difficile, maux de gorge, angine, gingivite, douleur dentaire, pertes blanches, ulcère abcès, furoncles, mycoses dont candidose et teigne.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 30g de feuilles pour 1L d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée, faire un cataplasme, bain ou compresse de la décoction pour les soins externes.



Passiflora edulis Sims.

FAMILLE : Passifloraceae.

NOM ANTAKARANA : Grenadely.

NOM MALAGASY : Garana sonoa.

NOM FRANÇAIS : Fruit de la passion.

© JdM

DESCRIPTION : Liane ligneuse pérenne ; Feuilles simples, alternes, profondément trilobées, marge serrulée ; Fleurs solitaires à pétales blanc, androcée à couronnes de filaments blanc et pourpres ; Fruits, baies globuleuses jaune ou violacée, très nombreuses graines noires dans une pulpe orangeâtre acidulée et sucrée.

ÉCOLOGIE : Liane fréquemment cultivée pour ses fruits dans les parcelles agricoles, les jardins et les agroforêts.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Triterpène (acide cyclopassifloïques A, B, C, D), saponines (cyclopassiflosides) et alcaloïdes (passiflorine).

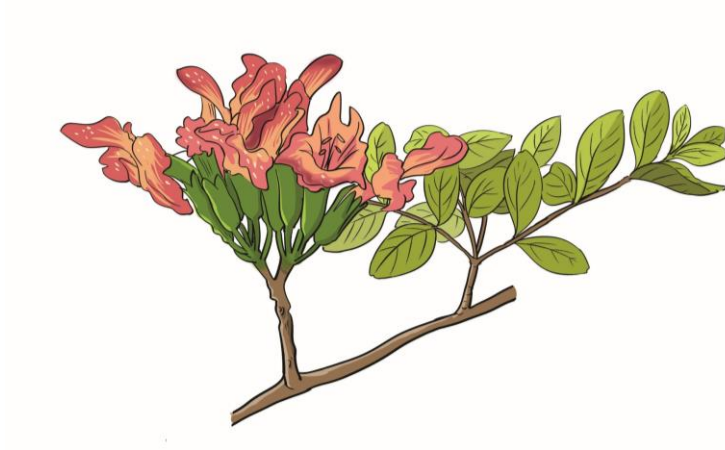
PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Hypotenseur, anxiolytique, sédatif et inducteur de sommeil.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité aux doses préconisées.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Hypertension, insomnies et nervosité.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 10 gr de feuille de pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée, ou une tasse le soir.



Perichlaena richardii
Baill.

FAMILLE : Bignoniaceae.

NOM ANTAKARANA : Antsemby.

NOM MALAGASY : Malainkisaraka.

NOM FRANÇAIS :

© JdM

DESCRIPTION : Arbuste lianescent ligneux pérenne, grimpant ; Feuilles composés de 3 à 7 folioles plus ou moins grands ; Fleurs tubulaires rouge foncé ; Fruits, capsules oblongues contenant de nombreuses graines ailées.

ÉCOLOGIE : Plante endémique du nord de Madagascar, fréquent autour de l'Ankarana.

PARTIES UTILISEES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Iridoïdes, flavonoïdes (verminoside, rutine).

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Anti-inflammatoire (inhibition de lipoxygénases), antioxydant et diurétique.

TOXICOLOGIE : Respecter les doses thérapeutiques.

USAGES THERAPEUTIQUES : Rhumatismes, arthrite et arthrose.

PREPARATION : Faire une décoction de 10 gr de feuille de pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée, ou une tasse la soir, le temps que la douleur persiste.



Phyllanthus amarus

Shumach. & Thonn

Syn. : *Phyllanthus niruri* Fawc & Rendle.

FAMILLE : Phyllanthaceae.

NOM ANTAKARANA : Ambanivoa.

NOM MALAGASY : Tsarahariva.

NOM FRANÇAIS : Petit tamarin blanc, casse pierre.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle pouvant atteindre 60 cm de hauteur, glabre, dressée ; Feuilles alternes, simples, entières ; Fleurs petites situées sous le pétiole des feuilles ; Fruits, capsules de 2 mm à graines brunes côtelés.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique fréquente dans les milieux dégradés, dans les cultures, les jardins, les villages et le long des chemins.

PARTIES UTILISEES : Les tiges feuillées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Alcaloïdes (nirurine), lignanes, huile essentielle, flavonoïdes et tanins.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : hepatoprotectrice, diurétique et anti-inflammatoire.

TOXICOLOGIE : Respecter les doses préconisées, prudence due à la présence d'alcaloïdes.

USAGES THERAPEUTIQUES : Affection du foie, calculs rénaux et diabète.

PREPARATION : Faire une décoction de 30 gr de feuilles de pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée pendant 3 jours à 7 jours.



Plectranthus amboinicus (Lour).
Spreng.

Syn. : *Coleus amboinicus* Lour.

FAMILLE : Lamiaceae.

NOM ANTAKARANA : Paraovy.

NOM MALAGASY : Balsamy.

NOM FRANÇAIS : Gros thym, Origan Cubain,
Menthe Mexicaine.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée pérenne aromatique à tiges dressées ou rampantes, pouvant s'enraciner aux nœuds ; Feuilles opposées, charnues, épaisses, pubescentes à laineuses tomenteuses ; Inflorescence au sommet des tiges, fleurs violettes ou roses, velues ; Fruits, nucules luisantes.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique fréquente et cultivée pour ses propriétés aromatiques et médicinales.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle riche en carvacrol (43%), camphre, limonène, triterpènes, sesquiterpènes, flavonoïdes et acide oxalique.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antiseptique, emménagogue et sédatif léger.

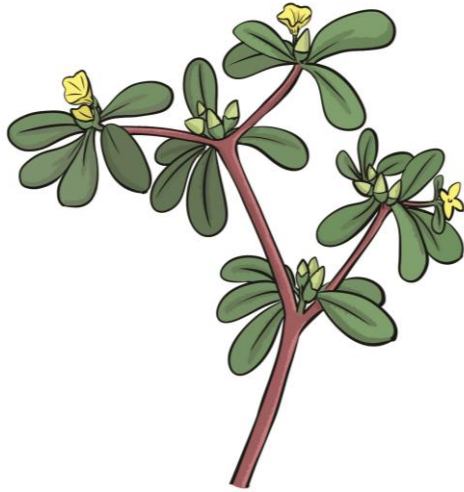
TOXICOLOGIE : Non toxique aux doses thérapeutiques.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Rhumes, sinusites, maux de gorge, angines, règles douloureuses et insomnie.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 30 gr de feuilles pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire un verre de la décoction 3 fois par jour et en faire des inhalations pendant 3 jours.

CONSEILS : Utiliser régulièrement en cuisine.



Portulaca oleracea L.

Syn. : *Portulaca quadrifolia* L.

Portulaca parviflora Haw.

FAMILLE : Portulacaceae.

NOM ANTAKARANA : Añamatavy.

NOM MALAGASY : Añamatavy.

NOM FRANÇAIS : Pourpier rouge.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle ou pérenne rampante ou dressée, glabre, tiges charnues très ramifiées ; Feuilles simples, entières, alternes, succulentes ; Fleurs jaune, 4 à 5 pétales ; Fruits, capsules contenant 20 à 30 graines brunes.

ÉCOLOGIE : Herbacée communes dans les cultures et les bords de chemin.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Acide oxalique, vitamine, noradrénaline, mucilages, alacloïdes non quaternaires (norépinéphrine), glucosides cyanogénique, flavonoïdes, tanins, polyphénols et saponines.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Diurétique, émollient et antidiabétique.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité.

USAGES THERAPEUTIQUES : Infections urinaires, diabète.

PREPARATION : Faire une décoction de 25 gr de feuille pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée jusqu'à disparition des symptômes pour l'infection urinaire et pendant une semaine pour le diabète.

CONSEILS : Consommer régulièrement cette feuille en bouillon (romazava).

Psidium guajava L.



FAMILLE : Myrataceae.

NOM ANTAKARANA : Gavo.

NOM MALAGASY : Goavy.

NOM FRANÇAIS : Goyavier.

© JdM

DESCRIPTION : Petit arbre de 2 à 10 mètres tortueux et ramifié, écorce brun foncé à rouge se desquamant en plaques ; Feuilles opposées, simples, duveteuses sur la face inférieure ; Fleurs solitaires ou en cyme par 2 ou 3, 4 pétales blancs, nombreuses étamines visibles.

ÉCOLOGIE : Arbuste exotique souvent cultivé pour ses fruits comestibles à caractère envahissant.

PARTIES UTILISEES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (caryophyllène, nérolidol, bisabolène, aromadendrane, sélénène), sitostérols, triterpénoïdes (acide oléanique, ursolique, cratégolique, guajavolique), acides organiques, tanins et flavonoïdes (quercétine).

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antimicrobien majeur, antiprotazoaire (*Entamoeba*, *Giardia*, *Trichomonas*), anti-inflammatoire, spasmolytique intestinal et antidiabétique.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité.

USAGES THERAPEUTIQUES : Diarrhées, dysenterie amibienne, toux, bronchite, pertes blanches et diabète.

PREPARATION : Faire une décoction de 15 gr de feuille de pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : À boire dans la journée pendant 3 jours.



Salvia rosmarinus Schleid.

Syn. : *Rosmarinus officinalis* L.

FAMILLE : Lamiaceae.

NOM ANTAKARANA : Romarin.

NOM MALAGASY : Romarin.

NOM FRANÇAIS : Romarin.

© JdM

DESCRIPTION : Petit arbuste pouvant mesurer jusqu'à 1,50 mètre de hauteur ; Feuilles sans pétioles, plus longues que larges, coriaces, vert sombre face supérieure, blanchâtre face inférieure, marge légèrement enroulée, forte odeur aromatique ; Fleurs bleue pale à violet ; Fruit tétrakène brun.

ÉCOLOGIE : Pousse sur les terrains arides, ensoleille, rocailleux, cultivée comme plante condimentaire utilisée fraîche ou sèche.

PARTIES UTILISEES : Les tiges feuillées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Pigment flavonique (apigénine, lutéoline), acides rosmariniques, principes amers, huile essentielle (1 à 2,5% dont pinène, camphène, cinéol, bornéol).

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Tonique général, digestif, cholagogue, cholérétique et anti-inflammatoire.

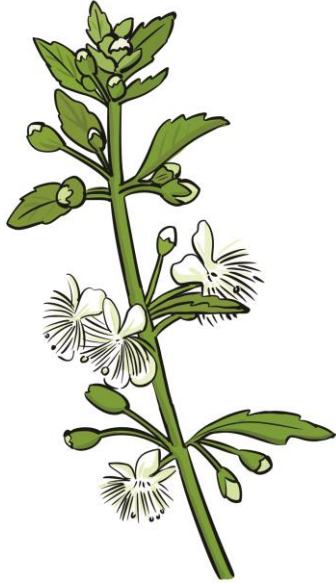
TOXICOLOGIE : Ne pas utiliser chez les femmes enceintes. À dose élevée provoque des irritations gastro-intestinales et de la néphrite.

USAGES THERAPEUTIQUES : Affection du foie.

PREPARATION : Faire une décoction de 5 gr de tiges feuillées pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire une tasse de la décoction après les repas pendant 3 à 7 jours.

Scoparia dulcis L.



FAMILLE : Plantaginaceae.

NOM ANTAKARANA : Famafantsambo.

NOM MALAGASY : Famafantsambo.

NOM FRANÇAIS : Balai doux.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée vivace, très ramifiée à tige dressée ; Feuilles petites, opposées, simples à marges dentées dans la partie supérieure ; Fleurs petites et blanches, 1 à 2 en fascicules axillaires, nombreuses étamines visibles ; Fruits, capsules globuleuses contenant de nombreuses graines.

ÉCOLOGIE : Pousse sur terrain argileux et hydromorphe.

PARTIES UTILISÉES : Les tiges feuillées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Alcaloïdes (traces, scoparine), principes amers (amelline), scoparol, scoparoside, flavonoïdes, saponosides, stérols (sitostérol), diterpènes, triterpènes, acides organiques et vitamine B.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, anti-inflammatoire, anti-ulcéreux gastrique, hypoglycémiant, dépuratif et diurétique.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Ulcères gastriques, affections bucco-pharyngées, maux de gorge, angines, toux, gingivite, diabète, furoncles et abcès.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 20 gr de tiges feuillées pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire un verre de la décoction 3 fois par jour après les repas pendant 3 jours.

Pour soigner le diabète, un furoncle ou un abcès en boire 1 litre par jour pendant 1 semaine.



Senna alata (L.) Roxb.

Syn. : *Cassia alata* L.

FAMILLE : Fabaceae.

NOM ANTAKARANA : Quatre épingles.

NOM MALAGASY : Quatre épingles.

NOM FRANÇAIS : Dartrier, Quatre-épingles.

© JdM

DESCRIPTION : Arbrisseau pouvant atteindre 5 mètres, odeur désagréable ; Feuilles alternes composées de 8 à 10 paires de folioles obovales ; Fleurs jaunes en grappes simples érigées terminales ou axillaires très dense, boutons floraux oranges ; Fruits, gousses longues de 15cm, 4 larges ailes longitudinales à graines nombreuses brunes, anguleuses.

ÉCOLOGIE : Pousse en milieux dégradé et anthropisé.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Anthraquinones, aloe-émodyne, anthrone libre, acide chrysophanique, flavonoïde (kaempférol, gentiobioside), triterpénoïdes, acides aminés, stériols.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Laxatif, antiprurigineux, cicatrisant, anti-bactérien, antifongique, anti-inflammatoire et antihistaminique.

TOXICOLOGIE : Ne pas utiliser de façon prolonger. Abortive par voie interne. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées.

Pas de toxicité en usage externe.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Affections de la peau, des muqueuses, mycoses dont candidoses, teignes et allergies cutanées.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 20 gr de feuilles pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Utiliser cette décoction en bain ou en compresse et les feuilles en cataplasme jusqu'à guérison.



Sigesbeckia orientalis L.

FAMILLE : Asteraceae.

NOM ANTAKARANA : Guérit-vite.

NOM MALAGASY : Satrikoazamaratra.

NOM FRANÇAIS : Guérit-vite.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée pouvant atteindre plus de 50 cm de hauteur, annuelle, dressée et rameuse ; Tiges rougeâtres ; Feuilles opposées, fortement lancéolées, marge irrégulièrement dentée ; Inflorescence en capitule de petites fleurs jaunes ; Fruits, akènes sans aigrette.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique très commune dans les cultures et aux bords des chemins, fréquente en milieu anthropisé.

PARTIES UTILISEES : Les tiges feuillées.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Diterpènes, sesquiterpènes, darutosides, sitostérol, daucosteril, abondante gomme-résine.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien à large spectre, cicatrisant majeur (darutoside), hypotenseur et vasodilatateur.

TOXICOLOGIE : Usage interne déconseillé.

USAGES THERAPEUTIQUES : Hypertension ; plaies infectées, furoncles, abcès, panaris et ulcères.

PREPARATION : Faire une décoction de 15 g de tiges feuillées pour 1 litre d'eau pour les compresses et bains. (Ne pas utiliser en usage interne).

POSOLOGIE : Utiliser la décoction en bain, en compresse ou faire un cataplasme de feuilles pour les soins externes pendant 1 semaine.



Solanum lycopersicum L.

Syn. : *Lycopersum esculentum* Mill.

FAMILLE : Solanaceae.

NOM ANTAKARANA : Tomaty.

NOM MALAGASY : Voatabihy.

NOM FRANÇAIS : Tomate.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée annuelle trainant ou grimpante pouvant atteindre 3 mètres de hauteur, pubescente ; Feuilles simples, alternes, très divisées, glanduleuses dégageant une odeur caractéristique ; Inflorescence en cyme, fleurs à corolle jaune ; Fruits, grandes baies juteuses rouges à maturité à nombreuses graines jaunes.

ÉCOLOGIE : Herbacée très largement cultivée pour son fruit charnu comestibles.

PARTIES UTILISÉES : Le suc des fruits mûrs.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Acide organique, glucoalcaloïdes (tomatine), alcaloïde (tomatidine) ; sels minéraux, vitamines et oligo-éléments.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antimycosique (candida albicans), anti-inflammatoire et antihistaminique.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité, possibilité d'allergies aux poils de la plante.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Conjonctivite, candidoses buccales.

PRÉPARATION : Récupérer le suc frais.

POSOLOGIE : instiller le suc frais sur la partie à soigner.



© JdM

Solanum nigrum Mill.

Syn. : *Solanum americanum* Mill.

FAMILLE : Solanaceae

NOM ANTAKARANA : Añamamy.

NOM MALAGASY : Anamamy.

NOM FRANÇAIS : Morelle noire.

DESCRIPTION : Herbacée annuelle pouvant atteindre plus de 60 cm ; Feuilles simples, alternes ; Inflorescences axillaire en cyme, fleurs actynomorphes blanches ; Fruits, baies globuleuses noires brillantes à graines jaune pâle.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique parfois cultivée pour ses feuilles, très communes dans les cultures, les villages et les zones anthropisées.

PARTIES UTILISEES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Alcaloïdes stéroïdiques (solanine, hétérosides de la solasodine, solamargine, bêta 2-solamargine), fruit vert plus riche en alcaloïdes, absent dans le fruit mûr.

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, antimycosique, dépuratif et cicatrisant.

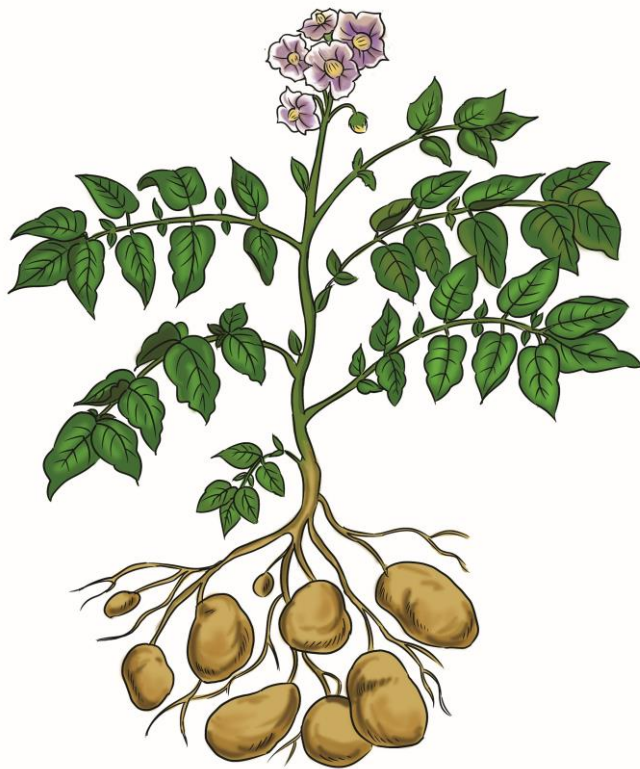
TOXICOLOGIE : Baie crues toxiques. Cuire la plante pour enlever toute toxicité.

USAGES THERAPEUTIQUES : Hypertension ; plaies infectées, furoncles, abcès, panaris et ulcères.

PREPARATION : Faire une décoction de 30 gr de feuilles pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Faire un bain ou une compresse avec cette décoction ou un cataplasme de feuilles pour les soins externes.

CONSEILS : Consommer les brèdes en soupe.



Solanum tuberosum L.

FAMILLE : Solanaceae.

NOM ANTAKARANA : Pômedetera.

NOM MALAGASY : Ovimbazaha.

NOM FRANÇAIS : Pomme de terre.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée vivace, tubéreuse, port dressé pouvant atteindre 1 mètre de hauteur, plus ou moins étalée ; Feuilles caduques, composées imparipennées, alternes, les feuilles basales peuvent être entières ; Inflorescence en cyme au sommet de la tige, fleurs actinomorphes violettes ou blanches en forme d'étoile ; Fruits, baies rondes non comestibles contenant de nombreuses graines ; Tubercules de formes et de tailles variables, cylindriques, allongés, peau brun jaune, chair blanche à jaune.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique cultivé comme annuelle pour ses tubercules comestibles

PARTIES UTILISÉES : Les tubercules crus.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Sels minéraux (surtout potassium), vitamines B, oxydase d'action favorable gastrique, alcaloïdes (solanine), flavonoïdes (norépinéphrine, pétanine, lectines).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : émollient, antispasmodique, ralentit les sécrétions, calme et cicatrise les muqueuses digestives.

TOXICOLOGIE : Tubercule cru pourrait être tératogène et serait à proscrire pendant la grossesse.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Gastrite, ulcères gastriques/duodénaux et hyperacidité stomacale.

PRÉPARATION : Faire une infusion des tubercules crus rappées.

POSOLOGIE : Prendre 20 à 50 gr de tubercules avant les repas pendant 3 à 7 jours.



Stachytarpheta jamaicensis Vahl.

Syn. : *Stachytarpheta indica* (L.) Vahl

FAMILLE : Verbenaceae.

NOM ANTAKARANA : Sadany.

NOM MALAGASY : Ananomby.

NOM FRANÇAIS : Verveine bleue.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée à tiges ligneuses, à rameaux dressés pouvant atteindre 1,20 mètres de hauteur ; Feuilles opposées, entières à marge fortement dentée, vert foncé, bullée ; Inflorescence en épis dressé, grêle, fleur bleu-violacée ; Fruit oblong qui se divise en 2 nucules.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique très commune dans les cultures, les villages, aux bords des chemins et en milieu dégradé.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Cétone terpénique (friadéline), acide ursolique, stigmastérol, flavonoïdes, tanins catéchiques, choline (traces).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Fébrifuge, analgésique, sédatif, antispasmodique et hypotensif de manière passagère.

TOXICOLOGIE : Non toxique aux doses thérapeutiques.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Fièvre, insomnie, nervosité et hypertension.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 30 gr de feuilles pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée ou une tasse le soir avant de se coucher le temps que les symptômes disparaissent pour la fièvre et l'insomnie. À boire régulièrement pour aider à stabiliser la tension.



Syzygium aromaticum (L.) M. et P.

Syn. *Eugenia caryophyllus* (C. Spreng.)
Bull. et Harr.

FAMILLE : Myrtaceae.

NOM ANTAKARANA : Jirôfo.

NOM MALAGASY : Karafof.

NOM FRANÇAIS : Giroflier.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre sempervirent pouvant atteindre 20 mètres de haut ; Feuilles opposés, simples, persistantes, coriaces, aromatiques au froissage, à pétiole rosâtre ; Panicule terminal de 3 à 20 fleurs à calice rouge vif à maturité et à corolle blanc rosé formant des cimes compactes et ramifiées ; Fruits contenant une graine.

ÉCOLOGIE : Arbres exotique cultivé pour ses boutons floraux aromatiques.

PARTIES UTILISÉES : Les boutons floraux.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle (10 à 20 %) dont 85 à 90 % d'eugénol, caryophyllène, 10 à 12 % de tanins et acide oléanolique.

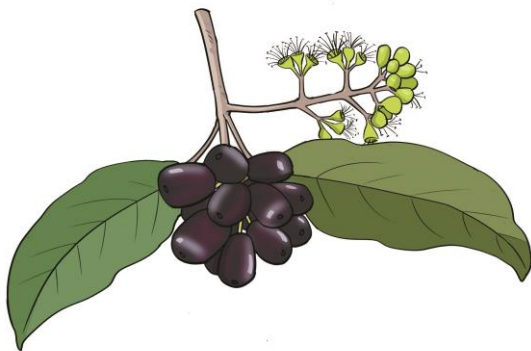
PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Bactéricide, insecticide, analgésique, anti-inflammatoire ; stimulant de la régénération de la muqueuse gastrique, diminue l'acidité et l'activité peptique du suc gastrique, tonique utérin pendant l'accouchement, antiseptique énergique, parasiticide, antiseptique et cicatrisant.

TOXICOLOGIE : Respecter les doses thérapeutiques, diminuer largement les doses chez les femmes enceintes.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Gastrite, asthénie physique, préparation à l'accouchement, prévention des maladies infectieuses, gingivites, névralgies dentaires, gale, plaie infectées et ulcère de la jambe.

PRÉPARATION : Faire une décoction 120 à 300 mg de clou de girofle par litre d'eau.

POSOLOGIE : Faire un bain de bouche après chaque repas jusqu'à la disparition des symptômes pour le mal de dent. Pour les ulcères : laver la partie infectée 2 fois par jour.



© JdM

Syzygium cumini (L.) Skeels

Syn. : *Eugenia jambolana* Lam.

FAMILLE : Myrtaceae.

NOM ANTAKARANA : Rôtro.

NOM MALAGASY : Rotra.

NOM FRANÇAIS : Jamelonier, Jamblon

DESCRIPTION : Arbre à houpier sphérique pouvant atteindre 30 mètres de hauteur, écorce blanchâtre grise ; Feuilles opposées, simples, entières, vert foncé, nervures secondaires discrètes ; Inflorescence en panicule terminales et latérales de 3 fleurs blanches ou roses à nombreuses étamines ; Fruits, cupules violacées noires à 1 graine verte.

ÉCOLOGIE : Arbre exotique planter pour le reboisement et cultivé pour ses fruits comestibles, aime les zones sèches et dégradés, tendance envahissante.

PARTIES UTILISEES : Les graines.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Tanins, polyphénols, acides organiques, corps gras, phytostérols et alcaloïde (jambosine).

PROPRIETES PHARMACOLOGIQUES : Hypoglycémiant chez les diabètes de type 1 et 2, antibactérien et antifongique.

TOXICOLOGIE : Graine non toxique.

USAGES THERAPEUTIQUES : Fièvre, insomnie, nervosité et diabète.

PREPARATION : Faire une décoction de 30 g de graines pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire une tasse de la décoction avant les repas pendant 1 semaine puis changer avec une autre plante anti-diabétique.



Tamarindus indica L.

FAMILLE : Fabaceae.

NOM ANTAKARANA : Madiro.

NOM MALAGASY : Madiro.

NOM FRANÇAIS : Tamarinier.

© JdM

DESCRIPTION : Arbre semi décidu pouvant atteindre 20 mètres de haut au tronc droit, écorce grisâtre fendillée et crevassée ; Feuilles alternes, paripennées, 8 à 20 paires de folioles opposées, glauques, jeunes feuilles rosées, pendantes ; Inflorescence en racèmes terminaux et axillaires, pauciflores, fleurs jeunes panachées de rouge ; Fruits, gousses indéhiscentes brun clair à graines brillantes contenu dans une pulpe brune, sucrée et acidulée.

ÉCOLOGIE : Arbre exotique très commun en forêt et fourré sec, cultivé pour ses fruits.

PARTIES UTILISÉES : Les graines, l'écorce et la pulpe du fruit

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Écorce : alacoïdes (hornénine), flavonoïde, saponosides, polyphénols, tanins ; Feuilles : acides organiques, flavonoïdes, tanins ; Pulpe : acides organiques (alpha-oxo-glutarique, glyoxilique, oxalo-acétique, oxalosuccinique, tartrique, acétique, malique, citrique, succinique), sucres, pectines et monoterpènes.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Écorce : anti-ulcéreuse, antibactérienne, cicatrisante ; Feuilles : hépatoprotectrices, antibactériennes, antioxydantes ; Pulpe : laxative, diurétique (inhibe la cristallisation de l'oxalate de calcium dans les urines), antibactérienne urinaire et antifongique.

TOXICOLOGIE : Pulpe non toxique, respecter les doses thérapeutiques pour les feuilles et l'écorce.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Écorce : ulcère gastrique ; Feuilles : affection hépatiques, ictère ; Pulpe : constipation, infection urinaire et rhumatisme.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 40g de feuilles pour 1 litre d'eau.

Faire une décoction de 10g d'écorce pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire 3 verres (2 entre les repas et 1 avant d'aller dormir) de la décoction de feuilles par jour pour un adulte pendant 3 jours environ pour la constipation, pendant une semaine pour une affection hépatique et un ictère et jusqu'à disparition des symptômes pour une infection et des rhumatismes. Au-dessus de 3 ans, 2g de pulpe par année d'âge jusqu'à 50g.



Urena lobata L.

FAMILLE : Malvaceae.

NOM ANTAKARANA : Pâka.

NOM MALAGASY : Voapaka.

NOM FRANÇAIS : Jute Africain, Hérisson rouge.

© JdM

DESCRIPTION : Herbacée arbustive annuelle pouvant atteindre 80 cm, dressée ; Feuilles alternes, simples à marge serrulée, trilobée à l'apex ; Fleurs solitaires, axillaires à 5 pétales blancs ; Fruits, capsules contenant des graines.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique polymorphe, très commune dans les milieux secondarisés, fréquente dans les cultures, aux bords des chemins et dans les villages.

PARTIES UTILISÉES : Les feuilles.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Mucilage, flavonoïdes (kaempférol, quercétine, lutéoline, mangiférine).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Anti-inflammatoire, antibactérien et émollient.

TOXICOLOGIE : Non toxique aux doses thérapeutiques.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Ulcères gastriques, toux sèche et infections urinaires.

PRÉPARATION : Faire une décoction de 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : Boire la décoction dans la journée avant les repas pendant 3 jours.



Zea mays L.

FAMILLE : Poaceae.

NOM ANTAKARANA : Tsakotsako.

NOM MALAGASY : Katsaka.

NOM FRANÇAIS : Maïs.

© JdM

DESCRIPTION : Grande herbacée annuelle pouvant atteindre 3 mètres de hauteur ; Feuilles à limbe très grand rubané ; Inflorescences mâles en épis terminal, inflorescences femelles axillaires, engainées par des spathes en épis cylindrique d'où sort une touffe de stigmates rougeâtres, Fruits : caryopses durs et cornés.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique cultivée pour ses épis comestibles.

PARTIES UTILISEES : Les stigmates, Styles = les poils de maïs.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Huile essentielle 0,08% à 1,2% (arvacrol, terpénoïde, menthol, thymol), gomme, résines, glycosides amers, polyphénols, mucilage, ergostérol, bêtaïne, sitostérols, vitamine K3, sels de potassium, acide salicylique (0,3%) et enzymes.

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Diurétique, anti-hémorragique (vitamine K3), hypotensif, stimulant utérin et immunostimulant.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité aux doses thérapeutiques (décoction à 3%) mais déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes en insuffisance cardiaque.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Infections urinaires.

PRÉPARATION : Faire une décoction ou une infusion de 20g de barbe de maïs pour 1 litre d'eau.

POSOLOGIE : En boire de 3 à 4 verres par jour pendant 3 jours.



Zingiber officinale Roscoe.

Syn. : *Amomum zingiber* L.

FAMILLE : Zingiberaceae.

NOM ANTAKARANA : Sakaitany.

NOM MALAGASY : Sakamalao.

NOM FRANÇAIS : Gingembre.

© JDM

DESCRIPTION : Herbacée pérenne pouvant atteindre 1 mètre de hauteur ; Rhizomes tubéreux, traçant, ramifiés, aromatiques, jaunâtre, fibreux à l'intérieur ; Tiges feuillées, dressées à feuilles simples, entières, alternes, distiques, plagiotrope, Inflorescences axillaires dressée, fleurs jaune-verdâtre tachées de pourpre ; Fruit, capsule déhiscente à graines noires.

ÉCOLOGIE : Herbacée exotique cultivée pour ses rhizomes comestibles.

PARTIES UTILISÉES : Les rhizomes.

PRINCIPAUX CONSTITUANTS : Amidon, huile essentielle (3%) riche en dérivés terpéniques, principes amers, résine, acides organiques, sels minéraux et enzyme protéolytique (zingibaine).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES : Antibactérien, anti-inflammatoire, antipyrétique, analgésique, antispasmodique gastro-intestinal et bronchique, antitussif, anti-vomitif, hypoglycémiant, stimule le centre vasomoteur, respiratoire et la fonction cardiaque et hypotenseur par blocage des canaux calciques voltage-dépendants.

TOXICOLOGIE : Pas de toxicité aux doses thérapeutiques, l'huile essentiel peut irriter le tractus gastro-intestinal et urinaire. Le Gingembre est déconseillé aux femmes enceintes à cause des risques de fausse couche et d'hémorragies.

USAGES THÉRAPEUTIQUES : Digestions difficiles, affections respiratoires, rhumes, sinusites, maux de gorge, rhumatisme et douleur articulaire.

PRÉPARATION : Rhumes, sinusite : Faire une infusion de rhizomes dans 1 litre d'eau.

Digestions difficiles, affections respiratoires, maux de gorge : Faire une décoction de rhizomes dans un litre d'eau.

Rhumatisme et douleur articulaire : préparer une pommade (voir technique de préparation de pommade gingembre).

POSOLOGIE : Rhumatisme et douleur articulaire : masser la partie douloureuse avec la pommade 2 fois par jour jusqu'à la disparition de douleur.

Digestions difficiles, affections respiratoires, maux de gorge : boire à volonté la préparation dans la journée pendant 3 jours.

Rhumes, sinusite : inhalation au moins 2 fois par jour jusqu'à la guérison.

PRINCIPALES REFERENCES 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.

BARBOSA, F., et al. 2016. – *Compte rendu de séance. Comité Français de la Pharmacopée « Plantes médicinales et huiles essentielles »* – CP022016013- ANSM – Paris, 14p.

BRUNETON, J., 1999. – *Pharmacognosie Phytochimie Plantes médicinales*. Lavoisier Tec. & Doc., 3ème 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*. Edition Ibis Press, Paris, 310 p.

NICOLAS, J.P., 2002. - *Plantas medicinales para la familia : manual para el promo-tor de salud y la madre de familia*. Editions Subirana, Tegucigalpa, 65 p.

NICOLAS, J.P. - *Santé de la famille et plantes médicinales au nord de Madagascar*- Edition Jardins du Monde, 263p.

RIVIERE, C., 2005. - *La démarche ethnopharmacologique appliquée à la pharmacopée Antakarana (Nord de Madagascar). Conception et synthèse de molécules à visée anti-cancéreuse inspirées de motifs issus de coumarines et d'iridoïdes isolés de deux Euasterids endémiques*. Thèse de docteur de l'université de Lille 2. Université Lille 2, 381 p. Botanical Garden, 503 p.

SCHATZ, G. E., 2001. - *Flore générique des arbres de Madagascar*. Grande Bretagne: Royal Botanic Gardens, kew & Missouri

VAN HELLEMONT, J., 1986. - *Compendium de phytothérapie*. Edition A.P.B., Bruxelles, 492 p.

WANG, Q. et al., 2021. – *Herba Siegesbeckiae: A review on its traditional uses, chemical constituents, pharmacological activities and clinical studies* – Journal of ethnopharmacology, vol. 275.

Sources iconographiques : Jardins du Monde JdM.

De nombreuses informations, notamment concernant les monographies de plantes sont issues de publications scientifiques consultables dans la base de données de JdM. Certaines données ont été mises à jour avec l'aide du comité scientifique.

LA SANTÉ EST LA PREMIÈRE RICHESSE



Nom Français : Khat
Nom scientifique : *Catha edulis*
Nom Malagasy : katy

PRINCIPES ACTIFS :

Alcaloïdes = cathinone et cathine (D-norpseudoéphédrine) étroitement apparentés à l'amphétamine.

Alcaloïdes...

Comme la cathinone se dégrade rapidement dans la matière végétale abîmée ou desséchée, seules les jeunes feuilles fraîches sont mâchées.

TOXICOLOGIE

- Accélération du rythme cardiaque, de l'hypertension et de la respiration
- Augmentation de la pression artérielle
- Risque d'accidents cardiovasculaire aigus et d'accidents vasculaires cérébral (AVC)
- Risque d'hyperthermie
- Risque d'insuffisance hépatique
- Risque de cancer de la bouche et problèmes buccos dentaires
- Dénutrition, risque d'anorexie
- Trouble digestif
- Trouble du sommeil, insomnie
- Modification de l'humeur, irritabilité
- Augmentation du stress
- Désinhibition sexuelle importante, mais sur long terme, trouble sexuel érectile pour l'homme, et diminution de sensation de plaisir chez la femme
- Possibilité d'attraper la douve du foie qui est un parasite se trouvant sur la feuille (d'où l'importance de laver les feuilles)

Une consommation prolongée peut créer une accoutumance voire toxicomanie.

La consommation de khat associé au tabac aggrave la toxicité.

Consommer en connaissance des risques sur la santé est mieux que de rester dans l'ignorance. Si vous ne pouvez pas changer vos habitudes, essayer de diminuer la consommation ou d'espacer les jours.



Le « MANUEL D'UTILISATION DES PLANTES MEDICINALES DU NORD DE MADAGASCAR - Remèdes traditionnels communautaires » est un ouvrage non scientifique dont l'objectif est de permettre à toute personne désireuse d'utiliser les plantes médicinales d'avoir un outil de référence pour soulager ou soigner des maladies communes avec des plantes dont l'efficacité et la non toxicité sont scientifiquement prouvées.

