Secaar
Agir ensemble pour un développement intégral

RECUEIL DE PLANTES MÉDICINALES ET LEURS VERTUS
EXPÉRIENCES DES PAYSANS DU TOGO ET DU BÉNIN

"L'agriculture devrait être
la première activité de santé.
Le paysan doit précéder le médecin"

Pierre Rabhi.

INFORMATIONS GENERALES

Le recueil des plantes médicinales en Afrique de l'Ouest est élaboré par le Secaar suite aux expériences des paysan-e-s impliqué-e-s dans l'exécution du programme de promotion de la souveraineté alimentaire et réseau des fermes agro écologiques au Togo et au Bénin pour la période 2016 - 2018.

Certaines expériences fournies par les paysan-e-s ont été complétées par l'équipe d'accompagnement du programme composée essentiellement d'agronomes, de techniciens agricoles et de sociologues. Des recours à d'autres documents ont été effectués pour donner plus de précisions sur les indications des plantes. (nom scientifique, nom commun, certaines images, etc.).

Le travail de mise en forme de ce recueil a été effectué par le Secrétariat Exécutif du Secaar.
Le recueil est disponible en français. Sa réalisation a été possible grâce à l'appui financier de Pain Pour le Prochain (PPP) et du DM échange et mission de Suisse.

Secaar
Agir ensemble pour un développement intégral

149, rue de l'Ogou Kodjoviakope - Lomé-Togo
01 BP 3011 Lomé
Tél : 00228 22 20 28 20
secretariat@secaar.org - www.secaar.org

Pour télécharger ce receuil, http://www.secaar.org/documentation.php

Décembre 2018

Basilic Africain

TABLE DES MATIERES

PRÉAMBULE 5

1. INTRODUCTION 7

2. IMPORTANCE DES PLANTES MÉDICINALES 8

3. CONDITIONS D'UTILISATION ET PRINCIPES A RESPECTER 8

3.1. Principes à respecter 8

3.2. Conditions d'utilisation 9

4. CREER ET ENTRETENIR SON PROPRE JARDIN : COMMENT ? 9

4.1. Faire son propre jardin de plantes médicinales 9

4.2. Entretien du jardin de plantes médicinales? 10

5. LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE PREPARATION DES PLANTES MÉDICINALES 10

5.1. La décoction 10

5.2. L'infusion 10

5.3. La macération 10

5.4. Le cataplasme 10

5.5. Les compresses 10

5.6. L'inhalation 11

5.7. Bains de bouche 11

6. IDENTIFIACTION DES MATERIELS UTILISES 11

7. EXEMPLES DES PLANTES MÉDICINALES ET LEURS VERTUS EN AFRIQUE ..... 13 / 30

8. CONCLUSION 31

9. BIBLIOGRAPHIE, WEBOGRAPHIE 31

Rauwolfia vomitoria

PRÉAMBULE

Le présent document n'est qu'un recueil des expériences des producteurs et productrices accompagnées par le Secaar au Togo et au Bénin, sur les plantes médicinales. Ces expériences sont appuyées par celles des agents d'encadrement travaillant avec ces acteurs. Il n'a pas valeur d'un document scientifique, mais simplement un guide pouvant faciliter la prévention de certaines pathologies voire les guérir en cas de survenance.

Fruit de plusieurs années de travail et de partage d'expériences en la matière, le recueil des plantes médicinales est un canal pour promouvoir les plantes médicinales en vue de permettre aux paysan-e-s en milieu rural de disposer "d'une boite à pharmacie" à proximité. Etant l'une des bonnes pratiques agro écologiques vulgarisées par le Secaar, la promotion des jardins des plantes médicinales permet de renforcer la souveraineté alimentaire des communautés, car elle donnera une autonomie en ce qui concerne les soins de santé de première nécessité.

Le lecteur et la lectrice trouveront des éléments utiles dans ce recueil pour, à la fois, installer son propre jardin de plantes médicinales et surtout soulager certains malaises ou guérir certaines maladies.

Ce recueil devrait être utile aux populations des milieux ruraux africains et aussi celles des milieux urbains et péri urbains en quête de la valorisation des savoirs et savoir-faire locaux, en vue des soins de santé de façon autonome.

Simplice AGBAVON,
Secrétaire Exécutif du Secaar

Caesalpinia bonduc

INTRODUCTION

En Afrique on considère à l'heure actuelle que près de 75% (1) de la population n'a recours qu'aux plantes qui l'entourent pour se soigner et n'a pas accès aux médicaments dits "modernes". C'est ainsi que de nombreuses plantes sont utilisées et sont aussi efficaces que les médicaments importés de l'occident et très souvent inconnues par la plus grande partie de la population.

Cette utilisation reste fréquente pour les raisons suivantes :

- Manque de médicaments essentiels ;
- Insuffisance des soins de santé ;
- Manque des centres de santé à proximité des communautés ;
- Coût élevé des médicaments ;
- Et les habitudes socioculturelles.

Ces plantes existent presque partout dans les milieux ; il suffit de les connaître, de les chercher, pour en faire bon usage. Car l'art de guérir par les plantes est connu depuis longtemps en Afrique à partir de la transmission orale des savoirs de génération en génération à certaines catégories d'initiés que sont les tradi-praticiens et les herboristes.

Mais ce savoir serait-il toujours confiné dans les mains de ces prétendus initiés pendant que d'autres africains pouvaient l'avoir pour une valorisation à tous et sans protocole ?

Quels soins apportés aux plantes sur lesquelles les prélèvements sont faits pour les soins de santé ? Comment utiliser ces plantes pour plus d'efficacité dans les traitements ?

C'est là tout le sens accordé à ce travail d'élaboration et de diffusion de ce recueil des plantes médicinales par le Secaar.

Le présent recueil aborde toutes ces préoccupations en cinq points à savoir :

- Importance des plantes médicinales ;
- Conditions d'utilisation et les principes à respecter ;
- Différentes techniques de préparation des plantes médicinales ;
- Quelques exemples des plantes et leurs vertus.

(1) http://www.ethnopharmacologia.org/bibliotheque-ethnopharmacologie/plantes-médicinales-africaines-utilisation-pratique/
Plantes Médecinales Africaines, Utilisation Pratique, Jean-Louis POUSSET Ellipses - Paris – 1998 ISBN: 9782729892258

2. IMPORTANCE DES PLANTES MÉDICINALES

“ L'agriculture devrait être la première activité de santé. Le paysan doit précéder le médecin ”[2], *selon Pierre Rabhi.*

La production des aliments doit prendre en compte les préoccupations de santé à partir de la nourriture saine.

La production alimentaire doit, de ce fait, adopter des bonnes pratiques qui permettent à l'environnement de travail d'être en quasi équilibre. Cultiver les plantes médicinales constitue un moyen privilégié d'avoir une boîte à pharmacie naturelle tout autour de soi pour des soins de première nécessité à moindre coût.

La bonne utilisation de ces plantes nous donnent la santé, d'où la nécessité de les connaître avec leurs vertus pour une judicieuse valorisation et transmission pour des générations futures.

INTERET DES PLANTES MÉDICINALES EN 8 POINTS

1. Etre autonome dans les soins primaires de santé (tout premier secours pour les populations dans les milieux enclavés)
2. Valoriser les savoirs locaux
3. Aller vers un système alimentaire et de bien-être durable
4. Précéder le médecin comme l'a dit Pierre Rabhi
5. Renforcer les liens dans les communautés
6. Disposer d'une source supplémentaire de revenus
7. Avoir des plantes saines (non polluées) pour des soins de santé et éviter les risques de toxicité/effets secondaires
8. Promouvoir la biodiversité (éviter la disparition des plantes)

3. CONDITIONS D'UTILISATION ET PRINCIPES A RESPECTER

Une chose est d'avoir les plantes médicinales à disposition, une autre est de savoir comment l'utiliser. L'efficacité des plantes médicinales est prouvée quand certaines conditions sont remplies et certains principes sont bien respectés.

3.1. Principes à respecter

L'utilisateur doit veiller à respecter certains principes dont les plus essentiels sont :

- Lieu de prélèvement des plantes : ne pas prélever les plantes au bord de la route essentiellement pour des raisons d'hygiène.
- Moment de prélèvement : pas tôt le matin ni tard le soir ; mais de préférence prélever les plantes le matin.

(2) Graines de possibles, regards croisés sur l'écologie, Pierre Rabhi et Nicolas Hulot, éd. Calmann-Lévy, 2005, p. 220

• Conservation des plantes : pour conserver l'efficacité des plantes médicinales (leurs arômes et propriétés), leur pouvoir de soigner, il est préférable de les garder dans des sachets en papier ou dans des bocaux en verre secs et propres, tout en mettant le nom de la plante et la date de cueillette dans un endroit sec à l'abri de la chaleur et de la poussière.

• Dose d'utilisation : ne pas dépasser les doses suggérées (décrites par l'utilisateur qui en a déjà fait l'expérience).

3.2. Conditions d'utilisation

• Ne pas préparer ou faire bouillir les feuilles car cela peut altérer certains principes actifs : il est conseiller de les tremper dans l'eau bouillie durant 15 à 20 minutes avant l'utilisation (boisson). Par contre, les épices, les écorces sont à préparer pour mieux faire libérer les principes actifs.

• Lavage et Séchage si nécessaire à l'ombre et dans un endroit propre. Les feuilles, les tiges grêles et les fleurs sont les parties délicates de la plante qui doivent être séchées à l'ombre, car elles perdent leur efficacité une fois séchée au soleil.

• Préparer la tisane à consommer par jour et finir de boire avant 16 heures. Il est vivement déconseillé de boire les tisanes préparées depuis le matin jusqu'au soir.

4. CREER ET ENTRETENIR SON PROPRE JARDIN : COMMENT ?

4.1. Faire son propre jardin de plantes médicinales

Un jardin médicinal est une boîte à pharmacie qui doit être gérée avec soins et précautions. Après avoir préparé son terrain, il faut apporter petit à petit les différentes plantes dont les vertus sont connues. Les plantes à usage courant (prévention de la malaria, l'indigestion, maux de ventre, etc) seraient les premières plantes à introduire avant les autres.

Pour sa mise en place, il faut suivre des indications ci-après :

• Le jardin doit être près d'une source d'eau ou puits ;

• Le jardin doit être installé à la maison ou à proximité de la maison pour des entretiens réguliers ;

• Le jardin doit être protégé par des grillages ou toute autre clôture pour éviter que les animaux domestiques le dégradent ;

• Il faut éviter les terrains contaminés par des produits chimiques ; pour ce faire, il est conseillé aussi de ne pas utiliser les fertilisants et pesticides chimiques ;

• Il faut utiliser les extraits naturels des plantes pour traiter les plantes en cas d'attaque ;

• Il faut éviter de semer les plantes toxiques et les laisser croître dans le jardin afin de ne pas les confondre avec les autres. Faire son jardin médicinal ne nécessite pas un grand espace, on peut le faire en fonction de l'espace disponible.

PAR OÙ DÉBUTER ?

Nous n'avons pas tous une parcelle de jardin à côté de chez nous. Cependant, ce n'est pas une excuse pour ne pas cultiver une ou deux plantes aux vertus médicinales. Par exemple, l'Aloe Vera pousse très bien dans un pot sur le bord de votre fenêtre et ne demande que très peu d'entretien. A chacun-ne donc son pot de plantes médicinales à la maison.

4.2. Entretien du jardin de plantes médicinales ?

Pour mieux valoriser son jardin et avoir une efficacité des plantes médicinales sur la santé, il convient de bien entrenir son jardin. Comme tout jardin, des désherbages et apports de la fumure organique (compost, fumier, etc.) si nécessaire sont à effectués régulièrement.

5. LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE PREPARATION DES PLANTES MÉDICINALES

Dans les plantes médicinales, il y a les principes actifs qui soignent. Pour obtenir ces principes actifs, il faut faire des préparations spéciales en fonction des parties de la plante (feuilles, fleurs, racines, écorces) afin de les extraire. Les différentes techniques de préparations sont :

5.1. La décoction

Cette technique consiste à faire bouillir de l'eau froide dans laquelle on a mis des parties dures et épaisses des plantes (tiges, racines, écorces, feuilles épaisses). Les plantes libèrent leurs substances actives dans de l'eau peu à peu au cours de la cuisson. La durée d'ébullition varie entre 10 et 20 min selon l'espèce.

5.2. L'infusion

L'infusion consiste à verser de l'eau bouillante sur les parties fragiles des plantes (feuilles, fleurs) et à laisser au repos pour quelques temps. Peu à peu les substances actives sortent des plantes et on observe une coloration progressive de l'eau.

5.3. La macération

Cette technique consiste à immerger les plantes dans un liquide froid (Vin, huile, alcool, eau) auquel elles donnent leurs propriétés et leurs arômes au bout d'un temps variable.

5.4. Le cataplasme

Il consiste à appliquer une pâte de plantes fraîches sur la partie malade.

5.5. Les compresses

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

5.6. L'inhalation

C'est une technique qui consiste à dégager les voies respiratoires (nez, poumons, etc.) en respirant la vapeur chargée de substances actives des plantes. On se penche au-dessus du liquide chaud contenant de l'extrait liquide des plantes, la tête couverte d'une serviette pour respirer la vapeur pendant quelques minutes.

5.7. Bains de bouche

On prend quelques décoctions dans la bouche, qu'on garde en faisant des mouvements avec la bouche. Après quelques minutes on recrache le liquide.

6. IDENTIFICATION DES MATERIELS UTILISES

Cette rubrique indique des précisions du petit matériel référencié dans le mode d'emploi en vue d'harmoniser la compréhension.

Il s'agit essentiellement de petit verre et de verre à bière.

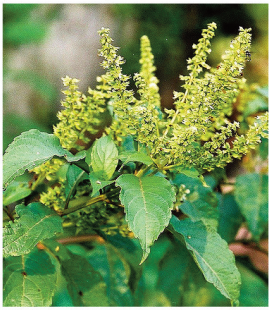
Petit verre

Verre à boire ou verre à bière

Morinda citrifolia / Noni

7. EXEMPLES DES PLANTES MÉDICINALES ET LEURS VERTUS EN AFRIQUE

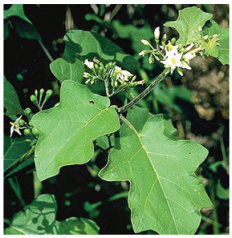
Cette rubrique décrit quelques exemples de plantes médicinales couramment utilisées en Afrique en général et au Togo et Bénin en particulier. C'est un répertoire des plantes testées pour soigner certaines maladies et malaises.

N°	Nom Scientifique ou en français / identification	Nom en langues locales	Vertus	Mode d'emploi	Posologie
01	**Ocimum gratissimum L. (Lamiaceae)**  *Nom commun : Basilic Africain*	Esrou, Dzogbeti (Ewé) Sayo (Fon)	Antibiotique	Ecraser les feuilles et recueillir le jus pour boire. Faire la sauce avec les feuilles.	Un petit verre matin et soir
			Evacue le sang coagulé après accouchement	Faire un bain de vapeur avec la décoction des feuilles	Répeter l'opération deux fois par semaine
			Sinusite et bronchites	Inhaler les feuilles pour soigner les bronchites et les sinusites	2 fois par jour
02	**Nauclea litifolia** *Nom français : Pêcher africain*	Nyimon (Ewé) Côdo (Fon)	Traitement des maux de ventre	Couper les racines en morceau, mettre dans de l'alcool local (Sodabi). Pour les enfants, on le prépare avec de l'eau	Prendre un petit verre chaque matin pour les adultes
			Paludisme	**Paludisme** : Couper la racine en morceau et mettre du vin de palme.	Prendre un verre à bière matin/soir
			Ejaculation précoce, Fièvre typhoïde	Couper les racines et les mettre dans le jus de coco vert	Prendre un verre à bière matin/soir
03	**Caesalpinia bonduc (Caesalpiniaceae)** *Nom commun : Canique grise*	Adiku (Ewé) Adjikou (Fon)	Traitement des infections gastriques	Préparer les racines dans l'eau	Prendre un petit verre matin/soir
			Maux de bas ventre après accouchement	Mettre les feuilles dans de l'alcool local (sodabi) ou du vin	Prendre un petit verre matin/soir
			Traitement de la prostatite, Hernie	Prendre les graines et enlever l'amande	Manger 2 amandes par jour pendant 2 à 3 mois

04	**Rauvolfia vomitoria** 	Dodémakpowè (Ewé) Letin (Fon)	Traitement des maladies mentales	Prélever les racines, enlever la peau, écraser ensuite et mettre le jus dans les narines de la personne. Prélever la racine, sécher au soleil et écraser, mettre la poudre dans du sodabi et donner à la personne pour s'endormir, après son réveil on lui donne à manger.	Une fois pas jour (à chaque fois qu'il y a une crise mentale)
05	**Momordica charantia** *Nom commun : Melon amer*	Adrouka Agnrangnran, Edangbé (Ewé)	Traitement de la varicelle	Ecraser les feuilles et recueillir le jus sans mélanger avec de l'eau.	Prendre un petit verre par jour
06	**Abrus precatorius (Fabaceae)** *Nom Français :* *Pois rouge, yeux de crabe*	Dzindzinkoudzin (Ewé) Viviman (Fon)	Traitement de la toux, Aide-mémoire	Torréfié les feuilles et mettre une cuillère à café de poudre obtenue dans deux cuillères à soupe de miel	Prendre matin et soir
07	**Ricinus communis (Euphorbiacées)** *Nom commun :* *Le Ricin (Français)*	Gogozokwinon ou Gogozoe ou encore Dagbazo en Fon (Bénin) Kasuwe/Kawse en Mina (Togo)	Espacement de naissance pour une année (contraceptive)	Recueillir les graines et les casser pour obtenir l'amande blanche.	Prendre une seule amande pour une année

08	**Sida linifolia (Malvaceae)**	Woédoégbugbor (Ewé), retour à l'envoyeur	Abcès	Ecraser les feuilles, ajouter de l'huile rouge (huile de noix de palme) sans sel et la potasse.	Appliquer la pâte à l'abcès
09	**Manihot esculenta (Euphorbiaceae)** *Nom commun: Feuilles de Manioc*	Agbeliti (Ewé)	Anémie	Triturer les jeunes feuilles de manioc dans de l'eau, mélanger avec le lait Préparer les feuilles comme des légumes et consommer	Boire le mélange; répéter 2 fois par semaine
10	**Morinda lucida (Rubiaceae)** *Nom commun : Noni sauvage,*	Dadaklan (Ewé)	Maux de ventre	Triturer 4 à 5 feuilles dans un verre (à bière) d'eau	Prendre un petit verre matin et soir
			Diarrhée chronique	Pour traiter la diarrhée, sécher les feuilles ensuite préparer et boire	Un petit verre matin et soir

11	**Vernonia amygdalina (Asteraceae)** *Nom commun : Vernonie commune*	Aloma, Gboyibo (Ewé) Amavivè (Fon)	Toux,	Pour la toux, manger la tige comme cure-dent et avaler l'eau.	
			Fièvre,	Pour traiter la fièvre, triturer les feuilles dans l'eau.	Prendre un verre de bière
			Maux de Bas de ventre d'une femme après accouchement	Pour traiter les maux de bas ventre d'une femme qui a accouché, triturer les feuilles dans l'eau et mettre une pierre chauffée dans la solution ensuite enlever la pierre.	Boire la solution obtenue (un petit verre 2 fois par jour)
12	**Centella asiatica (Apiaceae)** *Nom commun : Herbe du tigre*	Biwema (Fon)	Stérilité, Aide-mémoire,	Manger les feuilles comme de la salade	
			Prostatite	Triturer les feuilles dans l'eau, conserver dans le frigo, ajouter du citron ou de l'alcool local (sodabi) pour conserver s'il n'y a pas de frigo	Prendre 2 petits verres de sodabi avant le repas
13	**Lippia multiflora (Verbenaceae)** *Nom commun: Thé de Gambie*	Avoudati (Ewé), Danhome Fio, Fio, Kanhoun (Fon)	Lutte contre la dépression, Hypertension, Insomnie	Préparer les feuilles comme du thé et boire	Matin, midi et soir (3 tasses à café)

14	**Portulaca oleacera (Portulacaceae)** *Nom commun : Le pourpier*	Aflavi (Ewé)	Lutte contre le cauchemar	Triturer les feuilles et les jeunes tiges dans l'eau de mer. Triturer dans l'eau pour boire	Boire un demi verre à bière matin et soir
			Foie, indigestion	Manger comme de la salade, Mettre sous l'oreiller et dormir	
15	**Solanum torvum (Solanaceae)**  *Nom commun : Aubergine sauvage ou aubergine pois*	Abèdou ou Agbissanvi (Ewé)	Traitement de l'anémie	Piler les graines, filtrer le jus et ajouter le lait Peak pour boire. Préparer les feuilles avec les feuilles de taro et manger comme légume	Un verre à boire par jour.
16	**Basilicum sanctum (Lamiaceae)** *Nom commun: Basiclic africain*	Ahamèè (Ewé)	Lutte contre le cauchemar	Triturer les feuilles dans l'eau et mettre la solution sur la rosée	Se débarbouiller avec la solution preparer Ou mettre les feuilles sous l'oreiller
17	**Morinda citrifolia (Rubiaceae)** *Nom commun : Noni*		Paludisme	Prendre les feuilles tombées, les laver et verser l'eau de citronnelle (eau bouillante) et boire Faire du jus avec les fruits et prendre un demi-verre de sodabi par jour.	Boire cette solution 2 fois par jour (un verre à bière) Prendre le jus de noni un demi-petit verre de sodabi par jour
			Hypertension Diabète		Prendre le jus de noni un demi-petit verre de sodabi par jour

18	**Jatropha gossypiifolia (Euphorbiaceae)** *Nom commun : Jatropha rouge, médicinier rouge, médicinier sauvage*	Babatidjin (Ewé)	Paludisme	Verser de l'eau bouilie sur les feuilles et ajouter une portion de citron. Laisser refroidir et boire ensuite	Prendre un verre à bière matin, midi Soir
19	**Adansonia digitata (Bombacaceae)** *Nom commun : Le baobab*	Kpassa tin (Fon) Oskè (Yoruba) Alagba (Ewé)	Retrouver une bonne vitalité (adultes et enfants en phase de croissance) Maladie inflammatoire chronique intestinale Renforcement du système immunitaire	Receuillir le fruit et prélever la pulpe autour des graines. La poudre ainsi obtenue peut être utilisée pour plusieurs fins	Prendre la poudre sous forme de jus ou dans les repas (une cuillère à café 2 fois par jour)
20	**Cymbopogon citratus (Poaceae)** *Nom commun : Citronnelle* **Attention:** **CONTRE INDICATIONS: La citronnelle, utilisée comme plante médicinale, est déconseillée aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans.**	Tiigbé (Ewé)	Antispasmodiques, toniques, digestives et calmantes. Contre la fièvre	Faire bouillir de l'eau puis 1 litres d'eau bouillie sur 15 grammes de feuilles et fermer. Durant 15 à 20 minutes.	Prendre trois tasses par jour pour lutter contre les états grippaux, la fièvre. Une tasse suffit après le repas, pour faciliter la digestion ou favoriser l'endormissement
			Anti-inflammatoires et hypotensives (décoction) Contre les Insomnies, le stress et l'anxiété	Faire bouillir de l'eau puis 1 litres d'eau bouillie sur 15 grammes de feuilles et fermer. Durant 15 à 20 minutes.	Boire la tisane préparée comme du thé (matin, midi et soir) Froisser les feuilles de citronnelles et les laisser dans les coins de la chambre à coucher
			Action répulsive contre les insectes, et particulièrement les moustiques.	Poudre de feuilles séchées incorporée aux aliments ou diluée dans l'eau de boisson	

21	**Carica papaya (Caricaceae)** *Nom commun: Le papayer*	Adouba (Ewé et Mina) Kpintin (Fon) Ibekpè (Yoruba) ;	Traitement de l'ictère.	Couper le fruit non mûr en morceau ajouter à des morceaux de manioc non préparé puis ajouter de l'eau dans un bol. Fermer hermétiquement le bol pendant une journée. Filtrer après.	Boire au moins 1,5 litres de cette préparation dans la journée (matin, midi et soir)
			Protection des reins et prévention de l'insuffisance rénale		Mâcher puis avaler 7 graines de papaye par jour
			Nettoie le foie, et traite la cirrhose hépatique	**Moudre 5 graines et mélanger la poudre avec une cuillerée de jus de citron**	**Boire ce mélange 2 fois par jour pendant un mois**
			Accouchement difficile	**Chercher la racine de papayer mâle, bien nettoyée et lavée.**	**Faire manger la racine nettoyée avec du sel à la femme.**
			Toux	**Préparer en tisane les racines de papayer bien lavées dans l'eau sucrée.**	**Boire 1/2 verre de bière 03 fois par jour loin des repas pendant 04 jours.**

22	**Citrus limon (Rutaceae)** *Nom commun :* *Le citronnier*	Ntivi (Ewé) Klétin (Fon) Igui ossan wèwé (Nago)	Toux	Presser du citron et recueillir le jus ; le mélanger avec une pincée du sel	Boire matin, midi et soir
			Contre l'irritation de la gorge	Mélanger 20ml de jus de citron + 20ml d'eau chaude	Boire le mélange
			Lutte contre la grippe	Extraire du jus de citron, ajouter de l'eau chaude puis une cuillerée de miel.	Boire le mélange
			Facilite la digestion	Mettre une cuillerée à soupe de miel et 2 cuillerées à soupe de jus de citron dans un verre d'eau chaude.	Boire 2 heures après chaque repas. Prendre une cuillerée à café de poudre tous les matins pendant 7 jours.
			Vers intestinaux	Ecraser les pépins du citron pour en faire une poudre.	Prendre une cuillerée à café dans la bouillie 2 fois par jour
			Blessures et plaies infectées		Utiliser l'eau de citron pour nettoyer la plaie ou appliquer à la blessure (un excellent antiseptique)

23	**Curcuma longa (Zingiberaceae)** *Nom commun : curcuma, gingembre jaune*	Dotèdzin (Ewé)	Troubles digestifs	Prendre 1,5 à 3 g par jour de poudre de curcuma séché en infusion dans 150ml d'eau bouillante durant 10 à 15mn.	Boire 2 tasses à café par jour
			Lutte contre les cancers surtout le cancer du côlon (un antioxydant)	Prendre 1 à 1,5 g de poudre de curcuma séché dans l'eau bouillante Durant 15 minutes	Boire régulièrement (une à 2 tasses par jour)
			Prévention des risques cardiovasculaires	Prendre 1 à 1,5 g de poudre de curcuma séché dans l'eau bouillante Durant 15 minutes	Boire régulièrement (une à 2 tasses par jour)
24	**Zingiber officinale (Zingiberaceae)** *Nom commun : Gimgembre officinal*	Dotè (Fon) Dotè (Ewé) Atariso (Yoruba)	Stimulant pour l'appétit sexuel Lutte contre la fatigue (grâce à ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes)	Faites infuser durant 5 à 10mn 10g de gingembre (1 tronçon d'environs 1cm) pelé puis râpé dans 250ml d'eau bouillante. Ajouter quelques gouttes de jus de citron et 1 cuillère à café de miel. On peut aussi le faire avec la poudre de gingembre séché (1g à 2g de poudre).	Boire 3 ou 4 fois dans la journée.
			Contre la migraine	Faites infuser durant 10 mn, 0,5 g à 1g de gingembre en poudre dans 200 ml d'eau bouillante.	Boire tiède (3 à 4 tasses dans la journée). On peut également croquer une ou deux lamelles de gingembre
			Prévention des cancers	Laissez infuser durant 5mn un morceau de 1cm de gingembre frais pelé dans une tasse d'eau chaude. Ajoutez ensuite 1 cuillerée à café de curcuma en poudre et remuer bien	Boire 2 à 3 fois par jour.

25	**Moringa oleifera (Moringaceae)** *Nom commun : Moringa*	Yovokpatin (Fon) Yovoviti (Ewé) Drélélé (Adja)	Douleurs dues aux inflammations; Fièvre typhoïde; Constipation; Troubles digestives Diabète ; L'Hypertension et l'Hypotension protection de la prostate.	Recueillir les graines et extraire l'amande en enlevant la coque.	Consommer deux à trois graines par jour
			Soulage les maux de tête	Prélever les feuilles fraîches	Frotter les feuilles contre la tempe
			Arrêter l'hémorragie (dans le cas d'une blessure peu profonde)	Broyer les feuilles fraîches	Appliquer le broyat sur la partie blessée
			Purification de l'eau	Récolter 10 graines et écraser, puis verser la poudre dans 1/2 litre d'eau et secouer. Filtrer le mélange à l'aide d'un tissu propre pour enlever les débris.	Verser le liquide obtenu dans 20 litres d'eau trouble et tourner pour rendre le liquide homogène et laisser reposer.
			Diabète et hypertension	Sécher les feuilles fraîches et les réduire en poudre fine puis mettre dans un pot.	Mettre une cuillerée à soupe de la poudre dans un litre et demie d'eau tiède .15 mn après, consommer le mélange ainsi obtenu durant la journée. Répéter l'opération pendant 7 jours
			Fatigue, fatigue intellectuelle, hépatite B. Anémie, trouble de mémoire, rhumatismes, prostatite, bronchite, excès de cholestérol.	Transformer les feuilles sèches de Moringa en poudre Faire bouillir de l'eau puis 1 litres d'eau bouillie sur 15 grammes de feuilles et fermer. Durant 15 à 20 minutes.	Prendre une cuillerée à café 3 fois par jour au milieu du repas. Cette poudre est un puissant complément alimentaire (un alicament) Prendre une cuillerée à café 3 fois par jour au milieu du repas

26	**Brassica oleracea (Brassicaceae)** *Nom commun : Chou, chou cabus, chou pomme*		Lutte contre les vers,	Bouillir légèrement une tête de chou découpée. Filtrer le jus obtenu	Prendre 3 cuillerées à soupe par jour pour les enfants, 6 cuillerées à soupe par jour pour les adultes
			Soigne les plaies et les brûlures (un désinfectant)	Faire passer les feuilles de chou au feu et les appliquer à la plaie ou la partie brulées	Faire cette operation matin et soir
			Lutte contre les rhumatismes, les douleurs musculaires, les varices, les abcès	Chauffer légèrement les feuilles de chou avec le fer à repasser (ou à la flamme) et appliquer plusieurs couches de ces feuilles sur l'endroit concerné puis bander.	Changer le bandage deux fois par jour.
27	**Euphorbia hirta (Euphorbiaceae)** 	Anonsikaa (Ewé)	Dysenterie amibienne, et diarrhée	Faire bouillir 10 grammes de plante (feuilles et tiges) dans un litre d'eau et filtrer	Boire la tisane obtenue pendant toute la journée et ceci durant 8 jours consécutifs
			Pour augmenter le lait maternelle	Faire bouillir 15 grammes environ de plante (feuilles et tige) dans un litre d'eau et filtrer	Boire la tisane obtenue pendant toute la journée. Répeter l'opération pendant une semaine
28	**Aloe vera (Aloeaceae)** *Nom commun : Aloe vera*		Cicatrisation des plaies	Extraire le gel à l'intérieur des feuilles (un bon anti-inflamatoire)	Appliquer le gel à la plaie
			Gastrites et les ulcères d'estomac	Faire cuir le gel dans l'eau; puis ajouter du miel ou du sucre	Prendre 2 cuillerées à soupe par jour
			Constipation	Faire cuir le gel dans l'eau; puis ajouter du miel ou du sucre	Prendre 2 cuillerées à soupe par jour

29	**Phyllanthus amarus (Phyllanthaceae)** *Nom commun : Herbe au chagrin ; Casse-pierre*	Ahlinvi (Ewé)	Protège le foie Hypertension *(réduit la tension artérielle)* Glycémie *(abaisse la glycémie)*	Faire bouillir 30 gr de plante par litre d'eau pendant 20 minutes (Jeunes tiges et feuilles)	Boire la décoction dans la journée (1 demi verre à boire 2 fois par jour)
30	**Allium sativum (Liliaceae)** *Nom commun : ail*	Ayo (Ewé) Ayo (Fon) (ayo) (Yoruba) (Tafarnuwa) (Haoussa)	Rhumatisme	Ecraser ou piler plusieurs gousses d'ail avec des feuilles de choux.	Appliquer sur la partie qui fait mal Répéter régulièrement cette opération
			Vers parasites intestinaux	Faire griller sur la braise 2 à 3 gousses d'ail non décortiquées.	Manger les gousses grilles 2 fois par jour Manger une gousse d'ail décortiqué 4 fois par jour
			Extinction de la voix Hypertension	Bien écraser une gousse d'ail puis ajouter un verre d'eau	Boire la solution 2 fois par jour (à jeun le matin et le soir avant le coucher deux cuillères à soupe
31	**Azadirachta indica (Méliaceae)** *Nom commun : neem*	Zangarati (Ewé)	Fièvres, Ulcères gastriques, Paludisme	Faire bouillir 30 gr de feuilles dans un litre d'eau pendant une demi-heure	Boire un demi- litre par jour.
			Caries dentaires		Utiliser une tige comme cure-dent

32	**Spondias mombin (Anacardiaceae)** *Nom commun : Prunier mombin*	Akikontin (Fon) yéyé (Yoruba) Aklikon (Ewé)	Hypertension artérielle	Faire bouillir 1 kg de feuilles associées à 1 kg de feuilles de cassia dans 1 litre d'eau pendant une demi heure.	Boire un verre à bière 3 fois par jour
			Faiblesse sexuelle masculine	Triturer les feuilles dans l'eau et laisser décanter puis filtrer. Puis ajouter une pincée de sel de cuisine	Boire 2 verres à bière par jour tous les 3 jours pendant un mois.
33	**Annona muricata (Annonaceae)** *Nom commun : Corossolier - (chap-chap)*	Yovonyiglin (Fon) Saba- saba (Yoruba) Evo (Ewé)	Diabète et Toux Prévention du cancer	Verser 1 litre d'eau bouillante (infusion) sur une poignée de feuilles sèches	Boire à volonté
34	**Khaya senegalensis (Meliaceae)** *Nom commun : Cailcedrat*	Mawugen (Ewé) Zounza (Fon) Oganwa (Yoruba)	Drépanocytose	Rendre les feuilles séchées en poudre	Avaler une pincée avec un peu d'eau, une fois par jour
			Plaies infectées	Faire bouillir l'écorce, les racines et les feuilles dans l'eau (décoction)	Laver la plaie avec la décoction de feuilles
			Fièvre	Faire bouillir 30 g d'écorce dans 1 litre d'eau.	Boire la préparation en 4 prises réparties dans la journée

35	**Cassia alata (Cesalpiniaceae)** *Nom commun :* *Le Dartier*	Amasu (Fon) Kangayi (Mina) Agbobladze (Ewé) Asunwon ayibo (Yoruba)	Dermatose et teigne	Faire sécher les feuilles à l'ombre après les avoir lavées. Piler et tamiser pour obtenir une poudre fine.	La poudre peut se mettre directement sur la peau humidifiée ou incorporée en pommade à du beurre de karité.
			Constipation, Hypertension	Verser l'eau bouillante sur les feuilles et laisser au repos pendant quelque temps (infusion) ou faire bouillir les feuilles (décoction)	Boire un verre à bière 2 fois par jour.
36	**Cassia occidentalis (Fabaceae)** *Nom commun :* *faux kinkeliba* **Contre indications :** Déconseiller pour les femmes enceintes ; ne pas consommer les graines fraîches qui sont fortement neurotoxiques.	Besisan (Mina) Ahwuademe (Fon)	Traitement et prévention du paludisme	Ecraser les gousses et recueillir les grains; torréfier les graines. Chauffer de l'eau puis verser sur les graines pendant 10 à 15 minutes Ecraser les graines torréfiées puis ajouter de l'alcool local (sodabi)	Prendre une tasse à café 2 fois par jour (matin et soir) Prendre un petit verre 2 fois par jour (matin et soir)

37	**Acathospermum hispidium (Asteraceae)**	Daméléatsungon (Ewé)	Traitement du paludisme, ulcère, varicelle	Laver les feuilles, les piler pour recueillir le jus ; puis ajouter de l'alcool local (sodabi) avant de boire.	Prendre un petit verre matin midi et soir
38	**Piliostigma reticulatum (caesalpiniaceae)**	Klô (Ewé)	Contre la morsure du serpent (évite la montée du venin)	Prendre les fruits fermés et prélever la graine	Avaler une seule graine (avant d'aller à l'hôpital) Attention : les fruits ouverts qui montrent la graine à nu ne sont pas efficaces
39	**Nom scientifique pas identifée**	Vungbé ou Tensiongbé (Ewé)	Traitement des anémies, Hyper-tension	Bouillir l'eau et verser sur les feuilles dans une bassine et couvrir pendant 20 min	Prendre un verre matin, midi et soir

40	**Zea mays (Poaceae)** *Nom commun : Maïs*	Bli (Ewé)	Nettoie le foie Facilite le travail du cœur Renforce les organes	Verser une poignée de barbe de maïs dans un litre d'eau bouillante	Boire 5 à 6 tasse à café par jour
41	**Mangifera indica** *Nom commun : Manguier*	Mangoti (Ewé)	Diarrhée	Faire bouillir 30 gr d'écorce de manguier dans 1 litre d'eau	Boire la solution obtenue pendant la journée
			Toux et les bronchites	Faire bouillir 30 gr (une poignée de jeunes feuilles de manguier) dans 1 litre d'eau	Boire la solution obtenue pendant la journée
			Vers intestinaux	Piler le noyau de mangue, puis le griller. Faire bouillir ensuite la poudre dans un litre d'eau laisser infuser pendant 5 min et filtrer.	Boire la solution 2 fois par jour

42	**Alium cepa** *Nom commun : Oignon*	Saboula (Ewé)	Maux d'oreille	Couper un oignon très fin, puis verser la masse sur un mouchoir propre, l'emballer	Poser l'oignon emballé sur l'oreille malade et fixer le tout autour de la tête avec une écharpe pendant 10 à 15 min Appliquer la pâte à l'abcès ou furoncle (répéter si nécessaire)
			Abcès et furoncles Blessures et brûlure de la peau (accélère la cicatrisation)	Ecraser de l'oignon pour avoir une pâte Piler de l'oignon ou extraire le jus d'oignon	Faire une bandage de la partie avec de l'oignon pilé ou le jus
43	**Persea americana (Lauraceae)** *Nom commun : Avocatier*	Péyati (Ewé)	Hypertension	Tremper les graines coupées en morceaux dans l'eau bouillante pendant 30 min; ressortir les graines trempées puis les écraser pour obtenir une poudre	Prendre avec la bouillie une cuillerée à café matin et soir,

8. CONCLUSION

Le recueil des plantes médicinales demeure une voie de valorisation de ces plantes dans les milieux ruraux africains ; à travers la mise en place des jardins des plantes médicinales, les paysan-e-s peuvent disposer d'une pharmacie naturelle à disposition. Même si parfois, les problèmes de leur dosage, de la clarification de leurs principes actifs et de leur bonne utilisation se posent, les plantes médicinales restent une véritable panacée pour la promotion d'une bonne santé des populations. Ce recueil permet d'avancer un peu sur ces préoccupations même si le chemin reste encore à faire.

L'utilisation des plantes comme des « médicaments naturels » encourage à la promotion de la biodiversité et leur promotion élargit notre vision de l'agro écologie au niveau du Secaar.

9. BIBLIOGRAPHIE, WEBOGRAPHIE

- CIPCRE Cameroun, Connaissez-vous les plantes médicinales
- SECAAR, Rapports des ateliers de partage d'expériences entres paysans, Togo 2018

-http://www.ethnopharmacologia.org/bibliotheque-ethnopharmacologie/plantes-médicinales-africaines-utilisation-pratique

-https://www.doc-developpement-durable.org/file/Plantes-Médicinales-Aromatiques/plantesMédicinalesAfricaines.

PDF : "A la découverte des plantes africaines médicinales"

NOTES

Secaar

Agir ensemble pour un développement intégral

149, rue de l'Ogou Kodjoviakope
Lomé-Togo - 01 BP 3011 Lomé
Tél : 00228 22 20 28 20
secretariat@secaar.org
www.secaar.org