

Mwom gi gache

La toux



Soumraye

Santé

Mwom gi gache

La toux

Texte original :

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

Edité par: Jean Martougou et Anita Deusch

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

Les illustrations ont été faites par David Werner et Felcity 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 gĩ na mo?

Gache gĩ dīw duwa da, i mwom bēdē. An̄ji i mwom nē gīrē bīrmē day. Gache gĩ pēgīn̄ da, àl gun mani bēdē. An̄ji ástīna gun kaw, wála bani da, ha kalawwe.

Gache gĩ mīn da, hāra gĩ mwom nē gechide ya nē bachē de me, gache gĩ 'yugi me, aba wama gun sībīrēw diya me, aba saba pīdīpīdī diyabe me ca. Gache gĩ ya ta di de da, ùr i hāra gĩ labtannē.

Ina yande kaw, gīsēni gĩ i dīrēngē ta di da, nem wangē dara 'ywara gache gĩ ta di bam:

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

Dwe gi 'yəng labaa gun gi geche gi ášina da,
kaliw a chàna nimi nan. Nimi da, ha wow
dwana dɔy charwa di yab bam.



Dine nə maṇ nə gache àlgi da, kal idəgi 'yànagi
nāy daa daa.



Gun gĩ gache àlìw da, 'yànw mani nè wama.
Kalìw a wamna mongo labaa, goyab labaa,
papay yàa day me, chichimənə lamin yàa dīra
me ca. Habde yàa day nè ta di da, ha 'yàw gun
dwana nan̄ye.

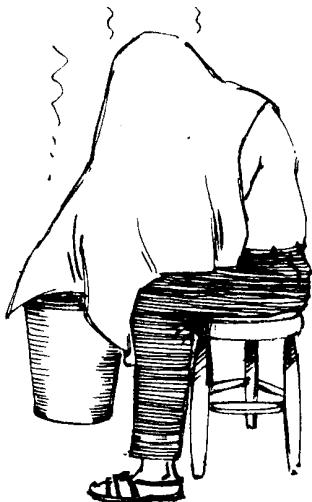


Wulasa gĩ habde bajiragĩ:

Layna habda gĩ gĩ 'wogiw ekaliptis bajaw nə
b̀ira labaa nə woye isirang mĩn. Udĩnə nimi
'wanna gasasa gĩ gĩ 'wogiw litir dalaw mĩn,
bwana wulasĩna daa mĩn wiyang wiyang,
nyamna dawa dĩndadĩ jii. Mwom da, nurnə
dodə der me chàna gĩ dawa.

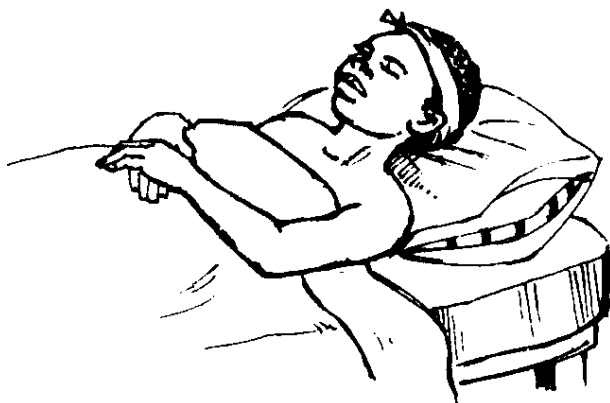
Gache gaba àla gun nan me gache gi ásim me:

Wulasina ekaliptis bajaw di ya pii de, me kal a
àlna dawa dindadi mwaj bi jii mwom da, unə
chínə dodə darna barge didəngə bulag me,
surnə gi nimi di gale day. Àlna yande gidirang
sir wála min dalawwə, do me anə i dodə siŋ.



Anə 'ywana ekaliptis bajaw bədə da, cīnə lāmīn
bajadī, labaa mongo bajaw, labaa papay bajaw
nə kulaje me wulasīna. Huy gī kwamge nīmī
duwa kaw, i charwa dī idī gache me ca. Dūmbu
dubu dīra ina lə da, lana kuyar dalaw mīn gī
jomni me, mīn gī turgī me ca. Dara dūmbu da,
īmīgī sībīrəm sabara jarbe bam. Basal kaw 'yor
gache le me ca: Gyasīnaw dodə 'wanna ber mīn
da, me udīnə nīmī ber sībīrəwwə bwanaw basal
dī dīwwə. Kal hilalnana me chàna gī dawa.

Aba mwom gɛ gache da, ɔ̀r i bwaa gɛ gwayni: I
dodɛ me dar barge gɛ dore dɛmmɛ dara dɛsa.
Aba mwom gɛ ina dodɛ bwana gwayni da, i gɛ
dwana dɛ idi 'ywara mwom bam sɛwwɛ.



Kal aba mwom gi gache chàna taba bədə me,
dīmna kulu gi sawe ilə dalawwə bədə me ca.
Deme di idi gache da, kaldi di àlna nungdi
'yara lə bədə, àlna iche.

Mə ùrnə ba mə ina nuni ladna da, godi barge
me, mə denger nimmə ladi. Kinin di gi 'wogidi
aspirin ina lə da, chágidi hiñe, do me mə i
dodə siñ.

3. Gache di hwaynam bədə da, mə ha hāra labtannə mindi na mo?

Mana gɨ aba mwom di hwaya duwa ladina bədə labaa, hwaya duwa hana daa kaláng kaláng da, hana gandiw labtannə.

Mana gɨ aba gache di huɣibənə bare labaa, mani nə wama bam nudəwwə labaa, milili chawna chandawwə me ca da, kalɨw a hana labtannə.



Mana gɛ gache di àlɛna gun dʒwayna wála
wurgɛsubu bam da, kaliw a hana labtannə.



Mana gĩ aba mwom gĩ gache di dīw
wam̄naw me, sīw ur̄in̄in̄ə me ca da, hana
gandīw labtann̄ə.



**ASĪNA ANGAL DAN
LADĪNA LE**

**Gun gĩ gache àlnaw me
warnawwə kīdag me,
anə 'yanaw charwa ulay bədə me, anə
hana gandīw labtann̄ə bədə me ca da,
gache gĩ ta di ha wama pīdīpīdī duwa
saba diyabe me
ha 'yāw 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.

