

Cures Across an Ocean

A living link to African traditions

Remèdes Transatlantiques

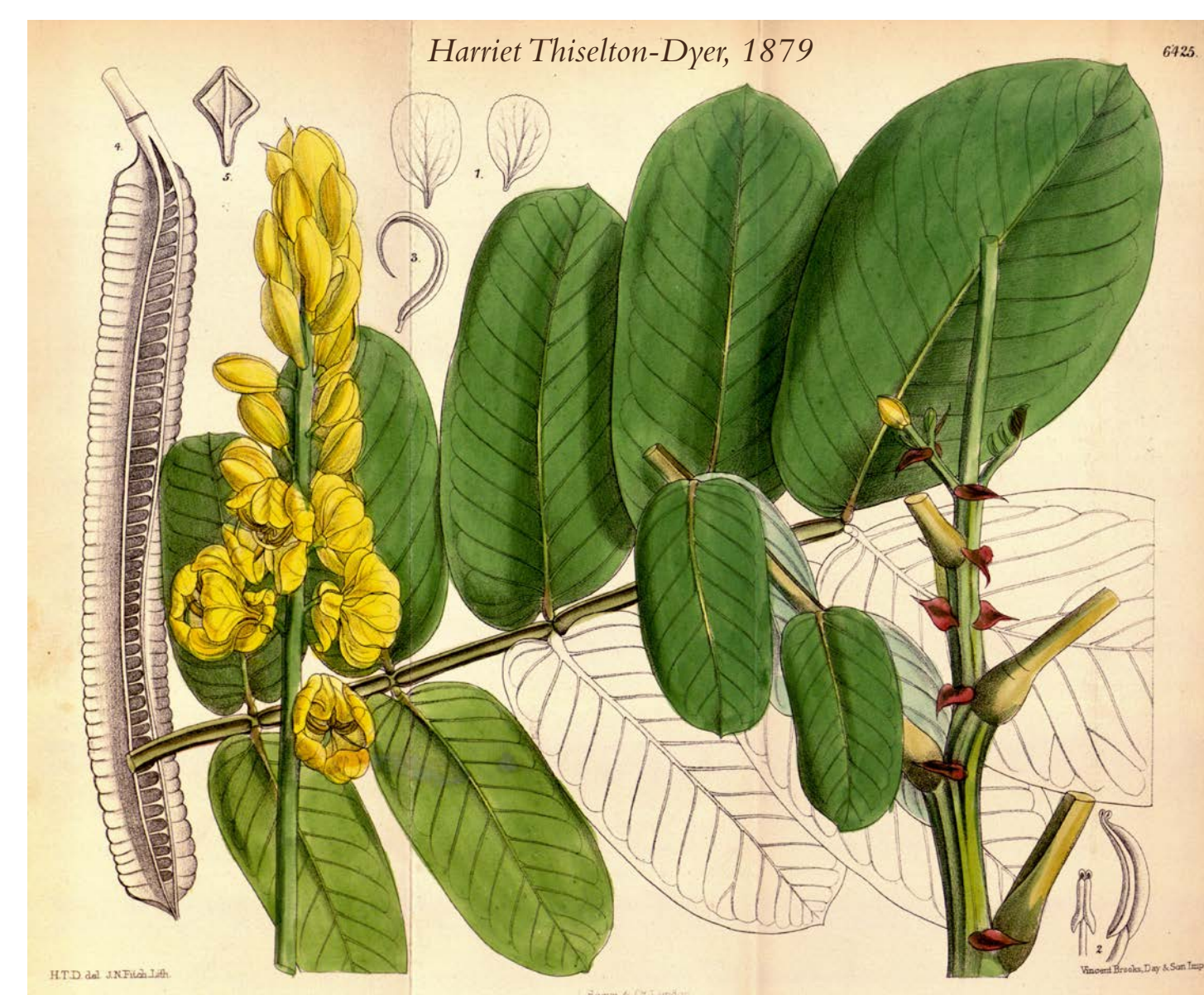
Un lien vivant avec les traditions Africaines

Caribbean bush tea and bush medicine traditions have strong African roots. Medicinal and plant skills were carried across an ocean and passed on for hundreds of years. They even survived slavery, which cut ties to African knowledge, cultures and languages.

Africa has one of the world's longest and strongest plant medicine traditions, reaching far back into prehistory. Africans brought plant knowledge, traditions, and plants themselves to the Caribbean. Dozens of healing plant species were brought from Africa to the Caribbean during the slave trade. Researchers believe Africans brought these plants because they were the only ones who knew their use.

Africans in the Caribbean also found local plants that were related to ones they used in Africa. Some Caribbean plants are still used here in the same way similar plants are used in Africa today. Some Caribbean plant names seem to come from African plant names.

For most of St. Martin's history, the plant healing based in African and Amerindian traditions was the most effective care around. Even when Western medicine improved on the island, it was out of reach for many because of cost and access. Bush medicine was often still the main care available. Through nonstop use, bush medicine traditions are still alive today on St. Martin and in the region.



Caribbean **Candlebush** (*Senna alata*) looks like African **Candelabra Tree**. They have similar uses in both places. They are both used to treat fungal skin infections like ringworm, and candlebush is also called **Ringworm Bush**. On St. Martin, it is also used to soothe rashes from cement powder and other skin irritations.

Le **Darrier** (*Senna alata*) des Caraïbes ressemble à l'**Arbre Candélabre** d'Afrique. Ils ont des utilisations similaires dans les deux endroits. Ils sont tous deux utilisés pour traiter les infections fongiques de la peau telles que la teigne. Le darrier est aussi appelé **Ringworm Bush** (buisson de teigne). À St. Martin, il est également utilisé pour soulager les éruptions cutanées dues au ciment en poudre et les autres irritations de la peau.



The **Maiden Apple** (*Momordica charantia*) was brought to the Caribbean from Africa. It has many uses as food and medicine in both places.

La **Margose** (*Momordica charantia*) a été apportée aux Caraïbes de l'Afrique. Elle a de nombreuses utilisations médicinales et alimentaires dans les deux endroits.



Stingy Thyme (*Plectranthus amboinicus*) and **Paracetamol** (*Plectranthus caninus*) are African plants in the mint family. Both of these plants are found in almost every kitchen garden on the island. They thrive in the local climate and can easily be grown from cuttings. Stingy thyme is often used as a cooking herb, particularly to season fish. It's common in bush tea, often to treat a cough or upset stomach. It's also used to ease morning sickness, to help overdue mothers go into labor, and to boost milk production after childbirth. It's also used on the skin to soothe insect bites. Paracetamol is usually used as a pain reliever. Its local name in both French and English is the name of a commercial pain-relief medicine.

Le **Gros Thym** (*Plectranthus amboinicus*) et le **Doliprane** (*Plectranthus caninus*) sont des plantes Africaines de la famille de la menthe. Ces deux plantes se retrouvent dans presque tous les jardins potagers de l'île. Elles prospèrent dans le climat local et peuvent facilement être cultivées à partir de boutures. Le gros thym est souvent utilisé comme herbe de cuisine, en particulier pour assaisonner les poissons. C'est très utilisé dans le «bush tea,» souvent pour traiter la toux ou les maux d'estomac. Il est également utilisé pour soulager les nausées matinales, pour aider les femmes enceintes arrivées au delà du terme à déclencher le travail, et pour augmenter la production de lait après l'accouchement. Il est également utilisé sur la peau pour soulager les piqûres d'insectes. Le doliprane est généralement utilisé contre la douleur. Son nom local, en français et en anglais, est le nom d'un médicament anti-douleur commercial.



The **Jumbie Bead** (*Abrus precatorius*) is deadly. Every part of the plant contains the poison abrin, and a single seed can kill. But it was also used as a medicine and to induce abortion.

Le **Pois Rouge** (*Abrus precatorius*) est toxique et mortel. Chaque partie de la plante contient le poison abrine, et une seule graine peut tuer. Mais il a également été utilisé comme médicament et pour provoquer l'avortement.



Seed Under Leaf (*Phyllanthus amarus*) is a Caribbean plant that is now widely used in Africa. It also has relatives in Africa that are used as medicine. On St. Martin, it's used for diabetes, fever, high blood pressure, to flush gall stones, and for many other things.

Le **Graine-en-bas-feuille** (*Phyllanthus amarus*) est une plante des Caraïbes qui est maintenant largement utilisée en Afrique. Il a également des proches parents en Afrique qui sont utilisés comme médicaments. À St. Martin, il est utilisé pour le diabète, la fièvre, la pression sanguine élevée, les calculs biliaires et bien d'autres choses.

Les traditions des Caraïbes du «bush tea» et de la médecine traditionnelle ont de profondes racines Africaines. Les compétences en matière de plantes et de médicaments ont été transportées à travers un océan et transmises pendant des centaines d'années. Elles ont même survécu à l'esclavage, qui a coupé les liens avec les connaissances, les cultures et les langues Africaines.

L'Afrique possède l'une des plus anciennes et des plus fortes traditions de la médecine par les plantes du monde, qui remonte loin dans la préhistoire. Les Africains ont apporté les connaissances, les traditions et les plantes aux Caraïbes. Des dizaines d'espèces de plantes médicinales ont été apportées aux Caraïbes de l'Afrique au cours de la traite des esclaves. Les chercheurs pensent que les Africains ont apporté ces plantes car ils étaient les seules qui savaient leur utilisation.

Les Africains dans les Caraïbes ont également découvert des plantes locales apparentées à celles qu'ils utilisaient en Afrique. Certaines plantes des Caraïbes sont toujours utilisées ici de la même manière que des plantes similaires sont utilisées en Afrique aujourd'hui. Certains noms de plantes des Caraïbes semblent provenir de noms de plantes Africaines.

Pendant la majeure partie de l'histoire de St. Martin, la guérison à base de plantes fondée sur les traditions Africaines et Amérindiennes a été le soin médical le plus efficace. Même lorsque la médecine occidentale s'est améliorée sur l'île, elle était hors de portée pour beaucoup en raison des coûts et de l'accès. La médecine traditionnelle était souvent encore le principal soin disponible. Grâce à une utilisation continue, les traditions de la médecine à base de plantes sont encore vivantes à St. Martin et dans la région.