

Armoise

Artemisia vulgaris

- Paludisme
- stimulent la digestion
- soulagent les troubles gastro-intestinaux
- régulent le cycle menstruel (emménagogue)
- Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires
- Antioxydant
- Apaiser la tension nerveuse



Le corossol

(*Annona muricata*)

- Anti-inflammatoire
 - Antioxydant
- Renforcer le système immunitaire
- Riche en vitamine C et fibres
- Il aide à combattre la fatigue et les infections (rhumes, toux)
- Soutient la santé digestive



Le zanmann (amande pays) *(Terminalia catappa)*

- Riche en vitamine E et antioxydants
 - Il aide à la digestion
- Il combat la toux, et possède des propriétés hypotensives, anti-inflammatoires et cicatrisantes pour la peau.



La citronnelle

(*Cymbopogon citratus*)

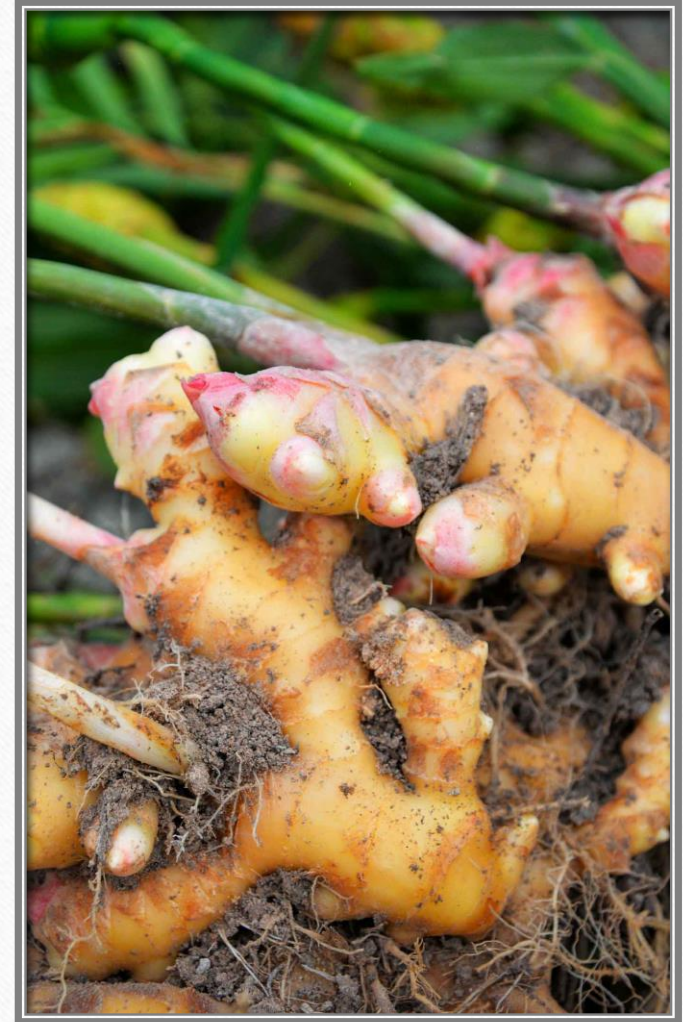
- **Troubles digestifs** : Elle soulage les crampes d'estomac, les ballonnements et la digestion.
- **Système nerveux et sommeil** : Son effet sédatif aide à lutter contre le stress, l'anxiété, la nervosité et favorise l'endormissement.
 - **Combat les douleurs aux articulations**
 - **Infections et immunité** : Elle est antiseptique, antibactérienne et antifongique, utile contre les états grippaux.
- **Bon pour la sante de la peau** (purifier la peau, réguler le sébum et cicatriser).
- **Répulsif** : Son huile essentielle est un puissant répulsif naturel contre les moustiques.



Gingembre

Zingiber officinale

- Utilisé contre les **nausées** (mal des transports, grossesse)
- Il possède aussi des propriétés anti-inflammatoires utiles contre les **douleurs musculaires** et articulaires



Lalwa

(Aloe Vera)

- Très efficace pour traiter les **affections cutanées** (brûlures légères, coups de soleil, eczéma)
- **Pour la constipation** (lorsqu'il est utilisé par voie interne, sous contrôle médical).



Menthe

(Mentha piperita)

Troubles digestifs (ballonnements, colopathie fonctionnelle) et aide à soulager les **maux de tête** et les nausées.



Le citron

(Citrus limon)

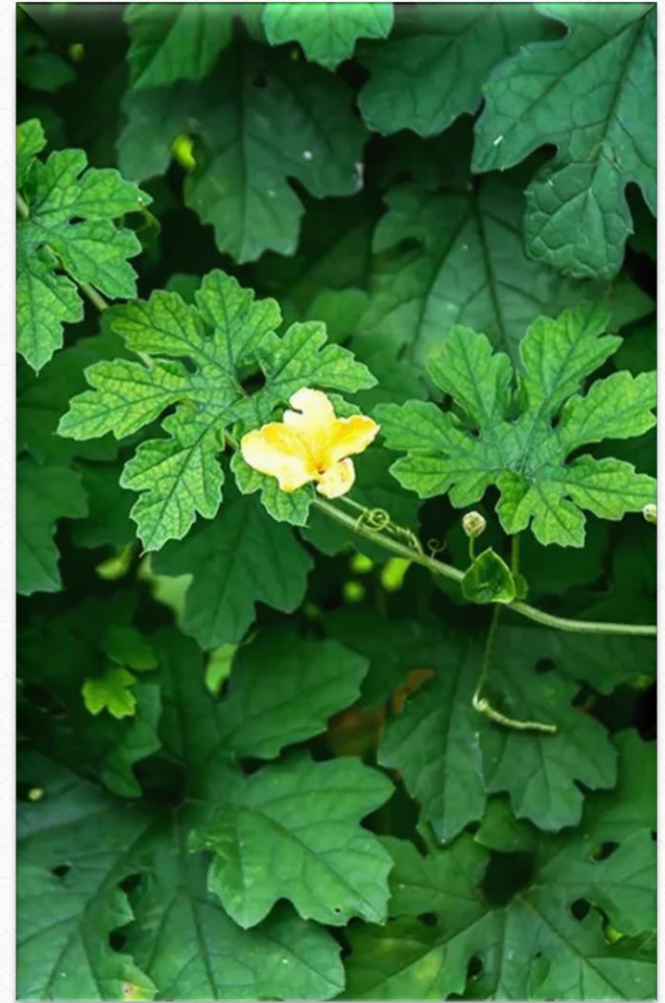
- Qui renforce le système immunitaire et combat le vieillissement cellulaire
- Il facilite la digestion, aide à détoxifier le foie et possède des propriétés antiseptiques.
- De plus, il favorise l'hydratation et aide à réguler la glycémie.



Asowosi

(*Momordica charantia*)

- Perte de poids et gestion.
- Gestion des diabétiques et de la glycémie.
- Aide à une peau claire et éclatante.
- Séchoir à main naturel.
- Anti-âge.



Ti bonm

(Croton flavens L)

- En tisane, elle soulage la grippe, la fièvre, la toux et les troubles digestifs (maux d'estomac, ballonnements).
- En usage externe, elle est utilisée en bain pour apaiser la peau, les douleurs articulaires et faire baisser la fièvre.



Présentation d'un remède traditionnel

Exemple : le gingembre (Gingembre)

Utilisation : contre le rhume, la toux, les maux de gorge

Préparation : on fait bouillir le gingembre dans de l'eau pour faire une tisane

Mode d'emploi : boire chaud, parfois avec du miel

Les bons côtés des remèdes traditionnels

Naturels et souvent faciles à trouver

Moins coûteux

Transmis de génération en génération

Peuvent être efficaces pour des petits maux

Les mauvais côtés des remèdes traditionnels

Pas toujours scientifiquement vérifiés

Mauvais dosage peut être dangereux.

Peut retarder la consultation d'un médecin.

Certains remèdes peuvent avoir des effets secondaires.

Conclusion

Les remèdes traditionnels font partie de notre culture et de notre histoire. Il est important de les connaître, tout en restant prudent et en consultant un professionnel de santé en cas de besoin.

Si tu veux, je peux t'aider à transformer ça en exposé oral simple pour des élèves ou en fiche pédagogique