

Plantes utilisées en Afghanistan en diététique

YOUNOS Chafique

Université de Metz-UFR Sciences, Centre des Sciences de l'Environnement
et Société Française d'Ethnopharmacologie - Cloître des Récollets F-57000 METZ

INTRODUCTION

Il y a un proverbe afghan qui dit : "parhèz - wa barkhèz" (ce-lui qui respecte la diète, guérira). Dans la conception afghane, la diète n'est pas seulement suivre un régime alimentaire bien établi, mais aussi, signifie s'abstenir de certains produits alimentaires. Par exemple, la consommation de l'aubergine : *bânjân-e susanî*, *bânjân-e siyah*, *bâdenjân-e siyâh*, *bâdenjân-e susanî* (*Solanum melongena* L.), du melon : *kharbûza* (*Cucumis melo* L.) et de la pêche : *chaftâlû* (*Prunus persica* Mill.) dans les cas de mal de gorge et/ou après un traitement chirurgical ; de la tomate : *bâdenjân-e surkh*, *bâdenjân-rûmî* (*Solanum lycopersicum* L.) dans les douleurs rhumatismales et douleurs articulaires ; de l'épinard, *sabzî pâlak*, *esfanâtch* (*Spinacea oleracea* L.) dans les états grippaux ; du concombre : *khiyâr*, *bâdrang* (*Cucumis sativus* L.) dans le cas des diarrhées ; de la noix : *tchâr maghz*, *gerdû*, *jawz*, *ghuzân* (*Juglans regia* L.), du piment, *moutch-surkh*, *murtchak* (*Capsicum annum* L.), de la pistache : *pesta* (*Pistacia vera* L.) et des pignons de pin : *jalghuza* (*Pinus gerardiana* Wall.) dans les cas de mal de gorge, des prurits ; de l'oignon grillé à l'huile, *piyâz bryân* (*Allium cepa* L.), etc., sont déconseillés aux malades.

Lors de nos enquêtes sur le terrain, dans le cadre d'une étude ethnobotanique, nous avons constaté que certaines plantes pouvaient avoir des usages multiples. C'est le cas du citron : *limû*, *limbû* (*Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle), dont l'épicarpe du fruit est utilisé en médecine traditionnelle⁵, le fruit rentre dans l'alimentation et le jus de fruit (sans addition de sucre) est consommé chaque matin comme un régime amaigrissant.

Nous nous sommes donc intéressés à répertorier les plantes spontanées et/ou cultivées qui sont employées dans les régimes alimentaires destinés aux malades et en diététique.

Un travail ultérieur était consacré aux plantes spontanées d'usage alimentaire dans ce pays² et d'autres études concernaient les plantes et/ou drogues à usage médicinal, qui ont déjà fait l'objet de plusieurs articles^{5,6,7,9}.

Ces enquêtes ont été réalisées dans l'ensemble des provinces de l'Afghanistan, et souvent au sein même des familles de différentes ethnies : tadjik, pashtûn, uzbek, torkman, hazâra, etc.

Le présent travail est consacré au recensement des plantes spontanées et cultivées utilisées pour l'alimentation des malades, employées en diététique ou encore consommées dans les cures de purification.

MATÉRIELS ET MÉTHODES

Durant de nombreuses années d'enquêtes ethnobotaniques (de 1963 à 1984), des données ont été recueillies et complétées par nos observations, au sein des familles, auprès des citadins et des villageois.

Pour chaque plante utilisée en diététique, les informations suivantes ont été enregistrées :

- le(s) nom(s) vernaculaire(s) : darî, pashto, kâfî, uzbekî, etc., selon le lieu de l'enquête ;
- la date et le lieu d'enquête ;
- la partie consommée de la plante : parties aériennes, feuilles, fleurs, fruits, graines, parties souterraines, etc. ;
- le mode de préparation des régimes alimentaires destinés aux malades : bouillon, ragoût, cuit à l'eau, cuit à l'huile, etc. ;
- la forme de consommation : cuite, crue, fraîche, grillée, confite, en salade, comme légume, etc. ;
- le traitement avant la préparation d'un régime alimentaire, s'il y a lieu.

Les déterminations botaniques effectuées ont été confrontées aux ouvrages de référence, consacrés à la flore et à la végétation de l'Afghanistan, l'Iran, l'Inde et le Pakistan^{1,2,3,4}.

RÉSULTATS

Les résultats de nos enquêtes sont récapitulés dans les tableaux n° 1 et n° 2.

De la lecture de ces tableaux il ressort que 20 espèces cultivées et 6 plantes spontanées appartenant à diverses familles végétales ont une place importante dans la préparation des régimes alimentaires destinés aux malades. Certaines plantes sont utilisées comme reconstituant, d'autre comme amaigrissant et un certain nombre rentrent dans des régimes spécifiques ou encore sont employées dans des cures de purification. On peut donc dire que la diététique a une valeur incontestable dans la thérapeutique traditionnelle en Afghanistan.

Tableau 1
Plantes cultivées utilisées en diététique

Nom scientifique	Nom vernaculaire	Forme d'emploi	Partie utilisée	Maladies
<i>Allium ascalonicum</i> L.	<i>gandana</i>	cuites à l'huile + œufs	feuilles	états hémorroïdaires
<i>Amygdalus communis</i> L.	<i>bâdâm</i>	concassées	amandes	trou de mémoire
<i>Amygdalus fragilis</i> L.	<i>bâdâm-e kâghazî</i>	+ lait		
<i>Beta vulgaris</i> L.	<i>lablabûy-e safêd</i>	cuit à l'eau	racines	mal de gorge
<i>Citrus vulgaris</i> Schrad.	<i>tarbûz, hidûwâna</i>	frais	fruits	coup de chaleur
<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.) Swingle	<i>lîmû, lîmbû</i>	jus sans sucre	fruits	amaigrissant
<i>Eleagnus angustifolia</i> L.	<i>senjed, senjet</i>	frais	fruits	états diarrhéiques
<i>Ficus carica</i> L.	<i>anjîr</i>	trempés dans l'eau	fruits secs	états anémiques
<i>Hordeum vulgare</i> L.	<i>jaw</i>	cuites à l'eau	graines	dans l'indigestion
<i>Lens esculenta</i> Moench.	<i>dâl-e nask</i>	cuites à l'eau	graines	enfant atteint de rougeole
<i>Meroxylon rumphii</i> Martius	<i>sâkû dâna</i>	cuit à l'eau	moelle de la tige	enfants faibles
<i>Momordica charantia</i> L.	<i>karèla</i>	traité au sel et exposé au soleil : 4 h et cuits à l'eau et à l'huile	fruits	mal de foie
<i>Oriza sativa</i> L.	<i>berenj worizè</i>	- soupe : <i>shurwâ berenj</i> - bouillon : + carotte : <i>aw-e berenj</i> - cuit à l'eau et à l'huile : <i>shula</i> - <i>shula</i> aux amandes : <i>bâdâm</i> - riz au lait : <i>shîr berenj</i>	graines	états grippaux diarrhée infantile constipation et fièvre fièvre typhoïde
<i>Pyrus malus</i> L.	<i>sèb</i>	cru	fruits	après les laxatifs
<i>Rhaphanus sativus</i> L.	<i>mulî</i>	cru, râpé + jus de citron	racines	états anémiques jaunisse
<i>Rhaphanus napus</i> L.	<i>shalgham</i>	cuit à l'eau et à l'huile + semoule de blé : <i>umâtch</i>	racines	états grippaux
<i>Trifolium repens</i> L.	<i>shaftal shabdar, sè barga</i>	fraîches	feuilles	cure printanière, purger les réserves
<i>Trigonella fenum græcum</i> L.	<i>shula-e hulba</i>	cuite à l'eau	graines	après accouchement
<i>Triticum sativum</i> L.	<i>ârd-e gandum lîtf</i>	et + riz + soupe + sucre candi ⁸	sucre candi ⁸ farine	après accouchement
<i>Vitis vinifera</i> L.	- <i>angûr</i> - <i>kishmish</i> <i>kishmish aw</i>	- frais - trempés dans l'eau :	fruits fruits secs	états anémiques états anémiques et prurigineux

Tableau 2
Plantes spontanées utilisées en diététique

Nom scientifique	Nom vernaculaire	Forme d'emploi	Partie utilisée	Maladies
<i>Lactuca dissecta</i> Don. <i>Lactuca orientalis</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> (L.) R. Br. <i>N. microphyllum</i> (Boenn.) Rech.	<i>shelkha</i> <i>tara-e âwî</i>	crue en salade crue en salade	parties aériennes parties aériennes	mal de foie et états prurigineux coup de chaleur états prurigineux
<i>Plantago major</i> L.	<i>zûf</i>	cuites à l'eau + sucre et beurre	graines	nutritive, chez nouveaux nés
<i>Taraxacum dens leonis</i> L.	<i>qâqû</i>	crues en	feuilles	mal de foie et états prurigineux

CONCLUSION ET DISCUSSION

A la suite des enquêtes effectuées en Afghanistan, les plantes utilisées en diététique ont été recensées. En se basant sur cette étude ethnobotanique, on peut conclure que parmi les 26 espèces végétales répertoriées, on prépare avec 13 espèces des régimes alimentaires, sous forme de recettes culinaires destinées aux malades. Les 13 autres espèces sont utilisées crues en salade. Aussi, une dizaine de plantes ou préparations à base des végétaux sont déconseillées aux malades.

Le répertoire des espèces spontanées ou cultivées, non mentionnées dans ce but dans la littérature, constituera notre contribution à la connaissance des plantes alimentaires utilisées en diététique en Afghanistan.

Il est à signaler que parmi les espèces répertoriées, utilisées en diététique, certaines plantes sont également utilisées dans la médecine traditionnelle de ce pays comme remède et non pas comme régime diététique, par exemple c'est le cas des graines de *Trigonella fœnum græcum* L. et de *Plantago major* L.

RÉFÉRENCES

- HOOKER J.D., 1875-1897, Flora of British India, Reeve and Co. Ltd. The Oast Brook, N.R. Ashford, Kent, England, vol. 1 1875, vol. 2 1879, vol. 3 1880, vol. 4 et 5 1885, vol. 6 1894, vol. 7 1897.
- KITAMURA S., 1960, Flora of Afghanistan. Kyoto University.
- KOIE M. et RICHINGER K.H., 1954-1965, *Symbolæ Afghanicæ*, Éd. Ejnar Munksgaard, Copenhagen.
- RECHINGER K.H., 1963-1975, *Flora Iranica*, Flora des Iranischen Hochlands, Akademische Druck und Verlagsanstalt, Graz, Austria.
- YOUNOS C., FIEURENTIN J., NOTTER D., MAZARS G., MORTIER F. et PELT J.M., 1987, Repertory of drugs and medicinal plants used in traditional medicine of Afghanistan, *J. Ethnopharmacol.*, 20, 245-290.
- YOUNOS C., 1988, Le sang et les plantes du sang dans la thérapeutique traditionnelle de l'Afghanistan, *Savoir* (1), 158-75.
- YOUNOS C., 1988, Pharmacopée traditionnelle de l'Afghanistan, *Les Actualités pharmaceutiques*, 252, 32-33.
- YOUNOS C., 1992, Préparation et usages traditionnels du sucre candi en Afghanistan. *Al Biruniya, Rev. Mar. Pharm.*, 8 (1), 67-70.
- YOUNOS C., 1992, Usage des drogues d'origine végétale dans la thérapeutique de l'appareil digestif en Afghanistan, *Bio Ordonnance*, 3, (3), 8-11.
- Plantes spontanées d'usage alimentaire en Afghanistan, *Al Biruniya, Rev. Mar. Pharm.*, 9 (1), 19-25.