

# NE JAMAIS DIRE JAMAIS AU JAMU



A Bali on peut faire, à peu de frais, un tour du monde des plantes qui font du bien, sans parler des fermentations de raisin, de houblon, de pomme de terre ou de genévrier. Hips !

Tout le monde connaît la médecine chinoise, même les Japonais qui en sont fêrus (alors que les relations entre ces deux peuples sont en général peu cordiales\*), même les Indonésiens (ah ! Les Indonésiens et les Chinois...) qui sont nombreux à fréquenter les « Toko Obat Cina » pour perdre du poids ou soigner un mal de gorge (22 000 rp le paquet de 200 grammes de graines de brunelle commune, *Prunella Vulgaris*, de *mulberry*, murier

blanc, et de chrysanthème, au pire ça fait une tisane pas trop mauvaise). Et ce n'est pas comme si les Indonésiens n'avaient pas leurs propres « boissons de grand mère à base de plantes qui font du bien », puisque depuis la nuit des temps, ils pratiquent l'art du *jamu*.

Il y a la version industrielle, avec composition et traduction en anglais sur le sachet de Sido Muncul (est ce que les 3 lettres de fin auraient un rapport avec le remède naturel tant défendu par Rika Zarai dans les années 80 et 90 ?), et la version artisanale de la petite dame au marché ou même, pour les grands classiques, la vendeuse itinérante (*gendong jamu*), sans composition ni traduction mais avec le sourire. Vous serez donc ravis d'apprendre que pour 1000 *rupiah* le sachet, on peut arrêter d'avoir mal à la gorge, conserver le teint frais, la peau douce et la silhouette légère de jeune fille\*\*, ne pas avoir mal quand on fait pipi (non je n'invente pas, c'est le *jamu* n°19 de Sido Muncul), soigner la grippe, le rhume (n°32). Le *toko Ariani Jl. Madura n°1, (0361) 223936*, deuxième à gauche dans la *Jl. Diponegoro* après avoir tourné à gauche en venant de Teuku Umar qui prolonge la Malboro - est un grossiste qui fournit tous les petits magasins de Bali, de ce fait, il offre un choix et des prix intéressants.

Si on veut juste essayer le vrai de vrai frais et sur mesure, parce que c'est local et que ça ne peut pas faire de mal, on va expliquer ce dont on souffre, on se pince le nez et on boit, ça coûte généralement entre 10 000 et 15 000 rp le verre, au marché, les vendeurs sont plutôt là à partir de 17 heures, on peut choisir avec ou sans jaune d'œuf (j'aurais tendance à dire « sans » rapport aux salmonelles) et au pire, on s'en sort avec une bonne *muntaber* (contraction « cool » - si je puis me permettre l'image - de *munta* : vomir et *berak* : déféquer) ou Bali Belly que vous pourrez soigner avec par exemple un bon jus de *salak* ou de l'eau noix de coco (*air kelapa*). L'eau de noix de coco, le *jamu kunyit* (*curcuma*), et le *beras* (*kencur* (camphre) sont eux vendus dès le matin... Le *beras kencur* est la boisson locale incontournable qui donne la pêche / la banane / la frite / la forme / la niaque / des ailes / du peps / du tonus.

Ah oui, tant que j'y suis, j'en sais enfin un peu plus sur le *panas dalam*. Si vous êtes ici (ou en Malaisie, ou à Singapour, ou en Chine du sud) depuis plus de 15 jours, on vous a forcément déjà diagnostiqué un *panas* (chaud) *dalam* (dedans), ça change du chaud devant. Mais qu'est ce donc que cette maladie bizarre ? C'est une sorte d'indigestion avec déshydratation qui surgit quand on mange trop de machins frits, de sucre, de sel, d'épices, qu'on boit trop d'alcool ou... qu'on reste trop au soleil. Bref, c'est un coup d'hyper-calorie alimentaire ou solaire. Mais ce n'est pas grave parce que la médecine chinoise ET les marchands de *jamu* indonésiens s'accordent pour dire que le citron vert et le *kacang hijau* (haricot mungo ou soja vert) arrangeront tout ça très vite.

Pour faire vraiment sorcière avec potions magiques, on n'oublie pas de soigner les brûlures et les ecchymoses en appliquant en cataplasme l'intérieur d'une langue de crocodile tranchée en deux dans le sens de la longueur... de la *lidah buaya*, c'est gluant et translucide mais ça fonctionne à merveille, depuis 10 ans que j'habite en Asie, j'en ai toujours un pot à la maison. Ah oui pardon, c'est le nom indonésien de l'aloé vera, et puis, de temps en temps, en détox, on peut se faire une petite infusion de moustaches de chat qui prévient - ou si c'est trop tard - soulage, les calculs rénaux. Ses infusions et extraits sont diurétiques, anti-inflammatoires et anti-oxydants. *Daun* (herbe) *kumis* (moustaches) *kucing* (chat) (*Orthosiphon Aristatus* ou thé de Java). Mais je vous en conjure, n'essayez pas avec de vraies moustaches de chat. Pour les *jamu*, on préférera les plantes en décoction ou infusion. Alors que pour d'autres choses, on passera au *lolah*. Comme le fameux *lolah pepaya* pour la dengue.

Alors non, en dépit des apparences, je ne suis pas entrain de parler des lolos de Papaya (qui sont probablement eux aussi un remède traditionnel à quelque chose, mais peut-être pas à la dengue), mais de *lolah*, à savoir le jus extrait des feuilles de certaines plantes, le plus connu est l'extrait des feuilles de papayer pour contrecarrer les effets du virus de la dengue sur les constantes sanguines. Il faut repérer un papayer en fruits, prélever les plus belles feuilles (pas les tiges), ni trop jeunes ni trop vieilles, après les avoir lavées à l'eau potable, on les écrase au pilon et mortier, on n'ajoute RIEN. On presse les feuilles (avec les mains propres) et on boit 10ml du jus ainsi obtenu 2 fois par jour pour les adultes. De plus en plus d'études sérieuses semblent valider les effets de ce *lolah* mais on n'oublie pas les prises de sang pour vérifier que ça fonctionne, et on s'hydrate, on s'hydrate, on s'hydrate (3 fois, ça ira ?) parce qu'il n'y a pas grand chose d'autre à faire.

Et même si on n'a pas la dengue, on n'oublie pas de boire et pas que de l'« Aqua » de Danone... parce que cette eau, si elle est potable, ne contient pas de minéraux. On s'offre donc un petit plaisir de temps en temps avec une bouteille d'eau minérale (Equil, Evian, Fiji, etc.) ou un Pocari Sweat, une solution de réhydratation hautement minéralisée avec un petit goût de pamplemousse vendue comme soft drink dans seulement



14 pays dont l'Indonésie, merci les Japonais.

Bref revenons à nos *lolah* pour dire que ce n'est pas du *jamu*, puisque ça doit être fait en écrasant des feuilles fraîches et bu de préférence tel quel, *straight up*, comme la tequila, qui elle aussi vient d'une plante (l'agave) et soigne plein de trucs, le trac, le stress, la laideur, la timidité.

Quittons un peu l'Asie pour le pays des Aztèques, pour parler du super-aliment dans le vent : la spiruline, qui n'est pas une algue, ni une blague, mais une bactérie (c'est sûr, c'est moins *hype*) du genre *Arthrospira*, qui a la bonne idée de contenir presque tous les éléments essentiels à l'alimentation humaine : protéines, vitamines A, E, D, B1, B2, B3, B6, B7, B8, K, bêta-carotène, minéraux et oligo-éléments : calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, cuivre, manganèse, chrome, sodium, potassium et sélénium, de la chlorophylle qui favorise l'absorption du fer dans le sang et de la phycocyanine qui renforce le système immunitaire, des enzymes et des acides gras (oméga 6). Et devinez quoi, il y a quelqu'un (même qu'il est Français, oui madame) qui est en phase finale de tests et de paperasses pour en faire de façon artisanale à Bali, je suis sûre qu'on en reparlera dans la Gazette dès qu'il aura sorti ses dreadlocks de chez le *notaris*. En attendant, on en trouve par exemple à Zula sur la Dhyana Pura et Earth Café sur la *Jl. Laksmana* entre 150 000 et 195 000 les 100 grammes. A nous les *smoothies* et les petits plats agrémentés de spiruline fraîche ou séchée ! Une grande bonne nouvelle pour les végétariens. Le goût est très léger et pas désagréable du tout, et la dose quotidienne recommandée en complément alimentaire est entre 2 et 5 grammes... pas de quoi agresser les papilles.

On repasse par l'Europe et l'Angleterre, pays du docteur Edward Bach qui a mis au point l'élixir Rescue Remedy, à base de fleurs, qui calme et rétablit l'équilibre émotionnel. Alors un pschitt ou 4 gouttes sous la langue quand la colère ou la tension monte, même si l'effet n'était que placebo (comme le disent certains), ça permet de lâcher prise quelques secondes - le temps de mettre la main sur son spray - et de prendre conscience que ça ne va pas ! C'est déjà ça. A Bali, on trouve de l'élixir de fleurs de Bach, du vrai, à Zula, 263 000 rp la petite fiole de 10ml, ou 395 000 rp le spray de 20ml, oui, ce n'est pas rien mais en France le même spray coûte déjà 18,9 euros (300 000 rp).

Maintenant c'est officiel, quand je serai vieille, je serai sorcière à Bali ou ailleurs.

Stéphanie Delacroix

\* on note le jeu de mots, et je le souligne pour qu'il ne vous échappe pas, puisqu'en médecine un chouia vieillotte, un cordial, c'est un remontant, un tonique et aussi une liqueur, eau de vie ou boisson réconfortante... Ah ah ah.

\*\* ok, pour garder son teint et tour de taille de jeune fille, je file le numéro, c'est le 16 de Sido Muncul.