

Mwom gî gache

La toux



Soumraye

Santé

Mwom gî gache

La toux

Texte original :

« La médecine naturelle », Hans-Dieter Hirt, et « Là où il n'y a pas de docteur », David Werner

Édité par: Jean Martougou et Anita Deusch

Texte: publié avec l'autorisation du Médecin Chef du district de Laï, 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.

Titre: La Toux

En langue chibne (soumraye), parlée dans le canton Soumraye, sous-préfecture de Déressia, Tandjilé-Est, République du Tchad

iso-639: sor

Edition web 2025-AS

Soumraye
Tandjilé-Est, Tchad



1. Gache da, i mwom gî na mo?

Gache gî dîw duwa da, i mwom bêdê. Anji i mwom nê gîrê bîrmê day. Gache gî pêgîñ da, àl gun mani bêdê. Anji ásîna gun kaw, wála bani da, ha kalawwe.

Gache gî mîn da, hâra gî mwom nê gechide ya nê bachê de me, gache gî 'yugî me, aba wama gun sîbîrêw diya me, aba saba pîdîpîdî diyabe me ca. Gache gî ya ta di de da, ûr i hâra gî labtannê.

Ina yande kaw, gîsəni gî i dîrêngê ta di da, nem wangê dara 'ywara gache gî ta di bam:

2. Gun gache àlnaw da, mə ha àla i man me ha hwayaw nîm di mo?

Dwe gî 'yøng labaa gun gî geche gî ásîna da,
kalîw a chàna nimi nañ. Nimi da, ha wow
dwana doy charwa dî yab bam.



Dine nə maŋ nə gache àlg̊i da, kal idəg̊i 'yànag̊i
nãy daa daa.



Gun gi gache àlìw da, 'yànaw mani nè wama.
Kalìw a wamna mongo labaa, goyab labaa,
papay yàa day me, chichimènè lamiñ yàa dìra
me ca. Habde yàa day nè ta di da, ha 'yàw gun
dwana nañye.

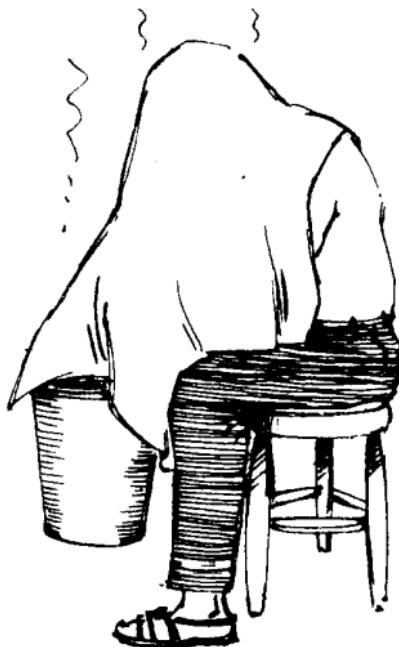


Wulasa g̊i habde baj̊rag̊i:

Layna habda g̊i g̊i 'wog̊iw ekaliptis bajaw nə
b̊̄ra labaa nə woye ̄s̊rang m̊in. Ud̊nə nimi
'wanna gasasa g̊i g̊i 'wog̊iw lit̊r dalaw m̊in,
bwana wulas̊na daa m̊in wiyang wiyang,
nyamna dawa d̊indad̊ jii. Mwom da, ̄urnə
dod̊a d̊er me ch̊ana g̊i dawa.

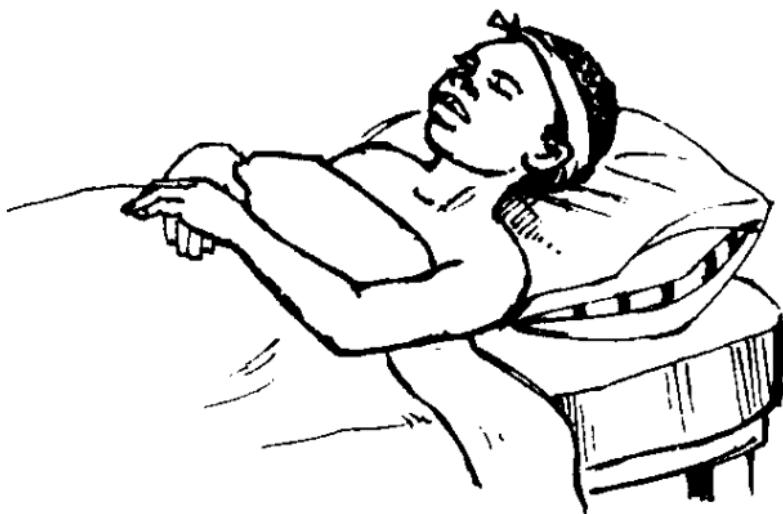
Gache gaba àla gun nañ me gache gî ásim me:

Wulasîna ekaliptis bajaw di ya pii de, me kal a
àlna dawa dîndadî mwaj bi jii mwom da, unâ
chînâ dodâ darna barge dîdängâ bulag me,
surnâ gî nimi di gale day. Àlna yande gîdîrang
sîr wâla mîn dalawwâ, do me anâ i dodâ sîñ.



Anə 'ywana ekaliptis bajaw bədə da, cɪnə lamɪn bajadɪ, labaa mongo bajaw, labaa papay bajaw nə kulaje me wulasina. Huy gɪ kwamge nimi duwa kaw, i charwa dɪ idɪ gache me ca. Dùmbu dubu dɪra ina lə da, lana kuyar dalaw mɪn gɪ jomni me, mɪn gɪ turgɪ me ca. Dara dùmbu da, ɪmgɪ sɪbɪrəm sabara jarbe bam. Basal kaw 'yor gache le me ca: Gyasɪnaw dodə 'wanna ber mɪn da, me udɪnə nimi ber sɪbɪrəwwə bwanaw basal di dɪwwə. Kal hilalnana me chàna gɪ dawa.

Aba mwom gi gache da, ùr i bwaa gi gwayni: I
dodə me dar barge gi dore dımmə dara dısa.
Aba mwom gi ina dodə bwana gwayni da, i gi
dwana dı idı 'ywara mwom bam sıwwə.



Kal aba mwom g̊i gache chàna taba bədə me,
d̊imnə kulu g̊i sawe ilə dalawwə bədə me ca.
Deme d̊i id̊i gache da, kaldi d̊i àlna nungdi
'yara lə bədə, àlna iche.

Mə ùrnə ba mə ina nuni ladna da, god̊i barge
me, mə denger n̊immə lad̊i. Kinin d̊i g̊i 'wogid̊i
aspirin ina lə da, chágid̊i h̊iñe, do me mə i
dodə s̊iñ.

3. Gache di hwynam bədə da, mə ha hára labtannə mindi na mo?

Mana gi aba mwom di hwaya duwa ladīna bədə labaa, hwaya duwa hana daa kaláng kaláng da, hana gandīw labtannə.

Mana gi aba gache di huribənə bare labaa, mani nə wama bam nudəwwə labaa, milili chawna chandawwə me ca da, kaltw a hana labtannə.



Mana gi gache di àlna gun dwayna wála
wurg̃isubu bam da, kal̃w a hana labtannə.



Mana gi aba mwom gi gache di diw
wamnaw me, siw urininə me ca da, hana
gandiw labtannə.



**ASINA ANGAL DAN
LADINA LE**
Gun gi gache àlnaw me
warnawwə k̄dag me,
anə 'yanaw charwa ulay bədə me, anə
hana gandiw labtannə bədə me ca da,
gache gi ta di ha wama p̄idip̄id̄i duwa
saba diyabe me
ha 'yáw bam me ca.

Texte en français:

(p.2) 1. La toux, qu'est-ce que c'est?

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.

(p.3) B. Comment soigner la toux à la maison?

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

(p.4) Les bébés qui toussent doivent téter fréquemment.

(p.5) Le malade doit continuer à manger bien. Surtout les fruits (citrons, mangues, goyaves, papayes) sont bons et pleins de vitamines.

(p.6) Préparer la tisane: Bouillir une poignée de feuille d'eucalyptus (fraîche ou sèche) avec une bouteille d'eau pendant 5 minutes. Filtrer et boire pendant la journée.

(p.7) Pour les toux graves ou l'asthme: Faire les vapeurs de la tisane d'eucalyptus 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.

(p.8) Si on ne trouve pas d'eucalyptus, on peut aussi 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.

(p.9) Le malade a besoin de repos: Il faut se couvrir suffisamment pour éviter d'avoir froid. Le corps reposé a plus de force pour vaincre la maladie.

(p.10) Eviter des chambres enfumées et ne pas 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.

(p.11) C. Quand est-ce qu'il faut aller au centre de santé?

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.

(p.12) Si la toux dure pendant plus d'une semaine, allez au centre de santé.

(p.13) Si le malade a de la fièvre, allez au centre de santé.

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

Copyright © 2025, Association pour le
Développement de la Langue Chibne (A.D.L.C.),
avec SIL Tchad



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Cette création peut être utilisée à des fins commerciales. Cette création peut être adaptée ou complétée, mais l'œuvre ainsi modifiée ne peut être diffusée que sous une licence identique ou similaire à celle de la création originale. Les mentions relatives aux droits d'auteur, d'illustrateur, etc. doivent être conservées.

Traduit par Jean Martougou, Manague Robert et
Yedmade François

Adapté de l'original, *Mwom gə gache*, Copyright © 2005, SIL Tchad. Licence sous CC BY-NC-SA 4.0.



Made with
Bloom.[®]