

**Mon geste** Je m'informe et valorise Les connaissances endogènes pour assurer mes soins.

### Le Saviez – Vous ?

7 avril : Journée Mondiale de La santé

22 avril : Journée Mondiale des adjointes administratives et secrétaires

22 avril : Journée Mondiale de La Terre

25 avril : Journée mondiale du paludisme

28 avril : Journée Mondiale sur la sécurité et la santé au travail

### Pourquoi ce geste ?

Les produits pharmaceutiques sont généralisés pour le traitement des maladies et l'automédication pour les maladies usuelles prend de l'ampleur. Or nous savons que ces produits chimiques peuvent aussi nuire à notre santé, contribuer à la pollution des eaux et affecter la biodiversité.

Les connaissances endogènes sur les plantes ne sont plus valorisées alors qu'elles constituent nos valeurs sûres. Renouer avec nos valeurs qui préservent la biodiversité, l'eau et la santé humaine paraît primordial. Pourquoi ne pas dans la mesure du possible déclarer ce mois « zéro produit chimique dans mon organisme » et s'investir à mieux connaître et valoriser les plantes pour la santé.

**Connais-tu l'importance des plantes médicinales pour la santé : Fais un effort ce mois.**

### Quelques Suggestions

#### \* JE LIMITE ET ELOIGNE LES MOUSTIQUES SANS INSECTICIDES

En dehors de la nécessité de dormir sous moustiquaire, nous pouvons éviter de contracter le paludisme par nos comportements sans utiliser des insecticides. Assurer la salubrité autour de soi est très important pour ne pas créer les conditions favorables à la reproduction des moustiques. Eviter de laisser des récipients remplis d'eau, de l'eau stagner longtemps autour de la maison. Fermez vos portes à temps pour éviter l'envahissement de la chambre par les moustiques et disposez de gouttes d'essences naturelles répulsives de moustiques comme la citronnelle et le basilic.

#### \*JE M'ALIMENTE AVEC DES PRODUITS NATURELS

Eviter au cours de ce mois de consommer des produits conditionnés avec des additifs chimiques tels que les boîtes de conserves. Préférez plutôt des plats à base de produits agricoles (tomates, crin- crin, laitues, épinards, crevettes, poissons d'eau douce, etc.). Pour la boisson, des jus naturels de fruits (orange, ananas, papaye, pastèque, etc.) sont recommandés. Vous en sortirez gagnants et la nature aussi.

#### \*JE M'INFORME SUR LES VERTUS DES PLANTES CONTRIBUE A LEUR SAUVEGARDE

Pourquoi ne pas chercher à se rapprocher des tradithérapeutes ou des anciens pour s'informer les vertus d'une plante spécifique qui pourrait traiter une maladie dont je souffre ? Si cette démarche est faite, il est recommandé de marquer ce nouvelle connaissance par la mise en terre de cette espèce et son entretien dans sa cour.



Cette fiche est le fruit de la collaboration entre CEIBA ONG, la Direction Générale des Forêts et des Ressources Naturelles du Bénin et l'Institut royal des Sciences Naturelles de Belgique.

**Contact:** Hugues A. Akpona

**Email:** [gestes.biodiversite@gmail.com](mailto:gestes.biodiversite@gmail.com)