

Script Vidéo

Séquence 2 : “Se soigner”

Sujet 4 : “Se soigner en Tunisie (sud-ouest du Kef)”

1 - Introduction

Intervenante : Imtinen Ben Haj Jilani

Cher moocqueur, nous allons découvrir ensemble les plantes médicinales traditionnellement utilisées au pays d'Hannibal et de Magon le Carthaginois, la Tunisie, et plus particulièrement sa ville, Numide, Sicca Veneria appelée dès le XVI^e siècle, le Kef. En effet, placée à la croisée des chemins, la Tunisie constitue un carrefour de l'Orient, de l'Europe et de l'Afrique. En l'occurrence, le Kef est dominé depuis l'Antiquité et jusqu'à une date récente, le Haut Tell; le nord-ouest tunisien et une bonne partie de l'est algérien.

Vu son site perché et riche en eau, le Kef fut un lieu de passage de civilisations diverses, à savoir numides, comme le prouve la Table de Jugurtha sise à la ville de Kalâat Senan et qui était située en Numidie, ainsi que les civilisations carthaginoises, romaines, byzantines, arabe et musulmane. Ces invasions et occupations s'accompagnaient naturellement d'un brassage des cultures influençant fortement les pratiques populaires et croyances, dont l'usage des plantes médicinales, qui constituent une tradition ancestrale ancrée dans la culture de la population.

Afin d'obtenir des informations sur ces plantes médicinales, nous avons mené une enquête ethnobotanique auprès des personnes âgées, des herboristes et des tradi thérapeutes, et ce, dans plusieurs régions représentant les différents groupements végétaux. Le sud-ouest du Kef, zone concernée par l'enquête, se trouve dans la dorsale tunisienne, marquée par sa continentalité et se caractérisant par un relief accidenté. Il appartient à l'étage bioclimatique semi-aride inférieur, avec des précipitations annuelles comprises entre 300 et 500 mm.

L'enquête a montré que 100 plantes médicinales sont utilisées dans 279 recettes traditionnelles. 75 % sont spontanées, 20 % sont cultivées et 5 % sont introduites. Les plantes spontanées correspondent à 72 genres et 41 familles botaniques. Les plus représentées sont les Astéracées et les Lamiacées.

Leur répartition montre que l'élément méditerranéen a fourni l'essentiel du peuplement végétal de la région, représentant 70 % des espèces spontanées recensées. Les endémiques constituent 26 %. Cette richesse reflète la capacité de la population à maîtriser et à valoriser la flore de son milieu environnant par l'usage de plantes médicinales poussant dans différentes formations végétales, constituant une mosaïque de milieux tels que forêt et matorral avec la prédominance d'espèces vivaces souvent ligneuses comme *Pinus halepensis* et *Juniperus turbinata*, qui sont utilisées pour traiter les troubles digestifs, en particulier la diarrhée.

Le pistachier lentisque est utilisé également en cas de gastralgie, mais aussi de dermatoses.

Le romarin, plantes mellifères par excellence, est recommandé notamment en cas de maladies associées à l'oto-rhino-laryngologie. Quant aux parcours, ils se caractérisent par la dominance de Chaméphytes. Exemples: Les armoises blanches et champêtres dont je parlerai un peu plus en détail par la suite.

Le thym en capitules, très apprécié par les abeilles et *Thymus algeriensis*, une endémique du Maghreb Libye ayant plusieurs utilisations thérapeutiques, en particulier contre les maladies cardiovasculaires.

Enfin, pour les terres cultivées où poussent notamment les annuelles, on peut rencontrer par exemple *Reseda duriaea*, endémique algéro tunisienne, utilisée en cas de glaucome chez les ovins. Nous en déduisons alors que les choix que fait la population ne sont pas le fruit du hasard et résultent d'une connaissance parfaite du milieu et d'un savoir traditionnel qui s'enracine profondément dans l'environnement naturel témoignant d'une rationalité paysanne.

Ainsi, les recettes peuvent être simples où la plante est utilisée seule, ou complexes préparées en associant plusieurs plantes. Ces plantes sont prescrites par l'herboriste le mieux connu dans la région, dont l'activité d'échange de connaissances avec sa clientèle dans le domaine du savoir traditionnel est très développé et presque quotidienne.

Voyons comment se soigner par ces plantes. Les indications thérapeutiques recensées couvrent un spectre large de pathologies ou symptômes. Les maladies les plus importantes sont celles du système digestif, traitées par 41 espèces telles que la santoline, genévrier de Phénicie et le lentisque; les dermatoses traitées par 37 espèces dont la globulaire et la germandrée. La population emploie tous les organes végétaux pour préparer ses remèdes. Les plus utilisés sont les feuilles. Elle met alors en œuvre plusieurs opérations pharmaceutiques. Les tisanes telles que décoctions et macérations constituent le remède traditionnel le plus simple. Elles permettent d'extraire par dissolution les principes actifs enfermés dans les cellules végétales et leur utilisation rationnelle en les adaptant à la voie d'administration adéquate.

L'ingestion orale est la prescription la plus adoptée et moins fréquemment l'application locale est le cataplasme. Il faut noter également que certaines substances liquides d'origine naturelle entrent dans la composition des préparations médicamenteuses. Ces substances jouent le rôle d'excipient véhicule

ou adjuvant. Il s'agit notamment du miel, de l'huile d'olive, de l'eau, du beurre rancis appelée D'hen ou S'man et du goudron de cade préparé à partir de l'hydro distillation de l'écorce du pin d'Alep. En basant sur certains indices ethnobotaniques tels que l'indice de fiabilité et l'indice de fréquence, quelques plantes remarquables se démarquent de l'ensemble en traitant certaines maladies.

Dans le cadre de ce mooc, nous avons choisi de traiter des plantes appartenant à la famille des Asteraceae telles que la Santoline ayant comme nom vernaculaire arabe Jaâda au Kef et Chihia au sud tunisien. C'est une endémique du Maghreb. Il s'agit d'un sous arbrisseau d'un vert cendré aux capitules jaunes qui se rencontre dans les rocailles et les pinèdes. Étant stomachique et tonique gastro-intestinale, la mixtion des capitules séchées et broyées avec du miel est utilisée au sud-ouest du Kef en cas de troubles digestifs pour traiter plus particulièrement l'ulcère et la diarrhée. Les propriétés pharmacologiques de la santoline sont dues principalement à la concentration en flavonoïdes pendant la période de fructification.

Nous avons également l'armoise blanche, *Artemisia saharae*, dite en Tunisie Chih, est une endémique algéro-tunisienne. Elle se développe dans les steppes ainsi que sur les pentes des collines. C'est une plante vivace à odeur caractéristique de thymol, aux feuilles pubescentes et argentées et aux capitules très petits, groupées en grappes. L'Armoise blanche se démarque de l'ensemble des plantes et a souvent été citée par la population pour soigner jusqu'à une quinzaine de maladies. Les tisanes et l'huile essentielle de la plante entière, c'est-à-dire tige feuillée et cymes florifères sont alors prescrites en cas de diabète, de cardiologie, de l'hypertension, de maux de ventre et de tête. Elles semblent être dotées de toutes les vertus et de ce fait, elle est considérée en Tunisie comme une panacée.

Le genre *Artemisia* est également représenté par l'armoise champêtre *Artemisia campestris*, appelée en dialecte tunisien T'goft. Cette plante vivace se rencontre dans les steppes sablonneuses ou pierreuses. Les feuilles sont vert foncé et l'inflorescence se présente sous forme de grandes panicules. Reconnue pour ses vertus d'antidote, la poudre de la partie aérienne est utilisée par voie cutanée ou orale en cas de morsures venimeuses causées par les serpents et les scorpions.

La plante est également prescrite pour soigner les plaies de circoncision, les abcès, les blessures et les brûlures, ainsi que l'hypertension, les maux d'estomac et l'insolation.

Nous avons également la Hertia à feuilles de giroflée, *Hertia cheirifolia*, dite en dialecte tunisien, Karachoum, est une endémique algéro-tunisienne qui est fréquente dans les pâturages argileux et au bord des chemins. La plante présente une souche charnue et pousse en grosses touffes. Les feuilles oblongues sont charnues et les capitules sont gros, ayant des fleurs d'un jaune citron. Très connue pour son efficacité spécifique sur le rhumatisme, les feuilles fraîches de la plante sont empilées dans un mortier et appliquées localement. Ces feuilles peuvent être aussi cuites pour préparer une sorte de pâte traditionnelle à base de farine, d'huile d'olive et d'eau, dite en dialecte tunisien achita.

La centaurée de Balansa, *Centaurea acaulis*, appelée au Kef Arjagnou, est une endémique du Maghreb. Elle se rencontre dans les champs, les pâturages, les jachères et elle est fréquente dans les cultures annuelles. C'est une plante vivace, sans tige ou à tige extrêmement courte. Elle présente des feuilles pubescentes pétiolées, généralement découpées en lobes très inégaux.

Le capitule est gros et globuleux et il y a des bractées épineuses. Les fleurs sont d'un jaune d'or. Les capitules desséchés, et pulvérisés avec du miel sont recommandés en cas de maux d'estomac.

Cependant, il faut faire attention car il existe également des plantes médicinales qui sont toxiques. Elles sont susceptibles de provoquer des effets indésirables, notamment lorsqu'elles ne sont pas choisies judicieusement ou que la posologie n'a pas été bien respectée.

Nous allons voir l'exemple de trois espèces réputées comme toxiques auprès de la population du sud-ouest du Kef, dont deux appartiennent à la famille des Solanacées.

À savoir la Mandragore d'automne, *Mandragora autumnalis*, une espèce de régions méditerranéennes mais qui manque en France. Elle se développe dans les pâturages et champs en terrain argileux. C'est une plante vivace qui présente une rosette de feuilles oblongues et lancéolées. Elle fleurit en octobre/décembre. Les fleurs ont une corolle violette un peu plissée, conique, campanulé. Le fruit est une baie de couleur jaune/orange. Il faut noter que des accidents ont été signalés dans les campagnes, notamment chez les enfants, souvent attirés par l'aspect luisant et la belle couleur jaune/orange des baies d'où le nom vernaculaire tunisien Bidh Elghoul ou Tefeh Elghoul, c'est à dire les œufs ou pomme du monstre. En effet, la toxicité de la plante est assignée à la présence dans la racine d'alcaloïdes, entre autres la mandragorine. Mais judicieusement utilisée, la mandragore est préconisée pour ses propriétés analgésiques et sédatives dans le traitement de la goutte, du rhumatisme et de l'arthrite.

Au Kef, nous avons relevé deux usages à la mandragore pour traiter la grippe par inhalation de la racine fumigée ainsi que les hémorroïdes par application locale des feuilles chauffées ou en préparant des suppositoires de racine.

Nous avons également la Jusquiame blanche *Hyoscyamus albus*, espèce de la région méditerranéenne, neutrophile se rencontre dans les décombres et les terrains vagues. C'est une plante velue glanduleuse. Les feuilles sont molles, la corolle en entonnoir et blanc jaunâtre. Au Kef, certaines personnes nous ont rapporté que la consommation des graines de jusquiame blanches causent ivresse et hallucinations, d'où l'appellation de Sikran, c'est-à-dire ivre. En fait, la toxicité de la jusquiame est connue depuis fort longtemps et elle est due à la présence d'alcaloïdes tropaniques dont l'atropine, exerçant surtout une action sédative sur le système nerveux central, pouvant par conséquent induire des effets secondaires non négligeables si la posologie n'est pas respectée.

Néanmoins, le nom vernaculaire arabe Sikran est également attribué à la jusquiame noire *Hyoscyamus niger*, plante plus robuste, ayant une corolle à limbe jaune sale veiné de violet à gorge pourpre-noire. Cette espèce est indiquée rare en Tunisie.

La troisième espèce de plantes toxiques appartient à la famille des Apocynaceae et il s'agit de *Nerium oleander*, laurier rose ou en arabe Defla. D'un point de vue taxonomique, *Nerium oleander* est aujourd'hui l'unique espèce du genre *Nerium*. Ce bel arbrisseau de la région méditerranéenne présente des inflorescences en cymes et des fruits secs de type follicule. Étymologiquement parlant, le nom latin de la plante provient du grec ancien. En effet, Nêrion dérivé du grec pour l'eau nêros, en raison de l'habitat naturel du laurier-rose, le long des rivières et des ruisseaux. Quant à l'épithète

Oleander, elle dérive de ollyo “je tue” et andros “homme”, à cause de la toxicité de la plante. Cette toxicité est due à la présence du principal poison, hétéroside cardiotonique, l’oléandrine.

En Tunisie, en particulier au Kef, la plante n'est par conséquent recommandée en médecine traditionnelle qu'en usage externe des feuilles pour traiter certaines dermatoses comme l'eczéma. Ayant néanmoins de belles fleurs, le laurier rose fait l'objet d'un fameux dicton tunisien “Ne sois pas ébloui par les fleurs du Laurier-rose dans les berges des wadis, faisant de l'ombre, et ne sois pas aveuglé par la beauté d'une femme tant que tu n'en as pas vu les actes”. Aussi, et pour décrire l'amertume prononcée d'un aliment, on dit souvent en dialecte tunisien amère comme du defla.

Certes, ses pratiques actuelles de médecine traditionnelle trouvent leur origine dans la haute Antiquité. En effet, l'Encyclopédie agricole et les recettes de Magon ont été transmises sur plus de 23 siècles en latin et en grec, ce qui atteste de la continuité de la transmission du savoir médicinal entre les civilisations.

Néanmoins, cet héritage est aujourd'hui menacé par le changement climatique et l'activité anthropique, notamment à travers certaines pratiques d'exploitation dévastatrices.

De surcroît, la tradition de transmission des connaissances en matière de plantes médicinales détenues par quelques personnes âgées connaît un déclin rapide, avec en corollaire, une perte considérable du savoir-faire local.

Comme le dit le proverbe africain, un vieillard qui meurt est une bibliothèque qui brûle, d'où la nécessité et l'urgence de protéger ces plantes médicinales, patrimoine naturel et culturel, afin d'assurer leur durabilité.

Merci d'avoir suivi ce Mooc, Besslama.