N° 1

# Rimèd razyé



**Comme l'eau est indispensable à la vie de la plante,**
**la plante nous est aussi indispensable que l'eau.**

**Sans eau on meurt en 10 jours, et sans les végétaux (fruits, légumes et TOUS leurs dérivés) nous ne survivons pas beaucoup plus longtemps !**

Conservatoire Botanique des Antilles Françaises Antenne Guadeloupe
Jardin Botanique – Circonvallation - 97100 BASSE-TERRE
Tél : 0590.99.06.21 / Fax : 0590.99.08.11
cbaf.guadeloupe@wanadoo.fr / www.cbafguadeloupe.fr

Septembre 2008

Ce livret ne fait que vous « présenter » une dizaine de plantes médicinales ; à vous de faire plus ample connaissance avec elles, si le cœur (ou la raison, ou les deux) vous en dit.
Nous allons d'abord parler des modes de préparation, puis des différentes espèces (nom scientifique, origine et utilisations).

Parlons de nos plantes médicinales !

Il fut un temps où les plantes médicinales étaient le seul recours face aux maladies.
Il y avait les recettes « gran moun ».
Malheureusement, plus les années passent plus les acquis s'évanouissent ; de plus, beaucoup de plantes médicinales autrefois communes se sont depuis raréfiées.

Nous devons continuer à transmettre ce savoir, à cultiver nos plantes et à les utiliser (à la lumière des connaissances scientifiques).
Aujourd'hui, on déplore un manque de connaissance chez beaucoup de jeunes mais on remarque aussi un regain d'intérêt vers les patrimoines tant naturel que culturel.

De nombreuses études scientifiques ont identifié les composés bioactifs de nombreuses plantes médicinales utilisées dans la Grande Caraïbe, dans le cadre du Programme TRAMIL (TRAditional Medicine of the IsLands).

Une plante médicinale comporte un ou plusieurs principes actifs pour une indication principale ainsi que des effets thérapeutiques complémentaires.

Les plantes médicinales peuvent être utilisées de différentes manières.
Nous allons passer en revue les préparations les plus simples et les moins risquées.

**L'infusion :** on la prépare à partir des plantes (fleurs ou feuilles) qui vont libérer leurs substances actives dans de l'eau préalablement bouillie. Il faut couvrir son infusion avec une assiette creuse remplie de glaçons pour garder les huiles essentielles puis laisser infuser 5 à 10 minutes selon les plantes.

**La décoction :** elle est différente de l'infusion, les plantes sont mises dans l'eau froide et vont bouillir durant 5 à 10 minutes selon les plantes.
En générale, on prépare une décoction avec les racines, tiges ou écorces. Elle permet d'extraire davantage de principes. Pour ce qui est du dosage, comptez 3 cuillères à café de matériel pour un litre d'eau.

**La macération** consiste à laisser tremper les plantes dans de l'eau froide durant une nuit ou quelques jours selon les plantes.
On peut aussi faire la macération dans de l'huile ou de l'alcool.
On utilise un demi litre de liquide sur 30 g de plante séchée.
Ne pas oublier de filtrer avant de consommer.

**Les sirops** :
On fait chauffer un demi litre d'infusion ou de décoction qui a déjà été filtrée. On ajoute 500 g de miel ou de sucre de canne puis on remue sans arrêt jusqu'à dissolution complète.
Après refroidissement vous versez votre sirop dans une bouteille en verre fumé (à l'abri de la lumière).
Votre sirop pourra être conservé 6 mois dans votre réfrigérateur.

**Une huile infusée pour les massages :**
Mettre la plante dans un bocal et recouvrir totalement d'une huile végétale pressée à froid (exemple amande douce, coco, olive…)
Puis vous laissez macérer au soleil pendant 3 semaines. Filtrer et verser dans des flacons opaques.

**Un cataplasme :**
Après avoir haché la plante fraîche, on l'applique directement sur la peau. On peut aussi faire bouillir les plantes avant de les appliquer.

**Les compresses :**
Il s'agit de faire tremper une compresse de gaze dans une infusion ou décoction chaude puis de l'appliquer sur la peau. Quand celle-ci devient froide ou sèche on la change. On utilisait les compresses pour soigner les plaies ou les douleurs musculaires ou articulaires.

**Un bain :**
On fait une infusion ou une décoction des plantes qu'on verse dans le bain.

# Attention, attention !

CE LIVRET NE PEUT EN AUCUN CAS SE SUBSTITUER À UN AVIS MEDICAL.

Seul votre médecin traitant pourra établir un diagnostic et prescrire un traitement.

Le conservatoire botanique décline toute responsabilité concernant les conséquences auxquelles s'exposeraient toute personne qui ne respecterait pas cette règle fondamentale.

# Lalwé, aloès



La famille des Asphodelacées, (voisine des « mousselines »)
Ce n'est pas un cactus, çà y ressemble un peu, tout simplement !
De tous les aloès, c'est l'espèce « vera » qui est la plus riche en molécules actives !

Contrairement aux Agaves avec lesquelles les néophytes (apprentis) les confondent souvent, les aloès ne meurent pas après avoir fleuri.

L'aloès, dans les peintures ou dessins exécutés à la main (les Enluminures) du Moyen Âge, est le symbole du chagrin.

Il est censé écarter les mauvais esprits lorsqu'on le suspend au-devant des portes.

DESCRIPTION :
Son nom scientifique est *Aloe vera*, que tout le monde connaît (il est très commercialisé !)
Aloe vera : amertume vraie, qui veut dire « est très amer ».
Originaire de la Méditerranée.

C'est une plante succulente, qui emmagasine l'eau au niveau de ses feuilles.
Ce terme vient du latin « suculentus » qui signifie plein de suc.
C'est une adaptation pour les longues périodes de sécheresse.

Savez-vous qu'une feuille d'aloès contient plus de 325 éléments. (vitamines A, E et du groupe B, riche aussi en sels minéraux ; phosphore, potassium, calcium, chlore, fer, zinc...

Elle aime le soleil et se multiplie par rejets.

UTILISATIONS :

**Un laxatif** :
Le suc est obtenu en coupant la feuille d'abord sur les 2 côtés puis en enlevant les faces inférieures et supérieures verte et en recueillant le gel translucide. Vous pouvez prendre une cuillerée à café d'aloès le soir au coucher, mélangée à du miel.

**Troubles cutanés superficiels** :
Appliquer le gel translucide sur les plaies, abcès, furoncles, ulcères, eczéma, brûlures, piqûres d'insectes.

**Calvitie ou coupures :**
Laver et peler la feuille puis prendre 15 à 30 grammes de gel et appliquer sur la zone affectée ou le cuir chevelu.

**AVERTISSEMENT :**
Attention l'aloès est contre-indiqué chez la femme enceinte et le nourrisson.
Attention à l'anthraquinone qui se trouve dans le suc (le liquide jaune) ; c'est un puissant laxatif.
Il n'agit que 12 heures après.

# Bazilik, Basilic



Famille des Lamiacées (celle des fonbazen, gwoten, womaren…)
Son nom scientifique est *Ocimum basilicum*.
Il est originaire de l'Asie, de l'Inde plus précisément.
Son nom latin veut dire « je sens royal », c'est-à-dire une odeur agréable.

C'est une plante qui peut paraître quelque peu mystérieuse car elle fut vénérée par les uns et méprisées par les autres.

En Iran et en Malaisie, il est planté sur les tombes.
En médecine chinoise, il est utilisé pour harmoniser la circulation du sang avant et après l'accouchement et au Mexique pour soulager les douleurs menstruelles ainsi que celles de l'accouchement.




Chez les anciens Grecs, il était symbole de haine et de malheur; en Crête, il symbolise l'amour lavé de pleurs; dans certaines régions d'Italie, il est un gage d'amour.

C'est une plante herbacée ligneuse. Ses fleurs sont en grappe à étage (verticilles) et sont de couleur blanche.

Le genre "*Ocimum*" comprend plus de 160 espèces et variétés différentes, (petites feuilles, grandes feuilles et d'odeurs différentes citron, cannelle, anis, etc.….)

Ce sont des plantes annuelles et vivaces à courte vie, réparties sur plusieurs continents: Amérique du Sud et centrale, Asie et Afrique.
Il existe plusieurs variétés de basilic,

UTILISATIONS :
En infusion pour calmer **les migraines**, en cas de ballonnement ou de douleurs d'estomac, avec 40g de feuilles de basilic dans un litre d'eau.

**Pour les maux d'oreilles** quelques feuilles pilées en application en attendant une consultation médicale. Les douleurs d'oreilles étant dues à une otite moyenne ou interne, il est recommandé de consulter un médecin au préalable.

**Pour les troubles cutanés**
Appliquer les feuilles fraîches écrasées sur les piqûres d'insectes et les irritations.

**RECOMMANDATIONS :**
Il contient de l'estragol, son emploi thérapeutique est déconseillé pour les enfants, ainsi que les femmes enceintes ou allaitantes, et dans tous les cas, on recommande de ne le prescrire que pendant de courtes périodes.

# Sitwonèl, citronnelle



Son nom scientifique est *Cymbopogon citratus,*
qui veut dire « frotté d'huile de cédrat, de citron ».
Il fait parti de la famille des Poacées, c'est à dire des maïs (mayis), canne à sucre (kann a sik), etc …

Il est originaire de l'Inde.
C'est une herbe aromatique à l'odeur citronnée.
Ce sont les tiges souterraines (les rhizomes) qui donnent les nouveaux plants.

Cette plante est très connue pour ses propriétés digestives. Mais elle est aussi utilisée contre la fièvre car elle a aussi des propriétés rafraîchissante et sudorifique (qui favorise la sueur).

UTILISATIONS *:*
**Pour stimuler la digestion**, voire pour soigner la diarrhée, ou les maux d'estomac :
Faire une infusion de 10 brins de citronnelle pour un litre d'eau.

**Contre la fièvre, la grippe, le rhume et la toux :**
Boire une infusion 3 fois par jour, avec les mêmes quantités que précédemment.

**En insecticide :**
Laisse sécher les feuilles de citronnelle, puis les brûler

Il est aussi utilisé pour la cuisine en Asie.
L'essence de citronnelle est employée en parfumerie et comme répulsif contre les moustiques.

***Attention !***
La feuille présente des micro-filaments qui peuvent irriter l'œsophage, il faut donc filtrer les infusions ou les décoctions.

Ne pas arracher les feuilles à la base, pour permettre à la feuille de repousser.
Laisser environ 10 centimètres entre le bout de tige et le sol.
Si l'état du malade ne s'améliore pas, consulter un médecin.

# Gwo ten, gros thym



Famille des Lamiacées (celle des fonbazen, ponpon sòlda…)

Le nom scientifique *Plectranthus amboinicus.*
Il nous vient de l'Asie tropicale et d'Afrique.
Son nom vient du fait qu'il rappelle l'odeur du thym d'Europe.

C'est une plante herbacée, semi succulente et aromatique avec des feuilles de couleur vert clair (ou parfois à marges claires), velues et à bords dentés.

Elle est cultivée dans tous les pays tropicaux. Cette plante aime les endroits secs ou frais. Sa multiplication est facile par bouturage.

UTILISATIONS :

**Pour mieux dormir :**
4 grosses feuilles pour un demi litre d'eau.

**Contre les règles douloureuses :**
3 tasses par jour, avec l'infusion de 4 grosses feuilles pour un demi-litre.

**Pour aider la digestion :**
Après le repas boire une infusion de 3 feuilles moyennes.

**Contre les piqûres de moustiques :**
Appliquer des feuilles fraîches écrasées.

# Zèb chapantyé, herbe charpentier



Son nom scientifique est *Justicia pectoralis,* et est originaire d'Amérique tropicale, il est assez rare à l'état sauvage.

Justicia : mise à l'honneur du premier botaniste qui la décrit James JUSTICE
pectoralis : poitrine, étroit, court

Famille des Acanthacées (celle des jounou kasé, vyolèt savann,…)

Elle se nomme ainsi (zèb charpentyé) car les charpentiers l'utilisaient souvent pour soigner leurs blessures.

Une plante herbacée qui affectionne l'ombre, l'humidité et les sols riches. Se feuilles sont odorantes. Elle se multiplie facilement par bouturage ou avec ses graines.

UTILISATIONS :

**Pour bien dormir :**
Boire une bonne tasse d'infusion de 30 grammes de ses feuilles pour un litre d'eau.

**Contre les douleurs d'estomac :**
Prendre une infusion après le repas.

**Pour cicatriser :**
Directement sur la plaie on applique la plante entière ou la feuille pilée

**Contre les rhumatismes :**
Il faut faire macérer des feuilles dans de l'alcool à 60 degrés ou du rhum.

Attention ! Les usages internes sont déconseillés chez la femme ayant l'intention de procréer, enceinte ou allaitante, et les enfants de moins de 5 ans.

# Ayapana, Dyapana



On se trouve dans la famille des Astéracées (celle des mawgrit,…).
Son nom scientifique est ***Eupatorium triplinerve*.**
***Eupatorium*** : peut être d'Eupator, un prince. ***triplinerve*** : trois nervures principales.

Il nous vient d'Amazonie.
Son nom Ayapana vient des tribus amazoniennes du Brésil

Il s'agit d'une plante herbacée qui pousse en petits buissons ou en touffes. Elle est caractérisée par la teinte pourpre des tiges.
La multiplication est facile par bouturage. Cette plante se trouve de manière spontanée en Amérique Tropicale et aux Antilles mais elle est cultivée dans les pays chauds.

Cette plante a de nombreuses utilisations dans la Caraïbe.
Avant c'était un remède réputé contre les morsures de serpent ou les empoisonnements.
La plante est considérée comme réchauffante, donc peut-être utilisée contre les règles douloureuses.

UTILISATIONS :

Elle a des propriétés intéressantes comme réchauffante, fébrifuge, sudorifique et stimulante.
**Contre les douleurs d'estomac ou les règles douloureuses**
Une infusion de 3 feuilles dans 200 ml, à boire

**Contre un état grippal :**
Une décoction de 3 feuilles pour 200 ml, à boire 3 fois dans la journée. Cette décoction est conseillée aux personnes convalescentes.
Elle est utilisée comme fourrage et se mange en légumes. Elle peut aussi servir de couvre-sol.

***Attention,*** les « *Eupatorium* » contiennent une substance de l'eupatocrine qui peut être très toxique. Cette plante est toxique pour le foie, si on ne respecte pas les doses.

# Lamant ou ti mant



La famille des Lamiacées (celle des bazilik, gwoten, ponpon sòlda…)
Son nom scientifique est *Mentha spp.*(plusieurs espèces)
mentha : menthe

C'est une herbacée aromatique qui peut atteindre jusqu'à 1 mètre.
Il existe plusieurs espèces mais aussi des hybrides ; il est donc difficile de déterminer le nom exact de l'espèce, d'autant que les floraisons sont particulièrement rares ici.
La menthe est toujours très appréciée.

UTILISATIONS :

**Contre les flatulences et les vomissements :**
Boire une infusion de 10 feuilles fraîches pour 250 ml (1 tasse) après les principaux repas.

**Contre un état grippal, un rhume :**
Vous pouvez boire ou inhaler, trois fois par jour, une infusion ou une décoction de feuilles fraîches (10) pour une tasse d'eau.

**Pour stimuler l'appétit :**
Boire une infusion avant les repas, préparer avec une pincée de feuilles.

**Quelques usages par ailleurs :**
La menthe est utilisée en parfumerie et en cuisine asiatique ainsi que nord africaine. En République Dominicaine, en association avec d'autres plantes, elle est utilisée contre l'hypertension.
Elle éloignerait les puces.

***Attention, à forte dose la menthe est toxique !***

Elle ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte ou allaitante.
Eviter l'emploi de menthe chez les bébés et les enfants de moins de 5 ans.

# Bab chat, orthosiphon





C’est de la famille des Lamiacées (celle des fonbazen, bazilik, gwoten, ponpon sòlda…)
Son nom scientifique est *Orthosiphon aristatus*.

orthosiphon : ortho : droit,
siphon : conduit de l’eau
aristatus : pourvu de barbe, barbu

La feuille et l’apex floral ont des propriétés diurétique et cholagogue (facilite l'élimination de la bile). *Orthosiphon* est donc utilisé dans les régimes amincissants.

L'orthosiphon, appelé aussi thé de Java, est répandu dans le sud-est asiatique notamment en Indonésie où il est depuis longtemps utilisé contre les maladies des reins et de la vessie.

Les feuilles riches en polyphénols, potassium et en huiles essentielles sont récoltées pendant la courte période de floraison.

Elles sont fortement diurétiques et tout indiquées pour accélérer la perte de poids dans le cadre d'un régime amincissant.

L'orthosiphon augmente l'élimination rénale de l'eau mais aussi de l'urée, des chlorures et de l'acide urique.

**Par son action drainante**, il favorise l'élimination des **calculs biliaires et rénaux**. Il est utilisé pour prévenir les récidives de coliques néphrétiques.

# Patchouli



Famille des Lamiacées (celle des fonbazen, bazilik, gwoten, ponpon sòlda…)
Son nom scientifique est *Pogostemon heyneanus*.
Son nom vient de l'anglais patch (vert)-leaf (feuille), c'est le nom d'une plante aromatique de l'Inde.

Il est originaire d'Asie du sud-est.
Il ne se rencontre presque jamais à l'état spontané.
Il est cultivé dans beaucoup de pays pour son essence aromatique.

C'est une plante de climat tropicale, les feuilles dégagent une odeur agréable après qu'elles aient été écrasées.
Le patchouli est un parfum qui a peu de renommée, peut-être parce qu'il n'est pas assez cher !

Autrefois les feuilles de Patchouli étaient déposées dans les maisons pour chasser les punaises.

UTILISATIONS :

**Un bain tonique :**
Mettre une poignée de feuilles de patchouli dans l'eau du bain.

**Insectifuge :**
Une petite cuillérée d'huile essentielle dans un ½ litre d'alcool à 90°.
Pulvériser la préparation sur les vêtements et le linge pour les désodoriser et éloigner les insectes.

**Un bon digestif :**
Boire, trois fois par jour après le repas, une infusion de 30 g de feuilles par litre d'eau.

Une décoction de patchouli apporterait un soulagement pour **les règles douloureuses**.

*Elle chasserait aussi les mauvais esprits !*

# Ti poulbwa, herbe pou de bois



Famille des Apiacées
(Celle des lanni, zèb a fè, kawòt…)
Son nom scientifique *Centella erecta*,
il est originaire d'Amérique.

C'est une plante herbacée rampante qui est devenue pantropicale.
Il a des propriétés diurétique, antidiarrhéique, sédative et tonique.

Il contient de « l'asiaticoside », une substance cicatrisante. Il est donc utilisé dans la fabrication de spécialités pharmaceutiques.
C'est un remède réputé en Chine contre la lèpre et les maladies de la peau.

UTILISATIONS :

**Contre les troubles cutanés superficiels :**
Extraire, par pression, le jus d'une poignée de feuilles soigneusement lavées
et l'appliquer directement sur les lésions cutanées et les brûlures superficielles.

**Contre l'insuffisance veineuse :**
En cure de trois semaines, boire trois fois par jour, en dehors des repas,
une tasse de l'infusion de 30g de feuilles pour un litre d'eau.

**Sédatif léger :**
Boire, avant le coucher, une tasse de l'infusion des feuilles à raison de 30 g/l.

# Twa tas, trois tasses



Son nom scientifique est *Lippia alba*.
Famille des Verbénacées (celle des vèvenn, bwa karé, milflè…)

Elle a beaucoup de noms vernaculaires comme « dité lanmérik » (thé d'Amérique), thé caraïbe, thé de chine, verveine blanche.
Il est originaire d'Amérique centrale.

C'est un arbuste qui peut atteindre jusqu'à 2 mètres. Ses feuilles ont une odeur citronnée.
Cette plante est une merveille de la nature pour son goût d'anis.
La multiplication se fait par bouturage. Elle est très variable et polymorphe.

Cette plante a récemment été inscrite à la pharmacopée française.

UTILISATIONS :

**Contre les états grippaux :**
Boire trois fois par jour, l'infusion de 20 feuilles fraîches de taille moyenne, pour un litre d'eau (car en séchant la plante perd son arôme et ses propriétés)

**Stimulant digestif et un sédatif nerveux (facilite le sommeil)**
Boire une tasse, après les repas, de l'infusion précédemment décrite.

Des recherches sont en cours pour exploiter l'huile essentielle de « *Lippia alba* » comme correcteur d'arôme dans l'industrie alimentaire, pharmaceutique ou encore cosmétique.

*RECOMMANDATIONS IMPORTANTES :*
***Attention, si les symptômes durent plus de 7 jours ou s'aggravent, consultez immédiatement le médecin.***
Ne pas employer avec des enfants de moins de 5 ans, ni avec des femmes enceintes ou allaitantes.

# Zèb a fè, chadron béni



Son nom scientifique est *Eryngium foetidum*.
Eryngium : rejet , foetidum : une forte odeur
C'est la famille des Apiacées

Ses noms vernaculaires sont herbe à fer et chadron béni.
Son nom «  zèb a fè, est du à sa forte odeur de fer.
Il est originaire d'Amérique tropicale, et des Antilles.

Ses feuilles sont allongées et dentées.
Les parties aériennes (au dessus du sol) sont riches en calcium, fer, riboflavine et carotène.

UTILISATIONS :

**Contre la fièvre et la toux :**
La plante entière en décoction

**La grippe, les flatulences ou les vomissements :**
Préparer une infusion ou une décoction avec 20 à30 grammes de feuilles pour un litre d'eau.
Filtrer et boire 1 tasse 3 fois par jour.

**La diarrhée :** feuilles (20 à 30 grammes) macérée

**L'hypertension :** feuilles (20 à 30 grammes) en décoction.

Elle est employée en cuisine indienne comme condiment remplaçant la coriandre, en salade et en soupe.

On ne dispose pas de garantie concernant son emploi avec des enfants, des femmes enceintes ou allaitantes.

# Attention, attention !

CE LIVRET NE PEUT EN AUCUN CAS SE SUBSTITUER À UN AVIS MEDICAL.

Seul votre médecin traitant pourra établir un diagnostic et prescrire un traitement.

Le conservatoire botanique décline toute responsabilité concernant les conséquences auxquelles s'exposerait toute personne qui ne respecterait pas cette règle fondamentale.

Les livres utilisés sont :
Pharmacopée végétale caribéenne, TRAMIL, seconde édition actualisée.

La grande encyclopédie de la caraïbe, flore 1 et flore 2, Jacques FOURNET, édition Sanoli 1990

Flore , tomes (1 et 2), illustrée des phanérogames de Guadeloupe et de Martinique, Jacques FOURNET, 2002
Guide des plantes médicinales et aromatiques.

Notes personnelles :

……