

## **L'efficacite De La Technique De Traduction Litterale: Une Etude De La Traduction Anglaise Du Premiere Chapitre De *Comment Retrouver La Forme De Jean Pliya***

**PAR**

**Dr ISIBUOR Uchenna Kennedy**

Department of French & International Studies,  
Ignatius Ajuru University of Education,  
Port Harcourt, Rivers State, Nigeria.  
[isibuoruchennaken@gmail.com](mailto:isibuoruchennaken@gmail.com)

**Dr UBANI Christiana Ihuoma**

Department of French & International Studies,  
Ignatius Ajuru University of Education,  
Port Harcourt, Rivers State, Nigeria.  
[Christieubani2@gmail.com](mailto:Christieubani2@gmail.com)

**BERRY Tamunonye Sunday**

Department of French & International Studies,  
Ignatius Ajuru University of Education,  
Port Harcourt, Rivers State, Nigeria.  
[tamunonyesunday@gmail.com](mailto:tamunonyesunday@gmail.com)  
DOI: 10.56201/rjhcs.v10.no4.2024.pg168.184

---

### **RESUME**

*La traduction littérale est une des techniques de traduction. Elle sert à maintenir la structure et à rendre la compréhension de textes plus simple, facile, précis et exacte. Cependant certains critiquent et condamnent cette technique comme un simple transcodage et donc incapable de satisfaire l'exigence de traduction. Cette étude examine et explore la valeur de cette technique dans la traduction d'un texte technique tel que *Comment Retrouver La Forme de Jean Pliya*. Notre objectif est simple : démontrer l'efficacité de la traduction littérale dans la traduction d'un texte technique. Cette étude définit la traduction, la technique de traduction littérale et fournit la perspective théorique de son emploi pour alors discuter le texte technique. Enfin nous présentons face-à-face notre corpus et sa traduction en anglais. Bref, la traduction d'un texte technique exige la précision et l'exactitude pour rendre facile et simple sa compréhension. Donc, il ne faut pas condamner la traduction littérale tout entier dans tous les domaines et tout situation de traduction. Par contre, nous devons maîtriser l'emploi de chaque technique dans chaque domaine où elle est convenable et juste.*

## **ABSTRACT**

*Literal translation is a technique of translation. It helps to maintain the structure of a text and make its understanding simpler, easier, more precise and exact. However, many criticize and condemn this technique as mere transcoding and therefore incapable of satisfying the exigences of translation. This study examines and explores the merits of this technique in translating technical texts such as *Comment Retrouver La Forme, How To Regain Good Health* by Jean Pliya. Our objective is simply to illustrate the effectiveness of literal translation in rendering technical texts into another language. The study defines translation, the technique of literal translation, the theoretical perspective of using this technique and then discusses the technical texts. Finally, we present our source text face to face with our target text in english. briefly, the translation of a technical text requires precision and exactness to enhance the understanding of the text. Therefore, literal translation should not be entirely condemned in every area and situation of translation. On the contrary, we must master the use of every technique in every area where it is apt and appropriate.*

---

## **INTRODUCTION**

La traduction littérale est une des procédés techniques de traduction élaboré par Vinay et Darbelnet (1977). En générale, différents genres de textes à traduire appartient aux spécialisations divergeantes, surtout de nos jours où la spécialisation est devenue un phénomène global. D’où des domaines variés, médicale, agricole, économique, géologique, historique, philosophique, académique et parmi d’autres.

En faite, le choix de technique de traduction et la maitrise de son emploi s’avèrent très nécessaire pour la précision et l’exactitude de message et pour maintenir la spécificité de domaine. Mais bien de savants, de traducteurs et de spécialistes ont condamnés la technique de traduction littérale en l’art d’écrivain comme transcodage. Ils constatent que quand le traducteur emploie la traduction littérale comme méthode le résultat est toujours mal. (Eke & Ugoji:1999, Tamunoibim:2018).

Donc, nous nous demandons, est-ce qu’ils sont juste, est-ce qu’ils ont raisons, Surtout dans la traduction d’un texte technique tel que *comment retrouver la forme?*

Face à la traduction de ce manuel, que peut-être la meilleure technique, méthode, et approche ? que sera la priorité du traducteur ? répondre à l’exigence de sens ou de style ? encore, dans la traduction d’un texte technique, est-ce que le traducteur doit employer les mêmes techniques, les mêmes démarches et méthodologies ? Voilà les questions qui nous intéressent dans la traduction du manuel. Ici, nous espérons identifier les éléments distinctifs de la traduction non littérale, ses problèmes spécifiques et quelques lignes d’approches avec lesquelles on les surmontes.

Le manuel, *comment retrouver la forme* du célèbre Béninois est un texte technique. Il appartient à un genre scientifique, il traite d’un sujet médical et s’adresse aux genres de formations de qualification et d’orientation diverses. Il touche la question de la mauvaise forme de la sante, sa cause et ses effets. Il donne ses remèdes par moyen de dépuraton et recommandes-en plus, comment maintenir la forme avec la reforme alimentaire aussi bien que l’observation de certaines

habitudes de la santé. Il enseigne les méthodes naturelles de guérison et met à notre disposition des méthodes simples et efficace fondées sur des connaissance scientifique et solide pour retrouver et conserver la santé. Les éléments de la cuisine et ses techniques abondent dans le texte. L'auteur a employé la langue de spécialité propres à ces domaines. La langue est simple mais pleine des termes techniques. En dépit de ces caractères technique sa traduction est difficile.

Cette communication se focalise sur la traduction Anglais du premier chapitre du manuel, y compris l'avertissement, la mauvaise forme, ce qui intoxique l'organisme, les stimulants les effets de l'intoxication, l'obésité, les dégénérence parmi d'autre. Nous visons tout d'abord apporter à la disposition des lecteurs Anglais et des victimes des maladies contrastés les informations et les renseignement simple mais efficace qui font l'objet du manuel surtout ici en Afrique de l'ouest où se développe l'intérêt dans la recherche de cure naturelle et où encore l'accès au traitement orthodoxe coute trop cher.

Ensuite, nous voulons démontrer l'efficacité de la traduction littérale comme technique avec laquelle le traducteur peut faire face au problème de traduction d'un texte technique.

Enfin nous voulons apporter aux traducteurs nos expériences acquises dans la reproduction Anglaise de notre corpus.

Pour ce faire, nous allons dans ce qui suit voir la définition de la traduction comme elles sont élaborées par des spécialistes.

Puis ce sera le traitement de technique de traduction orale et la perspective théorique sur laquelle se fonde la technique. Après cela, nous allons discuter le texte technique: sa définition, sa forme et sa fonction pour enfin présenter notre traduction Anglaise du premier chapitre de notre corpus. manuel de *comment retrouver la forme* de Jean Pliya.

En effet la traduction littérale s'avère très efficace dans la traduction d'un texte technique. Elle rend le message simple, précis et exact et par là, contribue à éviter l'ambiguïté et facilite l'amélioration de la compréhensibilité de la traduction.

Alors, le traducteur doit apprendre à bien choisir sa technique. Il doit bien maitriser l'emploi de cette technique dans le domaine qui convient. Car, la typologie de texte détermine la technique, la stratégie et l'approche de traduction.

## **DEFINITION DE LA TRADUCTION**

Nous avons plusieurs définitions de la traduction selon des traducteurs, des traductologues, des savants et des spécialistes. Chez Flammand (1985) Traduire consiste à faire passer par écrit d'une langue dans une autre, le contenu d'un énoncé. Traduire c'est rendre le message d'un texte de départ avec exactitude en une langue d'arriver correcte authentique et adapter au sujet et à la destination.

De sa part Nida (1964) cité par George Mounin voit la traduction comme un exercice qui consiste à produire dans la langue d'arriver l'équivalente naturel le plus proche du message de la langue de départ, d'abord quand a la signification, puis quand au style (p278).

Dans cet optique, Vinay et Darbelnet (1977) voit la traduction comme :

Une opération qui consiste à faire passer d'une langue à une autre tous les éléments de sens d'un texte et rien que ces éléments en s'assurant qu'ils conservent dans la langue d'arrivée leur importance relatives ainsi que leur tonalité et en tenant compte des cultures auxquelles correspondent relativement la langue de départ et la langue d'arrivée.

Ces définitions soulignent la primauté de sens en traduction. Par contre, Catford (1965) définit la traduction comme :

An operation performed on language, a process of substituting a text in one language with a text in another.

Une opération sur la langue un processus de substituer un texte d'une langue avec un texte d'une autre langue.

Ici, il souligne l'importance de style. Bien sûr, ces théoriciens définissent la traduction suite à leur tendance, leurs orientations et expériences mais en somme la traduction est la transformation, la conversion et la reproduction d'un texte d'une langue à une autre capable de produire les effets informatifs, affectifs et esthétiques. Elle reconnaît la place des cultures, de compréhension de compétence et d'expertise qui exige des approches des stratégies et des techniques parmi lesquelles figure la traduction littérale. Mais qu'est-ce que c'est la traduction littérale ?

## **LA TRADUCTION LITTERALE**

La traduction littérale fait partie des procédés technique de traduction élaborées par Vinay et Darbelnet (1977). Elle est la réexpression mot à mot du texte source dans la langue d'arrivée. D'après Mombe (2015), Le traducteur doit tenir compte de ses possibilités et des limites car son emploi peut conduire à des résultats acceptables ou inacceptables.

D'après Eke and Ugoji (1999:7), literal translation implies that the words are arranged according to the sequence of the source language. The difference lies in the fact that though the semantic units correspond, there may be more words in the translation in such a way that if they are mapped against the source text there will be extra words in the target language text.

La traduction littérale implique que les mots sont arrangés selon la séquence de la langue de départ. La différence reste dans le fait que même si l'unité sémantique correspond, il peut être plus de mots dans la traduction dans la manière que s'ils se sont examinée contre le texte source, il aura plus de mots dans le texte cible (N.T).

En fait, la traduction littérale peut être utilisée entre deux langues qui présentent des similitudes formelles et sémantique. Elle suppose une équivalence exacte entre les différents mots. En réalité, ce type de traduction est rarement utilisé dans une seule langue. C'est le cas d'objets concrets. En effet, la traduction littérale est efficace dans la reproduction d'un texte technique en une autre langue son emploi rend le message précise et exacte.

## **PERSPECTIVE THEORIQUE D'EMPLOI DE LA TRADUCTION LITTERALE**

La technique de traduction littéral se fonde sur la théorie et l'approche linguistique comme elle est élaboré par Catford (1965).

La théorie linguistique voie la traduction comme une série de processus ayant comme but la production des structures équivalentes formelles dans la langue cible. Dans cette optique, il voit la traduction comme :

*The replacement of textual  
materials in one language (S.L)  
by equivalent textual materials,  
in another language (T.L)*

Le remplacement des éléments textuels dans une langue par leurs équivalent textuels dans une autre langue (N.T).

Cet théorie met l'emphase sur le transfert des structures formelles. Les sens s'obtiennent à travers la correspondance formelle. Toutes fois, cette correspondance formelle n'arrive pas à donner le sens du texte. Dans ce cas il y a le changement de point de vue. Notons que chaque langue perçoit et exprime des phénomènes de manière différentes. En réponse, à la dernière, Vinay et Darbelnet voient la traduction comme « le passage d'une langue A une langue B pour exprimer une même réalité ». Vraiment, la traduction n'est pas simplement un processus de conversion de mots d'une langue à une autre. Elle implique une compréhension profonde des structures linguistique ainsi que les nuances culturels et sémantiques en sommes. Dans sa tâche de formaliser et systématiser le processus de traduction la théorie linguistique fournit des outils et des cadres pour les traducteurs afin de faciliter des traduction précises et équivalentes. Voilà pourquoi nous avons employé cette approche et technique dans notre traduction du manuel, *comment retrouver la forme* de Jean Pliya. L'approche sert bien la traduction des textes scientifiques et technique qui exigent la précision et les exactitudes.

## **LE TEXTE TECHNIQUE: DEFINITION, FORME ET FONCTION**

Le texte technique est celui à vocation opérationnelle tel que les brochures d'entretien, les spécifications techniques, les manuels de références, les modes d'emploi. Il est plein de terme spécialisé. Il se caractérise par la fonction purement utilitaire dans le sens qu'il répond au besoin d'information d'un lecteur désireux.

### **FORME**

Le texte technique est plein de terme technique. Il s'énonce en langue spécialisé Nathaniel (2001). Livia nous informe : le texte technique vise à transmettre des données objectives. Il sert à quantifier, à qualifier et relever ni de l'opinion, ni du gout. il reste dense de sens, il est intégralement dénotatif et affranchi de toute portée connotative. Il vient répondre à une demande préexistante.

Le texte technique est riche d'information et de renseignement, il informe et renseigne.

## FONCTION

Le texte technique sert pour la référence d'être consulté à résoudre un problème scientifique. Écoutant encore Livia :

Le texte technique n'a pas à justifier sa, sa présence, ni à promouvoir sa propre diffusion. Nul besoin pour lui de se frayer une voie vers le public de chercher à s'imposer parmi les autres discours.

En générale, comme la traduction scientifique, la traduction technique se caractérise par les sujets et les vocabulaires spécialisés qui sont peu accessibles aux non initiés. La nature des termes employés et la difficulté par rapport à la terminologie fait sa question fondamentale.

Elle touche les domaines de la chimie, la biologie, la physique, la construction et la fabrication parmi d'autres. Elle concerne les applications de la science et de la connaissance scientifique ou théorique, dans les réalisations pratiques.

Elles s'intéressent par Exemple, au montage d'une machine à l'application d'une procédure de mise en service, production d'une pièce répondant à certaine exigence etc.

Voilà pourquoi la traduction d'un texte technique est exigeante et par la demande une compétence d'exécution. Elle demande encore une technique particulière. Alors, quelle technique de traduction peut-on utiliser pour réaliser une traduction efficace d'un texte technique tel que le manuel, *comment retrouver la forme ?* pour nous, la technique de traduction littérale est valable.

Dans ce qui suit nous présentons notre traduction anglaise du premier chapitre de notre corpus : *How to regain good health* ( à droite) face-à-face le texte originale français: *comment retrouver la forme* ( à gauche)

## L'EMPLOI DE LA TRADUCTION LITTÉRALE DANS LA TRADUCTION ANGLAISE DE COMMENT RETROUVER LA FORME

### Avertissement

**“Que ton aliment soit ton remède. Que ton remède soit ton aliment.”**

(Hippocrate)

La cure de dépuration ne constitue pas un traitement médical. Elle ne saurait dispenser de consulter un médecin en cas de nécessité et d'urgence. Il ne faut pas la considérer comme valable dans tous les cas. Elle est utile lorsqu'on se décide à remettre de l'ordre dans son organisme en vue d'acquiescer une santé solide, et notamment lorsqu'on sent régulièrement des fatigues injustifiées ou lorsque les fonctions organiques (digestion, assimilation, évacuation) s'accomplissent mal.

Une réforme alimentaire sérieuse ainsi que l'application des méthodes naturelles doit tenir compte des tempéraments et des réactions individuelles. Elle exige un effort de volonté, une détermination chaque jour renouvelée, la conviction que l'aliment judicieusement utilisé est vraiment le premier des médicaments.

Toute modification de régime doit être progressive, car il ne faut pas brutaliser la nature. Des changements trop brusques dans la façon de se nourrir troublent les fonctions organiques. Les enfants, les personnes âgées, les sujets aux digestions difficiles risquent de voir leur état empirer si les étapes de réadaptation sont brûlées par impatience.

Une cure de dépuration bien menée entraîne un certain amaigrissement, Une perte de poids qui sont tout à fait normaux. Il ne faut pas s'en inquiéter ni se laisser décourager par les sarcasmes ou les premiers tâtonnements inévitables lorsqu'on amorce un changement salutaire.

### Precautions

**“Let your food be your remedy;  
Let your remedy be your food.”**

(Hippocrates)

Depuration cure is not a medical treatment. It does not undermine the need for a physician in cases requiring urgent attention. It is not to be considered useful in all cases. It is useful especially when you decide to improve the working conditions of your body functions so as to have good health and most importantly when you feel an unjustifiable persistent tiredness or when there are problems in the organic functions of your body: digestion, assimilation and excretion.

A significant food reform as well as an application of nature cure methods must take individual temperaments and reactions into consideration. It steadily calls for renewed will power and determination and the conviction that a judicious use of food is in fact the first medicine for the treatment of any ailment. Respect for nature is imperative. Therefore, changes in usual diet patterns must be progressive. Sudden changes in habitual feeding methods affect organic functions. Children, adults and adolescents, the old and the young who have digestion problems stand the risks of seeing their condition degenerate if steps of re-adaptation were not, because of impatience, followed to the letters.

A well-administered depuration therapy has some side effects. It causes weight loss, which is though normal.

so, do not worry nor be discouraged by sarcastic remarks and the initial necessary trials you will face at the beginning of this healthy course of change for better living.

### **La mauvaise forme: l'organisme intoxiqué**

**“Un homme ne tombe pas malade brusquement. Les causes s'accumulent avant de se manifester par leurs effets”.**

(Hippocrate).

Comprendre les causes de sa maladie, c'est guérir à moitié. C'est en supprimant les causes des maladies, et non seulement leurs effets, qu'on les guérit. La maladie est comme le voyant rouge qui s'allume sur le tableau de bord d'une voiture en cas de menace de panne c'est le signal d'alarme d'un dérèglement de l'organisme et l'épreuve de l'effort qu'il fait pour le réparer. Il ne faut pas croire qu'en supprimant seulement le voyant rouge élimine la véritable cause de la panne !

La “mauvaise forme” se manifeste de bien des façons fatigue chronique, manque de ressort, moral bas et aussi difficultés digestives, arthritisme, vulnérabilité aux maladies, etc.

Dans de nombreux cas, la cause réside dans l'intoxication de l'organisme. L'intoxication don't il s'agit n'est pas celle du drogué ou de l'alcoolique. Elle provient plus généralement de l'accumulation dans le sang de substances nocives, les toxines. D'origines diverses, elles encrassent et surchargent l'organisme, provoquant les manifestations de la mauvaise forme ou de la maladie.

### **Ill Health And The Poisoned Body**

**A man does not just suddenly fall sick. Causes are accumulated before they manifest as effects.**

(Hippocrate)

A part of the cure of any sickness is the knowledge of its cause. Diseases are cured not only by treating their effects but specifically by eliminating their causes as well. A disease is like a warning light on the dash board signaling the threat of an imminent breakdown. It is an alarm signal of a problem in the body and of the body's effort to handle it. It will be foolhardy to think that the real cause of a breakdown has been fixed by merely fixing the breakdown.

Signs of ill health are many as they are varied. Among others they include chronic fatigue, loss of spirit, low morale and digestive problems. Others are arthritism and vulnerability to infections. In a good number of cases the major cause is body poisoning.

Poisoning in this regard, is not that which is caused by drug or alcohol. Here, it stems generally from the accumulation in the blood, of harmful substances known as toxins. These are of diverse origins. They choke and overcharge the body leading to the manifestation of diseases.

### **CE QUI INTOXIQUE L'ORGANISME**

Différents facteurs contribuent à l'intoxication de l'organisme.

#### **Les erreurs alimentaires**

Des erreurs alimentaires peuvent amener une véritable intoxication de l'organisme. Ce sont :

- La suralimentation: nourriture trop abondante, trop fréquente;
- Une alimentation trop riche en viandes, poissons, lait, haricots, œufs, graisses et huiles;
- Une alimentation monotone, trop riche en sucres, en tubercules ou en farineux excessivement raffinés, et appauvrie en vitamines et sels minéraux;
- La consommation d'aliments de mauvaise qualité ou privé d'éléments vitaux par cuisson excessive: fritures avec des huiles raffinée, conserves alimentaires, réchauffage des aliments;
- De mauvaises conditions de cuisson des aliments: dans un excès d'eau, durant un temps trop long, dans des ustensiles en aluminium;
- Une mastication et une insalivation insuffisantes: elles poussent à boire beaucoup en mangeant, entraînant ainsi des digestions pénibles et une surcharge des reins.

### **CAUSES OF BODY POISONING**

Various factors are responsible for body poisoning.

There are among

Others:

#### **Unhealthy Feeding Patterns**

Some feeding patterns can cause serious body poisoning. These are

- Overfeeding, excess food, eating too frequently..
- Regular consumption of meat, fish, milk, beans, eggs, fat and oil.
- Monotonous feeding on high sugar content foods such as tubers, starchy foods which are excessively refined but short of vitamins and mineral salts.
- The consumption of low quality foods or foods deficient in vital elements as a result of overcooking such as in frying with refined oil, canning and warming.
- Bad cooking condition for instance, in excess water, for a long time using aluminium utensils.
- Insufficient mastication and insalivation. This makes you drink a lot of water while eating and consequently causes problems of digestion and thus overloads the kidneys.

### **Les stimulants**

Les stimulants détruisent l'équilibre de l'organisme.

Ce sont:

- Les excitants: café, thé, cacao, tabac (la respiration d'un air imprégné de fumé de tabac vous nuit comme si vous fumiez vous-même), alcool, Drogues, vitamines de synthèse;
- Les boissons à base de produits chimiques, contenant de l'acide Phosphorique, des colorants, des conservateurs chimiques;
- L'abus des médicaments avalés ou directement injectés dans le sang: Calmants, somnifères, fortifiants, laxatifs et purgatifs.
- Contrairement à ce que vous pensez peut-être, l'excitant que vous absorbez ne vous apporte pas d'énergie, mais il puise dans votre énergie de réserve : il vous epuise.

### **Les excès**

Les excès de toutes sortes nuisent à la santé :

- L'excès de travail, de table, de plaisir, le surmenage cérébral, dû plus souvent à la dispersion qu'à l'excès de travail lui-même ;
- La vie sédentaire, la position assise ou debout prolongée;
- La paresse, l'excès de sommeil, les activités nocturnes répétées: cinéma, lectures excitantes, danse, jeux, etc.; les veilles tardives;
- Les excès sexuels;
- La fatigue, la dépression physique non suivies de récupération.

### **Stimulants**

Stimulants destroy body equilibrium.

These include

- coffee, tea, cocoa, tobacco, (inhaling air full of tobacco smoke harms your health as if you are yourself the smoker), alcohol, drugs, synthesized vitamins.
- Drinks made with chemical products containing phosphoric acid, coloring substances and chemical conservatives;
- Drug abuse, taken orally or injected directly into the blood such as tranquilisers, sedatives, sleeping pills, tonics, laxatives and purgatives.
- Contrary to what you think, perhaps the stimulants you take do not give you energy they rather deplete your energy reserve. In fact they weaken you.

### **Excesses**

Excesses are in all ramifications dangerous to health.

- Excess work, excess food, excess pleasure: cerebral overwork derive mainly from dissipation of mental energy rather than overwork itself.
- Sedentary life, prolonged standing or sitting position. Idleness and laziness, excess sleep, habitual nocturnal activities, watching exciting cinema, reading, dancing, playing games etc. Over indulgence in sex;
- Fatigue, physical depression without recuperation.

### **Certaines insuffisances**

Certaines insuffisances minent le corps:

- L'insuffisance de sommeil, de repos, de relaxation provoque une carence en calcium et en phosphore, affaiblit la mémoire, déminéralise et intoxique le corps incapable de reconstituer ses réserves;
- L'insuffisance respiratoire et le manque d'exercice physique diminuent la vitalité.

### **Les émotions négatives**

Les émotions négatives retentissent fâcheusement sur les fonctions glandulaires :

- La colère, la peur, l'anxiété, l'angoisse;
- La précipitation, la brutalité, la violence, la méchanceté;
- La calomnie, l'envie, la jalousie, la haine, la grossièreté.

Les maladies psychologiques ou psychosomatiques sont liées au déracinement de l'homme moderne, à sa vie agitée qui dissipe son énergie nerveuse, à la solitude, au manque d'affection durable, aux relations tendues avec les proches, au poids du passé non assumé, au sentiment de culpabilité ou de frustration, au refus de pardonner les offenses ou d'accepter le pardon d'autrui, etc.

### **Certain Insufficiencies**

A good number of insufficiencies weaken the body.

- Insufficient sleep, rest or relaxation causes deficiencies in calcium and phosphorous. It weakens memory, demineralises and poisons the body and makes it incapable of replenishing its reserves.
- Respiratory inadequacy and lack of physical exercise reduces vitality.

### **Negative Emotions**

Negative emotions impact deplorably on glandular functions:

- Anger, fear, anxiety, anguish, sorrow; participation, brutality, violence;
- wickedness; calumny, envy, jealousy, hatred, sauciness et al.

Psychological or psychosomatic illnesses are related to the unnatural attitudes of modern man, related to his agitated life which rubs him of his nervous energy, related to his solitude, to his lack of steady love and affection; related to his slim relations with his neighbours, to his weight of unfulfilled past, to his feeling of culpability and of frustration, and related to his refusal to forgive those who offended him and accept the forgiveness of others etc.

## **LES EFFETS DE L'INTOXICATION**

### **Une moindre résistance aux maladies**

La conséquence de tout ce qui précède est la surcharge de organisme en toxines qui tuent les cellules, préparent les maladies. Celles-ci se déclarent après un surmenage, un brusque refroidissement, un traumatisme physique, l'entrée d'un microbe dans l'organisme en état de moindre résistance.

### **L'arthritisme**

L'arthritisme est l'envahissement de l'organisme par des substances toxiques. Il est dû essentiellement à une mauvaise hygiène alimentaire, qui entraîne un trouble dans l'assimilation et la désassimilation des aliments. L'augmentation dans le sang de certaines substances (urée, cholestérol, acetone, acide urique, ...) se traduit par l'acidité accrue des humeurs, l'augmentation de la densité du sang et des manifestations très diverses asthme, goutte, rhumatismes, arthrose, eczéma, obésité, cellulite, angine, rachitisme, maigreur excessive, hémorroïdes, kystes et fibromes, calvitie, insuffisance cardiaque, diabète, hypertension, artériosclérose, etc.

## **EFFECTS OF BODY POISONING**

### **Weak Resistance to Infections**

The most harmful effect of body poisoning is the overload of the body System with toxins which destroy cells and render them vulnerable to infections.

This manifests as diseases after overworking the body or with any drop in body temperature or physical exertion when a microbe enters the body at its state of weak resistance.

### **Arthritism**

Arthritism is the invasion of the body by toxic substances. It is due mainly to poor food hygiene which causes problems of assimilation and disassimilation of food. The increase, in the blood, of certain substances such as urea, cholesterol, acetone, uric acid etc causes body acidity resulting in ill temper, increase in blood density and manifestation of varying number of diseases: asthma, gout, rheumatism, osteoarthritis, eczema, obesity, cellulites, pharyngitis, rachitic, excessive heart problems, diabetes, hypertension, arteriosclerosis etc.

Le manque de vitamines B, qui permettent une meilleure assimilation des sucres et la désassimilation des déchets provenant de leur combustion, accroît l'acidité du sang. L'intoxication et le ralentissement des fonctions de nutrition affaiblissent les défenses organiques. D'où les troubles nerveux, l'insomnie, la perte de mémoire, les maux de tête, la fatigue générale.

La fatigue peut être aussi à l'origine de manifestations rhumatismales.

#### **L'obésité**

Le raffinage excessif des céréales, des farineux et des sucres entraîne carences et déminéralisation.

Même sans abus, l'usage habituel d'aliments malsains (viandes, conserves, etc.) ou de substances toxiques (alcool, tabac, médicaments, etc.) aboutit à l'encombrement de l'organisme.

Les déchets de désassimilation encrassent l'organisme, perturbent les fonctions glandulaires, ce qui déclenche la surcharge graisseuse; d'où l'obésité, la cellulite, la mauvaise circulation (hypertension), le diabète, à ce stade, tous les organes éliminateurs (foie, reins, intestins, peau) sont surmenés. L'insuffisance hépatique et rénale, la constipation créent un état morbide anormale avec gaz, maux de tête, nervosité, diarrhées.

Lack of vitamin Bs which help in assimilation of sugar and disassimilation of waste products released from combustion causes the acidity of the blood. Body poisoning and the slow down of nutrition processes and functions weaken organic defenses. This causes nervous disorder, insomnia, memory loss and general fatigue. Weakness can equally be the early symptom of rheumatism.

This manifests as diseases after overworking the body or with any drop in body temperature or physical exertion when a microbe enters the body at its state of weak resistance.

#### **Obesity**

Excessively refining cereals, starch and sugar causes deficiency and demineralisation of these foods. Even without abuse, habitual consumption of poor quality foods (meat, scanned foods etc) or toxic substances (alcohol, tobacco, drugs) leads to organ congestion.

Waste substance discharged from désassimilation processes choke system organs and affect glandular functions. This results in fatty overcharge of the body, hence, obesity, cellulites, problems of blood circulation (hypertension), diabetes.

translates into anaemia, abnormal digestive fermentation with gas, headache, nervousness and diarrhoea.

avec gaz, maux de tête, nervosité, diarrhées.

Noter que la suralimentation n'entraîne pas automatiquement l'obésité. Certaines personnes qui assimilent leurs aliments peuvent demeurer maigres même en mangeant beaucoup. Leur organisme contient des quantités considérables de déchets

### **Les dégénérescences**

Le manque d'exercice physique et l'insuffisance respiratoire ont pour conséquence la dégénérescence de certains organes (poumons, intestins,

Certaines glandes du tube digestif, muscles). Cette dégénérescence provoque à son tour des perturbations qui accroissent l'intoxication.

It must be noted that overfeeding does not automatically lead to obesity. Some people with problems of assimilation can still be thin even though they eat a lot. Their body system contains a large quantity of waste substances.

### **Degeneration**

Lack of physical exercise and inadequacy of respiration result in the degeneration of some organs (the lungs, intestines, some glands of the digestive

Tract and the muscles). This in turn provoke hindrances which increase the incidence of body poisoning.

### **QUE FAIRE ?**

La mauvaise forme et les divers troubles qui l'accompagnent cèdent souvent au traitement de leur cause générale: l'intoxication de l'organisme.

C'est le but de la cure de dépuración, qui dure trois semaines.

Mais il est évident que cette cure n'aurait pas d'effet durable si, une fois faite, on retombait dans les mêmes erreurs qu'avant. D'où l'importance de maintenir la bonne forme revenue par le respect des principes de la réforme alimentaire et le recours à certaines habitudes de santé.

Cela est expliqué dans les pages qui suivent:

Pour se remettre en forme - La cure de dépuración

Pour se maintenir en forme - La réforme alimentaire

Des habitudes de santé

**N.B.:** Avez-vous bien lu l'avertissement, page 3 ?

### **Cure Of Ill Health**

Infections and their attendant problems are often cured by completely eliminating poisoning which is their major cause.

This is the major aim of Depuration therapy which will last for three (3) Weeks.

However, this cure will have no durable impact on your health if after a while you relapse into past mistakes. Here lies the import of an effective health care which depends on respecting the principles of Food reform and on permanently observing some useful healthy habits.

This is the subject matter of the following pages.

To regain good health Use depuration cure

For better health care Use food reform and healthy habits

## CONCLUSION

Comme une des techniques de traduction, la traduction littérale s'avère très efficace dans la transformation d'un texte technique à une autre langue. Au fond, elle implique l'arrangement des mots selon la séquence de la langue de départ. Elle rend la compréhensibilité du texte cible très facile, simple, lucide et attirante. Elle utilise l'équivalence exacte dans la langue d'arrivée.

Voilà donc notre justification pour son emploi dans la traduction du manuel, *comment retrouver la forme*. Ce manuel est un texte technique. Il appartient à un genre scientifique dans le domaine de la cure naturelle. Il s'adresse aux genres de formation, de qualification et d'orientation diverses. Il touche la question de la mauvaise forme de la santé, sa cause et ses effets. Pliya a employé la langue de spécialité propre à ce domaine. Cette langue est simple mais pleine de termes techniques.

Traduire ce texte est intéressant mais il est également intrigant. Face à la traduction du texte, nous avons trouvé la technique de traduction littérale comme la meilleure technique, méthode et approche. Notre priorité en tant que traducteurs est la communication et le transfert de sens aussi bien que la fluidité de langue. Nous avons employé prédominairement la même technique et démarche. Bien sûr, condamner complètement la technique de traduction littérale dans toute situation traduisante et dans tous les domaines est une généralisation malheureuse qui laisse tant à désirer.

Vraiment cette technique peut être inadéquate dans la traduction des textes littéraires par exemple. Mais la technique est efficace, juste, appropriée et convenable dans la traduction d'un texte technique tel que le premier chapitre de *comment retrouver la forme* de Jean Pliya. Elle rend le message plus précis et exact.

En fait, nous devons maîtriser l'emploi de chaque technique dans chaque domaine où elle est convenable et juste.

## REFERENCES

Catford J.C 1965 *A linguistic theory of translation: an essay in applied linguistics*. 2<sup>nd</sup> ed. London: Oxford University Press

Eke L.K et Ugorji J.U 1999 *Studies in Translation*. Enugu: John Jacob's Classic Computer Systems

Flammand J 1983 *Ecrire et Traduire sur la voie de la création*: Les éditions du Vermillon

Livia M.J 2006 *La traduction des textes techniques: le texte sous l'empire de l'extratextuel*. Dans D. Bampain, P. Thoiron & M. Van Campenhout (Eds.), *Mots, termes et context* (pp. 309-316). Paris: Edition des Archives contemporaines.

Mombe M 2015 *Le théâtre africain et les défis de sa traduction: cas d'une traduction intégrale français-anglais de notre fille ne se mariera pas de Guillaume Oyono Mbia*. Uuru: Absu, texte de Doctorat

Mounin G. 1969 *Les rapports entre la langue et la culture*. Meta: xiv 4

Nathaniel P.C 2001 *La spécificité des textes techniques*. Abonnema:XBT Press

Nida E. 1964 *Towards the science of translation*. Leaden: E.J. Brilla

Vinay J.P et Darbelnet J.P 1977 *Stylistique Comparée du français et de l'anglais*. Paris: Hatier