

J.Gac, UMIT ; P. Le Turnier, UMIT ; M-A Tareau, ISPA

› **Mélisse de Guyane** : **Mélis/Milis** (CG/CH) ; **Pie pie pao** (NT)

Lippia alba (Mill.) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson

☞ Soulage la nervosité, les douleurs abdominales, favorise l'endormissement

⊘ Précaution : dysthyroïdie, troubles hormonaux, prise de somnifères, anti-dépresseurs, neuroleptique, dérivé de l'opium, consommation d'alcool, co-administration de plante sédative, conduite d'engins, déconseillé chez l'enfant < 8a
CI en cas de supplémentation en fer

› **Thym local** : **Ten bwa ou ten peyi** (CH/CG) ; **Aafikan sumee uwü** (NT)

Lippia micromera Schauer

☞ Asthme, infection respiratoire haute, bronchite, fièvre, oligurie, gastrite, digestion

⊘ Déconseillé chez les enfants < 12a

› **Ail** : **Lay** (CG) ; **Laj** (CH) ; **Ayun** (NT)

Allium sativum L.

☞ Prurit, candidose, douleur dentaire, douleur d'oreille, fièvre, parasitose intestinales, nausées, gaz, taux de cholestérol

⊘ Irritation gastrique et vésicale, réaction allergique, brûlure en cas d'utilisation de topiques
CI : Hyperthyroïdie, traitement hypoglycémiant, anticoagulant, AINS, usage de plantes avec des propriétés anticoagulante, anti-hypertenseurs, anti-cholestérolémiant (inhibe l'HMGcA réductase), saquinavir et ritonavir (diminue leur activité), peut causer des contractions utérines
Déconseillé chez les enfants < 3a

› **Citron** : **Sitron** (CH/CG) ; **Lemiki** (NT)

Citrus × aurantiifolia (Christm.) Swingle

☞ Conjonctivite, lésion cutanée bénigne, fièvre, infection respiratoire haute, diarrhées, mycose plantaire

⊘ Les lésions doivent être nettoyées avant toute application, Déconseillé chez les enfants < 5a

› **Citronnelle** : **Sitronnel** (CH/CG) ; **Aneisi gaasi** (NT)

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

☞ Diarrhées, gastrite, virose, infection respiratoire haute, fièvre, gaz

⊘ Déconseillé chez les enfants < 3a

› **Gingembre** : **Jenjanm** (CH/CG) ; **Djindja** (NT)

Zingiber officinale Roscoe

☞ Asthme non grave, catarrhe, virose, diarrhée, douleur abdominale, fièvre, toux, vomissement et gaz, prophylaxie du mal des transports, nausée lors de la grossesse et en post-chirurgical, contusion, arthrose

⊘ ⚠️ risque hémorragique : CI si anticoagulant, fausse couche, consommation de plantes à activité anticoagulante précaution si antécédente de calcul biliaire
Effet indésirable potentielle : gastrite, crampes abdominales
Déconseillé chez l'enfant < 6a

› **Atoumo** : **Atoumo** (CH/CG)

Alpinia zerumbet (Pers.) B.L. Burtt & R.M. Sm

☞ Infection respiratoire hautes, bronchite, toux, gaz

⊘ Déconseillé chez l'enfant < 12a

› **Concombre amer** : **Sorosi sovaj** (CG) ; **Asosi/yesken** (CH) ; **Busi sopolopo** (NT)

Momordica charantia L.

☞ Furoncles, démangeaison, sécheresse cutanée, pédiculose

⊘ Effet tératogène, ne pas employer chez la femme enceinte, déconseillé chez l'enfant < 3a



22 & 23
AVRIL
2026

⚠️ En cas de non-amélioration ou d'aggravation des symptômes, consulter votre médecin.

⊘ L'usage de toutes les plantes est déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante