

# ***Plantes compagnes de la maternité, en Caraïbe.***



Mémoire de formation d'accompagnante à la naissance

Centre Pleine Lune

Julie Mailloux  
2017

Crédits photo : Julie Mailloux

## Table des matières

Les plantes compagnes .....	3
Avant propos, recommandations.....	4
Introduction : les plantes d'ailleurs....et rimed razié d'ici.....	5
I.I.Les plantes alliées de la grossesse.....	6
1 Troubles et remèdes de la grossesse.....	6
La nausée / Gingembre (Zingiber officinale).....	6
Les brûlures d'estomac / Brisée (Lippia alba) .....	6
La constipation / Tamarin (Tamarindus indica).....	7
La rétention en eau / œdème / Maïs (Zea mays).....	7
Nervosité/Insomnie .....	8
2 Bien se nourrir .....	8
3 ... Et bien boire, durant la grossesse .....	10
II.II.Les plantes à éviter durant la grossesse.....	11
1 Plantes «potentiellement» abortives:.....	11
2 Plantes contenant des anthraquinones (laxatifs puissants, abortifs) .....	11
3 Plantes (et parties de plantes) à ne pas utiliser durant la grossesse .....	12
III.III.Naissance et premiers jours.....	12
IV.IV.Le post-partum : plantes de la jeune mère et du nourrisson.....	14
1 Les traditionnels 40 jours du post-partum.....	14
2 L'allaitement et l'alimentation .....	16
3 Soins du bébé.....	17
Soins du cordon.....	17
Le bain du bébé ou ben.....	17
V.V.Développement de ces connaissances pour l'accompagnement à la naissance.....	18
1 Réalisation d'un livret avec photographies des plantes compagnes de la maternité .....	18
2 Atelier « plantes compagnes de la maternité ».....	18
3 Soin du 40e jour.....	18
4 Fabrication de produits .....	18
Conclusion.....	19

## Les plantes compagnes ....

Les plantes nous nourrissent, nous soignent, nous guérissent de certains maux.

En agriculture, on appelle « plantes compagnes » des espèces qui rendent service à d'autres espèces cultivées. Elles aident d'autres plantes, en les protégeant de pathogènes ou maladies ou en les rendant plus fortes. Toute association n'est pas bonne à faire mais il est bon de connaître les plantes alliées de notre santé ! Durant la grossesse, on se méfie souvent des plantes... Elles peuvent parfois avoir des effets néfastes sur l'enfant porté et on craint la catastrophe... D'un autre côté, la grossesse est une période où il est important de bien se nourrir, de trouver tous les nutriments nécessaires à la mère et à l'enfant, nutriments que l'on trouve essentiellement dans les plantes.

Dans la tradition créole, les plantes servent à la fois à soigner mais également à prévenir des maladies à travers l'alimentation. Contrairement aux médicaments, les plantes nous apportent une multitude de composés aux effets thérapeutiques complémentaires. Son action est plus douce, elle agit en profondeur et permet d'équilibrer le corps en stimulant les défenses naturelles. (Longuefosse, 2010). Malgré sa richesse et fruit d'un grand métissage de cultures, la pharmacopée caribéenne peine à être reconnue. Ce n'est qu'en 2013 que 46 plantes de la Guadeloupe, de la Martinique (et de la Réunion) entrent dans la pharmacopée nationale !

Par ailleurs, certaines plantes sont connues pour leurs multiples vertus durant la grossesse comme le framboisier, l'ortie, la cataire ..... mais qu'en est-il des *rimed razié* de la Guadeloupe ? Peut-on trouver des équivalents dans la flore locale ? Qu'utilisaient les guadeloupéennes *antan lontan* ? La pharmacopée guadeloupéenne est très riche et de nombreuses pratiques populaires servaient à protéger les femmes enceintes. Que nous reste-t-il de cela aujourd'hui ?

L'objectif de ce mémoire est de décrire les plantes de la Caraïbe qui peuvent avoir un effet bénéfique sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et le nourrisson. Il est également de retranscrire le savoir des « anciennes » qui utilisaient des simples et de retrouver les conseils que l'on donnait aux femmes enceintes, autrefois. Un focus est fait sur certaines plantes, pour en décrire les usages possibles, leur mode de multiplication et de plantation. Une liste (non exhaustive) des plantes à éviter durant la grossesse est décrite. Des idées de recettes et de développement dans le cadre d'une activité d'accompagnante à la naissance sont suggérées au cours du mémoire.

L'étude a été menée à travers des lectures mais également grâce à des rencontres.

Un grand merci à (dans l'ordre des rencontres) :

*Sonia Camalet* (agricultrice de Vieux Habitants et amie).

*Marjorie Garnier et sa mère* (productrices d'huiles végétales à Pointe Noire)

*Philippe Sahagian* (association Nature Kulture : pour la valorisation et la protection du patrimoine naturel en Guadeloupe)

*Marie Gustave* (botaniste, professeur de SVT, présidente de l'association APLAMEDAROM GUADELOUPE qui promeut et valorise les plantes aromatiques et médicinales de Guadeloupe)

D'avoir contribué à cette étude, d'avoir répondu à mes questionnements et de m'avoir si agréablement accueillie !

## Avant propos, recommandations

Les plantes représentent parfois un danger car elle ne sont pas toutes bonnes à prendre et ce particulièrement à certains moments de notre vie comme la grossesse. Il convient donc d'être prudent dans leur utilisation.

Par précaution, on conseille de ne pas prendre de tisanes durant le premier trimestre de grossesse. Certaines plantes non toxiques en temps normal sont à éviter durant la grossesse, c'est pourquoi une liste (non exhaustive) de plantes connues pour être nocive pendant la grossesse est décrite en partie II.

Ce mémoire ne se substitue en aucun cas à un avis médical face à une pathologie de grossesse. Il ne se veut pas être un guide de phytothérapie. Ici sera sujet de plantes qui nourrissent, qui soulagent des maux de grossesse. On ne parlera pas de plantes qui guérissent!!

Dans la médecine traditionnelle créole, le corps et les maladies ont une représentation très différente de la médecine occidentale. On considère le corps dans un équilibre entre le « chaud » et le « froid ». On réchauffe un corps qui s'est « refroidi » avec des plantes « réchauffantes » (*thé = tisane*) et on rafraîchit un corps trop « chaud » avec des plantes « rafraîchissantes » (*tisane = macération*)

Ainsi les termes utilisés comme une « inflammation » n'aura pas le sens de la médecine occidentale. Il peut s'agir d'une insolation, d'une rétention d'eau.... D'après les échanges que j'ai eu dans mes entretiens, je pense que la femme enceinte aura tendance à être dans un état « chaud » : (œdème, constipation, hyper-tension...) et qu'il convient pour prévenir de ses maux de se « rafraîchir » et donc de trouver ces plantes « rafraîchissantes ». Les tisanes rafraîchissante fonctionne comme un dépuratif et « nettoie en dedans ». Ceci n'est qu'une suggestion, il faudrait faire une recherche beaucoup plus approfondie sur la médecine traditionnelle créole, complexe et mêlée de magico-religieux.

Agronome de formation, j'ai travaillé plusieurs années en Guadeloupe sur l'identification des « mauvaises herbe » en arboriculture fruitière, à étudier l'impact de la flore sauvage sur les ravageurs et auxiliaires des cultures. Curieusement ces plantes que l'on appelle selon le regard qu'on leur porte: adventices, mauvaises herbes ou plantes spontanées sont par ailleurs bien souvent des plantes compagnes pour les cultures et des « *rimed razié* » (plantes médicinales) pour les hommes.

Cherchons donc nos plantes compagnes de la maternité....

# Introduction : les plantes d'ailleurs....et *rimed razié* d'ici

Nous avons vu, au cours de la formation d'accompagnante à la naissance un certain nombre de plantes spécifiquement bien adaptées à l'état de grossesse. Ces plantes sont cultivées (ou spontanées) au Québec et en Europe mais ne se retrouvent pas à l'état naturel dans les Caraïbes. Il s'agit notamment de :

**Framboisier** (*Rubus idaeus*), plante emménagogue par excellence, il s'agit d'une plante de fond, elle est nutritive, astringente. Elle contient un alcaloïde : la fragrine, qui est un tonique utérin.

On consomme les feuilles en tisane (1 à 2 tasses par jour) à partir du 2<sup>e</sup> trimestre. Notons que cette tisane se trouve dans certaines pharmacies de Guadeloupe. Elle aide l'utérus à se contracter efficacement durant le travail. Elle prévient les hémorragies du post-partum et aide à récupérer de l'accouchement. Elle aide à lutter contre la fatigue mais peut parfois avoir un effet néfaste sur l'allaitement du à son côté astringent (Challut, 2011 ; S. Weed, 1986 ; Grandir autrement, N°63)

Il serait fortement intéressant de trouver une plante homologue dans la pharmacopée guadeloupéenne. Marie Gustave m'a mentionné l'existence de petites framboises dans les hauteurs de Saint Claude sur le bord des routes. On retrouve également ces framboises sur le massif de la soufrière. Il serait intéressant d'en retrouver. Le nom supposé est *Rubus rosifolius* : le framboisier d'Asie qui aurait été introduit dans les Antilles et se maintiendrait dans les hauteurs. Le nom de genre étant le même, on pourrait supposer que ce framboisier comporte également de la fragrine... A étudier !

**Ortie** (*Urtica dioica*), plante nutritive, adaptogène. Elle soutient, aide à lutter contre l'anémie, la constipation et est galactogène (augmente la quantité et la qualité du lait). Elle diminue les douleurs pendant et après l'accouchement, réduit les hémorroïdes et prévient les hémorragies du post-partum. (Weed, 1986)

Il existe une plante en Guadeloupe nommée Ortie : *Laportea aestuans* qui est une Urticacée également. Elle pourrait avoir des effets similaires... A étudier également !

**Avoine** (*Avena sativa*), plante nutritive, elle calme, elle est adaptogène et galactogène.

Ces 3 plantes mélangées en infusion sont particulièrement adaptées à la grossesse. A boire tout au long de la journée durant les deux derniers trimestres de grossesse (Challut, 2011).

L'objectif de ce mémoire est donc de retrouver les vertus de ces plantes chez des espèces homologues qui poussent en Guadeloupe et dans la Caraïbe, soit, par exemple:

- des plantes qui aident la digestion
- des plantes diurétiques,
- des plantes qui tonifient l'utérus,
- des plantes qui normalisent la glycémie,
- des plantes qui calment les émotions, le stress, l'anxiété, l'insomnie,

La description des plantes présente dans le mémoire se fera soit par utilisation pour un malaise précis (plantes qui aident) soit par apport nutritionnel, c'est-à-dire, les plantes à consommer dans l'alimentation de tous les jours, les plantes à favoriser durant la grossesse et/ou en post-natal (plantes qui préviennent). Toutes porteront l'adjectif de « plantes compagnes ».

# I. Les plantes alliées de la grossesse

## 1 Troubles et remèdes de la grossesse

### La nausée / Gingembre (*Zingiber officinale*)

**Description** : Le rhizome de gingembre est un anti-émétique (contre les nausées et les vomissements) efficace et sans danger pour la femme enceinte. (Tramil, 1999). Ses principaux constituants : gingérols et shoagols adoucissent l'estomac, apaisent les crampes abdominales, réduisent les contractions des muscles intestinaux et inhibent le réflexe qui déclenche les vomissements (Longuefosse, 2010). Le gingembre soulage les autres maux du système digestif : utilisé contre les diarrhées et l'indigestion. Il a également un effet analgésique, antipyrétique et anti-inflammatoire.



*Rhizome de gingembre*

**Utilisation** : décoction de rhizome: 3-4 fines tranches par tasse de racine râpée. On peut l'ajouter à la cuisine de tous les jours, en râpant un «pouce» de gingembre dans un plat.

**Plantation/Récolte** : originaire d'Asie tropicale, il se cultive partout en région tropicale et subtropicale. Il se multiplie par rhizome, il suffit de planter un morceau de rhizome en surface dans une terre riche en terreau, bien drainante. Si le rhizome semble trop « sec », laisser le 3h dans de l'eau avant de le planter. Il se plante au début de la saison humide (juin) et se récolte 9-10 mois plus tard pendant le carême (mars). On peut récolter le gingembre plus tôt et utiliser les rhizomes « frais » de la même manière que les rhizomes « secs ».

#### ***Idee recette pour une bonne digestion ou quand on se sent ballonnée :***

*Pour 1 L d'eau (chaude ou froide), râper un pouce de gingembre et presser le jus d'un demi citron. Cette boisson très rafraîchissante est très agréable pendant la grossesse que ce soit après le repas ou en boisson tout au long de la journée.*

### Les brûlures d'estomac / Brisée (*Lippia alba*)

La brisée (trois tasses ou mélisse de calme) prévient des ulcères gastriques, elle possède des propriétés stomachiques (adoucit le tractus digestif et prévient les ballonnements) et anti-spasmodiques remarquables (Longuefosse, 2010). Elle est riche en dérivés terpéniques (citral, néral, bêta-caryophyllène, bêta-myrcène, limonène).

**Utilisation** : Laisser infuser 10 minutes 1 poignées de feuilles (ou 10g de feuilles sèches) dans 1/2L d'eau bouillante, boire une tasse après les repas



*Brisée ou trois tasses*

**Plantation** : la brisée se multiplie très facilement par bouture, elle pousse naturellement dans les endroits secs mais profitera d'un arrosage régulier. Faire des tailles (récoltes) régulières pour garder la vigueur de la plante.

D'autres plantes sont intéressantes pour les brûlures d'estomac :

- L'orange amer (*Citrus aurantium*) : 2 à 3 tasses par jour d'infusion à 20g/L de feuilles, fleurs ou zestes
- L'A-tous-maux (*Alpinia zerumbet*), larmes de la vierge
- Le Balai doux (*Scorpioides dulcis*)

### **La constipation / Tamarin (*Tamarindus indica*)**

On trouve des tamariniers facilement en Guadeloupe sur le littoral, sur le bord des routes facilement accessibles. C'est une espèce rustique qui supporte très bien la sécheresse (mais pas l'eau stagnante!) Par contre, on ne trouve pas les fruits en toute saison ! En cueillir durant la période (carême), et en congeler sous forme de jus peut être une solution pour en avoir sous la main toute l'année ! Le fruit du tamarinier est un laxatif doux, il facilite également la digestion. (Le Bellec, 1997)

#### **Utilisation du tamarin :**

En jus : piler les fruits murs, mélanger avec de l'eau, boire un verre 3 fois par jour

En décoction : faire bouillir 10g de pulpe dans 1/2L d'eau pendant 20 minutes en remuant constamment, boire 2 tasses par jour (Longuefosse, 2010)

En cas de constipation, éviter de manger des féculents sans fibre ! Si la constipation vient de l'apport en fer souvent effectué durant la grossesse, on peut le remplacer par du Floradix®. Il s'agit de fer associé à des vitamines et d'extraits de plantes : racine de carotte, feuille d'ortie, feuille d'épinard, rhizome de chiendent, fruit de fenouil, thalle d'algue brune, fleur d'hibiscus, jus de poire, raisin, jus de cassis, mûre, cerise, orange, betterave rouge, citron, extrait de caroube, pomme, fer, vitamines B1, B2, B6, B12 et C. Ce complexe rend le fer bien plus assimilable et limite les problèmes de constipation.

Autre recette : Huile d'olive + citron : mélanger 1 C à S d'huile d'olive et 2 C à S de jus de citron : boire à jeun 1/2heure avant le petit déjeuner

(Note : ne pas utiliser l'*Aloe vera*, *Cassia alata* et la Casse durant la grossesse)

### **La rétention en eau / œdème / Maïs (*Zea mays*)**

Les styles de maïs (partie dépassante de l'épi, sorte de « coiffe » de l'épi) contiennent des polyphénols, des sels de potassium, une gomme aux vertus diurétiques. Ils sont riches en silice, potassium, calcium, magnésium, fer et phosphore. C'est aussi une excellente source en vitamines B. L'agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS) reconnaît que les styles de maïs sont « traditionnellement utilisés pour faciliter les fonctions d'élimination urinaire et digestive, mais aussi comme adjuvant des cures d'amaigrissement et pour favoriser l'élimination rénale de l'eau.» Cet effet diurétique peut être bénéfique en cas de cystite.

**Utilisation** : Boire 2-3 tasses par jour de l'infusion de styles à 1% (10g pour 1L d'eau bouillante) pour un effet plus puissant, passer à 3% (30g/L).

D'autres plantes sont utilisées traditionnellement contre les problèmes de rétentions en eau : Le chiendent (*Cynodon dactylon*), Le balai doux (*Scorpioides dulcis*), le koklaya (*Peperomia pellucida*) qui a également des vertus hypotenseur et les fruits de christophines.

## Nervosité/Insomnie

**Trois tasses** (*Lippia alba*) appelée également mélisse de calme, a des vertus anxiolytiques et myorelaxantes. Laisser infuser 10 min deux poignées de feuilles dans ½ l d'eau et boire 3-4 tasses durant la journée et 1 avant de se coucher.

**Framboisin** et basilic (*Ocimum spp*) possèdent des huiles essentielles qui diminuent l'activité nerveuse : 2 poignées de feuilles fraîches pour ½ L d'eau, infusion 3 à 4 tasses dans la journée.

**Orange amer** (*Citrus aurantium*) a un effet sédatif léger : 2 poignées de feuilles fraîches pour ½ L d'eau pendant 10 min. Boire le soir au coucher.

**Pourpier** (*Portulaca oleracea*) a une activité neuro-sédative, anti-convulsivante. En aliment ou en tisane, 2 poignées de feuilles fraîches pour ½ L d'eau pendant 10 min.

**Verveine** (*Stachytarpheta jamaicensis*) : Les variétés blanches et violettes (pas les variétés sélectionnées aux autres couleurs) ont des vertus antispasmodique et sédatif. Boire plusieurs fois par jour 2 poignées de feuilles fraîches pour ½ L d'eau pendant 10 min



Verveine

## 2 Bien se nourrir ....

Bien manger durant la grossesse est une évidence. Cependant, l'approche technico-médical du suivi de grossesse, tout en surveillant la prise de poids, la glycémie par des examens et des tests mensuels n'insiste pas tant que cela sur la prévention nutritionnelle. Il est bien connu que les besoins énergétiques augmentent (de 14%) durant la grossesse (2100 à 2400Kcal/jour) mais les besoins en nutriments augmentent bien plus ! De 100% pour l'acide folique, de 50% pour le calcium et de 35% pour le fer. Il s'agit donc de manger autrement pour apporter à l'organisme et au bébé tout ce dont ils ont besoin. Le fait de manger beaucoup d'aliments pauvres peut donner un sentiment de satiété court et peut entraîner une prise de poids, une acidité accrue, une tension plus haute et plus de problèmes d'œdèmes (Moll & Schain-Emmerich, 1998).

Manger sainement est important et peut prévenir de pathologies de grossesse. Dans son livre « le guide d'une naissance naturelle » Ina May Gaskin s'appuie sur son expérience de « the farm » et d'autres études scientifiques. Elle illustre l'importance de la nutrition avec la prévention de la toxémie gravidique ou pré-éclampsie. Cette pathologie est quasiment absente lorsque les femmes mangent équilibré et diversifié (régime riche en légumineuses, oléagineux, légumes et céréales complètes, eau comme boisson principale). Une bonne alimentation a un rôle bénéfique pendant la grossesse pour prévenir de la pré-éclampsie.

Face à une hyperglycémie durant la grossesse, (appelé diabète gestationnel mais qui n'est pas réellement une maladie et qui n'est pas diagnostiquée de manière fiable), Ina May Gaskin, conseillera à une femme qui présente certains symptômes (et non pas suite à des résultats de test d'hyperglycémie provoquée) d'éliminer la farine blanche, les pâtes et autres aliments riches en hydrate de carbone, ainsi que le sucre, d'éviter les produits transformés, de prendre entre 50 et 75g de produits laitiers, légumineuses ou viande. En terme de végétaux, elle met l'accent sur les légumes feuilles verts foncés (type épinards-péyi) et les racines oranges (type patate douce, carottes....). On retrouve facilement ces produits en Guadeloupe.



Les témoignages de femmes créoles sur les traditions de la femme enceinte montre que l'on insistait sur une alimentation saine et spécifique à la grossesse. Par exemple, la femme enceinte doit boire de l'eau de coco durant toute la grossesse. C'est nécessaire pour se « nettoyer ». Et en effet, l'eau de coco a des vertus diurétiques ! On considérait la femme enceinte comme « vulnérable » et qu'il est nécessaire de « la protéger ». La femme enceinte doit manger des aliments de couleurs rouges-orangés ... ce qui rejoint l'avis d'Ina May Gaskin ! On dit que pour avoir un bébé bien « rose » à la naissance, il faut manger « rouge » comme des cerises acerola, des cerises côte, des pois di bois (pois d'angole). Les fruits et légumes à privilégier sont : la pomme cythère, la papaye (aide à la digestion ?), la mangue, le tamarin (contre la constipation), les épinards péyi, le cresson et le pourpier.

On retrouve cette histoire de couleur : orange et vert ..., ne serait ce pas du à la présence de caroténoïdes ou d'autres anti-oxydants ?

Les **caroténoïdes** (béta-carotène, lycopène...) sont les pigments qui donnent de belles couleurs aux plantes et aux fruits et légumes (rouge-orange). Ils font partis des anti-oxydants les plus actifs ! On en retrouve dans : cerise-pays, mangue, ananas, melon, pastèque, pomélo rose, orange, papaye, abricot-pays, fruit de la passion, surette, piment, poivron (piment végétarien?), goyave, tomate rouge, maïs, patate douce (1 seule patate douce apporte 15mg de béta-carotène), épinard péyi, giraumon, tomate, carotte, salade, choux, légumes verts, persil, basilic (Longuefosse, 2010)

La **vitamine C** ou acide ascorbique est une vitamine anti-fatigue, antioxydante majeure. Voici les meilleures sources de vitamine C dans nos fruits et légumes locaux par ordre décroissants :

- cerise-pays ou acerola (1400 mg/100 g), pomme-cajou (1300 mg),
- goyave (300 mg), persil (200 mg),
- jujube (70 mg), papaye (65 mg), orange (60 mg), cresson (60 mg),
- citron (50 mg), carambole (50 mg), mangue (45 mg), pamplemousse (45 mg), groseille-pays (40 mg)

Voici de bonnes sources de **vitamine E** dans les fruits et légumes de Guadeloupe : patate douce, menthe, mangue, pois d'angole, papaye, avocat, épinard, choux.

Je ne ferai pas la liste de toutes les vitamines et anti-oxydants mais on remarque que les plantes conseillées traditionnellement durant la grossesse sont celles particulièrement riches en vitamines ! Il est important de favoriser une alimentation riches en légumes et fruits péyi, et si possible du jardin ou issus de l'agriculture biologique !

En effet, l'agriculture intensive utilise des engrais chimiques, ce qui augment la quantité d'eau dans les fruits et légumes diminuant ainsi la quantité relative de nutriments et minéraux. Pour donner un exemple parlant, il faudrait aujourd'hui manger 21 oranges pour avoir autant de vitamines C que l'on trouvait avant dans une seule il y a 50 ans. Ceci est du à l'appauvrissement des sols conséquent de l'agriculture intensive. (Brian Halweil, 2007). Manger les fruits et légumes biologiques de son jardin contourne ce problème et permet de se nourrir avec des ingrédients riches. Par exemple, les deux plantes comestibles décrites ci-dessous sont des adventices ou mauvaises herbes, c'est dire combien il est facile de les cultiver !

### Pourpier (*Portulaca oleracea*)

Cet aliment ressort également comme plante à prendre particulièrement durant la grossesse.

Le pourpier est riche en phyto-nutriments utiles à la résistance aux infections et à l'anémie (fer et vitamine B9). Cuisiné en salade il apporte (pour 100g de pourpier) :

- ¼ des besoins en oméga 3 (connu pour être un allié de la santé de la femme enceinte et de son bébé)
- 100% des besoins en vitamine E
- 50% des besoins en bêta-carotène
- 40% des besoins en vitamine C (Longuefosse)

On peut le manger également en soupe ou en légume.



*Pourpier*

### Épinard pays (*Amaranthus spp*)

L'épinard péyi est un remède doux contre la constipation et possède des vertus « rafraîchissantes » diurétiques (utile pour réduire les œdèmes et la rétention d'eau, pour drainer l'appareil urinaire).

Cette plante ressort dans chaque discussion sur l'alimentation de la femme enceinte.

Il est riche en vitamines et en minéraux, notamment en fer, phosphore et magnésium, elle permet de lutte contre l'anémie. (<http://agarta972.free.fr/zepina.html>)

On peut le consommer en bouillie dans un plat en sauce ou en salade.



*Epinard péyi*

## 3 ... Et bien boire, durant la grossesse

Le métabolisme du sucre durant la grossesse est modifié et le seuil de tolérance au sucre d'une femme enceinte est très bas. Ina May Gaskin, conseille de remplacer toutes les boissons sucrés (sodas et jus de fruits en bouteilles) par de l'eau. Eau, jus de fruits frais, infusions, thé vert, lait de chèvre et de brebis sont à favoriser. Café, thés, et particulièrement jus de fruits sucrés, sodas ne fournissent aucune substance intéressante et auront tendance à « acidifier » le corps. (Moll & Schain-Emmerich, 1998).

Traditionnellement, les boissons conseillées durant la grossesse sont des tisanes « rafraîchissantes » : Il s'agit de laisser macérer les plantes dans une carafe contenant de l'eau froide. Le « rafraîchissant » ou tisane est bu dans la journée à la place de l'eau de boisson. On y met par exemple du chiendent (*Eleusine indica*), du Koklaya (*Peperomia pellucida*) (qui a des vertus hypotenseurs), de la chair de cristophines et de l'eau de coco (Benoît, 2000)

**L'eau de coco** est traditionnellement la boisson de référence durant la grossesse. Elle lutte contre l'état « inflammée » de la femme enceinte. Elle a en effet des vertus diurétiques et aide la digestion. Elle peut même avoir des effets laxatifs à forte dose.

Très riche en minéraux et vitamines, elle aide les fonctions nerveuses, cardiaques et rénales de notre corps. Elle est bien plus riche en minéraux que l'eau minéral. Elle contient une grande quantité de vitamines du complexe B, de minéraux (potassium, magnésium, calcium, sodium et phosphore) et d'oligo-éléments, (zinc, sélénium, iode et soufre). Alcalinisant, elle permet de freiner l'action des radicaux libres.

Une noix de coco contient environ 30cL d'eau de coco dont 95% d'eau, cela dépend de sa maturité et de la variété. En Guadeloupe, on trouve facilement de l'eau de coco fraîche en vente sur le bord des routes. Les cocotiers sont également présents dans quasiment tous les jardins !

On pourrait même la boire à la place de l'eau minéral (faiblement minéralisé d'ailleurs en Guadeloupe). L'eau de coco renforce le système immunitaire, elle a des propriétés antifongiques, antivirales et antibactériennes. Elle contient notamment de l'acide laurique utilisé contre la candidose et l'herpès. On peut imaginer qu'elle peut aider à se préserver de certaines maladies.

## **II. Les plantes à éviter durant la grossesse**

Il s'agit de plantes médicinales créoles utilisées à certains moments de la vie mais pas durant la grossesse. Cette liste ne répertorie donc pas toutes les plantes toxiques ! Ces plantes peuvent avoir des propriétés abortives démontrées ou soupçonnées. Nous pouvons nous poser la question de l'utilité de certaines dans le déclenchement du travail. Certaines de ces plantes sont également déconseillées durant l'allaitement. Je me suis basée sur des données du phytothérapeute Longuefosse et des données du TRAMIL.

### **1 Plantes «potentiellement» abortives:**

- Hibiscus (*Hibiscus rosa-sinensis*)
- Herbe soleil (*Wedelia trilobata*)
- Patagon (*Achyranthes aspera*)
- Douvan-douvan (*Petiveria alliacea*)
- Mombin (*Spondias mombin*)
- Curage (*Rhoeo spathacea*)

### **2 Plantes contenant des anthraquinones (laxatifs puissants, abortifs)**

Ces plantes contenant des anthraquinones purgatives sont à éviter chez les enfants, les femmes enceintes, et en prise prolongée :

Certaines **Caesalpiniciées** : Casse (*Cassia fistula*), Dartrier (*Senna alata*), Soumaké (*Senna bicapsularis*), Herbe puante (*Senna occidentalis*)

L'**Aloès** (*Aloe vera*) : déconseillé (en interne) chez la femme enceinte ou qui allaite (rendrait le lait amer et entraîne des diarrhées chez le nourrisson). Appliquer une feuille cassée sur le bout des seins (suc jaune amer) servait à sevrer les enfants.



*Aloès*

### 3 Plantes (et parties de plantes) à ne pas utiliser durant la grossesse

- Herbe à fer, Chardon béni *Eryngium foetidum* : feuilles
- Avocatier (*Persea americana*): feuilles
- Cannelle (*Cinnamomum verum*): écorce
- Safran pényi, Curcuma (*Curcuma longa*) : rhizome
- Japana (*Eupatorium triplinerve*)
- Quina (*Quassia amara*)



*Herbe à fer*

Les plantes médicinales contenant de la thuyone, comme l'absinthe (*Artemisia absinthium*), la menthe glaciale ou tanaïsie (*Tanacetum vulgare*), et l'Armoise (*Artemisia vulgaris*) sont à écarter pendant la grossesse mais aussi pendant l'allaitement.

- Paroka (*Momordica charantia*)
- Grenadier (*Punica granatum*) : feuilles. Il est également contre-indiqué chez l'enfant.
- Bouton d'or (*Matricaria recutita*)
- Bois lait (*Thevetia peruviana*) : toxique (TRAMIL)
- Cotonnier (*Gossypium herbaceum*) : déconseillée durant la grossesse, (ses feuilles et ses racines sont utilisés en décoction contre les douleurs des menstruations)
- Belle de nuit (*Mirabilis jalapa*) : utilisé pour lutter contre l'herpès en application locale.
- Herbe chatte (*Acalypha indica*)
- Racine de graine réglisse (*Abrus precatorius*)
- Herbe à vers (*Chenopodium ambrosioides*) : contre-indiqué pour les femmes enceintes et allaitantes et les enfants en bas âge.

### III. Naissance et premiers jours

Autrefois, en Guadeloupe, c'était les matrones qui détenaient le savoirs de la grossesse, de l'accouchement, des soins donnés à la mère et au bébé. Les dernières qui exerçaient, l'ont fait illégalement jusque dans les années 60. Elles utilisaient des plantes ou préparation à base de plantes durant la grossesse (tisanes rafraîchissantes), durant l'accouchement (thés chauffants) et en post-natal pour un puissant nettoyage que ce soit de la mère ou de l'enfant (Benoît, 2000).

Certaines plantes déconseillées durant la grossesse peuvent être utilisées dans certaines conditions exceptionnelles, c'est le cas des plantes qui peuvent provoquer l'accouchement.

J'ai entendu plusieurs fois entendu parler de la plante *Mimosa pudica* ou mamzelle Marie, Marie honte, comme plante qui aiderait le déclenchement et le maintien du travail mais je n'ai pas trouvé de données écrites à ce sujet....

### Le Ricin (*Ricinus communis*) :

L'huile de ricin est connue pour déclencher l'accouchement. On l'emploie lorsque tout montre que l'accouchement est imminent (avec un col favorable) mais que rien ne vient. Étant un laxatif puissant, on l'utilise en dernier recours (membranes rompues, déclenchement artificiel prévu le lendemain). Dans « une naissance heureuse », Isabelle Brabant nous donne la posologie : 2 C à S dans un peu de jus de fruit au petit déjeuner, avec un peu de bicarbonate de soude. Après 2H, s'il n'y a pas d'effet sur les contractions, on reprend 1 à 2 C à soupe. En augmentant l'activité motrice propulsive de l'intestin, l'huile de ricin peut déclencher le travail. Cependant, il ne faut pas l'utiliser si le col n'est pas mûr (risque de provoquer des contractions sans déclencher le travail).



*Ricin*

#### Huile de ricin ou de carapate ?

Attention au type d'huile de ricin que vous achetez ! La ricine, que l'on trouve dans les graines fraîches est un produit hautement toxique, voire mortel. Elle est détruite à la chaleur. L'huile de ricin industriel (pression à froid seule) ne doit donc pas être ingérée !

L'huile de carapate est issue de la même plante mais elle est extraite de façon traditionnelle à chaud en faisant bouillir (3 à 5h) des graines de ricin grillées et écrasées. La ricine en est donc absente. Informez-vous sur le mode de fabrication lorsque vous achetez de l'huile de ricin !

### Consoude (*Symphytum officinale*)

En cas de règles douloureuses, l'infusion de feuilles de consoude à 30g/L est utilisée 3 fois par jour les 2 premiers jours des règles. La consoude tonifie l'utérus et présente des propriétés anti-inflammatoire et antalgique (Longuefosse, 2010). Cette plante est à utiliser en interne avec précaution : quelques jours seulement ! On ne l'utilisera donc pas durant la grossesse !

Traditionnellement, dès le début du travail, la matrone donnait à la future mère des thés chauds de consoude auxquels étaient ajoutés : vin rouge, cannelle et cacahuètes. Ceci avait pour but de rapprocher les contractions et de « réchauffer » la mère (Benoît, 2000).



*Consoude*

En cas de déchirure du périnée ou d'épisiotomie, la consoude peut être d'un grand secours. Les feuilles contiennent de l'allantoïne aux propriétés cicatrisante, antalgique et adoucissante.

Plusieurs recettes sont possibles :

**En cataplasme** : Hacher 1 grande feuille, verser un peu d'eau bouillante dessus, mettre la bouillie obtenue entre deux épaisseurs de compresses et appliquer (le plus chaud supportable) sur la vulve durant 5 minutes. On peut réitérer toutes les 3h maximum (Weed, 1986). Ce procédé permet le relâchement de l'allantoïne et la stérilisation est assurée. Les racines contenant plus d'allantoïne on peut utiliser 100 g de racines pelées dans 1/4 l d'eau en décoction 10-15 min. Appliquer de la même façon 5 minutes toutes les 3h.

**En bain** : ajouter de la consoude dans l'eau du bain pour la cicatrisation

**En pommade** : 4g de cire d'abeille fondue au bain marie dans 1 C à S d'huile infusée de consoude

Huile infusée de consoude (Longuefosse, 2010) :

Mettre 3 poignées de feuilles dans un bocal et recouvrir complètement d'huile. Couvrir et mettre au bain marie pendant 2h, filtrer et jeter les plantes. Procéder de même avec 3 nouvelles poignées de feuilles en les recouvrant avec l'huile filtrée. Laisser frémir de nouveau 2h au bain marie. Filtrer et verser dans des bocaux opaques.

On peut également utiliser le cataplasme de consoude pour les soins du nombril.

**Plantation/Récolte** : la consoude se multiplie de manière végétative. On peut séparer les plants en pots puis les mettre en pleine terre dans un sol humide et profond, légèrement ombragé. L'important est de bien arroser ! Au bout de 2 ou 3 ans, les racines de consoude vont jusqu'à 1-2m de profondeur. On peut récolter les feuilles au fur et à mesure.

## IV. Le post-partum : plantes de la jeune mère et du nourrisson

### 1 Les traditionnels 40 jours du post-partum

Attention à l'utilisation du terme « suite de couches ». En créole, *suit-dikouch* est une maladie (sorte de coup de froid ou *imprudence*) dont on se remet très difficilement que l'on peut attraper durant les *couches*. Les *couches* correspond à la période post-natal qui dure 40 jours, période de repos et d'isolement de la mère et l'enfant.

Durant la période du post-partum, on recommande à la mère d'avoir une nourriture de bonne qualité. La mère prend de « l'eau de mombin », des bouillons de viande et de légumes, on lui recommande de se nourrir d'aliments sains, sans produits chimiques, de légumes, de fruits frais, de gombos et de tisanes de chiendent.

L'eau de mombin ou *dlomomben* est une décoction d'écorce et de feuilles de mombin (*Spondias mombin*), avec de l'herbe à femme (*Wedelia trilobata*), de la muscade et de la cannelle. Ceci est mélangé à un peu de vin rouge et du miel.

Cette décoction aurait des vertus astringentes, et permettrait l'élimination des lochies. La jeune maman boit cette boisson pendant 9 à 40 jours après l'accouchement (Benoit, 2000, Ferte, 2006)

Durant cette période, la jeune mère ne doit pas prendre de coup (et donc de ne pas faire d'effort ni de gestes risqués) au risque de faire descendre la *mè-vant* ou *manman-vant a-w* : la matrice, l'utérus.

Une belle métaphore créole illustre les douleurs post-natales (contractions, courbatures) et les précautions à prendre pour éviter la descente d'organes :

Durant l'accouchement, la *mè-vant* s'endort, mais une fois la naissance passée, elle se réveille et cherche l'enfant dans le ventre de la mère. La *mè-vant* utilise ses pattes tentaculaires tel un chatrou (pieuvre) et fouille dans le corps de la mère. Ceci provoque douleurs dans le ventre et dans tout le corps. Pour calmer la *mè-vant*, on recommande à la jeune mère de rester allongée sur le côté et de manger!

La mère restait à l'intérieur de sa case, ne marchait que rarement et à tout petit pas, ne devait pas avoir de relations sexuelles. L'entourage féminin de l'accouchée s'occupait des tâches ménagères, la seule tâche que la mère avait le droit de faire était de laver le linge du bébé. Si elle devait faire le moindre effort ou reprendre le travail avant ces 40 jours, elle s'attachait « les reins » avec une bande de tissu. A partir du 40e jour, la tradition guadeloupéenne ressemble particulièrement aux soins rebozo mexicain.....

Le grand bain du 40e jour clôt la période de *couches*, il permet de « refermer le corps ». Traditionnellement, on versait de l'eau bouillante dans une barrique dans lequel on jetait des plantes, particulièrement odorantes. Parmi les plus utilisées, Anne-Laure Ferte a relevé dans sa thèse :

- la lavande blanche ou atoumo (*Alpinia zerumbet*)
- le patchouli (*Pogestomon heyneanus*)
- la verveine (*Stachytarpheta sp*)
- la zeb à fanm (*Wedelia tribolata*)
- le douvan-nèg (*Petiverie alliaceae*)



*A tous maux*



*Faux patchouli*

Avant que la jeune mère ne prenne son bain, on prélevait une tasse pour qu'elle en boive en boisson chaude.



*Herbe à femme*

Une fois le bain effectué, la jeune mère peut aller se faire « frotter ». Il s'agit de massages à base d'huile de carapate, de rhum et de chandelle. La frotteuse fixe sur le ventre des feuilles de carapate (ou ricin *Ricinus communis*) et de bois-caré (*Cytharexylum fruticosum*) à l'aide d'une ceinture de tissu autour des reins pour éviter la descente d'organes.

Ces rituels ressemblent fortement à celui du soin rebozo qui a également pour but de clore un cycle, de refermer le corps de la femme : *bain, thé, massage, serrages...* Il serait intéressant de s'en inspirer pour proposer ce type de rituel en Guadeloupe avec ces plantes !

## 2 L'allaitement et l'alimentation

L'allaitement est une pratique qui est toujours restée « bien-vue » aux Antilles. Il dure « tant que l'enfant le veut, tant que la mère le peut ». Il n'y a pas de règles en terme de durée. Durant cette période, mère et enfant sont dans une relation fusionnelle : la mère offre son corps, ses bras, sa présence et son affection au bébé.

En cas d'engorgement des seins, il est recommandé d'appliquer sur les seins une feuille de papaye enduite d'huile de ricin (attention à rincer les tétons avant la tétée, l'huile de ricin étant laxative !).

La **Malnommée** (*Chamaesyce hirta*) a une activité galactogène confirmée. Pour favoriser « la montée de lait », boire dans la journée un litre de la décoction à 30g/L.

D'autres plantes sont connues pour renforcer la jeune mère et l'aider à nourrir son enfant. Il s'agit là de plantes nourrissantes, riches en minéraux comme :

Le **Moringa** (*Moringa oleifera*) ou l'arbre de vie : en équivalent de poids, les feuilles fraîches contiennent plus de protéines et de calcium que le lait frais, plus de vitamine C que les oranges, autant de potassium que la banane, autant de magnésium que le chocolat, presque autant de fer que les lentilles, et plus de vitamine A que les carottes. On conseille aux Haïtiennes allaitantes souffrant de malnutrition de manger une cuillère de feuilles de moringa séchée dans leur plat quotidiennement. Fraîches, on peut les incorporer à de la soupe, plat en sauce ou purée. Sèche et réduite en poudre, on peut l'incorporer aux farines infantiles pour prévenir de l'apparition de malnutrition. (1 C à C de poudre ou de feuilles séchées dans un repas ou biberon). (Broin, année inconnue)

Une autre plante, la **Liane panier** est très riche en fer. On utilise les jeunes pousses que l'on peut prendre en tisane ou bouilli comme légume. Plante spontanée très présente, je n'ai pas retrouvé son nom latin et n'ai pas de sources écrites à son sujet ! Elle reste à étudier !



*Malnommée*



*Moringa*



*Liane panier*



Le **Fenouil bâtard ou Annis** (*Anithum gravidens*) favorise l'allaitement et limite les problèmes de colique chez le bébé.



*Fenouil bâtard*

Pour éviter les coliques du nourrisson, la mère allaitante évite les aliments qui donnent les gaz : fruit à pain, haricots, pois dibois. L'alimentation du bébé est rarement exclusivement au lait maternel : très rapidement **le dictame** (*Maranta arundinacea*) complète l'allaitement. On dit que « Le dictame, c'est pour aider le sein » : il nourrit l'enfant, soulage la mère et préviendrait des « coliques ». Il n'est pas rare qu'il soit introduit dès les premières semaines de vie de l'enfant...

En cas de « coliques » prononcées la mère prépare une tisane purgative à base de : **chicorée** (*Brachyramphus intybaceus*), fleurs d'oranger et d'huile de carapate. Cette tisane, donnée avec un biberon aurait également pour effet de prévenir des problèmes de peaux (Ferte, 2006)



*Chicorée*

Si la durée de l'allaitement dépend de chaque mère, lorsque celle-ci a décidé d'arrêter, le sevrage est net et marque une rupture entre la mère et l'enfant. Souvent, la mère laisse l'enfant à une proche pendant quelques jours ou si cela est impossible, elle peut enduire ses tétons de gel d'**Aloe** (*Aloes vera*). Cette plante ayant un goût amer éloigne l'enfant du sein.

### 3 Soins du bébé

#### Soins du cordon

A la maternité, on nous conseille encore de désinfecter le cordon ombilical avec un anti-septique type Biseptine. Or, en lisant les recommandations sur l'étiquette, il est mentionné de ne pas l'utiliser sur un nourrisson! A la place, il est possible d'utiliser la teinture mère de **calendula** (qui se trouve en pharmacie, ce n'est pas une plante locale) : 5 à 10 gouttes dans un petit verre d'eau stérile ou dilution au 1/10<sup>e</sup>. La préparation se garde quelques jours en réfrigérateur. On peut également faire des cataplasmes à la **consoude** (CF page 12), quelques minutes dans une compresse.

#### Le bain du bébé ou ben

Le bain du bébé est un véritable rituel qui a plusieurs fonctions : nettoyer l'enfant (la propreté est une notion très importante aux Antilles), prévenir les boutons de chaleur (problème de peau craint et très fréquent sous nos latitudes tropicales) et l'aider à dormir. Deux bains sont donnés aux bébés : le matin et le soir.

Il s'agit bien souvent de *ben-féyag* : bain dans lequel sont plongés des herbes telles que : soumaké (*Cassia obtusifolia*), glycérine (*Anredera leptostachys*) et feuilles de corossol (*Annona muricata*). Traditionnellement, la mère lave l'enfant avec un savon de Marseille sans additif, le rince bien et le sèche avec attention. Était rajouté ensuite de la farine de Moussache sur le corps de bébé (extrait de la farine de manioc ayant fonction de talc).

## V. Développement de ces connaissances pour l'accompagnement à la naissance.

Parallèlement à mes rencontres et lectures, j'ai commencé à récolter, planter les espèces qui me semblaient importantes durant la maternité dans mon propre jardin. Certaines parties de plantes, comme les écorces-fruit d'arbres (tamarin, cocotier, moringa, mombin...) sont très facilement récoltables dans le milieu sauvage ou sur le bord des chemins. Je les ai donc repéré dans les alentours pour les retrouver facilement au besoin. En terme de services et d'activités que je pourrai proposer aux femmes que j'accompagnerai, voici les principales :

### **1 Réalisation d'un livret avec photographies des plantes compagnes de la maternité**

Basé sur le mémoire, il sera à distribuer aux femmes intéressées. Il se présenterait sous une forme très simple : une photo de la plante pour la reconnaître, une description de ses bienfaits, une recette adaptée et les conditions de culture (et/ou le lieu où on peut en trouver). Il faudra un petit investissement pour l'impression du livret. La réalisation et la mise en page risque de prendre un bon moment. Je pense qu'il pourrait être sorti pour la fin de l'année.

### **2 Atelier « plantes compagnes de la maternité »**

A proposer dans l'association Mamoon. L'objectif de cet atelier serait d'apprendre à connaître ces plantes compagnes et de les planter dans son jardin comme le faisait les femmes créoles dans le passé. Elles installaient certaines espèces de plantes en face de la salle de bain durant leur grossesse pour en jouir le moment venu. Concrètement, l'atelier nécessiterait une visite d'un jardin où l'on trouverait les plantes du livret ! Les participants repartiraient avec des boutures, des graines des plantes qui les intéressent. Une tisane sera bien évidemment proposée !! Pour la réalisation de cet atelier, se pose le problème du jardin en question : soit je trouve un jardin existant où on trouve tout cela, soit je propose l'atelier dans mon jardin dans quel cas, cela demande quelques préparations !! Je pense que cet atelier pourrait être prêt fin 2017-début 2018 comme il faut que le livret soit déjà prêt.

### **3 Soin du 40e jour**

Inspiré du soin Rebozo en terme d'étapes (bain, thé, massage, serrages), nous pensons proposer cela avec une amie masseuse. Il s'agirait d'amener chez la jeune mère une petite piscine gonflable. On ramènera le mix de plantes cité dans le mémoire avec lequel nous ferons une décoction. Une partie sera versée dans l'eau du bain, le reste sera gardé pour la tisane. Suivra un massage 4 mains du corps et différents points de serrages : bassin et autres parties en fonction. Nous pensons s'entraîner dès le mois de juillet et proposer ce soin pour septembre.

### **4 Fabrication de produits**

A la demande : pommade à base d'huile infusée de consoude (déjà testé!), tisanes thématiques : spécial grossesse, spécial allaitement (voir avec Kopo d'Soley pour le séchage et la commercialisation)...

# Conclusion

Gingembre, Brisée, Tamarin, Maïs et Framboisin pour répondre aux petits tracas de grossesse

Epinard péyi, Pourpier, et autres légumes verts – acerola, mangue, papaye et autres fruits oranges, eau et eau de coco pour une alimentation riche et saine

Ricin et consoude pour un coup de pouce le jour de l'accouchement

Moringa, fenouil bâtard et malnommée pour aider et soutenir l'allaitement

Chicorée, glycérine et corossol pour les soins de bébé !

Voici une première liste (non exhaustive) des plantes à avoir auprès de soi durant la grossesse ! Facile à cultiver ou à trouver, ces plantes sont soit spontanées, soit cultivées pour leurs fruits, racines, feuilles. La tradition du jardin créole s'est perdue ces derniers temps mais il est facile d'apprendre à reconnaître et d'utiliser ces plantes. Accessibles et gratuites, plantons ou maintenons ces espèces alliées auprès de nous pour qu'elles nous rendent service un jour ..... Cherchons dans notre jardin ce qui pousse naturellement, on dit souvent que notre pharmacie est sous notre nez. Là au milieu de nos « mauvaises » herbes se cachent bien souvent des remèdes de bonne *fame* (de bonne renommée).

Ce premier travail est à poursuivre ... interroger des phytothérapeutes, des anciennes sages-femmes, des « anciens » qui détiennent encore le savoir de ces *rimed razié*.

## Références bibliographiques

**Ina May Gaskin, 2012**, Le guide de la naissance naturelle, retrouver pouvoir dans son corps.

**Brian Halweil, 2007**, Still No Free Lunch: Nutrient levels in U.S. food supply eroded by pursuit of high yields

**Isabelle Challut, 2011**, La maternité au féminin, Editions Instant Présent.

**Céline Yadav, Les feuilles de framboisier Grandir autrement N°63, Mars Avril 2017 par, Article p53**

**Susun S. Weed, 1986**, Recueil de plantes médicinales au fil de la grossesse. Editions Mamamélis.

**Le Tramil, 1999** la pharmacopée caribéenne

**Jean Louis Longuefosse, 2010** Le guide de phytothérapie créole, bien se soigner par les plantes créoles

**Anne Laure Ferte, 2006**, Procréation, naissance et petite enfance : représentations et pratiques populaires dans la famille noire guadeloupéenne, thèse de doctorat de psychologie clinique et psychopathologie, Ecole doctorale cognition, comportement, conduites humaines

**Catherine Benoît, 2000**, Corps, jardins, mémoires. Anthropologie du corps et de l'espace à la Guadeloupe, CNRS Editions, Editions de la maison des sciences de l'Homme, Paris,

**Mélanie Broin, Composition nutritionnelle des feuilles de *Moringa oleifera*, Centre Technique de Coopération Agricole et rurale (CTA) – ACP-UE <http://www.moringanews.org>**

## Termes créoles (attention aux contre-sens!)

*rimed razié* : plantes médicinales

*antan lontan* : autrefois

*thé* : infusion

*tisane* : macération

*suit-dikouch* : maladie, sorte de coup de froid ou imprudence attrapée durant les couches

*couches* : période post-natal correspond aux 40 jours après la naissance

*ben-féyag* : bain avec des feuilles de plantes médicinales