

# 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.

Edition web, en nouvelle orthographe 2023

Soumraye

Tandjilé-Est, 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 pəgĩn da, àl gun mani bədə. Anji ásina gun kaw, wála bani da, ha kalawwe.

Gache gĩ mĩn da, hára gĩ mwom nə gechide ya nə bachē de me, gache gĩ 'yugi me, aba wama gun sībīrəw diya me, aba saba pīdīpīdī diyabe me ca. Gache gĩ ya ta di de da, ùr i hára gĩ labtannə.

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

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

Dwe gi 'yəng labaa gun gi geche gi ásina da, kalıw a chàna nımi nañ. Nımi da, ha wow dwana doy charwa di yab bam.



Dine nə maṅ nə gache àlǵı da, kal idəǵı 'yànaǵı  
nāy daa daa.



Gun gɨ gache àlɨw da, 'yànw mani nə wama.  
Kalɨw a wamna mongo labaa, goyab labaa,  
papay yàa day me, chichimənə lamɨn yàa dɨra  
me ca. Habde yàa day nə ta di da, ha 'yàw gun  
dwana naŋye.



Wulasa gĩ habde bajĩragĩ:

Layna habda gĩ gĩ 'wogĩw ekaliptis bajaw nə  
bĩra labaa nə woye isĩrang mĩn. Udĩnə nimi  
'wanna gasasa gĩ gĩ 'wogĩw litĩr dalaw mĩn,  
bwana wulasĩna daa mĩn wiyang wiyang,  
nyamna dawa dĩndadĩ jii. Mwom da, ŋurnə  
dodə đer me chàna gĩ dawa.

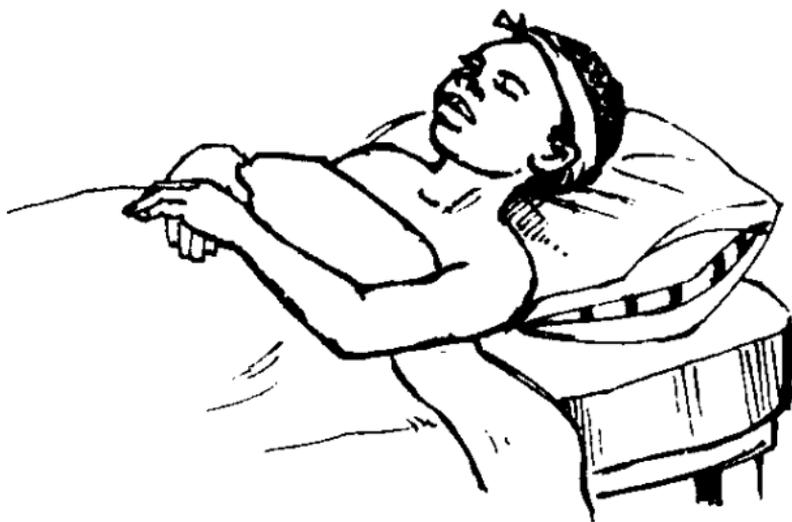
Gache gaba àla gun naṅ me gache gi ásim me:

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 siṅ.



Anə 'ywana ekaliptis bajaw bədə da, cɪnə lamɪn bajadɪ, labaa mongo bajaw, labaa papay bajaw nə kulaje me wulasɪna. 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 'wana ber mɪn da, me udɪnə nimi ber sɪbɪrəwwə bwanaw basal di dɪwwə. Kal hilalnana me chàna gɪ dawa.

Aba mwom gɛ gache da, ùr i bwaa gɛ gwayni: I  
dodə me dar barge gɛ dore dɪmmə dara dɪsa.  
Aba mwom gɛ ina dodə bwana gwayni da, i gɛ  
dwana dɪ idi 'ywara mwom bam sɪwwə.



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, chégidi hiqe, do me mə i  
dodə siŋ.

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

Mana gı aba mwom di hwaya duwa ladına bədə labaa, hwaya duwa hana daa kaláng kaláng da, hana gandıw labtannə.

Mana gı aba gache di huřıbənə bare labaa, mani nə wama bam nudəwwə labaa, milili chawna chandawwə me ca da, kalıw a hana labtannə.



Mana gɛ gache di àlna gun dwayna wála  
wurgɛsubu bam da, kaliw a hana labtannɔ.



Mana gɪ aba mwom gɪ gache di dɪw  
wamɲaw me, sɪw urɪnɪnə me ca da, hana  
gandɪw labtannə.



**ASINA ANGAL DAN  
LADINA LE**

**Gun gɪ gache àlnaw me  
warnawwə kɪdag me,  
anə 'yanaw charwa ulay bədə me, anə  
hana gandɪw labtannə bədə me ca da,  
gache gɪ ta di ha wama pɪdɪpɪdɪ 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**

## Droits d'Auteur à Ajouter



<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.

x

