



## Formation continue WWF 2017

### Les plantes médicinales et cosmétiques - idées d'activités et de jeux

Aller en forêt avec ses élèves, mettre sur pied un jardin potager ou se rendre régulièrement en plein air sont des activités qui permettent aux enfants de vivre des liens forts avec la nature. C'est pourquoi nous proposons régulièrement dans notre Newsletter Enseignant des activités ludiques et des outils qui vont dans ce sens et qui puissent être en lien avec le programme scolaire.

Ce document propose quelques idées d'activités pour utiliser des plantes cosmétiques ou médicinales avec les élèves. Les plantes proposées dans ce document peuvent provenir soit de la cueillette, soit d'un potager créé au sein de l'établissement scolaire. Ces idées sont à adapter selon le programme scolaire et le degré des élèves.

Ci-dessous des liens pour approfondir le thème.

#### Sources et liens :

- Lieutaghi P., *Le livre des bonnes herbes*, Actes Sud
- Fournier P.-V., *Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France*, Omnibus
- Saura-Zellweger C., *Faire ses cosmétiques naturels, c'est facile*, Editions Jouivence
- Ticali B., *L'herbier de la santé*, Editions de Vecchi

#### Liens PER

Principalement Sciences de la nature.

Certaines activités touchent également le Français et la Géographie.



## Conseils et règles de cueillette pour l'enseignant

---

Si vous désirez cueillir vos plantes cosmétiques sauvages avec vos élèves, il y a quelques règles et conseils de sécurité dont il faut tenir compte.

### Où?

1. Ramassez vos plantes **loin de toutes cultures (pesticides) ou élevages polluants ainsi que des routes** passantes. Les feuilles souillées ou mangées par des animaux ne doivent pas terminer dans votre panier.
2. Demandez la permission de ramasser sur une propriété privée même s'il vous semble que les plantes ne reçoivent pas de soin ou que les fruits ne sont pas ramassés.
3. Ne cueillez pas dans les zones naturelles protégées.

### Quoi?

4. Laissez impérativement de côté les espèces menacées. **Ne ramassez jamais une plante rare**, ou simplement **peu abondante** à l'endroit où vous vous trouvez.
5. Quand vous goûtez une nouvelle plante, ne ramassez et ne consommez qu'une petite quantité la 1<sup>ère</sup> fois.
6. Identifiez la plante mère et laissez-la pour être sûr que l'espèce continue de pousser en restant forte. De même, évitez autant que possible d'arracher la racine d'une plante, contentez-vous de couper les jeunes feuilles afin de permettre à la plante de pousser encore, de retrouver l'année prochaine la même espèce et pour laisser l'opportunité à d'autres ramasseurs comme vous de compléter leur récolte. **Coupez soigneusement les jeunes pousses avec un ciseau**, cela permet de ménager la plante.
7. Ne prenez **jamais plus de 20% de ce que vous trouvez**. Laissez-en aux animaux sauvages, aux promeneurs botanistes en herbe et végétaliens crudivores ! Songez aux dégâts que pourraient faire des milliers de ramasseurs désinvoltes et inconscients. Prenez juste le nécessaire pour la recette, de façon à ne pas avoir à jeter le reste. Ne ramassez **pas toujours aux mêmes endroits**.
8. Replantez les graines aussi souvent que possible.

### Quand?

8. Ramassez les feuilles et les fleurs **le matin**, après la rosée et avant que le soleil ne soit trop chaud.
9. **Les feuilles sont meilleures avant la floraison**, et les fleurs lorsqu'elles commencent juste à éclore. Les fruits se récoltent bien mûrs, les graines quand elles sont bien mûres et sèches, et les racines et l'écorce sont parfaites au printemps (de la seconde année si la plante est bisannuelle ou perpétuelle) ou à l'automne, après que la plante a complété son cycle et que la force vitale de la plante retourne dans ses racines et son écorce.
10. Ramassez les plantes quand elles sont **fraîches** et laissez celles qui sont fanées ou qui commencent à l'être. Plus les plantes sont utilisées fraîches et plus leurs précieuses vitamines et leurs minéraux sont conservés.

### Encadrez sur les risques

11. **Soyez sûr de ce que vous ramassez**. Certaines plantes contiennent des substances toxiques. Utilisez un bon livre avec de préférence de belles photos en couleurs des



plantes. **En cas de doute, abstenez-vous.** Assurez-vous également de ramasser la bonne partie de la plante car par exemple pour certaines, leurs fruits sont comestibles mais pas leurs feuilles.

12. **Lavez bien les plantes avant de les consommer.** Attention aux maladies et parasites. En forêt, les plantes basses peuvent être souillées par des excréments de renard ou de chien qui peuvent vous transmettre l'échinococcose (en particulier myrtilles et fraises). Pour les plantes aquatiques, surtout le Cresson, il s'agit de la douve du foie, provenant des ruminants.
13. Contrôlez la présence de **tiques** sur les enfants après la cueillette.

[Sources : Bérendès, *Plantes Sauvages comestibles - 40 recettes originales* / Burrows, *La nature comestible* / Couplan, *Plantes sauvages comestibles* / Lisak, *Les meilleures activités nature réunies !* / Schneider, *Plantes sauvages aromatiques*]

## Idées d'activités

Les activités et jeux ci-dessous ont pour objectifs de se familiariser avec les plantes médicinales et/ou cosmétiques. Certains utilisent les sens, d'autres abordent la découverte de l'espace proche, d'autre encore utilisent l'observation et la description.

## Jeux de reconnaissances des plantes

Ce jeu permet de se familiariser avec certaines plantes médicinales qui se trouvent à côté de chez nous. Il utilise principalement le sens de la vue.

### Déroulement/matériel

Mettre les 4 plantes séchées décrites ci-dessous sur un drap blanc et faire deviner qui est qui, soit à l'aide de photos, soit en ayant décrit préalablement ces plantes.

Ce jeu se fait de préférence en extérieur, si possible vers une prairie fleurie, un parc ou en bordure de forêt afin que les enfants puissent aller trouver ces plantes.

### Orties

- Ses feuilles et ses racines servent de médicaments aux êtres humains quand leurs systèmes est trop encrassé ! En tisane, elle purifie le corps et le reminéralise.



### Achillée millefeuille

- Feuilles finement découpées.
- Autres noms : herbe des charpentiers, sourcils de Vénus
- Soigne les maux d'estomac, arrête le sang (hémostatique) et aide à la cicatrisation.
- Peut aider à atténuer l'acné.





### **Tussilage**

- Les fleurs viennent avant les feuilles, au tout début du printemps.
- On peut manger les feuilles en beignets.
- Les feuilles, mais surtout les fleurs sont utilisées contre la toux, la bronchite et les rhumes.



### **Millepertuis**

- Herbe aux milles trous.
- Utilisation en huile macérée de massage contre les coups de soleil et les douleurs musculaires.
- Utilisation en homéopathie, en capsule et en tisane, contre la déprime.



Il est possible de prolonger cette activité en demandant aux enfants de faire une enquête et de regarder si ces plantes se trouvent dans la cour d'école, ou dans son jardin, devant son immeuble, ...

## **Fie-toi à tes papilles**

L'une des formes la plus utilisée et des plus ancienne en phytothérapie est la tisane. En général, on mélange 4-5 plantes selon le but recherché. Certaines plantes feront office de digestif après manger, d'autres induiront le sommeil et d'autres encore soulageront la douleur.

L'objectif de cette activité est de se familiariser avec certaines plantes en utilisant le goût. Les enfants vont devoir reconnaître 5 plantes infusées.

### **Déroulement/matériel :**

- Préparer 5 tisanes différentes dans 5 gourdes opaques.
- Faire une dégustation afin que les élèves devinent de quelle plante il s'agit, soit de manière individuelle, soit en groupe.
- Des photos des 5 plantes peuvent être mises à disposition des élèves.

Contenant 1 : fenouil

Contenant 2 : camomille

Contenant 3 : thym

Contenant 4 : menthe poivrée

Contenant 5 : cynorrhodon

Les tisanes peuvent être remplacées par des herbes aromatiques enfermées dans de petits sachets...



## Végétô... top départ !

---

L'objectif de ce jeu dynamique est de se familiariser avec les plantes médicinales en leur mettant un nom et en étant capable de les décrire. On peut le faire en plain air ou dans une salle de gym.

### Matériel :

- 8 cartes plastifiées à préparer (photo de plantes médicinales), annexe 1

### Déroulement :

Chaque enfant à tour de rôle va devoir décrire des plantes médicinales (1 à la fois) et les faire deviner aux autres, mais sans dire le nom qui est inscrit sur la carte !

C'est aussi un jeu de rapidité. Ainsi, l'enseignant sera le maître du temps : combien de plantes les enfants arrivent-ils à deviner en 10 minutes ?

Les bonnes réponses comptent 1 point chacune, et tant pis pour les plantes qui n'ont pas été trouvées. L'enseignant pourra simplement les montrer à la fin.

Un premier joueur tire une carte du tas qu'il a dans les mains et commence (top départ du chrono) à décrire cette plante aux autres. Dès qu'un des joueurs nomme le nom de la plante, le premier joueur retire une 2<sup>ème</sup> carte. Quand cette 2<sup>ème</sup> carte a été trouvée, il passe vite le tas au 2<sup>ème</sup> joueur, et ainsi de suite. Par contre, si les autres ne devinent pas en 1 minute, la carte est reposée à la fin du tas, et c'est à un autre enfant de continuer.

1 point par carte-plante devinée.

## Le détective des plantes

---

L'objectif de cette activité en plein air est d'observer son environnement proche pour y découvrir les merveilles qui s'y cachent.

Cette activité est idéale à faire lors d'une balade ou d'une course d'école en montagne par exemple.

### Déroulement/matériel :

- 1 couverture ou un drap
- 2 bouts de tissu
- 10 végétaux cueillis

Sur une couverture, 5-10 plantes médicinales sont disposées.

Les enfants les regardent 2-3 minutes, puis l'enseignant-e les recouvre. Ils ont ensuite environ 5 mn pour aller chercher dans les alentours des végétaux identiques à ceux qu'ils ont vus. Une fois qu'ils sont revenus, on examine leur cueillette et on la compare avec les plantes de la couverture.

On peut attribuer 1 point par plante dont ils se sont souvenus et qu'ils ont rapportée.



## Recette de macérât de menthe (tiré de livre « Faire ses cosmétiques naturels, c'est facile »)

---



### Ingrédients :

- 40 g de menthe fraîche
- 500 g d'huile de pépin de raisin ou d'olive

L'huile de menthe est purifiante et vivifiante. Elle s'utilise telle quelle pour soulager les coups et les bosses ou les maux de tête. Quelques gouttes sur un mouchoir pourront soulager un rhume.

### Mais attention, c'est une huile essentielle destinée à des adultes !

- Planter de la menthe dans un bac ou dans un jardin scolaire.
- Récolter 40 g de menthe fraîche et la faire sécher quelques jours.
- Emiettez la menthe séchée dans un grand bocal.
- Versez 500 g d'huile de pépin de raisin ou d'olive.
- Fermez hermétiquement et laissez macérer 3 semaines à l'abri de la lumière et en remuant quotidiennement le bocal.
- Lorsque que le macérât est prêt, filtrez-le et pressez les feuilles de menthe dans une mousseline pour bien récupérer l'huile.
- Mélangez bien et versez votre huile de menthe dans des flacons en verres colorés fermant hermétiquement.

Cette huile peut être un joli cadeau pour la fête des mères ou pour Noël !



## Recette de baume au calendula (tiré de livre « Faire ses cosmétiques naturels, c'est facile »)

Ingrédients :

- 50 g de fleurs de soucis séchés
- 500 g d'huile de sésame, de pépin de raisin ou d'olive
- Cire d'abeille

Ce baume est un anti-inflammatoire puissant, reconstituant pour les peaux abimées, adoucissant, apaisant. Cette plante est utile, notamment pour les peaux fragiles, les peaux des bébés, des enfants



- Planter des fleurs de soucis dans un bac ou dans un jardin scolaire.
- Récolter 50 gr de fleurs et les faire sécher quelques jours.
- Mettre les pétales séchés dans un grand bocal, sans les compresser.
- Versez 500 g d'huile de sésame, de pépin de raisin ou d'olive.
- Fermez hermétiquement et laissez macérer 4 semaines à l'abri de la lumière et en remuant quotidiennement le bocal.
- Lorsque que le macérât est prêt, filtrez-le et pressez les fleurs avec une cuillère en bois ou spatule dans une mousseline pour bien récupérer l'huile.
- Mélangez bien et versez votre huile dans des flacons en verres colorés fermant hermétiquement.

Vous obtenez un macérât huileux qui peut être utilisé tel quel ou comme base pour le baume.

- Pour le baume, faire fondre de la cire d'abeille dans le bol au bain marie.
- Ajouter de l'huile et remuer. Le liquide est prêt lorsqu'il est clair, transparent.
- Retirez le bol du bain marie.
- Versez la préparation dans un petit pot désinfecté et laissez refroidir.
- Une fois le mélange durci, c'est prêt !

Pour un petit pot, on utilise environ 20ml de macérât huileux de calendula pour 3g de cire d'abeille.

**WWF Suisse**

Avenue Dickens 6  
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73  
Fax: +41 (0) 21 966 73 74  
wwf.ch/contact  
www.wwf.ch

Annexe 1 - Végétô... top départ !

