

Posologie d'*Artemisia annua* et *afra*

pour les personnes semi-immunisées (vivant en zone impaludée).



Pas d'étude clinique sur les sujets non immuns (voyageurs, diasporas, ...).

TISANE

Préparation de la tisane

- Préparer un litre d'eau bouillante.
- Mettre **5 g** (une petite poignée) de feuilles et de tiges sèches dans **1 L** d'eau qui bout (100°C). Lorsque la plante est utilisée fraîche, mettre 4 poignées (20 g).
- Retirer du feu et laisser infuser en couvrant pendant **15 min** puis filtrer.
- Consommer dans les 24 heures.

Peut s'accompagner d'un peu de sucre, miel (sauf contre-indication chez les nourrissons), jus de citron contre l'amertume ou de lait en poudre maternisé pour en faire un biberon.

Ne pas rebouillir.

Pour guérir du paludisme chez les personnes semi-immunisées et de la bilharziose (schistosomiase) médicalement diagnostiqués

Boire **1 L** par jour (une tasse de 33 cl matin, midi et soir) pendant **7 jours, même si les symptômes disparaissent avant la fin du traitement.**

Pour les enfants de moins de 5 ans (- de 15 kg), diminuer la prise de moitié (50 cl d'une tisane à 5 g/L OU une grosse pincée infusée à 100°C dans 50 cl à boire sur la journée et pendant 7 jours).

Pour prévenir du paludisme chez les personnes semi-immunisées

Boire **1 tasse (33 cl) 1 jour sur 2.**

Pour soigner la tuberculose pulmonaire et l'ulcère de Buruli (études non publiées)

Boire **1 L** par jour (une tasse de 33 cl matin, midi et soir) de tisane d'*Artemisia afra* pendant **3 semaines.**

Appliquer aussi de la crème à base d'*Artemisia afra* sur la plaie en cas d'ulcère de Buruli.

Péremption : la tisane a une durée d'action pendant au moins **3 ans.**



POUDRE DE FEUILLES ET DE TIGES

1 g = une cuillère à café rase = 4 gélules de 250 mg

Pour guérir du paludisme chez les personnes semi-immunisées et de la bilharziose (schistosomiase) médicalement diagnostiqués

Consommer **3 g** de poudre par jour (1 g matin, midi et soir) pendant **7 jours, même si les symptômes disparaissent avant la fin du traitement.**

Pour les enfants de moins de 5 ans (- de 15 kg), diminuer la prise de moitié (1,5 g/j pendant 7 jours).

Pour prévenir du paludisme chez les personnes semi-immunisées

Consommer **1 g** de poudre **1 jour sur 2.**

Péremption : la poudre a une durée d'action courte car elle se conserve au grand **maximum 6 mois.**

Indications supplémentaires

- Tisane et poudre conviennent aux bébés, enfants et femmes enceintes.
- Éviter la prise importante de paracétamol, d'aspirine et de fer dans tout traitement contre le paludisme.
- Les antioxydants sont antagonistes aux molécules actives de l'Artemisia.

En traitement curatif, éviter la prise simultanée de vitamine C en comprimés.

Pour atténuer l'amertume de la tisane, quelques gouttes de jus de citron peuvent être ajoutées dans la tisane bouillante. La vitamine C contenue dans le jus de citron est détruite au-dessus de 60°C.

Pour cette même raison, l'ingestion crue d'Artemisia fraîche qui contient de la vitamine C (consommation alimentaire comme une salade plutôt qu'en tisane ou en poudre d'Artemisia séchée) est déconseillée.



Remarques importantes

Préparation

Il est **TRES IMPORTANT** de faire infuser la tisane dans de l'**eau bouillante** (100°C avec gros bouillons) et pas simplement de l'eau chauffée à ébullition puis retirée du feu !

Une **courte décoction** de quelques minutes est même possible.

Dosage

Le dosage des principales études est à **5 g par litre** mais l'**intervalle efficace** est **entre 3 et 12 g/L**.

On ne parle pas en cuillère car la granulométrie est trop différente d'un lieu à l'autre.

La poignée reste le plus simple.

Pour les **enfants de moins de 5 ans (- de 15 kg)**, on **diminue la dose du traitement curatif de moitié** en réduisant la quantité bue (50 cl d'une tisane à 5 g/L) OU en infusant une grosse pincée (2,5 g environ) dans 50 cl, à boire sur la journée et pendant 7 jours. **La dose préventive est la même que pour les adultes** car le système immunitaire des enfants n'est pas encore totalement développé.

Hygiène

La **tisane** a l'avantage d'être **hygiénique** par définition **car réalisée à base d'eau bouillante**.

L'eau à 100°C est sans bactérie ni virus (sauf prion détruit à 113°C).

La **poudre** est à **utiliser en second choix**, moins hygiénique et donc **souvent contaminée**.

Attentions particulières pour la poudre

La **poudre perd ses propriétés si elle a été chauffée** lors de son broyage.

La poudre est un produit très sensible aux contaminations et qui s'oxyde rapidement.

Elle **se conserve au grand maximum 6 mois**.

Elle est toutefois utile et efficace sous forme de gélules, comprimés, associée à des aliments (tel que la bouillie des tous petits qui ne boivent pas le biberon) et même suppositoires.

A noter que les gélules à base de gélatine de porc sont à éviter.

**Nous recommandons uniquement la TISANE, un produit de QUALITÉ
et qui assure l'AUTONOMIE des populations !**