

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 Laï,
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.

Edition web, en nouvelle orthographe

2023

Soumraye

Tchad



1. Gache da, i mwom gĩ na mo?

Gache gĩ dīw duwa da, i mwom bədə. Anji i mwom nə gĩre birmə day. Gache gĩ pəgĩŋ da, àl gun mani bədə. Anji ásiná gun kaw, wála bani da, ha kalawe.

Gache gĩ mĩn da, hára gĩ mwom nə gechide ya nə bachē de me, gache gĩ 'yugĩ me, aba wama gun sībĩrəw dìya me, aba saba pĩdĩpĩdĩ diyabe me ca. Gache gĩ ya ta di de da, ur i hára gĩ labtanə.

Ina yande kaw, gĩsəni gĩ i dīrəngə ta di da, neyem wangə dara 'ywara gache gĩ ta di bam:

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

Dwe gɪ 'yəŋ labaa gun gɪ geche gɪ
ásɪna da, kalɪw a chàna nimi naŋ.
Nimi da, ha wow dwana ɔoy charwa
dɪ yab bam.



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



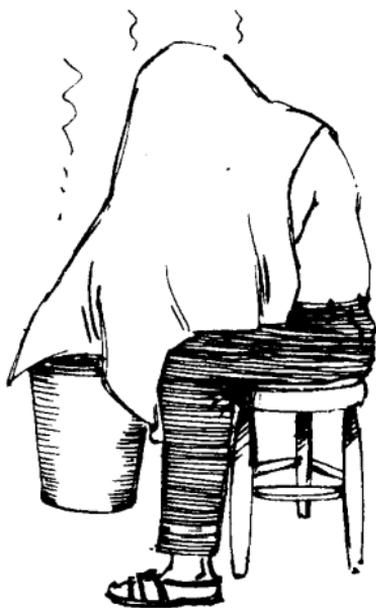
Gun gi gache àliw da, 'yànw mani
nə wama. Kalìw a wamna mongo
labaa goyab labaa papay yàa day
me, chichimənə lamìn yàa dīra me
ca. Habde yàa day nə ta di da, ha
'yàw gun dwana naṅe.



Wulasa gi habde bajiragi:
Layna habda gi gi 'wogiw ekaliptis
bajaw na bira labaa na woye
isirang min. Udinə nima 'wana
gasasa gi gi 'wogiw litir dalaw min,
bwana wulasinə da min wiyang-
wiyang, neyemna dawa dindadi jii.
Mwom da, nurnə dodə der me
chana gi dawa.

Gache gaba àla gun nan me gache
gì ásim me:

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



Anə 'ywana ekaliptis bajaw bədə
da, cìnə lamìn bajadì, labaa mongo
bajaw, labaa papay bajaw nə kulaje
me wulasìna. Hwiy gì kwamge nimi
duwa kaw, i charwa dì idì gache me
ca. Dùmbru dubu dìra ina lə da, lana
kuyar dalaw mìn gì jomni me, mìn
gì turgì me ca. Dara dùmbru da,
imgì sibiṛəm sabara jarbe bam.
Basal kaw 'yor gache le me ca:
Geyichìnaw dodə 'wana ber mìn
da, me udìnə nimi ber sibiṛəwə
bwanaw basal di dīwə. Kal ilalnana
me chàna gì dawa.

Aba mwom gi gache da, ur i bwa gi gwayni: I dodə me dar barge gi dfore dimə dara disa. Aba mwom gi ina dodə bwana gwayni da, i gi dwana dɪ idɪ 'lywara mwom bam sɪwə.



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

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

3. Gache di hwaynam bədə da, mə ha hára labtanə mindi na mo?

Managı aba mwom di hwaya duwa
ladna bədə labaa, hwaya duwa
hana daa kaláng kaláng da, hana
gandıw labtanə.

Managı aba gache di huřibənə bare
labaa, mani nə wama bam nudəwə
labaa, milili chawna chandawə me
ca da, kalıw a hana labtanə.



Managi gache di àlna gun dwayna
wála wurgisubu bam da, kaliw a
hana labtanə.



Managɪ aba mwom gɪ gache di diw
wamnaw me, siw urɪnə me ca da,
hana gandɪw labtanə.



ASINA ANGAL DAN
LADNA LE

Gun gɪ gache àlnaw me
warnawə kidak me,
anə 'yanaw charwa ulay bədə
me, anə hana gandɪw labtanə
bədə me ca da, gache gɪ ta di
ha wama pidiḗpidi 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 manguiier, 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



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

Cette création ne 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 la version originale, ,
Copyright © 2005, SIL Tchad. Sous
licence CC BY-NC-SA 4.0.

