



## Usage des plantes médicinales dans le traitement du Diabète Au Sahara marocain (Tan-Tan)

Mohamed Ghourri, Lahcen Zidane & Allal Douira

*Laboratoire de Botanique et de Protection des Plantes, Département de Biologie, Faculté des Sciences, BP. 133, Université Ibn Tofail, Kénitra, Maroc.*

*Corresponding author email: [douiraallal@hotmail.com](mailto:douiraallal@hotmail.com)*

Mots clés: Plantes médicinales, ethnobotanique, diabète, médecine traditionnelle, Tan-Tan.

---

### 1 RESUME

Une étude ethnobotanique a été réalisée dans la région de Tan-Tan (sud du Maroc) pour élaborer le catalogue des plantes médicinales utilisées dans le traitement du diabète et pour collecter le maximum d'informations sur les recettes thérapeutiques pratiquées par la population de la dite région. Les informations (niveau académique, le nom vernaculaire, la partie utilisée, le mode de préparation et le mode d'administration) ont été recueillies par l'intermédiaire d'entrevues ethnobotaniques avec des vendeurs des plantes médicinales, des tradithérapeutes et des populations de cette région. Ce travail a duré 4 ans de 2007 à 2011. L'enquête concernait 350 personnes dont 75% de femmes contre 25% d'hommes, âgées de 17 à 108 ans et accusant un taux d'analphabétisme élevé (85%). L'analyse des données recueillies a permis de recenser 129 espèces médicinales réparties en 122 genres et 53 familles avec la dominance des familles les plus représentées dans la flore du Maroc. Parmi ces espèces, certaines sont des endémiques du Sahara et d'autres sont toxiques. De même, la majorité des recettes antidiabétiques sont préparées sous forme de poudre à partir de différentes parties des plantes médicinales. Les informations rapportées par cette étude, pourraient constituer une base de données pour les recherches ultérieures dans le domaine de la phytochimie dont le but est d'identifier de nouveaux principes actifs naturels utilisables en pharmacologie.

### ABSTRACT.

An ethnobotanical study was carried out in the region of Tan-Tan (South of Morocco) to develop a catalog of medicinal plants used in the treatment of diabetes and to collect the maximum information on the therapeutic recipes practiced by the people of the target region. The information (of academic level, vernacular name, the used part, the way of preparation, and the administration mode) was collected through interviews with sellers of ethnobotanic medicinal plants and traditional therapists. This work lasted for four years, from 2007 till 2011. The survey involved 350 people among which 75% of women and 25% of men aged of 17 to 108 years are of a high illiteracy rate (85%). The analysis of the data has identified 129 medicinal species distributed in 122 types and 53 families with the dominance of the most represented families in the flora of Morocco. Amid these species, some are endemic to the Sahara but others are toxic. Similarly, the majority of anti-diabetic recipes are prepared in powder from different parts of medicinal plants. The information reported in this study, could provide a database for future research in the field of phytochemistry in order to identify new natural active ingredients used in pharmacology.

## 2 INTRODUCTION

La biodiversité végétale du Sahara est caractérisée par la présence des plantes médicinales ayant un grand pouvoir thérapeutique contre plusieurs maladies telles que le diabète qui a connu une émergence avec le changement des modes de vie et des régimes alimentaires de la population de cette région. Le diabète est une affection chronique plurifactorielle se traduisant par un taux de sucre élevé dans le sang. La valeur normale de la glycémie à jeun est comprise entre 4,4 et 6,7 millimoles par litre, soit 0,8 à 1,2 grammes par litre. En dessous de ces valeurs, on est en hypoglycémie, et au dessus on est en hyperglycémie. Cette anomalie métabolique est due à une insuffisance ou à une mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme d'où la classification du diabète en deux types spécifiques:

-Le diabète insulino-dépendant (DID) ou diabète de type I est caractérisé par une production insuffisante d'insuline.

-Le diabète non insulino-dépendant (DNID) ou diabète de type II résulte d'une mauvaise utilisation de l'insuline par l'organisme. Aujourd'hui, le diabète semble être le résultat des facteurs environnementaux, alimentaires et comportementaux (surcharge pondérale, sédentarité) (Boxid, 2012).

## 3 MATERIEL ET METHODES

**3.1 Description de la zone d'étude:** La province de Tan-Tan se situe au sud-ouest du Maroc. Elle est limitée au nord par la province de Guelmim, à l'Ouest par l'océan atlantique, au sud par la province de Laâyoune, à l'Est par la province d'Es-Smara et au nord-est par la province d'Assa-Zag. Cette région s'étend sur une superficie de

Selon les estimations de l'OMS, plus de 356 millions de personnes dans le monde sont atteintes de diabète. Ce chiffre risque d'être multiplié par deux vers l'année 2030 (OMS, 2011). Au Maroc, le nombre des diabétiques dépasse 2.5 millions, soit 7,81% de la population, ce qui rend la situation de la santé publique nationale critique par rapport aux autres exigences sanitaires de la population. Le diabète et ses complications ont des répercussions économiques importantes sur les personnes, les familles et les pays car il peut endommager le cœur, les vaisseaux sanguins, les yeux, les reins, les nerfs et la puissance sexuelle. Ces coûts élevés des soins pour les populations africaines, qui accèdent difficilement aux médicaments modernes, orientent les diabétiques vers les remèdes traditionnels (OMS, 2011). Dernièrement, l'OMS a encouragé des études ethnobotaniques et des recherches pharmaceutiques pour améliorer des médicaments à base des plantes médicinales. C'est dans cette optique qu'une étude ethnobotanique a été réalisée dans la région de Tan-Tan pour inventorier les plantes médicinales utilisées dans le traitement traditionnel du diabète et de valoriser certains recettes thérapeutiques appropriées à la dite région.

17295 km<sup>2</sup> avec une population de 70147 habitants dont 3041 au rural (3%) et 67105 en milieu urbain (97%) (Monographie provinciale, 2007). La province de Tan-Tan est constituée de 2 cercles, 2 municipalités; 7 Caïdats et 5 communes rurales. La carte de la figure 1 illustre l'essentiel de ce découpage.

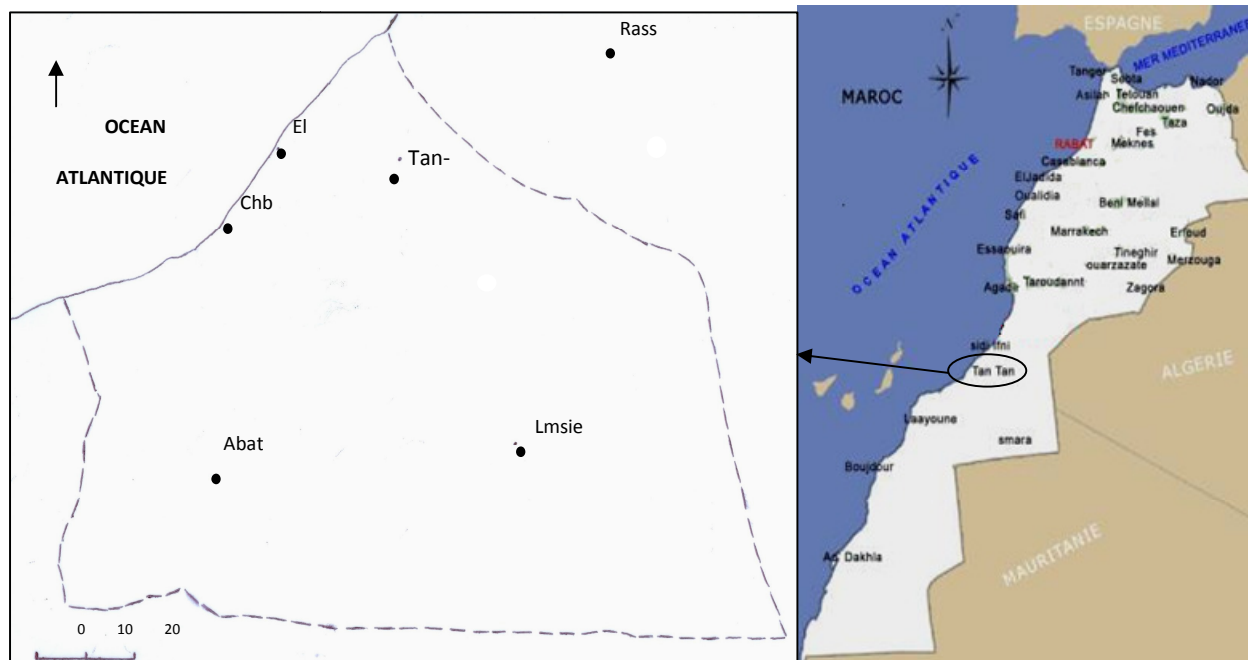


Figure 1: Localisation de la région de Tan-Tan.

Les sols de la province de Tan-Tan sont classés soit parmi les sols marrons gris, calcaires, à régime aéroportique et à faciès « forestier », moyennement riches en humus, soit parmi les sols marrons gris et à faciès « isohumique », calcaires, à régime aéroportique, moyennement riches ou pauvres en humus (Bryssine, 1973). Le réseau hydrographique de la province de Tan-Tan est constitué de 5 Oueds principaux: Draâ, Elwaër, Chbika, Oum Fatma et Ben khilil. Ils sont caractérisés par des écoulements sporadiques et de courte durée (El Garmai *et al.*, 2003). Le territoire de la province ne contient aucune nappe phréatique mais il est intéressant de signaler la présence des nappes alluviales à fortes teneurs en salinité (El Garmai *et al.*, 2003). La région de Tan-Tan se trouve dans l'étage bioclimatique inframéditerranéen saharien à hiver tempéré. Elle est fortement marqué par l'influence de l'alizé maritime dans la zone côtière: forte humidité de l'aire, nébulosité appréciable, températures modérées et amplitudes thermiques diurne et annuelles faibles, vents réguliers (de NNE dominant), pluies insignifiantes (Delannoy, 1973). Ce climat, fortement original par rapport à celui du Sahara continental ou côtier oriental, se dégrade

progressivement vers l'intérieur (Delannoy, 1973). L'étage bioclimatique méditerranéen saharien est un milieu écologique bien individualisé, où le jeu de compensation entre les températures journalières, saisonnières et annuelles (moyennes maximale les plus fortes en été) et les précipitations (moyennes annuelles les plus faibles), ne peut permettre (sauf dans des conditions locales bien particulières : oasis, fond d'oued) qu'un faible potentiel végétatif; la végétation est de type steppique, à éléments bien propres (xérophiles et thermophiles), discontinue et structurée par un xérophyte en touffes. C'est le milieu ayant la végétation la plus xérophile, présentant les plus fortes amplitudes de température, les précipitations les plus faibles et la plus longue période de sécheresse de tous les étages de la zone aride du pays (IONESCO, 1965). La biodiversité végétale du Sahara a été prouvée par deux travaux antérieurs, notamment celui de Birouk (1991) qui a dressé un catalogue des plantes vasculaires de 480 espèces, réparties en 65 familles botaniques ainsi que ceux de Mathez et Sauvage (1974) qui ont recensé 297 plantes vasculaires dans la province de Tarfaya incluant à l'époque la région de Tan-Tan.



La région de Tan-Tan était un poste militaire espagnol vers la fin du dernier siècle. Son véritable développement a été lié à la Marche Verte et à la construction du port d'El Ouatia vers l'année 1978 (SRAT, 2010). Dans cette région, la pêche maritime constitue une activité socio-économique primordiale du point de vue de rendement halieutique malgré les infrastructures de base qui sont peu développées et le système de production industrielle a connu dernièrement l'installation de 20 unités de transformation des poissons. En effet, le port de Tan-Tan est devenu rapidement parmi les premiers ports sardiniens du Maroc. Par conséquent, il offre un emploi pour 12.000 personnes, ce qui représente 60% de la population active. Le reste est occupé par l'Administration provinciale et le commerce au niveau local (SRAT, 2010).

**3.2 Méthodologie :** A l'aide de 350 fiches questionnaires, les enquêtes ethnobotaniques sur le

terrain ont été menées entre 2007 et 2011. La détermination des différentes zones d'enquêtes ethnobotaniques a été réalisée grâce aux techniques d'échantillonnage stratifié probabiliste (Kahouadji, 1986; Salhi *et al.*, 2000 et Benkhniq *et al.*, 2010-2011)). Dans ce travail, le territoire étudié est divisé en 7 strates homogènes correspondant aux 7 communes de la région de Tan-Tan. En adoptant un échantillonnage stratifié aléatoire, des échantillons de 50 personnes sont ensuite formés pour chacune des 7 strates et ils sont mis ensemble pour constituer l'échantillon global (350 personnes). L'étude ethnobotanique a été effectuée suite à une série d'enquêtes réalisées à l'aide d'un questionnaire préétabli comportant des questions précises sur l'informateur, le nom vernaculaire de chaque espèce, la partie utilisée, le mode de préparation et le mode d'administration.

#### 4 RESULTATS ET DISCUSSION

Pour réaliser cette étude ethnobotanique, nous avons travaillé avec un échantillon de 350 personnes âgées de 17 à 108 ans, réparti en 262 femmes contre 88 hommes et marqué par un taux d'analphabétisme très élevé (299 analphabètes). Ces personnes (Hérboristes, Aâtars, taleb, tradipraticiens...) nous ont informés sur les espèces médicinales antidiabétiques et les pratiques thérapeutiques et traditionnelles de la population locale de la région de Tan-Tan. L'analyse floristique du catalogue des plantes médicinales a permis de recenser 129 espèces réparties en 122 genres et 53 familles botaniques. Parmi ces dernières, les familles les mieux représentées dans la région sont Fabaceae [14 espèces dont *Ononis natrix* (Ononis jaune) et *Acacia tortilis* (Acacia saharien)], Lamiaceae [11 espèces dont *Lavandula multifida* (la lavande) et *Origanum compactum* (Origan)], Apiaceae [8 espèces dont *Ammodaucus leucotrichus* (comin velu) et *coriandrum sativum* (coriander)], Brassicaceae [8 espèces dont *Anastatica hierochuntica* (Rose de jéricho) et *Brassica napus* (Navet)], Asteraceae [8 espèces dont *Annillea radiata* et *Artemisia herba-alba* (Armoise blanche)], Poaceae [6 espèces dont *Panicum turgidum* (Panic) et *Cynodon dactylon* (Chiendent) ], Chenopodiaceae, Cucurbitaceae, Rosaceae et Rutaceae (4 espèces),

Alliaceae, Capparidaceae, Euphorbiaceae et Solanaceae (3 espèces), les 42 familles restantes renferment 46 espèces médicinales. De même, les résultats obtenus montrent que la flore médicinale antidiabétique utilisée dans la région de Tan-Tan est très riche en espèces endémiques du Sahara telles que *Cynomorium coccineum* (Champignon de Malte), *Atriplex halimus* (Arroche sauvage), *Salsola tetragona* (Soude). Par ailleurs, il importe de préciser que certaines plantes utilisées dans le traitement du diabète dans la région étudiée sont très toxiques, notamment *Aristolochia longa* (Aristolochie), *Euphorbia officinarum* (Euphorbe cactoïde) et *Nerium oleander* (Laurier rose). Ce constat est prouvé par plusieurs recherches scientifiques. En effet, il faut signaler que la majorité des phytothérapeutes ignorent la toxicité des plantes utilisées et les modalités de leur usage, notamment les modes de préparation et les doses préconisées. Par ailleurs, la comparaison des résultats obtenus avec ceux rapportés par d'autres études similaires dans diverses régions du Maroc, montre que le nombre des espèces médicinales antidiabétiques inventoriées dans la région de Tan-Tan (129 espèces) est largement supérieur aux nombres rapportés par divers auteurs notamment 11 espèces (*Artemisia herba-alba* (Armoise blanche),

*Citrullus colocynthis* (Coloquinte), *Juniperus phoenicea* (Genévrier rouge), *Lupinus albus* (Lupin blanc), *Trigonella foenum-graecum* (Fenugrec), *Globularia alypum* (Globulaire turbit), *Juglans regia* (Noyer), *Ajuga iva* (Ivette musquée), *Marrubium vulgare* (Marrube blanc), *Prunus amygdalus* (Amandier), *Zygophyllum gaetulum* (Zygophylle) pour Bellakhdar (1997), 1 espèce (*Marrubium vulgare* (Marrube blanc)) pour Mehdioui (2008) et 13 espèces (*Hordeum vulgare* (Orge), *Aristolochia longa* (Aristolochie), *Lupinus albus* (Lupin blanc), *Vicia sativa* (Vesce cultivée), *Zygophyllum gaetulum* (Zygophylle), *Ziziphus lotus* (Jujubier), *Ammi*

*visnaga* (Ammi visnage), *Olea europaea* (Olivier), *Nerium oleander* (Laurier rose), *Ajuga iva* (Ivette musquée), *Salvia officinalis* (Calamenthe vulgare), *Capsicum frutescens* (Piment enrage) et *Citrullus colocynthis* (Coloquinte) pour Hseini (2008). Par ailleurs, les parties utilisées pour la préparation des différentes recettes antidiabétiques sont les feuilles, les fruits, les racines et les écorces des plantes médicinales. La plupart de ces recettes sont administrées sous forme de poudre ou en décocté comme un traitement traditionnel de diabète.

**Tableau1 :** Plantes médicinales communes dans le traitement du diabète au Maroc.

| Nom de la plante                 | Nom commun                | Partie de la plante utilisée | forme administrées             | maladie traitée |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| <i>Artemisia herba alba</i>      | <i>Armoise blanche</i>    | La feuille                   | Poudre, decoction et infusion  | Diabète         |
| <i>Citrullus colocynthis</i>     | <i>Coloquinte</i>         | La graine de fruit           | Poudre                         |                 |
| <i>Juniperus phoenicea</i>       | <i>Genévrier rouge</i>    | La feuille                   | Poudre et décocté              |                 |
| <i>Lupinus albus</i>             | <i>Lupin blanc</i>        | La graine                    | Poudre, macération et infusion |                 |
| <i>Trigonella foenum-graecum</i> | <i>Fenugrec</i>           | La graine                    | Poudre, macération et infusion |                 |
| <i>Globularia alypum</i>         | <i>Globulaire turbit</i>  | La tige feuilletée           | Poudre                         |                 |
| <i>Juglans regia</i>             | <i>Noyer</i>              | La noix                      | Macération                     |                 |
| <i>Ajuga iva</i>                 | <i>Ivette musquée</i>     | La feuille                   | Poudre et décocté              |                 |
| <i>Marrubium vulgare</i>         | <i>Marrube blanc</i>      | La feuille                   | Poudre et décocté              |                 |
| <i>Prunus amygdalus</i>          | <i>Amandier</i>           | L'amande                     | Poudre                         |                 |
| <i>Zygophyllum gaetulum</i>      | <i>Zygophylle</i>         | La plante entière            | Poudre et décocté              |                 |
| <i>Hordeum vulgare</i>           | <i>Orge</i>               | La graine                    | Poudre et macération           |                 |
| <i>Aristolochia longa</i>        | <i>Aristolochie</i>       | Le rhizome                   | Poudre et décocté              |                 |
| <i>Vicia sativa</i>              | <i>Vesce cultivée</i>     | La graine                    | Poudre                         |                 |
| <i>Ziziphus lotus</i>            | <i>Jujubier</i>           | Le fruit et la feuille       | Poudre et décocté              |                 |
| <i>Olea europaea</i>             | <i>Olivier</i>            | La feuille et le fruit       | Poudre, decoction et en nature |                 |
| <i>Nerium oleander</i>           | <i>Laurier rose</i>       | La feuille                   | Décoction                      |                 |
| <i>Salvia officinalis</i>        | <i>Calamenthe vulgare</i> | La feuille                   | Décoction                      |                 |
| <i>Capsicum frutescens</i>       | <i>Piment enrage</i>      | Le fruit                     | En nature                      |                 |



Les recettes antidiabétiques locales sont utilisées, seules ou en complément, pour diminuer la dose de médicaments synthétiques, mais il existe également

des recettes à base des plantes médicinales semblant être capables de lutter contre les complications du diabète (voir annexe).

## 5 CONCLUSION

Le diabète est une maladie chronique (fréquente) à l'origine complexe qui peut induire des accidents graves et s'accompagne toujours par des complications secondaires liées à une perturbation totale du métabolisme cellulaire. Devant l'augmentation considérable du nombre de diabétiques dans les pays en voie de développement tel que le Maroc, une étude ethnobotanique menée dans la région de Tan-Tan a permis de montrer la richesse potentielle de la flore médicinale saharienne en plantes hypoglycémiantes ainsi que leurs utilisations thérapeutiques comme drogues antidiabétiques pour diminuer les complications du diabète. Par ailleurs, cette étude a permis de recenser 129 espèces médicinales réparties en 53 familles botaniques avec la dominance des familles les plus représentées dans la flore du Maroc, telles que les Fabaceae, Lamiaceae, Apiaceae Brassicaceae...etc. Certaines plantes sont endémiques du Sahara, notamment *Atriplex halimus*,

*Cynomorium coccineum*, *Salsola tetragona*. Les parties utilisées pour la préparation des recettes antidiabétiques sont les feuilles, les racines, les écorces et les fruits des plantes médicinales. La plupart de ces recettes sont administrées sous forme de poudre ou en décocté. De même, la liste des espèces collectées contient des plantes toxiques (*Nerium oleander*, *Aristolochia longa* L., *Euphorbia officinarum* L) prouvées par plusieurs recherches scientifiques. En effet, il faut signaler que la majorité des phytothérapeutes ignorent la toxicité des plantes utilisées et les modalités de leur usage, notamment les techniques de préparation et la quantité. Enfin, ce patrimoine végétal constitue un trésor inestimable qui pourra être valorisé et utilisé ultérieurement comme des produits thérapeutiques de base pour produire des médicaments améliorés à l'aide des analyses de la composition chimique et des principes actifs de ces plantes médicinales antidiabétiques.

## 6 REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Bellakhdar J., 1997. La pharmacopée marocaine traditionnelle. Médecine arabe ancienne et savoir populaire. Ed-le Fennec. Casablanca, Maroc. 129-533pp.
- Benkhigne O., Zidane L., Fadli M., Elyacoubi H., Rochdi A. & Douira A., 2010-2011. Etude ethnobotanique des plantes médicinales dans la région de Mechraa Bel Ksiri (Région du Gharb du Maroc). Acta Bot. Barc. 53 : 191-216.
- Birouk A., Lewalle J., & Tazi M., 1991. Le patrimoine végétal des provinces sahariennes du Maroc. 21-51 pp.
- Bouxi H., 2012. Les plantes médicinales et Diabète de type 2 (Apropos de 199 cas). Thèse de Doctorat en Médecine. Université sidi Mohammed Ben Abdellah, Faculté de médecine et de Pharmacie. Fes, Maroc. 106 p.
- Bryssine G., 1973. Les sols de la province de Tarfaya. Cahiers de la recherche agronomique N°32. Institut national de la recherche agronomique, Rabat, Maroc. 103 pp.
- Delannoy M., 1973. Contribution à l'étude climatologique de la province de Tarfaya. Cahiers de la recherche agronomique N°32. Institut national de la recherche agronomique, Rabat, Maroc. 58pp.
- El Garmai A., El Maghouss M., Belyazid M., Lahroud M., & Ben Abdallah K., 2003. Contribution à l'élaboration d'un pacte provincial sur la gestion des ressources naturelles au niveau de la province de Tan-Tan. Ressources naturelles et transhumance, Tan-Tan, Maroc. 3-5 pp.
- Hseini S., 2008. Etude ethnobotanique de la flore médicinale dans la région de Rabat. Thèse de Doctorat. Université Mohammed V-



- Agdal; Faculté des sciences Rabat, Maroc. 43-92 pp.
- Ionesco T., 1965. Considérations bioclimatiques et phytoécologiques sur les zones arides du Maroc. Cahiers de la recherche agronomique N°19. Institut national de la recherche agronomique, Rabat, Maroc. 55 pp.
- Mathez J., & Sauvage Ch., 1974. Catalogue des plantes vasculaires de la province de Tarfaya. Cahiers de la recherche agronomique N°33. Institut national de la recherche agronomique, Rabat, Maroc. 117-186 pp.
- Mehdioui R., 2008. Contribution à l'analyse des facteurs de pression sur les ressources végétales médicinales de la forêt d'Amsttène: Etude ethnobotanique et socio-économique auprès de la population des communes d'Imi N°Tilt et d'Imgrade (Province d'Essaouira). Thèse de Doctorat national Es-sciences. Université Mohammed V- Agdal; Faculté des sciences, Rabat, Maroc. 100 pp.
- Monographie de la province de Tan-Tan, 2007. Ministère de l'intérieur.
- O.M.S, 2011: Diabète. Aide mémoire N°312 septembre 2011.
- Salhi S., Fadli M., Zidane L., & Douira A., 2010. Etudes floristique et ethnobotaniques des plantes médicinales de la ville de Kénitra (Maroc). Lazaroa 31 : 133-146.
- SRAT, 2010. Etude des schémas régionaux d'aménagement du territoire des provinces du sud: Schéma régional d'aménagement du territoire de la région de Guelmim-Es Smara. Identification des espaces projets, Juillet 2010. Les bureaux d'études URBAPLAN/CID/ANALYTICA INTERNATIONAL. Le Ministère de l'Habitat, de l'Urbanisme et de la politique de la ville, Guelmim, Maroc. 32pp

## ANNEXE : CATALOGUE DES PLANTES MEDICINALES

### *Alliaceae*

Nom scientifique : *Allium cepa* L.

Nom français : Oignon

Nom vernaculaire : Lbesla

Partie utilisée : Le bulbe

Utilisation locale :

La consommation quotidienne d'une salade d'Oignon est très conseillée contre le diabète (un oignon/jour).

La salade d'*Allium cepa*, de *Cucurbita sativus* et de *Lycopersicum esculentum* est recommandée d'être inclus dans le régime alimentaire des diabétiques.

Nom scientifique : *Allium sativum* L.

Nom français : Ail

Nom vernaculaire : Toum

Partie utilisée : Le bulbe

Utilisation locale :

L'*Allium sativum* est utilisé cru à raison de 4 gousses par jour.

Nom scientifique : *Allium porrum* L.

Nom français : Poireau

Nom vernaculaire : Borrô

Partie utilisée : Le bulbe

Utilisation locale :

-La salade des écailles du bulbe de poireau est aussi employée dans cette région.

*Anacardiaceae* Nom scientifique : *Pistacia lentiscus* L. var. chia D C.

Nom français : Lentisque

Nom vernaculaire : Tidekt

Partie utilisée : La gomme Voir l'association avec *Mentha viridis* L.

Nom scientifique : *Rhus albida schousboe*

Nom vernaculaire : Zewayâ, ânaffis

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

Le fruit de *Rhus albida schousboe* est prescrit contre le diabète.



Nom scientifique : *Rhus tripartita* (Ucria) Grande

Nom français : Sumac

Nom vernaculaire : Jdâri

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Les feuilles de *Rhus tripartita* réduites en poudre sont employées contre le diabète.

#### **APIACEAE**

Nom scientifique : *Ammodaucus leucotrichus* Coss & DR

Nom français : Cumin velu

Nom vernaculaire : kmoun reg

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Les graines, en décoction au thé sans sucre, sont utilisées comme antidiabétique.

Le décocté de Cumin velu est administré contre le diabète.

Toxique

Nom scientifique : *Carum carvi* L.

Nom français : Carvi

Nom vernaculaire : lkerwiya

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale : voir l'association avec *Daucus carota* L.

Nom scientifique : *Coriandrum sativum* L.

Nom français : coriandre

Nom vernaculaire : Qezbor

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Une décoction de graines de *Coriandrum sativum* est utilisée comme un traitement de diabète.

La poudre des graines est employée, après les repas, comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Cuminum cyminum* L.

Nom français : Cumin

Nom vernaculaire : Kemmûn

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Une recette à base des graines de *Cuminum cyminum* et celles de *Coriandrum sativum*, en poudre, est employée contre le diabète (Sfouf).

La poudre de *Cuminum cyminum* est préconisée avant le petit déjeuner.

Nom scientifique : *Daucus carota* L.

Nom français : Carotte cultivée

Nom vernaculaire : Khizzu

Partie utilisée : La graine

Utilisation locale :

Une recette à base de *Carum carvi*, *Petroselinum sativum* et de graines de *Daucus carota*, en décoction, est administrée contre le diabète.

Nom scientifique : *Foeniculum vulgare* Mill

Nom français : Fenouil officinal

Nom vernaculaire : Nafaa

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

L'utilisation de graines de *Foeniculum vulgare* sous forme de poudre est prescrite comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Petroselinum sativum* Hoffm.

Nom français : Persil

Nom vernaculaire : Ma'dnous

Partie utilisée : La tige feuilletée

Utilisation locale :

Voir l'association avec *Daucus carota* L.

Nom scientifique : *Pimpinella anisum* L.

Nom français : Anis vert

Nom vernaculaire : habbet hlawa

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Une préparation à base de *Pimpinella anisum*, *Linum usitatissimum*, *Phaseolus aureus*, *Cicer arietinum*, *Sesamum indicum*, *Pennisetum typhoides*, *Arachis hypogaea* et *Foeniculum vulgare*, sous forme de poudre, est ajoutée à un bol de la soupe (Hsa) avant le petit déjeuner à raison de trois cuillerées par bol.

#### **APOCYNACEAE**

Nom scientifique : *Nerium oleander* L.

Nom français : Laurier rose

Nom vernaculaire : ddeflâ

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :





Le décocté de feuilles fraîches de *Nerium oleander* est utilisé comme bain de pieds en induisant l'hypoglycémie.

Toxique

#### **ARISTOLOCHIACEAE**

Nom scientifique : *Aristolochia longa* L.

Nom français : Aristoloche

Nom vernaculaire : Bereztam

Partie utilisée : Le rhizome

Utilisation locale :

Une préparation à base de poudre d'*Aristolochia longa* et de la farine d'orge grillée, cuite à la vapeur sept fois, est administrée, après les repas, comme un remède à raison de trois cuillerées par jour.

Un décocté de racines d'*Aristolochia longa* est utilisé, après les repas, comme un traitement de diabète à raison de trois tasses par jour.

Le rhizome en poudre mélangé avec du miel est employé avant le petit déjeuner à raison d'un comprimé par jour (une poignée par un verre de miel).

La poudre d'*Aristolochia longa* ajoutée à la soupe (Hsa) est utilisée, avant le petit déjeuner, contre le diabète à raison d'une cuillerée par bol

#### **ASCLEPIADACEAE**

Nom scientifique : *Calotropis procera* Ait. f.

Nom français : Pomme desodome

Nom vernaculaire : Tûrja

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Les feuilles fraîches de *Calotropis procera* disposées et bandées sous les pieds du diabétique présentent un pouvoir hypoglycémiant spontané.

Les feuilles, en poudre, sont employées, avant les repas, contre le diabète à raison de trois cuillerées par jour.

#### **ASPHODELACEAE**

Nom scientifique : *Asphodelus microcarpus* Salzm

Nom français : Asphodèle

Nom vernaculaire : Blîlûz, ablîlûz, l-berwag

Partie utilisée : Le tubercule

Utilisation locale :

Les tubercules d'*Asphodelus microcarpus* et l'orge grillée, en poudre, sont utilisés contre le diabète (sfouf).

Toxique

Nom scientifique : *Asphodelus tenuifolius* Cav.

Nom français : Asphodèle

Nom vernaculaire : Tâzya

Partie utilisée :

Principe actif :

Voir l'association avec *Cinnamomum zaylanicum*.

#### **ASTERACEAE**

Nom scientifique : *Anvillea radiata* Coss et Dur

Nom vernaculaire : Negd

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Le décocté de feuilles d'*Anvillea radiata* est employé avant les repas comme un remède antidiabétique à raison de trois tasses par jour.

Les feuilles réduites en poudre sont utilisées, après les repas, en cas de diabète à raison de trois cuillerées par jour.

Nom scientifique : *Artemisia herba-alba* Asso

Nom français : Armoise blanche

Nom vernaculaire : Chih

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Un décocté de feuilles est utilisé, après les repas, comme un remède traditionnel contre le diabète à raison de trois tasses par jour.

Une préparation à base d'*Artemisia herba-alba* et de *Thymus Broussonetii*, sous forme de poudre, est employée avant le petit déjeuner contre le diabète.

Une décoction à base d'*Artemisia herba-alba*, d'*Atriplex halimus*, d'*Ammodaucus leucotrichus* et de thé est préconisée contre le diabète.

Une recette à base d'*Artemisia herba-alba*, d'*Aristolochia longa*, d'*Euphorbia officinarum*, en poudre est appliquée sur les plaies des pieds causées par le diabète après qu'on les traite par le miel.

Un infusé des feuilles d'*Artemisia herba-alba* est utilisée contre le diabète.

Une décoction à base d'*Artemisia herba-alba*, d'*Origanum compactum*, d'*Ammodaucus leucotrichus* et de thé, est prescrite comme un traitement de diabète.



Une recette à base d'*Artemisia herba-alba*, d'*Origanum compactum* et de fruit de *Zizyphus lotus*, en poudre, est recommandée comme un antidiabétique.

Une préparation à base d'*Artemisia herba-alba*, d'*Origanum compactum*, de *Zygophyllum gaetulum*, de *Cyperus rotundus*, de *Mentha pulegium*, de l'écorce de fruit de *Punica granatum*, de *Cuminum cyminum* et d'*Ammodaucus leucotrichus*, sous forme de poudre, est très conseillée avant le petit déjeuner contre le diabète à raison d'une cuillerée par jour.

Une décoction à base d'*Artemisia herba-alba*, d'*Origanum compactum* et de feuilles d'*Olea europea* est employée comme un traitement du diabète à raison d'une cuillerée de chaque constituant pour une tasse d'eau.

Toxique

Nom scientifique : *Artemisia reptans* Chr. Sm

Nom vernaculaire : Chihya

Partie utilisée : la feuille

Utilisation locale :

Une décoction à base de feuilles d'*Artemisia reptans* et celles de thé, est utilisée comme un remède antidiabétique.

Nom scientifique : *Cichorium intybus* L.

Nom français : Chicorée sauvage

Nom vernaculaire : Bû-aggad

Partie utilisée : La racine

Utilisation locale :

Une infusion de quarante grammes de racines de *Cichorium intybus* préchauffées pour un litre d'eau pendant dix minutes, est utilisée avant le petit déjeuner à raison d'une tasse par jour.

Nom scientifique : *Cynara cardunculus* L.

Nom français : Cardon cultivé

Nom vernaculaire : khorchef

Partie utilisée : Les capitules

Utilisation locale :

Voir association avec l'espèce *Trigonella foenum-grecum* L.

Nom scientifique : *Launea arborescens* (Batt) Murb.

Espèce saharo-sindienne, commune dans le sahara marocain

Nom vernaculaire : ùmm lbeyna

Partie utilisée : La tige et la racine

Utilisation locale :

Une préparation à base de l'écorce de la racine de *Launea arborescens* et celle de *Rhus tripartita*, les laver sept fois et ensuite piler ces écorces jusqu'à obtenir la poudre. Cette recette est utilisée comme un traitement traditionnel de diabète.

Une recette à base de l'écorce de la racine de *Launea arborescens*, celle de *Rhus tripartita* et celle de *Zizyphus lotus*, en poudre, est ajoutée à la soupe de l'orge grillée (Ihsa) comme petit déjeuner pour les diabétiques.

Le décocté de tiges de *Launea arborescens* sera administré par le diabétique à raison de deux fois par jour.

Nom scientifique : *Sonchus tenerrimus* L.

Nom français : Laiteron délicat

Nom vernaculaire : Tifâf

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Un décocté de feuilles fraîches de *Sonchus tenerrimus* est employé comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Warrionia sabarae* Benth et Coss

Nom français : Warione

Nom vernaculaire : âfessas

Partie utilisée : Les feuilles

Utilisation locale :

Un décocté de feuilles de *Warrionia sabarae* sert au traitement de diabète.

Les feuilles en poudre sont employées, avant le petit déjeuner, en cas de diabète à raison d'une cuillerée par jour.

Une décoction à base de feuilles de *Warrionia sabarae* et de thé, est préconisée contre le diabète.

#### **BRASSICACEAE**

Nom scientifique : *Anastatica hierochuntica* L.

Nom français : Rose de Jéricho

Nom vernaculaire : L-kemša

Partie utilisée : La tige feuilletée

Utilisation locale :

Une décoction à base d'*Anastatica hierochuntica* et de thé, est très conseillée à raison de trois grammes par fois.



Le décocté d'*Anastatica hierochuntica* est considéré comme un traitement de diabète à raison d'une cuillerée par verre d'eau.

Nom scientifique : *Brassica napus* L.

Nom français : Navet

Nom vernaculaire : Left

Partie utilisée : Le rhizome

Utilisation locale :

Le jus de rhizome de *Brassica napus*, ajouté au lait fermenté, est administré comme un remède de diabète.

La salade de rhizomes de *Brassica napus* est très conseillée contre le diabète.

Nom scientifique : *Brassica oleracea* L.

Nom français : Choux

Nom vernaculaire : šeflûr, Krumb, Melfûf

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

La salade de *Brassica oleracea* est recommandée en cas de diabète.

Nom scientifique : *Diplotaxis pitardiana* Maire.

Nom français :

Nom vernaculaire : Kerkâz

Partie utilisée : La fleur

Utilisation locale :

La poudre de fleurs est prescrite contre le diabète.

Nom scientifique : *Eruca vesicaria* L.

Nom français : Roquette

Nom vernaculaire : L-jerjir

Partie utilisée : La plante entière

Utilisation locale :

Le jus d'*Eruca vesicaria*, ajouté au lait fermenté, est utilisé comme un traitement de diabète à raison de trois cuillerées par jour.

Nom scientifique : *Lepidium sativum* L.

Nom français : Cresson alenois

Nom vernaculaire : Hab Rchad

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Une décoction de *Lepidium sativum* au lait associé aux œufs est utilisée, avant le petit déjeuner, par le

diabétique à raison d'une cuillerée par 1/2 litre de lait pendant quarante jours.

Une macération des graines de *Lepidium sativum* dans l'eau minérale pendant dix minutes, est employée comme un traitement de diabète à raison d'une cuillerée par un verre d'eau.

Nom scientifique : *Nasturtium officinale* R. Br

Nom français : Cresson de fontaine

Nom vernaculaire : Gernûneš

Partie utilisée : la tige feuilletée

Utilisation locale :

Une macération à base de *Nasturtium officinale*, de *Brassica oleracea*, de *Juglans regia* et de *Phaseolus vulgaris* fraîche pendant 24heurs, est employée contre le diabète.

Nom scientifique : *Raphanus sativus* L.

Nom français : Radis cultivé

Nom vernaculaire : Lefjel

Partie utilisée : Le rhizome

Utilisation locale :

La salade de *Raphanus sativus* est utilisée contre le diabète.

#### **CACTACEAE**

Nom scientifique : *Opuntia ficus barbarica* Berg

Nom français : Figuier de barbarie

Nom vernaculaire : aknari

Partie utilisée : Les fleurs, le fruit et la feuille

Utilisation locale :

Les feuilles de Figuier de barbarie, en poudre, sont utilisées à jeun chaque matin à raison d'une cuillerée par jour.

Un décocté des fleurs est administré comme antidiabétique.

Le jus de petites feuilles fraîches au lait est employé contre le diabète.

Les fleurs en poudre associées au miel sont préconisées comme un remède traditionnel du diabète.

Le fruit est utilisé comme antidiabétique.

#### **CAMELLIACEAE**

Nom scientifique : *Camellia thea* Link

Nom français : Thé noir

Nom vernaculaire : Atay



Partie utilisée : Les feuilles

Utilisation locale :

Voir l'association avec *Origanum compactum* L.

### **CAPPARIDACEAE**

Nom scientifique : *Capparis decidua* (Forssk) Edgew

Nom vernaculaire : Ignin

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

Les fruits en poudre sont utilisés, avant les repas, contre le diabète à raison de trois cuillerées par jour.

Nom scientifique : *Capparis spinosa* L.

Nom français : Câprier

Nom vernaculaire : Kabbar

Partie utilisée : Le fruit

Voir l'association avec *Nigella sativa* L.

Nom scientifique : *Maerna crassifolia* forssk

Nom vernaculaire : Âfil, Ssadra l-khadra

Partie utilisée : La feuille, le fruit et l'écorce de la racine

Utilisation locale :

Le fruit de *Maerna crassifolia* est utilisé comme antidiabétique.

Les feuilles, en poudre, sont employées contre le diabète.

Une décoction à base de broyat des feuilles et de l'écorce de la racine est utilisée comme un traitement du diabète à raison de deux cuillerées par ½ litre d'eau.

### **CARYOPHYLLACEAE**

Nom scientifique : *Silene setacea* Viv

Nom français : La Silène

Nom vernaculaire : Gern legzâl

Partie utilisée : la tige

Utilisation locale :

La tige de *Silene setacea* mâchée sert comme antidiabétique.

### **CHENOPODIACEAE**

Nom scientifique : *Atriplex halimus* L.

Nom français : Arroche sauvage, Pourpier de mer

Nom vernaculaire : Legtef (continental)

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Les feuilles d'*Atriplex halimus* en poudre, sont employées contre le diabète à raison d'une cuillerée par un verre d'eau.

Un décocté de broyat des feuilles est utilisé comme antidiabétique.

Une macération de l'orge dans le décocté des feuilles d'*Atriplex halimus* suivie par un séchage de l'orge à l'ombre puis en le réduisant en poudre qui sert comme un remède de diabète (Sfouf).

Une décoction de 250 grammes de feuilles pour un litre d'eau est administrée contre le diabète.

Une décoction à base de feuilles cuites à la vapeur et de thé est indiquée en cas de diabète.

La poudre des feuilles ajoutée au lait fermenté est utilisée comme antidiabétique à raison d'une cuillerée par un verre de lait.

Une décoction de feuilles fraîches est employée pour le traitement de diabète.

Une recette à base d'*Atriplex halimus*, de *Trigonella foenum-grecum* (laver sept fois) et de l'orge grillée, sous forme de poudre, est employée avant le petit déjeuner à raison d'une cuillerée par jour.

Les feuilles cuites à la vapeur, les sécher à l'ombre pendant quelques jours puis en les réduire en poudre qui sera ajoutée à la farine de l'orge grillée et humectée par l'huile d'olive. Cette recette est utilisée avant le petit déjeuner à raison de deux cuillerées par jour.

Nom scientifique : *Chenopodium ambrosioides* L.

Nom français : Ambrine

Nom vernaculaire : Mkhinza

Partie utilisée : La feuille

Voir l'association avec *Citrus sinensis* Osbeck.

Nom scientifique : *Fredolia aretioides*

Nom français : chou-fleur de bou hamama

Nom vernaculaire : Sellî

Partie utilisée : La tige feuilletée

Utilisation locale :

Un décocté de *Fredolia aretioides* au thé sans sucre est utilisé contre le diabète.

Nom scientifique : *Salsola tetragona* Del.

Nom vernaculaire : Li'rad

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :



Les feuilles de *Salsola tetragona*, en poudre et en décoction, sont utilisées comme antidiabétique.

Une préparation à base de poudre de feuilles et celle de l'orge grillée, humectée par l'huile d'olive, est utilisée avant le petit déjeuner à raison de deux cuillerées pour chaque constituant.

Le fruit de *Salsola tetragona*, en poudre, est prescrit contre le diabète.

### **CUCURBITACEAE**

Nom scientifique : *Bryona dioica* Jacq L.

Nom français : Bryone dioïque

Nom vernaculaire : Terbouna, ʾineb ed-dîb

Partie utilisée : La tige et le fruit

Utilisation locale :

Les tiges de *Bryona dioica*, en décoction au lait, sont utilisées contre le diabète.

La tige de *Bryona dioica*, en poudre, est employée avant le petit déjeuner à raison d'une cuillerée par jour.

Une préparation à base de *Bryona dioica*, d'*Atriplex halimus*, de *Salsola tetragona* et de l'orge grillée, en poudre, est utilisée à jeun le matin comme antidiabétique.

Un décocté de fruit frais est utilisé contre le diabète à raison d'une seule fois par jour.

Nom scientifique : *Citrullus colocynthis* (L.) Schard.

Nom français : Coloquinte

Nom vernaculaire : Lhdej

Partie utilisée : Les fruits

Utilisation locale :

Les graines de *Citrullus colocynthis*, lavées sept fois et séchées, sont utilisées contre le diabète à raison de deux graines par semaine.

Les graines de *Citrullus colocynthis*, en poudre, sont employées, après les repas, comme un traitement de diabète.

Le fruit de *Citrullus colocynthis* chauffé et divisé en deux parties puis le diabétique mis les talons de ses pieds à l'intérieur de deux parties du fruit jusqu'il deviendra le sucre amère dans sa main. Cette méthode est considérée comme hypoglycémiant.

L'infusion de petits morceaux de *Citrullus colocynthis* dans un récipient est utilisée comme un bain des pieds du diabétique.

La poudre des graines préchauffées est employée en faible quantité comme antidiabétique.

Toxique

Nom scientifique : *Cucumis sativum* L.

Nom français : Concombre

Nom vernaculaire : Lkhyar

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale

La salade de *Cucumis sativum* est employée comme antidiabétique.

Une salade à base de *Cucumis sativum* et de jeunes feuilles du figuier de barbarie est prescrite comme un remède traditionnel du diabète.

Nom scientifique : *Cucurbita maxima* L.

Nom français : Potiron, Courge rouge

Nom vernaculaire : Lgar'a hamra

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Un décocté des feuilles de *Cucurbita maxima* est employé comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Cucurbita pepo* L.

Nom français : Courgette

Nom vernaculaire : Courgette

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

Une préparation à base de *Cucurbita pepo*, de *Brassica napus* et de la viande cuite en tajine est utilisée comme un remède antidiabétique.

Le jus de *Cucurbita pepo* au lait fermenté est administré contre le diabète.

Un décocté des feuilles de *Cucurbita pepo* est prescrit comme traitement du diabète.

### **CUPRESSACEAE**

Nom scientifique : *Juniperus phoenicea* L.

Nom français : Genévrier rouge

Nom vernaculaire : 'Ar'ar

Partie utilisée : Les feuilles

Utilisation locale :

Les feuilles de *Juniperus phoenicea*, réduites en poudre et ajoutées au lait fermenté puis incubées pendant une nuit, sont employées le matin à jeun comme antidiabétique à raison d'une cuillerée par un verre de lait fermenté (Leben).



Une décoction de feuilles pendant 15 minutes est employée, avant les repas, contre le diabète à raison de trois verres par jour.

#### **CYNOMORIACEAE**

Nom scientifique : *Cynomorium coccineum* L.

Nom français : Champignon de Malte

Nom vernaculaire : Tertût

Partie utilisée : La tige

Utilisation locale :

La tige de *Cynomorium coccineum*, en poudre, est utilisée comme antidiabétique à raison d'une cuillerée par un verre d'eau.

Les tiges, réduites en poudre et subis une infusion au lait, sont employées contre le diabète à raison de cinq grammes par un verre de lait.

La poudre de *Cynomorium coccineum* ajoutée au lait fermenté est administrée contre le diabète.

#### **CYPERACEAE**

Nom scientifique : *Cyperus rotundus* L.

Nom français : Sochet rond

Nom vernaculaire : Tara

Partie utilisée :

Voir l'association avec *Artemisia herba-alba* Asso.

#### **EPHEDRACEAE**

Nom scientifique : *Ephedra alata* Dec.

Nom français : Éphédra

Nom vernaculaire : ššdida

Partie utilisée : La tige feuilletée

Utilisation locale :

L'orge subit une macération dans le decocté d'*Ephedra alata* pendant cinq heures puis séchée à l'ombre, grillée dans un four, pilée et utilisée comme traitement du diabète (Sfouf).

La poudre de cette plante est employée, avant les repas, contre le diabète à raison de deux cuillerées par jour.

#### **EUPHORBIAEAE**

Nom scientifique : *Euphorbia officinarum* L ssp echinus (H et D) Vindt.

Nom français : Euphorbe cactoïde

Nom vernaculaire : Dağmûs

Partie utilisée : La tige

Utilisation locale :

Un decocté d'*Euphorbia officinarum* ajouté à tous les repas sert comme un remède antidiabétique.

Une préparation à base d'*Euphorbia officinarum* et de *Zygophyllum gaetulum*, sous forme de poudre ajoutée au lait bouillant, est administrée contre le diabète à raison de poignée par un verre de lait.

L'écorce interne de la tige préchauffée au four, en poudre, est utilisée par les diabétiques de cette région à raison d'une pincée par fois.

La poudre d'*Euphorbia officinarum* ajoutée à la soupe (Hsa), est prescrite contre le diabète à raison d'une poignée par 1,5 litre de la soupe.

La poudre d'*Euphorbia officinarum* est appliquée sur les plaies des pieds causées par le diabète.

Un mélange de la poudre d'*Euphorbia officinarum* et celle d'*Aristolochia longa* est ajoutée à tous les repas comme un traitement du diabète à raison d'une pincée par repas.

La poudre d'*Euphorbia officinarum*, associée au miel, est utilisée avant les repas à raison de trois cuillerées par jour (Deux cuillerées de poudre par ½ litre du miel).

Nom scientifique : *Mercurialis annua* L.

Nom français : Mercuriale annuelle

Nom vernaculaire : L-hurriga l-melsâ

Partie utilisée : La tige feuilletée

Utilisation locale :

Un decocté de la plante entière fraîche est utilisé comme antidiabétique.

Le jus de *Mercurialis annua* mélangé au quatre gouttes d'alcool est prescrit contre le diabète.

Nom scientifique : *Ricinus communis* L.

Nom français : Ricin commun

Nom vernaculaire : Awriwer, lkharwa'

Partie utilisée : La graine

Utilisation locale :

L'extrait de graines de *Ricinus communis* est appliqué sur les plaies du pied diabétique comme un cicatrisant.

Toxique

#### **FABACEAE**

Nom scientifique : *Acacia arabica*

Nom français : gommier rouge, gommier d'Egypte

Nom vernaculaire : âmûr, sllâhâ



Partie utilisée : Les gousses

Utilisation locale :

Les gousses d'*Acacia arabica* sans Pupin, en poudre, sont utilisées contre le diabète à raison de deux cuillerées par jour.

Nom scientifique : *Acacia senegal* L.

Nom français : Gommier du Sénégal

Nom vernaculaire : Al'elk

Partie utilisée : La gomme

Utilisation locale :

Une recette à base de la gomme d'*accacia senegal*, d'*Atriplex halimus* et d'Orge grillée, en poudre, est préconisée le matin à jeun contre le diabète (Sfouf).

Le Macérât de la gomme d'*accacia senegal* est utilisée comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Acacia tortilis* (foressk) Hayne

Nom français : Acacia saharien

Nom vernaculaire : Telh

Partie utilisée : la feuille, l'écorce de la tige et de la racine et le fruit

Utilisation locale :

Les feuilles d'*Acacia tortilis*, en poudre ou en décoction, sont utilisées contre le diabète.

Une préparation à base de gousses d'*Acacia tortilis* et de l'orge grillée, en poudre, est prise le matin à jeun comme antidiabétique à raison de deux cuillerées par jour.

Une recette à base de gousses d'*Acacia tortilis*, de *Cicer arietinum*, de *Pennisetum thyphoides*, d'*Origanum compactum*, de *Rubia tinctorium*, de *Trigonella foenum-grecum* et de l'orge grillée, sous forme de poudre, est très conseillée le matin à jeun comme un remède traditionnel du diabète (Zemita).

Nom scientifique : *Anagyris foetida* L.

Nom français : Anagyris fétide

Nom vernaculaire : Fûl gnâwa

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

La poudre des graines ajoutée au lait bouillant est administrée, le matin à jeun, contre le diabète à raison d'une cuillerée par une tasse de lait.

Nom scientifique : *Arachis hypogaea* L.

Nom français : Arachide

Nom vernaculaire : L-gerta, Kawkaw

Partie utilisée :

Utilisation locale :

Une recette à base d'*Arachis hypogaea* et d'*Origanum compactum*, en poudre, est prescrite comme antidiabétique à raison d'une cuillerée par jour.

Nom scientifique : *Ceratonia siliqua* L.

Nom français : Caroubier

Nom vernaculaire : L-*kbarrôbe*

Partie utilisée : les gousses

Voir l'association avec *Zizyphus lotus* L.

Nom scientifique : *Cicer arietinum* L.

Nom français : pois chiche

Nom vernaculaire : Lhemmes

Partie utilisée : La graine

Utilisation locale :

Un décocté de *Cicer arietinum* est conseillé le matin à jeun en cas de diabète.

Les graines préchauffées, en poudre, est utilisée le matin à jeun comme antidiabétique à raison d'une cuillerée par jour.

La poudre des graines humectée par l'huile d'argan est employée à raison de deux cuillerées par jour comme un traitement du diabète.

Nom scientifique : *Lupinus albus* L.

Nom français : Lupin blanc

Nom vernaculaire : Termis

Partie utilisée : La graine

Utilisation locale :

Une infusion de la poudre des graines de *Lupinus albus* est administrée, après les repas, contre le diabète à raison de trois tasses par jour.

Les graines de *Lupinus albus*, en macération pendant une nuit, sont utilisées à fréquence de deux graines par jour avec un contrôle de glycémie pendant la quatrième journée. Si le taux de glycémie diminue le diabétique prendra par la suite seulement une graine par jour.

Les graines, en poudre, est employées le matin à jeun comme antidiabétique (une cuillerée par jour).

Nom scientifique : *Medicago sativa* L.

Nom français : luzerne

Nom vernaculaire : Fessa



Partie utilisée : La tige feuilletée et les graines

Utilisation locale :

Les petites plantules de *Medicago sativa*, cuites à la vapeur, sont utilisées comme traitement antidiabétique (Bqoula).

Les graines de *Medicago sativa* préchauffées, en poudre, sont préconisées le matin à jeun en faible quantité contre le diabète.

Nom scientifique : *Ononis natrix* L.

Nom français : Ononis jaune

Nom vernaculaire : Hennet reg

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Une décoction de 250g de feuilles d'*Ononis natrix* pour un litre d'eau est employée comme antidiabétique (poignée par un verre d'eau).

Un décocté de 250 grammes de feuilles fraîches pour deux litres d'eau est utilisé contre le diabète.

Nom scientifique : *Ononis tournefortii* Coss.

Nom français : Ononis

Nom vernaculaire : Afezdad

Partie utilisée :

Utilisation locale :

Un décocté des feuilles d'*Ononis tournefortii* est administré contre le diabète.

Nom scientifique : *Phaseolus aureus* Roxb

Nom français : Soja

Nom vernaculaire : Soja

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Les graines préchauffées de *Phaseolus aureus*, en poudre, sont utilisées avant les repas à raison de deux cuillerées par un verre d'eau.

Nom scientifique : *Phaseolus vulgaris* L.

Nom français : Haricot

Nom vernaculaire : Lûbya

Partie utilisée :

Utilisation locale :

Le jus de gausses fraîches de *Phaseolus vulgaris* au lait est recommandé comme antidiabétique.

Une préparation à base de graines de *Phaseolus vulgaris* préchauffées et d'*Origanum compactum*, en poudre, est

employée contre le diabète à raison d'une petite cuillerée par jour.

Les graines de *Phaseolus vulgaris*, en poudre ajoutée au Schwepps, sont utilisées comme antidiabétique.

Le jus de gausses de *Phaseolus vulgaris* au lait fermenté est très conseillé contre le diabète.

Nom scientifique : *Trigonella foenum-grecum* L.

Nom français : Fenugrec

Nom vernaculaire : Helba

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Les graines de *Trigonella foenum* sont prescrites avant les repas contre le diabète à raison de sept graines par repas.

Les graines, en poudre mélangée à l'eau des roses, sont transformées en comprimés antidiabétiques à raison de deux comprimés par jour.

Une macération de graines pendant 12 heures est très conseillé le matin à jeun contre le diabète.

Une préparation à base de *Trigonella foenum-grecum*, de *Nigella sativa* et d'*Atriplex halimus*, en poudre, est préconisée comme antidiabétique.

La poudre des graines, humectée par l'huile d'argan, est utilisée à raison de deux cuillerées par jour.

La poudre des graines, associée au jaune d'œufs et séchée à l'ombre, est très conseillée à raison d'une cuillerée par jour.

Une macération de graines de *Trigonella foenum-grecum* dans une bouteille d'Oulmes pendant trois jours est administrée à faible volume et une petite cuillerée des graines le matin à jeun comme un remède antidiabétique.

Les graines macérées pendant 12 heures sont utilisées par la suite dans le remplissage d'une rate qui sera cuite au four et sert comme aliment antidiabétique.

Une salade à base de *Trigonella foenum-grecum*, de *Cynara cardunculus*, de *Cydonia vulgaris*, d'*Allium sativum* et de feuilles d'*Olea europea* est très conseillée contre le diabète.

La poudre de *Trigonella foenum-grecum* est utilisée par le diabétique à jeun pendant le matin.

Un mélange de macéré des graines de *Trigonella foenum-grecum* et de lait fermenté incubé pendant une nuit est employé par les diabétiques.





Une décoction de quarante gramme de graines de *Trigonella foenum-grecum* pour un litre d'eau pendant 15 minutes est utilisée le matin à jeun à raison d'une tasse par dix jours.

Nom scientifique : *Vicia faba* L.

Nom français : Fève

Nom vernaculaire : Fûl

Partie utilisée :

Utilisation locale :

Une préparation à base de graines de *Vicia faba* et de feuilles de *Maerua crassifolia*, en poudre, est employée le matin à jeun contre le diabète à raison d'une cuillerée par jour.

Nom scientifique : *Vicia sativa* L.

Nom français : Vesce cultivée

Nom vernaculaire : Ayn L-arnab

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Les graines de *Vicia sativa*, en poudre, sont utilisées le matin à jeun avec le contrôle de la glycémie durant toute la semaine.

#### **GLOBULARIACEAE**

Nom scientifique : *Globularia alypum* L.

Nom français : Globulaire turbith

Nom vernaculaire : Taselga, 'ayn larnab

Partie utilisée : La tige feuilletée

Utilisation locale :

La poudre de *Globularia alypum* est employée, à raison d'une poignée par jour, contre le diabète sachant que le diabétique devra être réalisé un contrôle de la glycémie durant toute la semaine.

#### **LAMIACEAE**

Nom scientifique : *Ajuga iva* L. Schreb

Nom français : Lvette musquée

Nom vernaculaire : šendgûra

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Les feuilles d'*Ajuga iva* et celles d'*Origanum compactum*, en décoction, sont utilisées le matin à jeun contre le diabète à raison d'une tasse par jour.

Les feuilles d'*Ajuga iva*, sous forme de poudre est mélangée avec du miel pour traiter le diabète.

Toxique

Nom scientifique : *Lavandula multifida* L.

Nom français : La lavande

Nom vernaculaire : Khilt lkheyl, Kohayla

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Un décocté des feuilles de *Lavandula multifida* est utilisé comme antidiabétique.

Toxique

Nom scientifique : *Lavandula stoechas* L.

Nom français : La lavande

Nom vernaculaire : Halhâl

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Une recette à base de feuilles de *Lavandula stoechas* et de *Rosmarinus officinalis*, en décoction, est administrée contre le diabète.

Un décocté de feuilles de *Lavandula stoechas* est prescrit comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Marrubium vulgare*

Nom français : Marrube blanc

Nom vernaculaire : Lmerrout, Ifzi

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Une préparation à base de *Marrubium vulgare* (100g), de *Sesamum indicum* (100g), de *Linum usitatissimum* (100g), d'*Artemisia herba-alba* (100g), d'*Origanum compactum* (100g) et de *Foeniculum vulgare* (250g), en poudre, est utilisée le matin à jeun en raison d'une cuillerée par jour pendant un mois.

Une recette à base de *Marrubium vulgare* (100g), de *Nerium oleander* et de *Citrullus colocynthis*, en décoction, est utilisée comme un bain pour les pieds du diabétique jusqu'il deviendra le sucre amère dans sa main.

Une préparation à base de feuilles fraîches de *Marrubium vulgare* et de dattes, est cuite à la vapeur puis utilisée le matin à jeun contre le diabète à raison d'une cuillerée par jour.

Un décocté de Marrube blanc est prescrit comme antidiabétique à raison de deux tasses par jour.

Une recette à base de *Marrubium vulgare*, de *Nigella sativa* et d'*Ammodaucus leucotrichus*, en poudre, est appliquée sur les plaies du pied diabétique.

Toxique



Nom scientifique : *Mentha pulegium* L.  
Nom français : Menthe pouliot  
Nom vernaculaire : Fliyyo  
Partie utilisée :  
Utilisation locale :  
Un décocté de *Mentha pulegium* est employé contre le diabète.

Nom scientifique : *Mentha viridis* L.  
Nom français : Menthe verte  
Nom vernaculaire : Na'na'  
Partie utilisée : La tige feuilletée et la feuille  
Utilisation locale :  
L'infusé de feuilles fraîches de *Mentha viridis* associé à la gomme d'*Acacia senegal* et la gomme de *Pistacia lentiscus* est indiqué comme antidiabétique.  
Une decoction de feuilles fraîches de *Mentha viridis* et d'*Olea europea* est utilisée contre le diabète.

Nom scientifique : *Origanum compactum* L.  
Nom français : Origan  
Nom vernaculaire : Azukenni  
Partie utilisée : La feuille  
Utilisation locale :  
Les feuilles, en décoction au thé, sont administrées contre le diabète à raison d'une cuillerée par une tasse d'eau.  
Un décocté des feuilles d'*Origanum compactum* est conseillé en cas de diabète à raison de deux tasses par jour.  
Une décoction d'*Origanum compactum* au lait est utilisée contre le diabète.  
La poudre d'*origanum compactum* ajoutée au lait fermenté est employée comme un remède du diabète.

Nom scientifique : *Origanum majorana* L.  
Nom français : Marjolaine  
Nom vernaculaire : Berdedouch  
Partie utilisée : La feuille  
Utilisation locale :  
Une préparation à base d'*Origanum majorana*, de *Trigonella foenum-grecum*, de *Sesamum indicum*, de *Nigella sativa* et de l'orge grillée, sous forme de poudre humectée par l'huile d'olive, est administrée comme un remède antidiabétique.

Nom scientifique : *Rosmarinus officinalis* L.  
Nom français : Ros marin  
Nom vernaculaire : Yazir  
Partie utilisée : Les feuilles  
Utilisation locale :  
Les feuilles de *Rosmarinus officinalis*, en décoction (eau, lait), sont utilisées contre le diabète à raison de 500 grammes par un litre.

Une préparation à base de *Rosmarinus officinalis*, d'*Ammodaucus leucotrichus*, de *Thymus Broussonetii*, d'*Origanum compactum*, de *Forskalea tenacissima* et de thé, en décoction, est administrée par le diabétique à raison d'une cuillerée pour chaque constituant de cette recette.

Une recette à base de *Rosmarinus officinalis*, d'*Ammodaucus leucotrichus*, d'*Origanum compactum*, de *Lavandula dentata*, d'*Artemisia herba-alba* et de l'orge grillée, en poudre humectée par l'huile d'olive, est employée comme antidiabétique.

Une préparation à base de *Rosmarinus officinalis*, de *Cinnamomum zaylanicum*, d'*Hibiscus sabdariffa* et de thé, en décoction, est recommandée comme un remède traditionnel de diabète.

Une recette à base de *Rosmarinus officinalis*, d'*Artemisia herba-alba* et de *Citrullus colocynthis*, en macération au lait fermenté (Leben) pendant une nuit, est très conseillée à raison d'une cuillerée par un verre de lait.  
Un décocté de *Rosmarinus officinalis* est employé contre le diabète à raison de trois tasses par jour.

Nom scientifique : *Salvia Officinalis* L.  
Nom français : Calamenthe vulgare  
Nom vernaculaire : Sâlniya  
Partie utilisée : Les feuilles  
Utilisation locale :  
Un décocté de feuilles de *Salvia Officinalis* et de *Rosmarinus officinalis* est employé contre le diabète.  
Une décoction de feuilles au thé est utilisée comme antidiabétique.  
Un décocté de feuilles de *Salvia Officinalis* est préconisé en cas de diabète.

Nom scientifique : *Satureja pranatensis*  
Nom français : Calament des Alpes  
Nom vernaculaire : Z'itra  
Partie utilisée : La feuille  
Utilisation locale :



Le décocté de feuilles est utilisé contre le diabète.

Nom scientifique : *Thymus Broussonetii* Bois

Nom français : thym-sariette du Maroc

Nom vernaculaire : Tazûkennit, Z'itra

Partie utilisée : La feuille et la graine

Utilisation locale :

Les feuilles de *Thymus Broussonetii*, en décoction au thé, sont très conseillées contre le diabète.

#### **LAURACEAE**

Nom scientifique : *Cinnamomum zaylanicum*

Nom français : Cannelle de ceylan

Nom vernaculaire : Qerfa

Partie utilisée : L'écorce de l'arbre sous forme de bâtonnets

Utilisation locale

L'écorce de la tige de *Cinnamomum zaylanicum*, ajoutée à tous les repas, est utilisée comme antidiabétique.

Une préparation à base de *Cinnamomum zaylanicum* et de fruit d'*Asphodelus tenuifolius*, en poudre, est employée le matin à jeun contre le diabète à raison d'une cuillerée par jour.

La poudre de *Cinnamomum zaylanicum* est prise, le matin à jeûne, contre le diabète à raison d'une petite cuillerée par jour.

Nom scientifique : *Persea gratissima* Gaertn

Nom français : avocatier

Nom vernaculaire : Avocat

Partie utilisée :

Utilisation locale :

La poudre du Pupin de l'avocatier, en infusion au lait fermenté, est préconisée comme antidiabétique à raison d'une cuillerée par une tasse de lait.

#### **LILIACEAE**

Nom scientifique : *Aloe socatrina* Lamk.

Nom français : Aloès

Nom vernaculaire : Siber

Partie utilisée :

Utilisation locale :

Voir l'association avec *Nigella sativa* L.

#### **LINACEAE**

Nom scientifique : *Linum usitatissimum* L.

Nom français : Lin cultivée

Nom vernaculaire : Zri'at al ketan

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Une recette à base de *Linum usitatissimum* et de *Phaseolus vulgaris*, en poudre, est utilisée le matin à jeun contre le diabète à raison d'une cuillerée par jour.

La poudre des graines *Linum usitatissimum* préchauffées est administrée comme antidiabétique.

#### **MALVACEAE**

Nom scientifique : *Hibiscus sabdariffa* L.

Nom français : Oseille de Guinée, Roselle, Thé rose

Nom vernaculaire : Bissam, karkadi

Partie utilisée : Les calices des fleurs

Utilisation locale :

Voir l'association avec *Rosmarinus officinalis* L.

#### **MOLLUGINACEAE /AIZOACEAE**

Nom scientifique : *Opophytum theurkauffii* Maire L.

Nom vernaculaire : âfzû

Partie utilisée : La feuille et le fruit

Utilisation locale :

Un décocté de feuilles fraîches d'*Opophytum theurkauffii* est utilisé comme antidiabétique.

La poudre du fruit est réputée utile dans le traitement de diabète à raison d'une cuillerée par une tasse d'eau.

#### **MUSACEAE**

Nom scientifique : *Musa paradisiaca* L.

Nom français : Bananier

Nom vernaculaire : Banan

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale

Un décocté de feuilles de *Musa paradisiaca* est administré contre le diabète.

#### **MYRTACEAE**

Nom scientifique : *Eucalyptus camaldulensis*

Nom français : Eucalyptus

Nom vernaculaire : kalibtus

Partie utilisée :

Utilisation locale :

Une décoction de feuilles sèches d'*Eucalyptus camaldulensis* et de thé est utilisée plusieurs fois au cours de la journée en cas de diabète.



Nom scientifique : *Eugenia caryophyllata* Thunb

Nom français : Giroflier

Nom vernaculaire : Qronfel

Partie utilisée : Les clous (boutons floraux)

Utilisation locale :

Le macérât du clou de girofle en faible quantité, ajouté à l'eau minérale, est employé contre le diabète. Une préparation à base d'*Eugenia caryophyllata* (3 clous) et d'*Aristolochia longa* (3 rhizomes), en macération pendant une nuit, est administrée comme antidiabétique.

#### **IRIDACEAE**

Nom scientifique : *Crocus sativus* L.

Nom français : Vrai safran

Nom vernaculaire : Za'frane lhor

Partie utilisée : Les stigmates des fleurs

Utilisation locale :

Voir l'association avec *Mentha viridis* L.

#### **JUGLANDACEAE**

Nom scientifique : *Juglans regia* L.

Nom français : Noyer

Nom vernaculaire : L-gerga', joz

Partie utilisée : La noix

Voir l'association avec *Nasturtium officinale*. R. Br

#### **JUNCACEAE**

Nom scientifique : *Juncus maritimus* Lank.

Nom français : Jonc maritime

Nom vernaculaire : Smâr

Partie utilisée : La tige

Utilisation locale

Un décocté de tiges de *Juncus maritimus* est administré comme antidiabétique.

#### **OLEACEAE**

Nom scientifique : *Olea europea* L.

Nom français : Olivier

Nom vernaculaire : Zitoune

Partie utilisée : La feuille et le fruit

Utilisation locale :

Un décocté de feuilles d'*Olea europea* est utilisé par les diabétiques.

L'amande d'*Olea europea* est employé le matin à jeun en raison d'une amande pour deux jours de la semaine (lundi et vendredi).

La poudre des feuilles d'*Olea europea*, en macération au lait fermenté pendant deux jours, est administrée à raison de 2 cuillerées par jour.

Une recette à base d'*Olea europea* et d'*Artemisia herba-alba*, en décoction, est préconisée contre le diabète.

La poudre d'orge grillée mouillée par l'huile d'olive est prescrite comme antidiabétique.

#### **OXALIDACEAE**

Nom scientifique : *Hyphaene thebaica* L.

Nom français : Le palmier doum

Nom vernaculaire : Dûm, Kârôr

Partie utilisée :

Principe actif :

Utilisation locale :

Les fruits de doum oriental, en poudre, sont préconisés, avant les repas, à raison de trois cuillerées par jour comme un antidiabétique.

#### **URTICACEAE**

Nom scientifique : *Forskalea tenacissima* L. v. *cossoniana* (Webb) Batt.

Nom français : Sparadrap du désert

Nom vernaculaire : Lessig

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Les feuilles de *Forskalea tenacissima*, en poudre, sont utilisées en cas de diabète.

#### **PALMACEAE**

Nom scientifique : *Phoenix dactylifera* L.

Nom français : Palmier dattier

Nom vernaculaire : Tmer

Partie utilisée : Les fruits

Utilisation locale :

La consommation de fruit de *Phoenix dactylifera* et de fruit sec de *Vitis Vinifera*, induit une augmentation de taux de glycémie dans le sang.

Un décocté de petits morceaux du Pupin est employé contre le diabète.

Le Pupin de *Phoenix dactylifera*, en poudre, est administrée comme antidiabétique.

Un décocté de feuilles de palmier dattier est utilisé comme un remède du diabète.



### **PEDALIACEAE**

Nom scientifique : *Sesamum indicum* L.

Nom français : Sésame

Nom vernaculaire : Jenjlane

Partie utilisée : Les graines

Voir l'association avec *Pimpinella anisum* L.

### **PLUMBAGINACEAE**

Nom scientifique : *Limonium sinuatum* ssp *bonduellii* (Lestib) Sauv et Vindt

Nom français : Limonium

Nom vernaculaire : Lgârsa

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Une décoction de feuilles fraîches de *Limonium sinuatum* est préconisée contre le diabète.

### **POACEAE**

Nom scientifique : *Cynodon dactylon* L. Pers

Nom français : Chiendent

Nom vernaculaire : Njem

Partie utilisée : La racine

Utilisation locale :

Un décocté de racines de *Cynodon dactylon* est administré comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Hordeum vulgare* L.

Nom français : Orge

Nom vernaculaire : Zra'

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

La soupe d'orge grillée est utilisée, le matin à jeun, contre le diabète.

La poudre de l'orge grillée ajoutée de lait d'*Euphorbia officinarum* est employée comme antidiabétique

Une préparation à base de graines d'orge et de racines d'*Aristolochia longa*, en poudre, cuite à la vapeur sept fois puis humectée par l'huile d'olive et séchée à l'ombre pour l'utilisée ultérieurement à raison d'un kilogramme d'orge par un verre d'*Aristolochia longa*.

L'orge et les feuilles d'*Acacia tortilis* ont subis une décoction suivie par un séchage à l'ombre de l'orge puis le transformer en poudre qui sert comme un traitement du diabète.

La poudre d'orge grillée mouillée par l'huile d'olive est utilisée, le matin à jeun, contre le diabète (Sfouf).

La poudre de l'orge grillée humectée par le jus d'*Allium cepa* est utilisée comme antidiabétique à raison d'un bol par jour.

Le macérât de l'orge, pendant une nuit, est utilisé contre le diabète à raison d'une tasse par jour.

Nom scientifique : *Panicum turgidum* Forssk.

Nom français : Panic

Nom vernaculaire : ûmm-rekba

Partie utilisée : La tige

Utilisation locale :

Une décoction de *Panicum turgidum* est employée contre le diabète.

La poudre des tiges est administrée à raison d'une cuillerée par un verre d'eau comme un traitement du diabète.

Nom scientifique : *Pennisetum thyphoides* (Bum) Stapf & Hubb

Nom français : Mil chandelles

Nom vernaculaire : Illane

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Les graines de *Pennisetum thyphoides* préchauffées, en poudre ajoutée au lait fermenté, sont utilisées, le matin à jeun, comme antidiabétique à raison d'une cuillerée par jour.

Une préparation à base de graines de *Pennisetum thyphoides*, de *Coriandrum sativum* et de feuilles d'*Origanum compactum*, en poudre, est utilisée contre le diabète (sfouf).

Une recette à base de graines de *Pennisetum thyphoides*, de *Medicago sativa*, de *Coriandrum sativum*, de *Foeniculum vulgare* et de *Sesamum indicum*, en poudre, est administrée le matin à jeun comme un remède traditionnel du diabète à raison d'une cuillerée par jour.

Une préparation à base de graines de *Pennisetum thyphoides*, de *Linum usitatissimum*, de *Nigella sativa*, de *Trigonella foenum-grecum* et de *Phaseolus aureus*, en poudre, est prescrite comme antidiabétique.

Une recette à base de graines de *Pennisetum thyphoides*, de *Linum usitatissimum*, de *Nigella sativa* et de *Trigonella foenum-grecum*, en poudre, est employée contre le diabète à raison d'une cuillerée par jour.



Une préparation à base de graines de *Pennisetum thyphoides* (1 kg), de *Trigonella foenum-grecum* (1 verre), de *Phaseolus aureus* (1kg) et de feuilles d'*Origanum compactum* (1 verre), en poudre, est ajoutée à la soupe d'orge comme un traitement du diabète à raison de deux cuillerées par jour.

Une recette de graines de *Pennisetum thyphoides*, de *Phaseolus aureus* et d'amandes de *Prunus amygdalus*, en poudre, est utilisée contre le diabète.

Nom scientifique : *Phalaris* sp.

Nom français : Alpiste

Nom vernaculaire : Zwân

Partie utilisée : La graine

Utilisation locale :

Une préparation à base de graines d'Alpiste, de *Trigonella foenum-grecum* et de *Coriandrum sativum*, en poudre, est utilisée avant les repas à raison de deux fois par jour en cas du diabète.

Une décoction de graines d'Alpiste est employée contre le diabète.

Nom scientifique : *Polygonum monspeliensis* (L.) Desf

Nom français : Polygone de Montpellier

Nom vernaculaire : Tûgga

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

Le fruit de *Polygonum monspeliensis* est employé comme antidiabétique.

#### **POLYGONACEAE**

Nom scientifique : *Emex spinosa* (L.) Campd

Nom vernaculaire : Lhenzab

Partie utilisée : La feuille et bulbe

Utilisation locale :

Les feuilles ou les bulbes, en poudre, sont préconisées contre le diabète.

#### **PUNICACEAE**

Nom scientifique : *Punica granatum* L.

Nom français : Grenadier

Nom vernaculaire : Romane

Partie utilisée : L'écorce des fruits

Utilisation locale :

Une décoction de l'écorce du fruit est prescrite comme un traitement traditionnel du diabète.

Une préparation à base de graines de *Nigella sativa* et de l'écorce de fruit de grenadier, en poudre, est utilisée, après les repas, comme antidiabétique à raison de trois cuillerées par jour.

#### **RANUNCULACEAE**

Nom scientifique : *Nigella sativa* L.

Nom français : Nigelle cultivée

Nom vernaculaire : Sanouj

Partie utilisée : Les graines

Utilisation locale :

Une préparation à base de *Nigella sativa*, d'*Euphorbia officinarum*, d'*Aristolochia longa* et d'*Artemisia herba-alba*, en poudre, est appliquée sur les plaies du pied diabétique.

Une recette à base de *Nigella sativa* et de *Lepidium sativum*, en poudre, est utilisée le matin à jeun comme antidiabétique à raison d'une poignée par jour.

La poudre de *Nigella sativa* mélangée avec du miel d'*Euphorbia officinarum* est administrée à raison de deux cuillerées par jour en cas de diabète.

La poudre de *Nigella sativa*, de *Capparis spinosa* et d'*Aloe socatrina*, en décoction pendant dix minutes, est utilisée comme antidiabétique à raison de trois fois par semaine pendant quarante jours.

Les graines de *Nigella sativa* préchauffées, en poudre, sont administrées comme un traitement du diabète à raison de deux cuillerées par jour.

La poudre des graines préchauffées, ajoutée au lait bouillant, est employée contre le diabète.

#### **RHAMNACEAE**

Nom scientifique : *Ziziphus lotus* L. Lam

Nom français : Jujubier

Nom vernaculaire : Ssder, Nbeg

Partie utilisée : Les fruits et les feuilles

Utilisation locale :

Une recette à base de feuilles de *Ziziphus lotus* et de la gomme d'*Accacia senegal*, en poudre, est utilisée comme antidiabétique.

Les feuilles de *Ziziphus lotus*, lavées sept fois et réduites en poudre, sont employées comme contre le diabète à raison de trois poignées par jour (matin, midi et soir).

Les feuilles de *Ziziphus lotus*, en décoction au thé, sont prescrites en cas du diabète.



Une préparation à base de fruits de *Ziziphus lotus* et de gousses de *Ceratonia siliqua*, en poudre ajoutée au lait bouillant, est préconisée comme antidiabétique à raison de deux cuillerées par une tasse de lait.

Un décocté de fruits est très conseillé contre le diabète.

La poudre de fruits est utilisée comme antidiabétique.

Une décoction de l'écorce des racines est administrée comme un remède de diabète.

Les racines, en poudre, sont employées comme un remède traditionnel du diabète.

### **ROSACEAE**

Nom scientifique : *Cydonia vulgaris* Mill.

Nom français : Cognassier

Nom vernaculaire : Sferjel

Partie utilisée : La racine

Utilisation locale

Une décoction de racines de *Cydonia vulgaris* est utilisée comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Prunus amygdalus* Stokes

Nom français : Amandier

Nom vernaculaire : louz

Partie utilisée : L'amande

Voir l'association avec *Pennisetum thyphoides* (Bum). Stapf & Hubb.

Nom scientifique : *Prunus dulcis* (Mil) D.A.Webb var.amara (DC) H.E. Moore

Nom français : Amendier amère

Nom vernaculaire : Lûz mûr

Partie utilisée : Amande

Utilisation locale : La poudre d'amandes ajoutée au lait fermenté est employée en cas de diabète.

L'utilisation des amandes, le matin à jeun, est recommandée comme antidiabétique (une amande par jour).

### **RUBIACEAE**

Nom scientifique : *Rubia tinctorium* L.

Nom français : Garance

Nom vernaculaire : fowwa

Partie utilisée : La racine

Utilisation locale :

Une préparation à base de *Rubia tinctorium* (10g), d'*Arachis hypogaea* (1kg) et d'*Origanum compactum* (500g), en poudre, est employée le matin à jeun en raison d'une cuillerée par jour.

Toxique

### **RUTACEAE**

Nom scientifique : *Citrus aurantium* L. var. amara

Nom français : Bigaradier

Nom vernaculaire : Trûnj, ez-zenbû'

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

Le jus de *Citrus aurantium* est administré, le matin à jeun, comme antidiabétique.

Nom scientifique : *Citrus sinensis* Osbeck

Nom français : Oranger doux

Nom vernaculaire : Laymoune

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale

Le jus de feuilles de *Chenopodium ambrosioides* associées aux fruits d'Orange douce est utilisé contre le diabète.

Nom scientifique : *Haplophyllum vermiculare* Hand. Maz.

Nom français : La rue sauvage

Nom vernaculaire : l-fijel

Partie utilisée : La feuille

Utilisation locale :

Les feuilles de *Haplophyllum vermiculare*, en poudre, sont préconisées contre le diabète (Sfouf).

Toxique

Nom scientifique : *Ruta graveolens* L.

Nom français : Rue cultivée

Nom vernaculaire : Rûta

Partie utilisée : La tige feuilletée

Utilisation locale :

Un décocté de *Ruta graveolens* est employé contre le diabète.

### **SAPOTACEAE**

Nom scientifique : *Argania spinosa* L. Skeels

Nom français : Arganier

Nom vernaculaire : Argan

Partie utilisée : Amande



Utilisation locale : L'amande fraîche d'*Argania spinosa* est indiqué comme antidiabétique (Trois amandes/semaine). L'huile d'argan est utilisée, le matin à jeun, contre le diabète.

Une recette à base d'amande d'arganier et d'*Euphorbia officinarum*, en poudre, est administrée comme un traitement du diabète.

#### **SOLANACEAE**

Nom scientifique : *Capsicum frutescens* L.

Nom français : Piment enragé

Nom vernaculaire : Felfel Hârr

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

La consommation de *Capsicum frutescens* frais est recommandée contre le diabète.

Nom scientifique : *Datura stramonium* L.

Nom français : Datura

Nom vernaculaire : šdaq jmel, Metal

Partie utilisée : La graine

Utilisation locale :

Un décocté de *Datura* est utilisé comme antidiabétique.

Toxique

Nom scientifique : *Lycopersicon esculentum* Mill.

Nom français : Tomate

Nom vernaculaire : Matîša

Partie utilisée : Le fruit

Utilisation locale :

La salade de *Lycopersicon esculentum* est très conseillée comme antidiabétique.

#### **VERBENACEAE**

Nom scientifique : *Aloysia citriodora* Link

Nom français : Verveine odorante

Nom vernaculaire : Lwiza

Partie utilisée : Les feuilles

Utilisation locale

Une décoction d'*Aloysia citriodora* est prescrite comme antidiabétique.

#### **VITACEAE**

Nom scientifique : *Vitis Vinifera* L.

Nom français : Vigne

Nom vernaculaire : Zbîb

Partie utilisée : Le fruit

Voir l'association avec *Phoenix dactylifera* L.

#### **ZINGIBERACEAE**

Nom scientifique : *Zingiber officinale* Rose

Nom français : Gingembre

Nom vernaculaire : Sekin jbir

Partie utilisée : Les rhizomes

Utilisation locale :

Une infusion de rhizomes de *Zingiber officinale*, pendant une nuit, est utilisée contre le diabète (quarante jours).

Un décocté de rhizomes hachés est administré, avant les repas, à raison de deux cuillerées par un litre d'eau minérale.

Une macération de petits morceaux de rhizomes pendant trois jours, est employée à raison de trois tasses par jour.

#### **ZYGOPHYLLACEAE**

Nom scientifique : *Zygophyllum gaetulum* Emb & Maire.

Nom français : Zygophylle

Nom vernaculaire : L'agaya

Partie utilisée : La feuille, la tige et la racine

Utilisation locale

Une décoction de racines de *Zygophyllum gaetulum* est utilisée contre le diabète. La poudre des racines de *Zygophyllum gaetulum* est employée, le matin à jeun, comme antidiabétique à raison d'une petite cuillerée par jour.

Une recette à base de *Zygophyllum gaetulum* et d'*Euphorbia officinarum*, en poudre ajoutée au lait fermenté, est administrée en cas de diabète. Le broyat de *Zygophyllum gaetulum* mélangé à l'eau bouillante est utilisé comme un bain des pieds du diabétique jusqu'il deviendra le sucre dans sa main amère. Cette méthode est prescrite contre le diabète.

Une préparation à base d'écorce de la racine de Zygophylle, de *Maerna crassifolia*, de *Ziziphus lotus* et de feuilles d'*origanum compactum*, en poudre, est recommandée comme un remède du diabète (sfouf).

Les racines de *Zygophyllum gaetulum*, en poudre ajoutée au lait fermenté, sont employées contre le diabète (2 cuillerées/jour).