

La voix

Numéro 1 JUIN 2021

Focus sur la biodiversité martiniquaise (classes de 5ème)

Les plantes médicinales
au secours de notre santé

Collège Christiane EDA-PIERRE
Année scolaire 2020/2021

EDITORIAL



**Un travail de recherche suivi de la réalisation d'un recueil
lié à notre analyse géologique de la Martinique.**

La Martinique s'est construite à partir de plusieurs édifices volcaniques.

Cela a provoqué la création de nombreuses failles, c'est à dire des blocs rocheux du sous-sol qui sont soumis à des forces de rapprochement ou d'écartement.

La Martinique a une instabilité géologique structurelle. Elle est le siège de nombreux risques majeurs (volcans, séismes, lahars, cyclones, inondations, éboulements...) Toutefois, elle possède une grande biodiversité végétale ayant des propriétés médicinales.

En cas de catastrophe bloquant ou retardant les secours, la connaissance de ces plantes médicinales permet une première prise en charge des victimes.

Les élèves des 5èmes du collège Christiane EDA-PIERRE, présentent des plantes de leur environnement proche pouvant être utiles en cas de catastrophe.

Bonne lecture !

C M, la rédactrice en chef

Sommaire

Aloe vera 6

Anis 7

A-tous-maux 8

Bananier 9

Barbadine 10

Basilic 11

Bois de l'orme 12

Brisée 13



Cachiman 14

Cannelier 15

Cassia Alata 16/17

Chardon Béni 18/19

Citronnier 20/21

Consoude 22

Corossolier 23

Courbaril 24



Giroflier 25

Herbe mal tête 26

Japana 27

Liane Serpent 28

Maïs 29

Oranger amer 30

Papayer 31



Patchouli 32

Piment 33/34

Roucou 35

Thé pays 36



L'aloès

Nom scientifique: Aloe vera

Cet arbuste possède des feuilles charnues avec des bords épineux. On le trouve dans des endroits secs. Il fleurit entre février et mai.

Cette plante est utilisée pour la constipation, les problèmes superficiels de la peau, les affections oculaires et les douleurs musculaires.

La partie utilisée pour soigner est la pulpe (l'intérieur des feuilles)

Pour lutter contre la constipation :

Boire une cuillère à café de sève (liquide qu'on extrait de la pulpe). Mélanger à du miel. Ne pas dépasser 3 cuillerées par jour.

Ou préparer une infusion avec une 1/2 feuille pelée dans un litre d'eau. En boire une tasse le soir en début ou en milieu du repas.

Pour les problèmes superficiels de peau :

Mettre directement sur la plaie ou la partie concernée, la sève ou la feuille coupée.

Pour les affections oculaires :

Désinfecter avec précaution l'oeil malade avec de la sève 2 à 3 fois par jour.

Pour les douleurs musculaires :

Chauffer une feuille et l'appliquer sur la partie douloureuse.



A gauche : l'Aloès

Photo- collègue Christiane

EDA-PIERRE

L'anis

Nom scientifique : Anethum graveolens

Cette plante aromatique peut atteindre 1 mètre et donne des fleurs jaunes. L'anis préfère les zones arides et ensoleillées.

L'anis est utilisée pour soigner les spasmes (les crampes) de l'estomac et des intestins. Elle est utilisée aussi pour augmenter la quantité de lait chez les mamans qui allaitent.

Les parties qui sont utilisées pour soigner sont les graines et les parties aériennes de la plante (les parties qui sont au-dessus du sol)

Pour lutter contre les spasmes gastro-intestinaux:

Faire une infusion de 30gr des parties aériennes ou des graines dans 1 litre d'eau.

Boire une tasse de cette infusion après chaque repas.(une 1/2 tasse 1 fois par jour pour les enfants).

Pour donner plus de lait à une maman:

Boire une tasse de l'infusion après chaque repas.



A gauche : l'anis

Photo collègue Christiane EDA-PIERRE

L' à-tous-maux

Nom scientifique : Alpinia zerumbet

C'est une plante aromatique herbacée avec de longues feuilles de 30 à 70 cm et des fleurs rouges et blanches.

Cette plante fleurit toute l'année, surtout pendant la saison sèche (de décembre à Avril).

On trouve cette plante dans les zones humides ensoleillées.

Elle permet de soigner les maux de tête, la grippe et les douleurs gastriques (douleurs d'estomac).

Les parties de la plante qui sont utilisées pour soigner sont les feuilles, les fleurs et la racine.

La quantité est de 30gr/l (30 gr par litre d'eau) 3 fois par jour.

Pour les états grippaux :

Faire une infusion de 30 gr de fleurs ou feuilles dans 1 litre d'eau. Boire 3 fois par jour. Il est possible d'y ajouter de la menthe, de la brisée, du citron pour obtenir un meilleur résultat.

Pour les douleurs gastriques :

Faire infuser 30 gr de racine dans 1 litre d'eau. Boire une tasse après les repas.



A gauche : le A-tous-maux et ses fleurs

Photo collègue Christiane EDA-PIERRE



Le bananier

Nom scientifique : Musa paradisiaca

Le bananier est une grande herbe avec de grandes feuilles munies de franges.

On retrouve le bananier dans les sols profonds et fertiles. Cette herbe fleurit toute l'année.

Il soigne les douleurs d'estomac. C'est un bon cicatrisant.

Les parties du bananier qu'on utilise pour soigner sont la sève du tronc et le fruit entier.

Pour calmer les problèmes d'estomac :

Boire un bol de lait chaud contenant une banane râpée.

Pour activer la cicatrisation et arrêter les saignements :

Appliquer la sève directement sur la plaie.



A gauche : le bananier

Photo- collège Christiane
EDA-PIERRE

La barbadine

Nom scientifique: Passiflora quadrangularis.

Il s'agit d'une liane qui fait partie des Passifloracées (la famille du fruit de la passion) On la trouve dans des lieux ombragés (où il y a de l'ombre) et elle fleurit de juillet à décembre.

Cette plante est utilisée pour soigner les problèmes de peau (les plaies, les brûlures), les problèmes de foie. Elle facilite aussi le sommeil.

Les parties de la barbadine qui permettent de soigner sont les feuilles en décoction (bouillies dans de l'eau), en cataplasme (pâte faite avec les feuilles qu'on applique comme une compresse) et les bourgeons des feuilles.

Pour la peau :

Faire infuser 30gr de feuilles par litre. Réduire les feuilles en pâte et les appliquer sur les parties douloureuses.

Pour le foie :

Boire 2 à 3 infusions par jour (30 gr de feuilles par litre)

Pour le sommeil :

Laisser infuser (reposer) 3 bourgeons pendant 10 minutes dans un 1/2 litre d'eau. Boire 2 à 3 tasses par jour.



A gauche : La barbadine

Photo- collège Christiane
EDA-PIERRE

Le basilic

Nom scientifique: Ocimum basilicum

Le basilic c'est une plante herbacée ligneuse aromatique de 15 à 45 cm de hauteur.

Le basilic est caractérisé par des petites feuilles, il fleurit toute l'année.

On trouve le basilic au bord du chemin mais aussi dans les jardins. Il se multiplie par graines ou par boutures de tiges.

Ce sont les feuilles du basilic qui sont utilisées pour soigner.

On peut l'utiliser contre les problèmes de digestion, les migraines, les vertiges, l'anxiété, les douleurs auriculaires (oreilles), les problèmes de peau, de gorge et de nez.

Pour les problèmes de digestion:

Faire une infusion avec 30 à 40 gr de feuilles

fraîches à boire après chaque repas.

Pour soigner les migraines, les vertiges et l'anxiété :

Faire une infusion de 40 gr de feuilles fraîches 3 à 4 fois par jour.

Pour calmer les douleurs auriculaires avant une consultation médicale :

Faire couler dans l'oreille un peu de sève de feuilles fraîches

Pour les soucis de nez et de gorge :

Réduire en poudre des feuilles de basilic bien séchées ou inhaler (respirer) l'infusion des feuilles (40 gr pour un litre d'eau)

Pour les problèmes de peau causés par des piqûres d'insectes :

Ecraser des feuilles fraîches sur les parties concernées.



A gauche : le basilic

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE

Le bois de l'orme

Nom scientifique : Theobrama guazuma

Le bois de l'orme mesure entre 12 et 30 mètres de hauteur. C'est un arbre avec un feuillage dense des feuilles allongées jaunes et odorantes. Ses fruits sont ligneux (texture du bois) et globuleux (en forme de globe).

Il fleurit d'avril à juin et fructifie (donne des récoltes) pendant l'hivernage.

Cet arbre pousse dans les forêts. Les parties utilisées pour soigner sont l'écorce et les feuilles.

On l'utilise pour soigner la grippe, pour guérir les problèmes de peau.

Pour la grippe :

Faire une infusion de 30 gr de feuilles dans 1 litre d'eau et boire 3 fois par jour.

Pour la peau :

Faire macérer (trempier) 40 gr de feuilles dans 1 litre d'alcool (rhum) et appliquer sur la zone concernée,

ou prendre un bain avec la décoction de 50 g d'écorce dans 1 litre d'eau.



A gauche : le bois de l'orme

Photo - collègue Christiane
EDA-PIERRE

La brisée

Nom scientifique : Lippia alba.

La brisée est un arbrisseau aromatique qui diffuse une odeur citronnée. Cette plante peut atteindre 1,5 m de hauteur et fleurit toute l'année.

Les parties de la plante qui sont utilisées pour soigner sont les feuilles.

La brisée permet de lutter contre les états grippaux et est aussi employée pour stimuler la digestion.

Pour les états grippaux :

Faire une infusion de 30 gr de feuilles fraîches pour un litre d'eau. Boire 3 fois par jour.

Pour stimuler la digestion :

Boire une tasse de l'infusion citée ci-dessus après les repas.



A gauche : La brisée

Photo - collège Christiane EDA-PIERRE



Le cachiman.

Nom scientifique : Annona reticulata

Le cachiman est un arbre qui peut atteindre 10 mètres de haut. Il a des feuilles longues et ondulées et de gros fruits en forme de cœur.

Cette plante fleurit de juin à septembre et donne des fruits de janvier à mars.

Les parties utilisées pour soigner sont les bourgeons, les feuilles, le fruit séché et l'écorce de la tige.

Le cachiman soigne les problèmes de digestion, les diarrhées, les articulations, et les hémorroïdes.

Pour la digestion :

Mettre 3 feuilles dans une tasse d'eau bouillante.

Laisser infuser 10 minutes et ajouter un grain de sel et une pincée de bicarbonate de soude. Boire chaud.

Contre les diarrhées :

Réduire en poudre une rondelle de fruit vert séché et jeter dans une tasse d'eau bouillante. A prendre 3 à 4 fois dans la journée.

Contre la faiblesse des articulations :

Prendre chaque matin une infusion d'1 à 5 feuilles, puis de 5 à 1 feuille.

Contre les hémorroïdes :

Faire macérer 3 morceaux d'écorce de la tige dans un litre d'eau. Boire en tisane cette macération.



A gauche : Les feuilles de l'arbre

Photo- collège Christiane EDA-PIERRE

Le cannelier

Nom scientifique : Cinnamomum zeylanicum

C'est un arbre de 5 à 10 mètres de haut, à l'écorce très aromatique. Il fleurit de mai à novembre et possède des feuilles coriaces (dures) avec des nervures très marquées (face supérieure d'un vert foncé luisant et face inférieure plus terne).

La partie de cette plante qui est utilisée pour soigner est l'écorce.

Elle est utilisée pour faciliter la digestion, pour lutter contre la grippe, la fatigue, les règles douloureuses et la nausée.

Pour la digestion :

Laisser macérer 30 gr d'écorce dans 1 litre d'eau et boire une tasse après les principaux repas.

Pour lutter contre la fatigue et la grippe :

Ajouter à une tasse d'eau chaude, un zeste de citron, une pincée d'écorce de cannelle moulue, un petit verre de rhum et sucrer avec du miel de préférence.

Ou :

Faire bouillir pendant 5 minutes, 200 ml de vin rouge avec 5 gr (1 cuillère à café) de cannelle et 3 clous de girofle. Récupérer l'infusion, la sucrer et la boire.

Pour soulager les règles douloureuses :

Faire une infusion de 30 gr d'écorce dans 1 litre d'eau 2 fois par jour.

Pour faire disparaître la nausée :

Faire une infusion avec 30 gr d'écorce dans 1 litre d'eau et boire

Ne pas utiliser chez la femme enceinte.



A gauche : le cannelier

Photo- collège Christiane
EDA-PIERRE

Le cassia alata

Nom scientifique: Senna alata

C'est un arbuste qui peut atteindre 3 mètres de haut et dont les feuilles peuvent atteindre 70 cm de long.

Ses fleurs sont de couleur jaune or. Elles comportent 5 pétales en forme d'ongle. La plante fleurit de novembre à janvier.

Le Cassia Alata lutte contre les problèmes de peau (les mycoses, l'herpès) la constipation, les maladies du foie et les pellicules.

Cette plante se trouve en Martinique dans les lieux humides et inférieurs à 500 mètres d'altitude.

Pour soigner, on utilise les feuilles fraîches et la poudre de feuilles sèches ou de graines.

Pour guérir les mycoses et les infections cutanées :

Mettre sur la peau un jus de feuilles fraîches écrasées ou laver la peau avec une tisane (40 g de poudre de feuilles sèches dans 1 litre d'eau) ou encore, réaliser une pommade de poudre séchée avec de la vaseline.

A utiliser jusqu'à disparition du problème de santé.

Pour lutter contre les pellicules :

Faire bouillir dans 1 litre d'eau avec une poignée de feuilles sèches. Utiliser cette eau pour les cheveux 3 fois par semaine

Pour soigner la constipation :

Boire une infusion de 20g de feuilles séchées pour un litre d'eau.

Pour lutter contre les problèmes de foie :

Faire une infusion avec 3 pétales de la fleur et boire 2 tasses par semaine.



A gauche : Cassia Alata -

Photo- Collège Christiane
EDA-PIERRE

Cassia Alata : vue d'ensemble



En haut : La fleur de cassia alata
En bas à gauche : La feuille du cassia alata vue de face

Le chardon béni

Nom scientifique : Eryngium foetidum

C'est une herbe bisannuelle. A sa base, le chardon béni a des feuilles en forme de fer de lance disposées en rosettes. Les feuilles supérieures sont arrondies et ont des bords dentés. Cette plante a l'odeur forte du coriandre.

On trouve le chardon béni au bord des chemins et autour des maisons. Il fleurit toute l'année.

Les parties utilisées pour soigner sont : les parties aériennes (tiges, bourgeons, feuilles) ou les racines.

On se sert du chardon béni en cas de fièvre, de grippe et de problèmes intestinaux.

Pour la fièvre et les états grippaux :

Faire une infusion des parties aériennes (30 gr pour 1 litre d'eau) à boire 2 à 3 fois par jour.

Pour les affections intestinales (diarrhées vomissements et gaz) :

Faire une infusion des parties aériennes (30 gr pour 1 litre d'eau) ou de la racine (30 gr pour 1 litre d'eau) à boire 2 à 3 fois par jour.

Utilisation interdite chez la femme enceinte.



A gauche : le chardon béni

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE



En haut et à gauche : le chardon béni en pleine nature

Photo- Collège Christiane EDA-PIERRE

Le citronnier

Nom scientifique : Citrus aurantifolia

Le citronnier est un petit arbre avec un tronc très raffiné et des branches épineuses. Il a des feuilles coriaces (résistantes), ovales luisantes.

Il est utilisé pour soigner les états grippaux, les rhumes, la toux. Il soigne les affections buccales (de la bouche). Il est aussi utilisé comme stimulant digestif. Il active la circulation sanguine, soigne le foie, éloigne les insectes, calme les problèmes superficiels de la peau. Il peut servir d'antiseptique oculaire.

Contre les états grippaux, les rhumes et la toux :

Faire macérer (tremper) deux citrons verts dans un 1/2 litre d'eau et boire une tasse matin et soir

Contre les affections de la bouche :

Faire des bains de bouche plusieurs fois par jour avec un jus d'un citron, une cuillère d'eau tiède et une cuillère à café de miel.

Pour favoriser la digestion :

Laisser infuser un citron dans un 1/2 litre d'eau et boire après les repas.

Pour activer la circulation :

Faire un jus de trois citrons dilué dans un 1/2 verre d'eau. Sucrer et boire le matin à jeun pendant 10 jours. Arrêter une semaine et reprendre la cure.

Pour soigner le foie :

Faire une infusion sucrée au miel d'un citron pour 1 litre d'eau et la boire pendant la journée.

Pour éloigner les insectes :

Faire des sachets d'écorce séchée de citron.



A gauche : Le citronnier

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE



Pour les problèmes de peau :

Récupérer le jus d'un citron et nettoyer les plaies superficielles.

Pour nettoyer les yeux (antiseptique oculaire) :

Diluer un jus de citron dans un verre d'eau, le réchauffer jusqu'à ce qu'il soit tiède. Baigner les yeux avec le mélange.

En haut : les citrons

En bas à gauche : la feuille du citronnier

Photos - collègue Christiane
EDA-PIERRE

La consoude

Nom scientifique: Symphytum officinale

La consoude est une herbe qui mesure 50 cm et 1 mètre de haut. Ses feuilles sont épaisses. La couleur de ses fleurs est soit jaunâtre soit violacée.

La consoude fleurit toute l'année. La partie de la plante qui est utilisée pour soigner est la racine.

On l'utilise pour la cicatrisation des plaies, des brûlures, des crevasses du mamelon quand la maman allaite son bébé et qu'elle a mal. Elle est utilisée aussi pour lutter contre les problèmes d'estomac, d'intestin et les gingivites (inflammation des gencives).

Pour la cicatrisation des plaies :

Réduire en poudre un morceau de racine séchée et appliquer sur la partie concernée.

Pour l'estomac et les intestins :

Faire macérer (trempier) 100 gr (équivalent de 3 poignées) de la racine dans 1 litre d'eau. Boire 3 à 4 tasses par jour.

Pour les gingivites :

Faire des bains de bouche avec une décoction de racines (100 gr dans 1 litre d'eau).



A gauche : la consoude

Photo collègue Christiane
EDA-PIERRE

Le corossolier

Nom scientifique : Annona muricata

Le corossolier est un petit arbre de 4 à 8 mètres et qui présente des feuilles épaisses et luisantes sur la face supérieure. Il fleurit toute l'année mais surtout en fin de saison sèche. La partie du corossolier qu'on utilise pour soigner est la feuille.

Il sert à faciliter le sommeil (sédatif), à stimuler la digestion, à lutter contre les états grippaux, les problèmes cutanés (de la peau) et l'hypertension.

Pour le sommeil :

Faire une infusion de jeunes feuilles fraîches (4 feuilles par tasse) et la boire au coucher.

Ou préparer un bain relaxant avec une poignée de feuilles fraîches.

Pour stimuler la digestion :

Faire une infusion de feuilles fraîches (30 gr dans un litre d'eau) et boire 2 à 3 tasses par jour.

Pour les états grippaux :

Boire une infusion de jeunes feuilles (4 feuilles par tasse) et boire 3 fois par jour.

Pour les problèmes de peau :

Froisser 3 poignées de feuilles de corossol dans l'eau du bain et y ajouter de la glycérine du caca béké, du fromager et du bonnet carré.

Pour l'hypertension :

Faire une infusion de feuilles (30 gr par litre) et boire 2 tasses par jour.



A gauche : le corossolier

Photo- collège Christiane
EDA-PIERRE

Le courbaril

Nom scientifique : Hymenaea courbaril

C'est un arbre dont le feuillage peut atteindre 30 mètres de hauteur. Ses feuilles sont d'un vert éclatant et ses fleurs sont blanches et odorantes. L'arbre porte des fruits durs et ronds aux extrémités. On le retrouve dans les forêts sèches et semi humides.

Le courbaril fleurit de juin à juillet et donne des fruits de novembre à février.

Les parties de l'arbre qu'on utilise pour soigner sont : l'écorce, les feuilles et la résine.

Il permet de soigner les problèmes respiratoires (asthme, toux et bronchite), les crampes, les douleurs articulaires et les plaies infectées.

Contre les problèmes respiratoires :

Couper des morceaux de tiges et de racines, récupérer la résine obtenue. La faire brûler et en respirer les vapeurs.

Contre les crampes et les douleurs articulaires :

Mélanger la résine à une même quantité d'alcool puis d'huile de ricin. Frictionner les muscles et les articulations concernées.

Contre les plaies:

Réduire la résine en poudre et la mettre directement sur la plaie concernée.



A gauche : les fruits du courbaril

Photo- collège Christiane EDA-PIERRE

Le giroflier

Nom scientifique : Syzygium aromaticum

Le Giroflier est un arbre qui peut atteindre 20 mètres de haut. Il a des feuilles luisantes vert foncé. Il fleurit de mai à juin et vit dans les régions tropicales.

On l'utilise pour soigner les maux de dents, la toux, la grippe, les rhumes, la bronchite et les rhumatismes.

On utilise le fruit de l'arbre c'est à dire le clou de girofle ou l'essence de girofle.

Pour les douleurs dentaires :

Imbiber un coton d'essence de girofle et le placer sur la zone douloureuse.

Pour tous les autres cas :

Boire une tasse de vin rouge sucré au miel contenant un clou de girofle sorti d'une infusion réalisée à l'aide d'une tasse d'eau.

Doses maximales pour un adulte : 3gr de clous de girofle

Doses maximales pour un enfant : 0,5gr.

Attention:

Pas d'utilisation prolongée (risque de développer la dermatite)



A gauche : le giroflier

Photo- collège Christiane
EDA-PIERRE

L'herbe-mal-tête

Nom scientifique : Kalanchoe pinnata

C'est une plante herbacée pouvant atteindre 1m 50 de haut.

On la retrouve dans des lieux secs et pierreux. Elle fleurit de juillet à janvier.

La partie de la plante qui est utilisée pour soigner est la feuille.

On l'utilise généralement pour guérir les problèmes superficiels de la peau, les céphalées (maux de tête) et les douleurs auriculaires (aux oreilles).

Pour la peau :

Ecraser des feuilles (quantité non communiquée) et les appliquer directement sur la partie concernée.

Pour les céphalées (maux de tête) :

Ecraser des feuilles, les mélanger à de l'huile (ricin ou coco) et appliquer le mélange obtenu sur le front ou la tête.

Frotter la partie douloureuse ou maintenir la tête avec un bandeau.



A gauche : l'herbe-mal-tête

Photo collègue Christiane
EDA-PIERRE

Le japana

Nom scientifique : Eupatorium triplinerve

Le japana pousse en touffes ou en petits buissons. On le reconnaît à sa couleur lie de vin (couleur rouge tirant sur le violet) et à ses feuilles en forme de lance à trois nervures principales.

La partie de la plante utilisée pour soigner est la feuille.

Cette plante est utilisée pour soigner les fièvres et les états grippaux. Elle facilite la digestion.

Contre la fièvre et les états grippaux :

Préparer une infusion de 3 feuilles de japana pour 200 ml d'eau. Boire 3 fois par jour.

Pour la digestion :

Faire bouillir 1 litre d'eau avec 30 gr de feuilles.

NB : Respecter les quantités indiquées.



A gauche : Le japana

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE

La liane serpent

Nom scientifique : Tinospora crispa

C'est une plante grimpante avec des tiges longues pouvant atteindre 2 à 15 mètres. On la retrouve sur des sols presque toujours humides.

La liane serpent est généralement utilisée pour soigner le diabète et prendre soin de son immunité.

La partie de la plante qui est utilisée pour soigner est la tige.

Pour le diabète :

Faire bouillir pendant 5 à 10 minutes 30 gr de tige dans 1 litre d'eau. Boire 3 fois par jour.

Pour l'immunité :

Mettre dans un flacon en verre 20 grammes

de tige fraîche. Y ajouter de l'alcool à 75° et refermer le flacon.

Une fois par jour, agiter le flacon, pendant 20 jours. Filtrer avec un filtre à café ou un tamis.

Boire 1 cuillerée à café de cette préparation, 1 fois par jour.

NB : Respecter les quantités indiquées.



A gauche : La liane serpent

Photo- Collège Christiane
EDA-PIERRE

Le maïs

Nom scientifique : Zea mays

Le maïs est une plante qui ressemble à une herbe. Il peut atteindre 4m. Il a une grosse tige simple et des racines qui portent des feuilles retombantes pouvant atteindre 1m50. Il a des épis avec des graines orangées ou de couleur jaune.

On l'utilise pour faire uriner (c'est un diurétique) mais aussi pour arrêter la diarrhée.

Les parties utilisées pour soigner sont les grains de maïs et le plumet (sorte de barbe qui se trouve au bout de l'épis).

Pour éliminer :

Faire une infusion de 10 gr de barbe de maïs (bien séchée) pour un litre d'eau.

Pour arrêter la diarrhée :

Laisser macérer quelques heures dans un litre d'eau fraîche, 20 gr de grains de maïs grillés. Boire la préparation pendant la journée.



A gauche: Un épi de maïs avec sa barbe

Photo- collègue Christiane EDA-PIERRE



L'oranger amer

Nom scientifique : Citrus aurantium

L'oranger amer est un arbre de taille moyenne avec des branches ayant des épines flexibles (qui se plient facilement) et des feuilles odorantes.

Il fleurit de juillet à octobre et donne des fruits de novembre à février. Toutes ses parties peuvent être utilisées pour soigner.

Il peut soigner la digestion difficile, le manque d'appétit, les états grippaux, les céphalées (maux de tête) et les insomnies.

Pour tous les problèmes cités ci-dessus :

Faire une infusion de fleurs fraîches ou d'écorce (20 gr dans un litre d'eau) et boire 2 à 3 tasses par jour.

Pour faciliter le sommeil :

Boire une tasse de l'infusion citée ci-dessus au coucher.



A gauche : L'oranger amer

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE

Le papayer

Nom scientifique : Carica papaya

Le papayer est un arbre de 3 à 10 mètres avec de grandes feuilles qui lui donnent l'aspect d'un palmier.

Le papayer pousse sur des sols riches et humides. Il fleurit toute l'année.

Pour soigner, nous utilisons le fruit, le latex obtenu quand on incise (coupe) le fruit, les racines ou les feuilles.

Le papayer permet de soigner le foie, les vers intestinaux, les problèmes de peau, les plaies. Il facilite aussi la digestion.

Pour le foie :

Manger le fruit vert, cru ou cuit ou faire bouillir 10 gr d'écorce de racine dans 1 litre d'eau. Boire.

Pour se débarrasser des vers intestinaux :

Avaler une cuillerée à café de latex, diluée dans du lait (enfants). Doubler la dose pour les adultes. Prendre 3 fois par jour.

Pour les problèmes superficiels de la peau :

Ecraser le fruit vert et l'appliquer directement sur la peau.

Pour la cicatrisation des plaies :

Appliquer le latex du fruit directement sur la partie concernée.

Pour la digestion :

Faire bouillir 30 gr de racine ou de feuilles dans 1 litre d'eau. Boire après les repas.



A gauche : le papayer

Photo- collège Christiane
EDA-PIERRE

Le patchouli

Nom scientifique: Pogostemon heyneanus

C'est une plante qui comporte des tiges pouvant atteindre 60 cm. Ses feuilles veloutées répandent une bonne odeur lorsqu'on les froisse.

La plante fleurit entre les mois de mai et de septembre. On la retrouve dans les forêts et près des maisons.

La plante permet de soigner les flatulences (les pets), la fièvre, les troubles respiratoires, les douleurs et les articulations.

Pour soigner, on utilise les feuilles et les tiges du patchouli.

Pour guérir les maladies énumérées ci-dessus :

Faire une infusion 30 gr de feuilles par litre d'eau à boire 3 fois par jour après les repas.

Cette plante est aussi utilisée en parfumerie. C'est aussi un insectifuge (fait fuir les insectes)



A gauche : le patchouli

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE

Le piment

Nom scientifique: Capsicum sinense

C'est un arbrisseau long et fin, haut de 0,5 m à 2 m avec des feuilles légèrement arrondies et pointues à l'extrémité. Ses fleurs sont blanc-verdâtre. Il aime les terres fraîches et humides. Il porte toute l'année.

Le piment est utilisé pour soigner les rhumatismes, les bronchites, les maux de gorge et les furoncles.

Les parties utilisées pour soigner sont le fruit et les feuilles.

Pour les douleurs (rhumatismes, les bronchites) :

Faire un cataplasme de piments frais ou mettre 10 gr de piment à macérer dans 60gr d'alcool à 30° pendant 48 heures.

(Frotter les parties douloureuses)

Pour les maux de gorge :

Faire une infusion avec 3 piments dans un 1/2 litre d'eau bouillante. Retirer les piments et se gargariser (se rincer le fond de la bouche avec un liquide) avec cette préparation 3 fois par jour.

Pour les furoncles : (Boutons infectés)

Appliquer un cataplasme de feuilles trempées dans de l'huile chaude.

Pas d'utilisation prolongée.



A gauche : le piment dans le jardin

Photo- collège Christiane EDA-PIERRE



En haut : le piment (variété "bondamanjak")

En bas à gauche : la feuille du piment

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE

Le roucou

Nom scientifique : Bixa orellana

C'est un petit arbre qui attire l'attention à cause de la beauté de ses fleurs et de ses fruits.

Il fleurit et fructifie (donne des fruits) de février à avril puis en novembre. Le roucou pousse à basse et moyenne altitude. On le retrouve sur des terres humides et fertiles.

Les parties du roucou qui sont utilisées pour soigner sont les graines réduites en poudre.

On utilise le roucou pour donner du tonus (donner de l'énergie). C'est aussi un antidiarrhéique (traitement contre la diarrhée). Il protège du soleil.

Pour avoir de l'énergie :

Faire macérer une 1/2 cuillerée à café de poudre dans une tasse d'eau. Boire 3 tasses par jour de ce mélange.

Pour lutter contre la diarrhée :

Boire le mélange ci-dessus, 3 fois par jour. Il est possible d'y ajouter une tisane de bourgeons de goyave.

Pour protéger la peau du soleil :

Mélanger les graines de roucou à de l'huile de coco et appliquer sur la peau la lotion solaire obtenue.



A gauche : Le roucou

Photo - collègue Christiane EDA-PIERRE

Le thé pays

Nom scientifique: Capraria biflora

Le thé pays est une plante médicinale qui peut atteindre les 1m50 de hauteur. Il possède des feuilles dentées à la moitié supérieure du limbe (partie large et aplatie de la feuille).

On retrouve cette plante en arrière des plages, dans des savanes herbeuses et les terrains sauvages.

On l'utilise contre l'infection des yeux, les problèmes de digestion et de voies respiratoires.

Pour désinfecter les yeux :

Mettre une goutte de suc (jus issu des feuilles), dans l'oeil infecté.

Pour faciliter la digestion :

Faire une infusion avec 20 gr de feuilles fraîches dans un litre d'eau.

Pour libérer des voies respiratoires :

Boire la même infusion avec du miel.

A ne pas utiliser de façon prolongée.



A gauche : le thé pays

Photo- collègue Christiane
EDA-PIERRE



Bibliographie

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Aloès. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 24-25. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Anis. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 30-31. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. A-tous-maux. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 36-37. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Bananier. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 44-45. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Barbadine. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 46-47. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Basilic. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 48-49. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Bois de l'Orme. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 54-55. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Brisée. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 58-59. ISBN 2-908490-06-04

OUENSANGA, Christian. Cachiman. In *Plantes médicinales et remèdes créoles Tome 01*. Editions Désormeaux, 1983. p48. ISBN 2-85275-016-3

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Cannelier. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 68-69. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Cassia Alata. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 72-73. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Chardon béni. In 100 *Plantes médicinales de la Caraïbe*. Gondwana Editions, 1995. pp. 74-75. ISBN 2-908490-06-04



LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Citronnier . In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 76-77. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Consoude . In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 80-81. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Corossolier. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 84-85. ISBN 2-908490-06-04

OUENSANGA, Christian. Courbaril. In Plantes médicinales et remèdes créoles Tome 01. Editions Désormeaux, 1983. p71. ISBN 2-85275-016-3

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Giroflier. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 102-103. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. herbe-mal-tête. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 134-135. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Japana. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 144-145. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Liane serpent/amère. In Le guide de la phytothérapie créole Bien se soigner par les plantes. Editions Orphie, 2010. p24. ISBN 2-87763-350-0

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Maïs. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 148-149. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Orange amère. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 166-167. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Papayer. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 168-169. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Patchouli. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 174-175. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Piment. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 178-179. ISBN 2-908490-06-04



LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Roucou. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 194-195. ISBN 2-908490-06-04

LONGUEFOSSE, Jean-Louis. Thé pays. In 100 Plantes médicinales de la Caraïbe. Gondwana Editions, 1995. pp. 204-205. ISBN 2-908490-06-04

NOSSIN, E. , MONAN, M. , FRANCOIS-HAUGRAIN, F. Livret pratique des plantes médicinales de la pharmacopée martiniquaise pouvant être associées à la lutte contre le covid 19 et ses effets. Comité Plant-Med Anti-Covid Martinique, avril 2020 [consulté le 8 juin 2021]. Disponible sur :
COVID-19 Livret pratique des plantes médicinales – Collectivité Territoriale de Martinique (collectivitedemartinique.mq)



Remerciements

Ce recueil a été réalisé avec les élèves des deux classes de 5^{ème} du collège Christiane EDA-PIERRE, année scolaire 2020/2021.

Que les élèves dont les prénoms suivent soient remerciés pour leur implication et leur volonté de voir aboutir ce travail malgré les difficultés rencontrées :

Melschelaï, Tedjy, Loïna, Loris, Nicolas, Maïssa, Thomas, Nathan, Manoah, Mélanie, Axel, Morgan, Shandi, Marie-Drucilla, Kianlys, Ryana, Wilson, Kévin, Rayann, Paul, Djahlyl, Leslie, Alison, Anaïs, Jayson, Marcus, Naïlhy-Yaël et Alexis.

Que soit remerciée la professeure de SVT, Mme **FLORENT-YOU** Patricia pour la patience dont elle a fait preuve et l'engagement qui est le sien auprès de ses élèves.

Que soit aussi remercié M. le Principal, Jean-François **MICHEL** qui n'a eu de cesse de répéter, pendant les 7 ans qu'il aura passés au **collège EDA-PIERRE**, qu'en Réseau d'Education Prioritaire, la pédagogie de projet et/ou toutes les autres formes d'innovations possibles sont les meilleurs leviers pour faire **apprendre autrement** et redonner ainsi de la motivation aux élèves.

Merci au **PNRM** (Parc Naturel Régional de la Martinique), au personnel du **Domaine d'Emeraude** et plus spécialement à M **DASINI**, guide spécialiste des plantes médicinales (visible sur la couverture) qui aura marqué les élèves pour l'étendue et la précision de ses connaissances.

Merci également à nos collègues **ATTEE** (Agents Techniques Territoriaux des Etablissements d'Enseignement) qui, avec leur projet de plantation de plantes médicinales, contribuent eux aussi à la transmission auprès des élèves.

Maud JEAN-LOUIS, professeure documentaliste, collège Christiane EDA-PIERRE, juin 2021.

Couverture : Les élèves accompagnés d'un guide, spécialiste des plantes médicinales (jour de la sortie au Domaine d'Emeraude).



Plantes médicinales cultivées au collège Christiane EDA-PIERRE



Situé derrière le CDI, le jardin est régulièrement entretenu et enrichi par les collègues ATTE.



