



Mwom gə
gache

Mwom gə gache

Association S.I.L.
B.P.4214
N'Djaména, Tchad
2011

Titre en français: La Toux

En langue: Chibne (soumraye)

Parlée dans: Le canton soumraye,
Tandjile-Est, Tchad

Texte original : "La médecine naturelle",
Hans-Martin Hirt, 1995, et "Là où il n'y a pas de
docteur", David Werner, Enda-Ed., 1997.

Traduit par: Jean Martougou, Manague
Robert et Yedmade François

Texte: publié avec l'autorisation du Chef
Médecin du district de Lai, Tandjile-Est.

Les illustrations ont été faites par David
Werner et Felicity Shepherd et sont
reproduites avec leur autorisation du livre
"Where there is no doctor", 1987.

© 2002 SIL

4^{ième} Edition mars 11 : 300 ex.

1. Gache da, i mwom gə na mo?

Gache gə dəw duwa da, i mwom bédê. Anji i mwom nê gəŕe bərmê day. Gache gə pəgəŋ da, al gun mani bédê. Anji asna gun kaw wala bani da, ha kalawe.

Gache gə mən da, hara gə mwom nê gechəde ya nê bachē de me, gache gə 'yugə me, aba wama gun səbərêw diya me, aba saba pədəpədə diyabe me ca. Gache gə ya ta di de da, ur i hara gə labtanê.

Ina yande kaw, gəsêni gə i dərêngê ta də da, neyəm wangê dara 'ywara gache gə ta di bam:

2. Gun gache alnaw da, m̂ ha ala
i man me ha hwayaw n̄m d̄
mo?

- Dwe ḡ 'ȳng labaa gun ḡ geche
ḡ asna da, kalu a chana nimi nā.
Nimi da ha w̄w dwana d̄woy
charwa d̄ yab bam.



- Dine nê maṅ nê gache algə da, kal idêgə 'yanagə nãy da da.



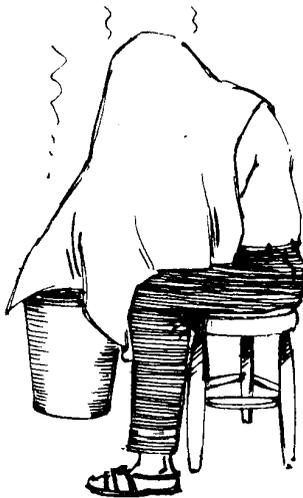
- Gun gə gache alu da, 'yanaw mani nê wama. Kalu a wamna mongo labaa goyab labaa papay ya day me, chichəmênê lamən ya dera me ca. Habde ya day nê ta di da, ha 'yaw gun dwana nañe.



- Wulasa gə habde bajəragə:
Layna habda gə 'wogəw ekalıptis bajaw nê bəra labaa nê woye əsêrang mən. Udənê nimi 'wannaa gasasa gə gə 'wogu litər dalaw mən, bwana wulasəna da mən wiyang-wiyang, neyəmna dawa dəndadə ji. Mwom da, nurnê dodê dər me chana gə dawa.

- Gache gaba ala gun naṅ me gache gə asəm me:

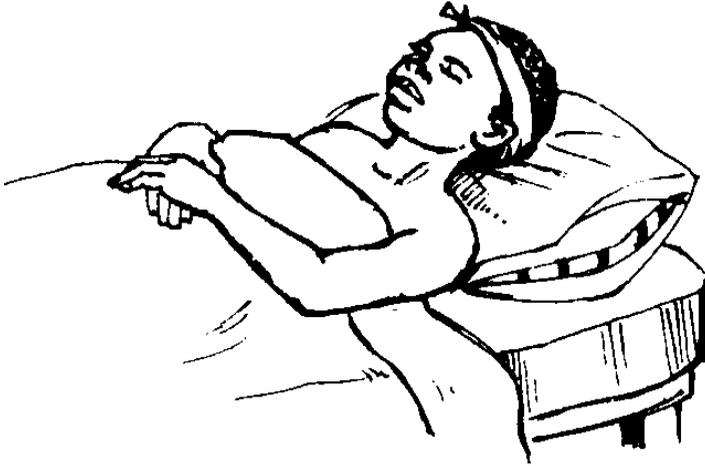
Wulasəna ekaliptis bajaw də ya pi de, me kal aalna dawa dəndadə mwaj bi ji mwom da, unê chənê dodê darna barge dədêngê bulag me, surnê gə nimi də gale day. Alna yande gəderang sər wala mən dalawê, do me anê i dodê səṅ.



- Anê 'ywana ekaliptis bajaw bêdê da, cənê lamən bajadê, labaa mongo bajaw, labaa papay bajaw nê kulaje me wulasəna. Huy gə kwamge nimi duwa kaw, i charwa dədə gache me ca. Dumbu dubu dərə ina lê da, lana kuyar dalaw mən gə jomni me mən gə turgə me ca. Dara dumbu da, əmgə səbərğəm sabara jarbe bam. Basal kaw 'ywor gache le me ca: Geyəchənaw dodê 'wana wer mən da, me udənê nimi wer səbərğêwê bwanaw basal di duwê. Kal ilalnana me chana gə dawa.

- Aba mwom gə gache da, ur i bwa gə gwayni:

I dodê me dar barge gə dfore dêmê dara dësa. Aba mwom gə ina dodê bwana gwayni da, i gə dwana dədə 'ywara mwom bam səwê.



- Kal aba mwom gə gache chana taba bédê me, dəmnê kulu gə sawe ilê dalawê bédê me ca. Deme dədə gache da, kaldə dəalna nungdi 'yara lê bédê,alna iche.
- Mê urnê ba mê ina nuni ladna da, godə barge me mê denger nəmmê ladê.
Kinen də gə 'wogədə aspirin ina lê da, chêgədə hən̄e, do me mê i dodê sən̄.

3. Gache di hwaynam bêdê da,
mê ha hara labtanê mindi na
mo?

- Managê aba mwom di hwaya duwa ladna bêdê labaa hwaya duwa hana daa kalang kalang da, hana gandew labtanê.
- Managê aba gache di huşebênê bare labaa mani nê wama bam nudêwê labaa milili chawna chandawê me ca da, kalu a hana labtanê.



- Managə gache di alna gun dwayna wala wurgəsubu bam da, kalu a hana labtanê.



- Managə aba mwom gə gache di dəw wamnaw me, səw urənê me ca da, hana gandu labtanê.



ASƏNA ANGAL DAN LADNA LE
Gun gə gache alnaw me warnawê kədak me, anê 'yanaw charwa ulay bêdê me, anê hana gandu labtanê bêdê me ca da, gache gə ta di ha wama pədəpədə duwa saba diyabe me ha 'yaw bam me ca.

Texte en français:

A. La toux, qu'est-ce que c'est? **(p.3)**

La toux n'est pas une maladie en elle-même, mais c'est un signe des maladies différentes. La toux simple n'est pas grave et peut disparaître après quelques jours. Mais elle peut aussi accompagner des maladies graves comme la rougeole, la coqueluche, la tuberculose ou la pneumonie. Là, il faut absolument aller au dispensaire.

Mais dans tous les cas, les conseils suivants peuvent aider pour calmer la toux.

B. Comment soigner la toux à la maison? **(p.4)**

- Un enfant ou un adulte qui tousse doit boire beaucoup de l'eau, ça aide mieux que certains médicaments.

- Les bébés qui toussent doivent téter **(p.5)** fréquemment.

- Le malade doit continuer à manger bien. **(p.6)**
Surtout les fruits (citrons, mangues, goyaves, papayes) sont bons et pleins de vitamines.

- Préparer la tisane: **(p.7)**
Bouillir une poignée de feuille d'eucalyptus (fraîche ou sèche) avec une bouteille d'eau pendant 5 minutes.
Filtrer et boire pendant la journée.

- Pour les toux graves ou l'asthme: **(p.8)**
Faire les vapeurs de la tisane d'eucalyptus (voir p.7) ou d'eau bouillant pendant 15 minutes, la tête couverte d'un drap. Répéter plusieurs fois par jour, surtout le soir avant de se coucher.

- Si on ne trouve pas d'eucalyptus, on peut aussi **(p.9)** faire la tisane avec de jeunes feuilles de citronnier, de manguier, ou de papayer. Le jus d'oseille aussi est bon contre la toux. S'il y a du miel, en manger une cuillère le matin et le soir. Le miel traite toutes sortes d'infections.

L'oignon aussi chasse la toux: Mélanger un verre d'oignons coupés avec un demi verre d'eau. Boire pendant la journée.

- Le malade a besoin de repos: Il faut se couvrir **(p.10)** suffisamment pour éviter d'avoir froid. Le corps reposé a plus de force pour vaincre la maladie.
 - Eviter des chambres enfumées et ne pas **(p.11)** fumer de cigarettes. Une femme qui tousse devrait cuisiner dehors plutôt que dans la cuisine enfumée.
 - Pour mieux dormir: Se coucher dans une position semi-assise au moyen d'oreillers. S'il y a d'aspirine, en prendre un peu avant de se coucher.
- C. Quand est-ce qu'il faut aller au centre de santé? **(p.12)**
 - Si le malade a du mal à respirer, ou s'il respire très vite, allez au centre de santé.
 - Si la toux provoque des vomissements de sang, de nourriture ou beaucoup de mucosités, allez au centre de santé.
 - Si la toux dure pendant plus d'une semaine, **(p.13)** allez au centre de santé.
 - Si le malade a de la fièvre, allez au centre de santé. **(p.14)**

ATTENTION

**Si la toux persistante n'est traitée
ni à la maison ni au centre de santé,
elle peut se développer en pneumonie
qui peut tuer le malade.**