

**Concours Zerbaz Péi
2025 / 2026**

Classes de GS - CP - CE1

**École Maxime Laope
Saint-Denis**

Madame Bourdon - Madame Padré - Madame Martineau - Madame Rosalie



Noms vernaculaires : Romarin

Lieu de récolte : Dans le jardin, Bellevue (La Bretagne, Saint-Denis)

Date de récolte : 17 janvier 2026

Nom du récolteur : Lucie Hoarau, Stephen Marie-Jeanne, Louis Lai-Wai, Naomie Grondin, Loën Payet-Laude

Classe : GS - CP - CE1

Nom du professeur : Mme Martineau / Mme Bourdon / Mme Padré / Mme Rosalie

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : Le romarin est utilisé après un choc, un saisissement. En tisane, il soigne aussi le foie, les troubles du sommeil, les maux de ventre, les rhumatismes, la grippe, la toux, les vertiges, les palpitations.

Éléments descriptifs particuliers : Il existe plusieurs variétés de romarin. Certaines ont les feuilles clairsemées et espacées, d'autres ont des tiges beaucoup plus fournies.



Noms vernaculaires : Romarin

Lieu de récolte : Dans le jardin, Bellevue (La Bretagne, Saint-Denis)

Date de récolte : 17 janvier 2026

Nom du récolteur : Lucie Hoarau, Stephen Marie-Jeanne, Louis Lai-Wai, Naomie Grondin, Loën Payet-Laude

Classe : GS - CP - CE1

Nom du professeur : Mme Martineau / Mme Bourdon / Mme Padré / Mme Rosalie

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : Le romarin est utilisé après un choc, un saisissement. En tisane, il soigne aussi le foie, les troubles du sommeil, les maux de ventre, les rhumatismes, la grippe, la toux, les vertiges, les palpitations.

Éléments descriptifs particuliers : Il existe plusieurs variétés de romarin. Certaines ont les feuilles clairsemées et espacées, d'autres ont des tiges beaucoup plus fournies.



Noms vernaculaires : Cerise à côte

Lieu de récolte : Dans le jardin de papi et mamie aux Canots, Etang-Salé

Date de récolte : 26 décembre 2025

Nom du récolteur : Baptiste Lambert

Classe : GS

Nom du professeur : Mme Elodie Martineau

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : Les coeurs de cerise (les jeunes feuilles) sont utilisés en tisane contre la fièvre et les états grippaux.

Éléments descriptifs particuliers : La plante donne des petits fruits rouges, riches en vitamine C.



Noms vernaculaires : Fenouil

Lieu de récolte : Dans le jardin de ma grand-mère

Date de récolte : 12 janvier 2026

Nom du récolteur : Nathan Lai-Shun-Man

Classe : GS

Nom du professeur : Mme Elodie Martineau

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : Le fenouil est bon pour la digestion (maux de ventre, coliques...) Il est aussi reconnu pour favoriser la lactation. Ce sont surtout les graines qui sont choisies pour les tisanes.

Éléments descriptifs particuliers : Les feuilles sont très fines. Le fenouil peut aussi être utilisé comme aromate en cuisine.



Noms vernaculaires : Bois de gaulette

Lieu de récolte : Dans le jardin de mon papi à Bellevue (La Bretagne, Saint-Denis)

Date de récolte : 12 janvier 2026

Nom du récolteur : Rose Bertrand

Classe : GS

Nom du professeur : Mme Amélie Bourdon / Mme Katucia Padré

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : La plante est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoire et rafraîchissante.

Éléments descriptifs particuliers : C'est une espèce endémique et protégée.



Noms vernaculaires : Efferalgan

Lieu de récolte : Dans le jardin de ma mamie à Bellevue (La Bretagne, Saint-Denis)

Récolte : 23 décembre 2025

Nom du récolteur : Darel Auguste

Classe : GS

Nom du professeur : Mme Elodie Martineau

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : Les feuilles sont utilisées en tisane contre la toux, les maux de gorge et les douleurs.

Éléments descriptifs particuliers : La plante donne des petites fleurs violettes. Les tiges sont recouvertes d'un léger duvet.



Noms vernaculaires : Verveine citronnelle

Lieu de récolte : Dans le jardin à Bellevue (La Bretagne, Saint-Denis).

Date de récolte : 12 janvier 2026

Nom du récolteur : Erwann Auguste, Victoria Billaud

Classe : GS - CP

Nom du professeur : Mme Elodie Martineau / Mme Katucia Padré

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : Les feuilles sont utilisées en tisane contre la grippe, la fatigue, le stress, les problèmes de digestion et les troubles du sommeil.

Éléments descriptifs particuliers : Ses feuilles dégagent une odeur de citron lorsqu'on les écrase entre les doigts.



Noms vernaculaires : Menthe poivrée

Lieu de récolte : Dans mon jardin à Bellevue (La Bretagne, Saint-Denis)

Date de récolte : 2 janvier 2026

Nom du récolteur : Soën Leda

Classe : CP

Nom du professeur : Mme Marine Rosalie

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : En tisane ou en huile essentielle, la menthe poivrée est utilisée contre la grippe, le mal du transport, les problèmes de digestion, la démangeaison du cuir chevelu, les boutons.

Éléments descriptifs particuliers : La plante donne de petites fleurs blanches. Même séchée, elle dégage une forte odeur de menthe.



Noms vernaculaires : Murier

Lieu de récolte : Dans mon jardin, à Bellevue (La Bretagne)

Date de récolte : 6 janvier 2026

Nom du récolteur : Joachim Koo-Pin-Hin

Classe : CP

Nom du professeur : Mme Amélie Bourdon / Mme Katucia Padré

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : En tisane, les feuilles sont utilisées contre le diabète.

Éléments descriptifs particuliers : L'arbre donne des mures sauvages.



Noms vernaculaires : Plantain

Lieu de récolte : Dans mon jardin, à Bellevue (La Bretagne)

Date de récolte : 6 janvier 2026

Nom du récolteur : Joachim Koo-Pin-Hin

Classe : CP

Nom du professeur : Mme Amélie Bourdon / Mme Katucia Padré

Établissement : École Maxime Laope, La Bretagne

Principaux usages traditionnels : Le plantain est utilisé contre les piqûres d'insecte, la toux, les allergies.

Éléments descriptifs particuliers : Les feuilles sont pointues.

Les questionnaires



in paiz naut zistwar alar mormay

alor tharay anaron is pau pa pised naut

kiltie



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Le Pamarin*

Nom : *GRONDIN PHILEAS* Prénom : *Noemie*
 Classe de : *Grande Section* Etablissement : *Ecole Maxime Lapeyre*



Vous devez meher votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

La toux, aide pour la digestion, la grippe

2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<i>1</i>
Combien de feuilles ?	
Combien de morceaux ?	
Combien de fleurs ?	
Combien de graines ?	
Combien de fruits ?	



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante :

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

.....

.....

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

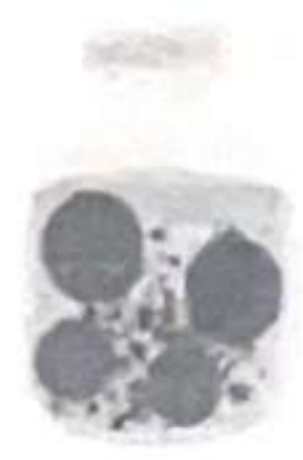
1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude		
On fait bouillir la plante avec l'eau	X	10 à 15 min



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps		Eau	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	
Pendant le repas	
Après le repas	
Avant d'aller dormir	X

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	
En cataplasme sur la peau	
En crème ou pommade	



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :

.....

.....



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante :

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	<input type="checkbox"/>
Cuillère(s) à soupe	<input type="checkbox"/>
Tasse(s) à café	<input type="checkbox"/>
Tasse(s) à thé	<input checked="" type="checkbox"/>
Litre(s)	<input type="checkbox"/>

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

*Faire bouillir 2 à 3 branches
fraîches avec un peu de miel.*

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	<input type="text" value="3"/>
Combien de semaine(s) ?	<input type="text"/>
Combien de mois ?	<input type="text"/>
Combien d'année(s) ?	<input type="text"/>

Écris ici le chiffre :

<input type="text" value="7"/>	fois par jour(s)
<input type="text"/>	fois par semaine(s)
<input type="text"/>	fois par mois
<input type="text"/>	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

.....
.....
.....
.....
.....

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

.....
.....
.....



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante :

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

Bude (Grand-mère)

Merci ! 😊

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *romarin*

Nom : *Maxime* Prénom : *Lucie*

Classe de : *S.P* Etablissement : *Maxime Laspe*



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

*Le romarin est 1 antioxydant bon pour le foie
Rhumatismes, palpitation, vertiges et beaucoup
d'autres maux et aussi les vertiges!*

2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<i>1</i>
Combien de feuilles ?	
Combien de morceaux ?	
Combien de fleurs ?	
Combien de graines ?	
Combien de fruits ?	

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Rosmarin*

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude		
On fait bouillir la plante avec l'eau	X	<i>jusqu'à ébullition</i>



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps		Eau	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	<input type="checkbox"/>
Pendant le repas	<input type="checkbox"/>
Après le repas	<input type="checkbox"/>
Avant d'aller dormir	<input checked="" type="checkbox"/>

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	<input type="checkbox"/>
En cataplasme sur la peau	<input type="checkbox"/>
En crème ou pommade	<input type="checkbox"/>



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :

Mettre les feuilles avec de l'eau et laisser bouillir

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Bonavina*

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	<input type="checkbox"/>
Cuillère(s) à soupe	<input type="checkbox"/>
Tasse(s) à café	<input type="checkbox"/>
Tasse(s) à thé	<input checked="" type="checkbox"/>
Litre(s)	<input checked="" type="checkbox"/>

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

*faire bouillir le Bonavina
à 1 l. d'eau bouillante 1 tasse
à thé matin et soir*

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	<input type="checkbox"/>
Combien de semaine(s) ?	<input checked="" type="checkbox"/>
Combien de mois ?	<input type="checkbox"/>
Combien d'année(s) ?	<input type="checkbox"/>

<input checked="" type="checkbox"/>	fois par jour(s)
<input type="checkbox"/>	fois par semaine(s)
<input type="checkbox"/>	fois par mois
<input type="checkbox"/>	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

Remède qui vient de la Réunion

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

.....

.....

.....

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

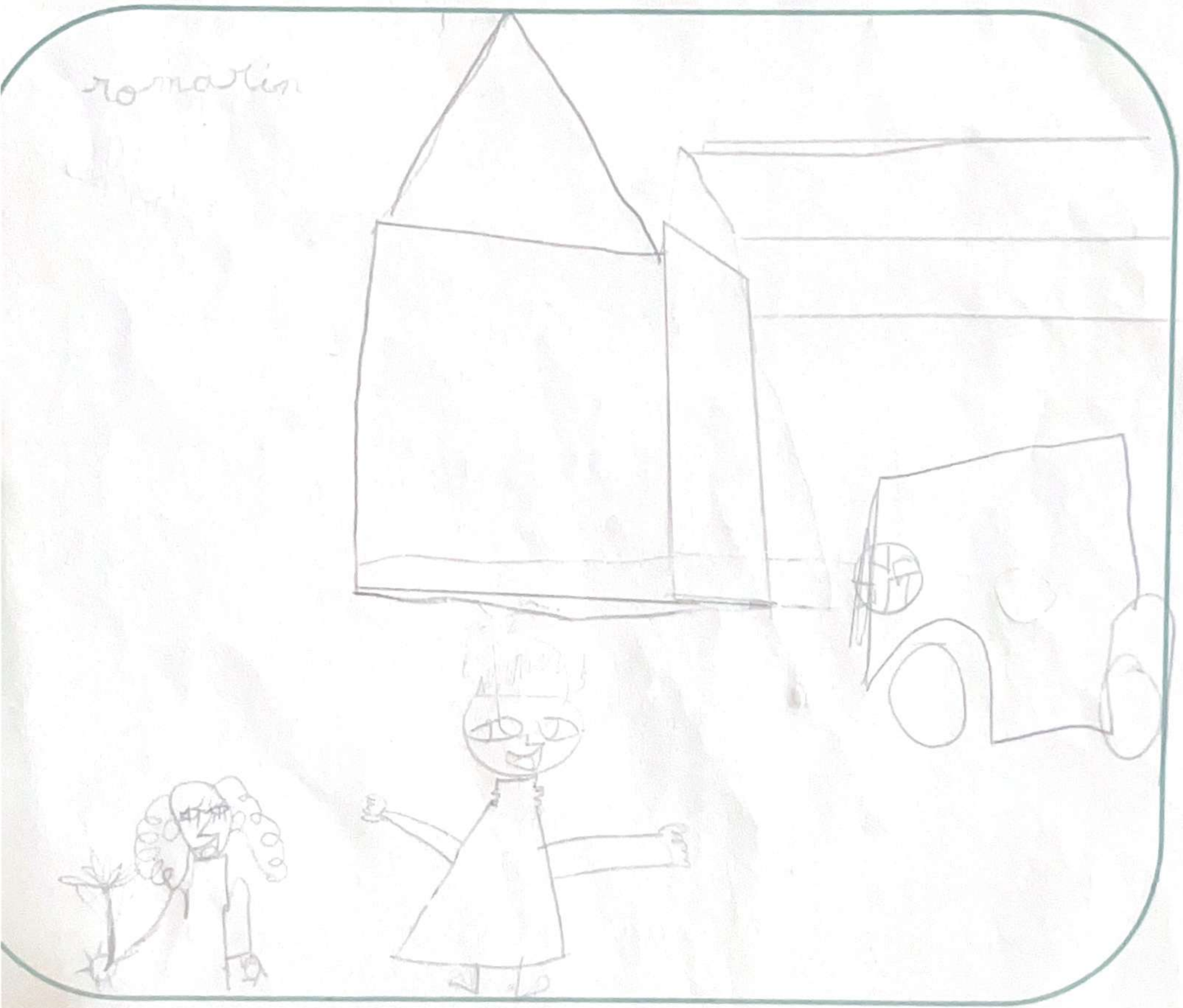
Nom de la plante :

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

Grand-père

Merci ! ☺

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : ROMARIN

Nom : LAI-WAI Prénom : LOUIS
 Classe de : GSICP Etablissement : Ecole Primaire Maxime Lape



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

Cette plante apaise les personnes en cas de
maux de tête, ou de choc soudain








2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche | |

Plante séchée | |

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<input type="text"/>
Combien de feuilles ?	<input type="text"/>
Combien de morceaux ?	<input type="text"/>
Combien de fleurs ?	<input type="text"/>
Combien de graines ?	<input type="text"/>
Combien de fruits ?	<input type="text"/>

1 tige (10 cm)

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : ROMARIN

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

.....

.....

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude	X	5 min.
On fait bouillir la plante avec l'eau		



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	
		Quantité	
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps		Eau	
		Alc.	
On fait un sirop		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	<input type="checkbox"/>
Pendant le repas	<input type="checkbox"/>
Après le repas	<input type="checkbox"/>
Avant d'aller dormir	X

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	<input type="checkbox"/>
En cataplasme sur la peau	<input type="checkbox"/>
En crème ou pommade	<input type="checkbox"/>



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :

si infusion trop chaude: la faire avec de l'eau froide au des glaçons



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Plante n° :

Nom de la plante : ROMARIN

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Ecris ici la quantité en cent :

Cuillère(s) à café	<input type="text"/>
Cuillère(s) à soupe	<input type="text"/>
Tasse(s) à café	<u>1</u>
Tasse(s) à thé	<input type="text"/>
Litre(s)	<input type="text"/>

Ecris ici si tu as d'autres quantités à dire :

.....

.....

.....

.....

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Ecris ici le chiffre :

Ecris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	<u>1</u>
Combien de semaine(s) ?	<input type="text"/>
Combien de mois ?	<input type="text"/>
Combien d'année(s) ?	<input type="text"/>

<u>3</u>	fois par jour(s)
<input type="text"/>	fois par semaine(s)
<input type="text"/>	fois par mois
<input type="text"/>	fois par an



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

Les personnes qui ont de la tension ne doivent pas en abuser

.....

.....

.....

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante :

ROMARIN

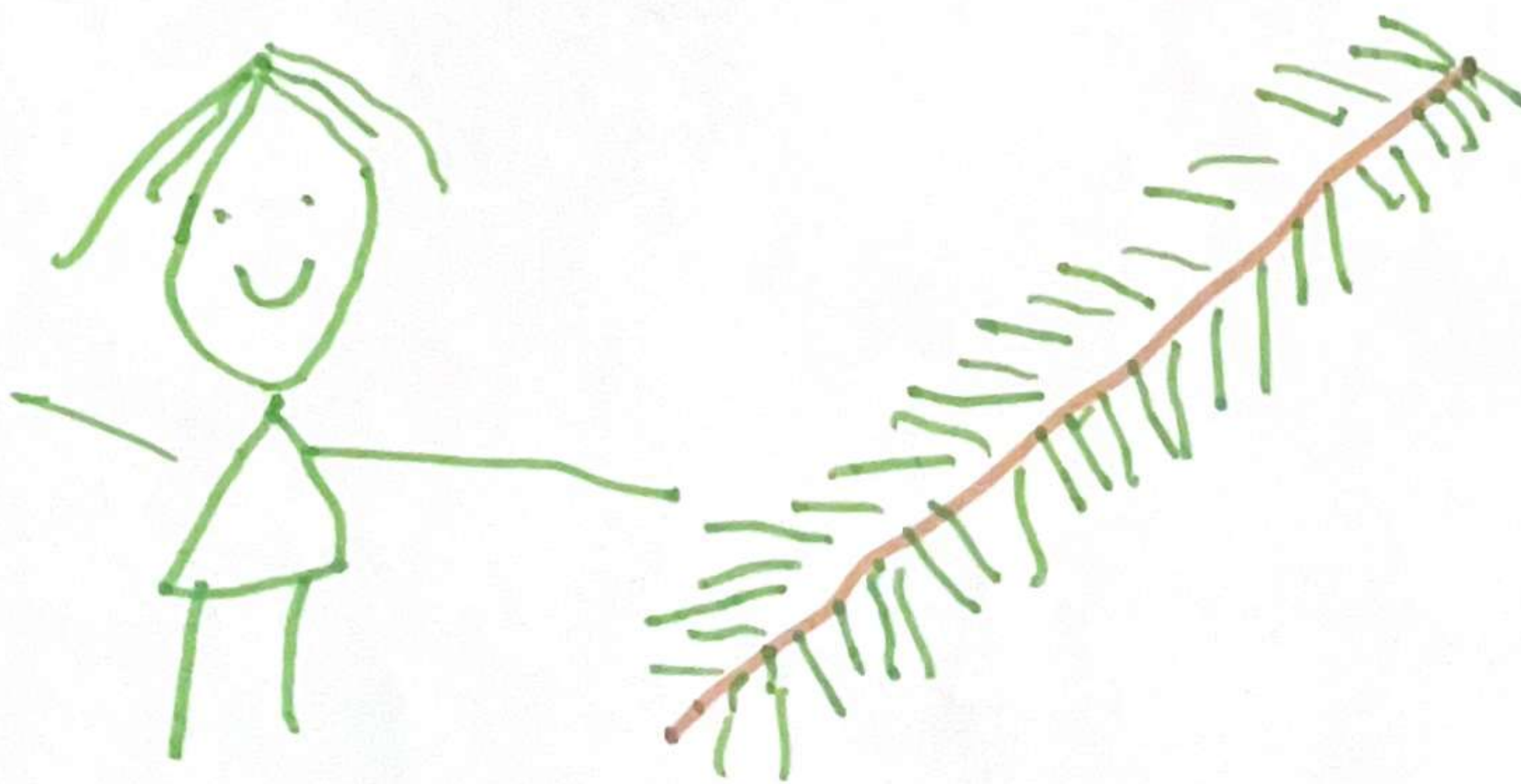
5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

Mamie Marie, Tonton Charles

Merci ! 😊

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...

MAMIE



ROMARIN



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : Cerise à côté

Nom : L.A.M.B.E.R.T Prénom : Baptiste
 Classe de : Grande Section Etablissement : Maxime Lape



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

Les coeurs de cerise sont utilisés en cas de fièvre pour les états grippaux.

2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<input type="text"/>
Combien de feuilles ?	<u>3 ou 5</u>
Combien de morceaux ?	<input type="text"/>
Combien de fleurs ?	<input type="text"/>
Combien de graines ?	<input type="text"/>
Combien de fruits ?	<input type="text"/>



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Cerise à côte*

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

*Il n'y a pas besoin de mélanger avec d'autres plantes: thym
citronnelle*

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

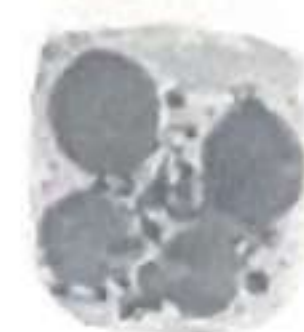
1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude	X	<i>dès l'ébullition</i>
On fait bouillir la plante avec l'eau		



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps		Eau	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

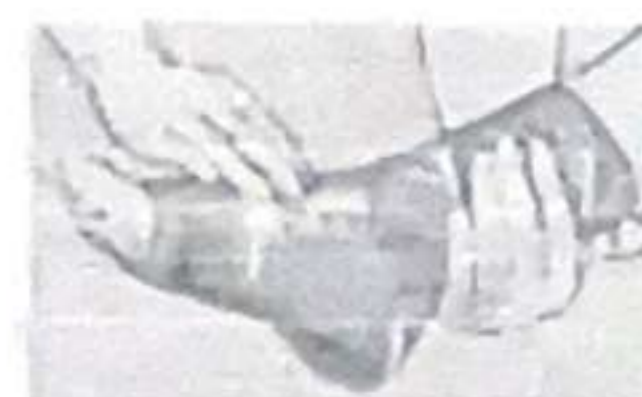
3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avalier

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	<input type="checkbox"/>
Pendant le repas	<input type="checkbox"/>
Après le repas	X
Avant d'aller dormir	X

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	<input type="checkbox"/>
En cataplasme sur la peau	<input type="checkbox"/>
En crème ou pommade	<input type="checkbox"/>



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :

Encore meilleure avec du miel



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Cerise à côté*

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	
Cuillère(s) à soupe	
Tasse(s) à café	2
Tasse(s) à thé	
Litre(s)	

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

Matin et soir

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	3
Combien de semaine(s) ?	
Combien de mois ?	
Combien d'année(s) ?	

2	fois par jour(s)
	fois par semaine(s)
	fois par mois
	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

*Les fruits sont riches en vitamine C
Les feuilles sont très résistantes. On met toujours un
nombre de feuilles impaires dans les préparations.*

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

Par connu



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : .. *Cerise à côté*

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

Papy et Mamie qui habitent aux Canots
L'arbre est planté dans le jardin de papy et mamie
à l'Etang - Salé depuis un peu plus de 10 ans.

Merci ! 😊

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Fenouil*

Nom : *LAI SHUN-MAN* Prénom : *Nathan*
Classe de : *GS* Etablissement : *Ecole Maxime Lape*



Vous devez meher votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

Le fenouil est bon pour la digestion (maux de ventre, coliques ou après un repas copieux). Il est aussi reconnu pour aider les mamans allaitantes dans leur lactation (on utilise surtout les racines séchées pour les tisanes).

2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

- Les tiges
- Les feuilles
- Les racines
- L'écorce
- Les fleurs
- Les graines
- Les fruits
- Les huiles essentielles



le plus souvent

Écris ici le chiffre :

- Combien de poignées ?
- Combien de feuilles ?
- Combien de morceaux ?
- Combien de fleurs ?
- Combien de graines ?
- Combien de fruits ?

petite poignée
petite cuillère



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : Femouil.....

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

.....
.....

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude	X	5-10 min
On fait bouillir la plante avec l'eau		



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
		On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	<input type="checkbox"/>
Pendant le repas	<input type="checkbox"/>
Après le repas	X
Avant d'aller dormir	<input type="checkbox"/>

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	<input type="checkbox"/>
En cataplasme sur la peau	<input type="checkbox"/>
En crème ou pommade	<input type="checkbox"/>



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :

Pour les mamans allaitantes, 3 à 4 tasses par jour
à tout moment

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Fenouil*

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	<input type="text"/>
Cuillère(s) à soupe	<input type="text"/>
Tasse(s) à café	<i>3</i>
Tasse(s) à thé	<input type="text"/>
Litre(s)	<input type="text"/>

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

Pour la digestion on mélange la pâte 3 fois le repas

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	<i>3</i>
Combien de semaine(s) ?	<input type="text"/>
Combien de mois ?	<input type="text"/>
Combien d'année(s) ?	<input type="text"/>

Écris ici le chiffre :

<i>3</i>	fois par jour(s)
<input type="text"/>	fois par semaine(s)
<input type="text"/>	fois par mois
<input type="text"/>	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

> En cas de bombardements importants, prendre après chaque repas, pendant 3 jours. Si pas d'amélioration il faut bien sûr consulter un médecin

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

Si allergie connue au celeri, au cumin, à la cardouche ou à l'anis, ne pas consommer.

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

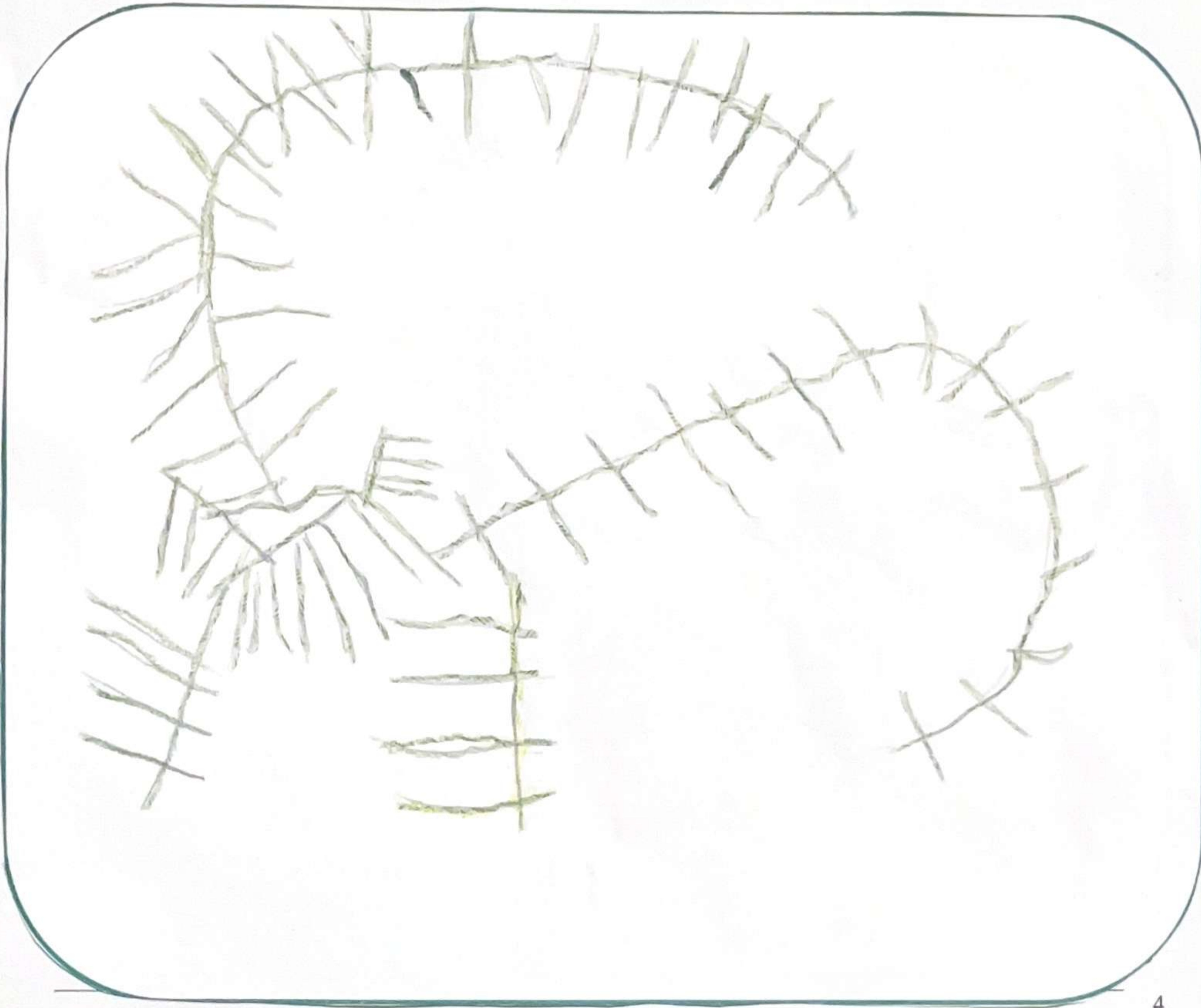
Nom de la plante : *Fenouil*

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

*Grand - Mère Paternelle, Mère LAI-SHUN-MAN
Andree, Manuelle*

Merci ! ☺

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...





Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : Bois...Gaulle...He.....

Nom : BERTRAND..... Prénom : ROSE.....
Classe de : GS / CP..... Etablissement : Ecole Maxime LARPE.....



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

anti inflammatoire et rafraichissant
.....
.....
.....

2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|--|
| Les tiges | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Les feuilles | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Les racines | <input type="checkbox"/> | |
| L'écorce | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| Les fleurs | <input type="checkbox"/> | |
| Les graines | <input type="checkbox"/> | |
| Les fruits | <input type="checkbox"/> | |
| Les huiles essentielles | <input type="checkbox"/> | |

Écris ici le chiffre :

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| Combien de poignées ? | <input type="text"/> |
| Combien de feuilles ? | <input type="text" value="2"/> |
| Combien de morceaux ? | <input type="text" value="1"/> |
| Combien de fleurs ? | <input type="text"/> |
| Combien de graines ? | <input type="text"/> |
| Combien de fruits ? | <input type="text"/> |

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Bois...gaule HE*.....

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

Plante endémique et protégée, a utilisé en petite quantité, interdit aux enfants,

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude	/	5 à 10 minutes
On fait bouillir la plante avec l'eau		



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps		Eau	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	/
Pendant le repas	
Après le repas	
Avant d'aller dormir	

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	X
En cataplasme sur la peau	
En crème ou pommade	



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :

de préférence avant le repas ou à jeun le matin

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : Bois... gaulle

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	<input type="text"/>
Cuillère(s) à soupe	<input type="text"/>
Tasse(s) à café	<input type="text"/>
Tasse(s) à thé	<input type="text" value="1"/>
Litre(s)	<input type="text"/>

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

.. 1 tasse par jour

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	<input type="text" value="3"/>
Combien de semaine(s) ?	<input type="text"/>
Combien de mois ?	<input type="text"/>
Combien d'année(s) ?	<input type="text"/>

Écris ici le chiffre :

<input type="text" value="1"/>	fois par jour(s)
<input type="text"/>	fois par semaine(s)
<input type="text"/>	fois par mois
<input type="text"/>	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

.. à utiliser avec prudence

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

Contre indications : ENFANTS, femmes enceintes, allaitantes, problèmes de santé, allergies

Précautions : ne pas dépasser la dose, traitement court,

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : ..Bois..gaulle..te.....

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

papi David

Merci ! ☺

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...





Kestion pou konèt koman ou utiliz le ban' zerbaz

Planche n° :

Nom le zerbaz : Efferalgan.....

Nom : AUGUSTE..... Prér DAREL.....

Classe de : GS/CP..... Etablissement : Ecole Maxime Lape



I fo zot i demann i moun : zot paran, zot mémé, pépé, tonton, tati... kom zot i ve ! Mé i fo pa rod dann liv ou su internet



Si out marmay lé enkor tane, fé l'enquête en famil ! Zot i fé l'enquête ek li et ou adult ou ékri le ban' réponses. Alà un bon l'ocasion pour valoriser le ban' gramoun et pou garde un trace de zot savoirs.

1- Po kel maladi i pran zerbaz la ?

la toue, les infections, les rhumes, inflammation de la gorge

2- Koman i prépar zerbaz la ?

a- Kel morso i utiliz ?

I serv kan i vienn kassé

I lès sek avan utilizé

Ekri terla kel morso la plant i utiliz :

Lo ramo	<input type="checkbox"/>	
Lo feuy	<input checked="" type="checkbox"/>	
Lo rasinn	<input type="checkbox"/>	
Lécors	<input type="checkbox"/>	
Lo Fler	<input type="checkbox"/>	
Lo Grin	<input type="checkbox"/>	
Lo Frui	<input type="checkbox"/>	
Lésans	<input type="checkbox"/>	

Ekri terla kel kantité :

Kombien d'poigné ?	<input type="checkbox"/>
Kombien d'feuy ?	<u>3</u>
Kombien d'morso ?	<input type="checkbox"/>
Kombien d'fler ?	<input type="checkbox"/>
Kombien d'grin ?	<input type="checkbox"/>
Kombien d'frui ?	<input type="checkbox"/>

Kestion pou konèt koman ou utiliz le ban' zerbaz

Planche n° :

Nom le zerbaz : *Effra-alpin*

Ekri terla si nena kekshoz po rajouté :

b- Koman i prépar zerbaz la ? 3 cas possibles

1- Si i prépar dan' lo cho y appelle ça un décoction :

Koman i prépar a li	Coche le bon proposition	Kombien dtan ?
Mi fé infuzé (mi fé bouille de lo, mi coupe le feu et mi trempe le zerbaz dedan)		
Mi fé bouillir lo directement ek le zerbaz dedan	X	10 min



2- Si i prépar dan' lo frais ou ek lalkol, y appelle ça un macération :

Koman i prépar à li	Coche le bon proposition	Kombien dtan ?
Mi trap le zerbaz et mi lès maséré dann lo		
Mi trap le zerbaz et mi lès maséré dann lalkol		



3- Po les ban' zotres préparations :

Koman i prépar à li	Coche le bon proposition	Cossa ou met dedan	Kel kantité ?
Mi pil le ban' zerbaz po fé un kataplam		De lo	
Mi fé un siro ek ban' zerbaz		Lalkol	
		De suk	

3- Koman i utiliz ?

I boi

Avan manzé	
Kan i manz	
Kan la finn manzé	
Kan i sa dormir	

I mèt su le kor en kataplam

Koman mi utiliz	Coche
Kan i baign	
En kataplam si la po	
En pomad	



Ekri terla si nena dot shoz po dir, ou si nena un fason partikulier po prépar a li ou po prann zerbaz la : sérémoni, ritué, pass, servis, prièr... :

.....

.....



Kestion pou konèt koman ou utiliz le ban' zerbaz

Planche n° :

Nom le zerbaz :

a- Kel kantité i pran ?

Ekri la kantité :

Kuilèr a kafé	
Gro kuilèr	
Ver a likèr	
Tasse	1
Litre	

Ekri terla si na dot kantité :

.....

.....

.....

.....

b- Kombien de tan i pran, kombien foi/ jour i pran ?

Ekri terla kombien dtan i pran zerbaz la :

Kombien d'jour ?	2
Kombien d'semènn ?	
Kombien d'moi ?	
Kombien d'zané ?	

Ekri terla la frékans :

1	/ jour
	/ semènn
	/ moi
	/ zané



Ekri terla si na dot shoz po rajouté :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4- Es ke nad foi i fo pa du tou prann zerbaz la ? (Es ki pe èt toxik ? Po ti baba tann, madam an voi de fami, si nena un maladi, sinonsa in trétman...)

.....

.....

.....



Kestion pou konèt koman ou utiliz le ban' zerbaz

Planche n° :

Nom le zerbaz : *Elberalgom*

5/ Kisa la explik aou tou sa la ? Ekri son/zot nom (i fo pa rod dann liv ou su internet)

Mammie

Merci ! ☺

Si out marmay y ve li peu déssin sat li ve en rappor ek ce l'enquête : le ban' plant choisi, le ban' moune ke la renseigne a zot, ou le marmay li mêm en train de mène l'enquête...

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *verveine citronnelle*

Nom : *Billaud* Prénom : *Victoria*
 Classe de : *CP* Etablissement : *Maxime Lape*



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

Apaisante et stimule la digestion
Permet d'éliminer les gaz et soulage les maux de ventre
Aide à l'endormissement et pour les troubles du sommeil

2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<i>1</i>
Combien de feuilles ?	<i>10</i>
Combien de morceaux ?	
Combien de fleurs ?	
Combien de graines ?	
Combien de fruits ?	

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Verveine citronnelle*

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude	X	10 mn
On fait bouillir la plante avec l'eau	X	3 mn



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide	X	6 à 8 h
On laisse tremper la plante dans de l'alcool	X	4 semaines



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps	X	Eau	1 litre
		Alcool	
On fait un sirop	X	Sucre	1 kilo

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	<input type="checkbox"/>
Pendant le repas	X
Après le repas	X
Avant d'aller dormir	X

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	X
En cataplasme sur la peau	X
En crème ou pommade	<input type="checkbox"/>



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Verveine citronnelle*

Pour m'aider à dormir

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	<i>2</i>
Cuillère(s) à soupe	
Tasse(s) à café	
Tasse(s) à thé	
Litre(s)	

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

.....

.....

.....

.....

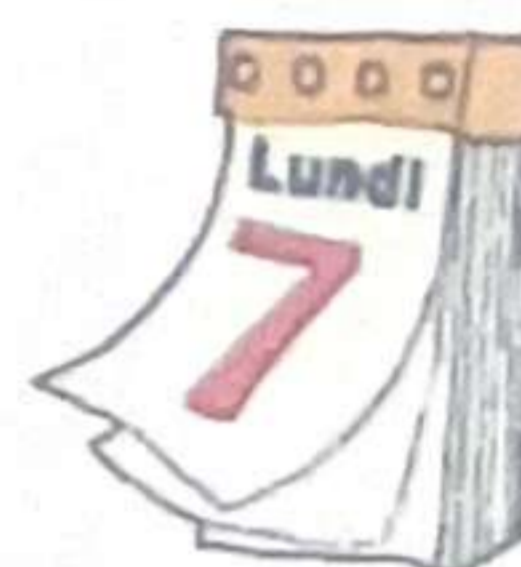
b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	
Combien de semaine(s) ?	
Combien de mois ?	
Combien d'année(s) ?	

Écris ici le chiffre :

<i>1</i>	fois par jour(s)
	fois par semaine(s)
	fois par mois
	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

En cas de besoin selon l'agitation avant de dormir

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

.....

.....

.....

.....

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Verveine citronnelle*

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

ma mère - mon père

Merci ! ☺

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Verveine citronnelle*

Nom : *AUGUSTE* Prénom : *ERWAN*

Classe de : *GS/CP* Etablissement : *Ecole Maxime Lape*



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

La Grippe, la fatigue et le stress.

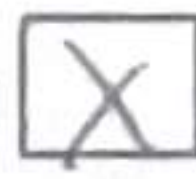
2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?







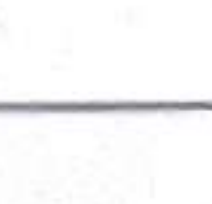

Plante fraîche



Plante séchée



Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<input type="text"/>
Combien de feuilles ?	<input type="text" value="5"/>
Combien de morceaux ?	<input type="text"/>
Combien de fleurs ?	<input type="text"/>
Combien de graines ?	<input type="text"/>
Combien de fruits ?	<input type="text"/>



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : ..Verveine...cibonelle....

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

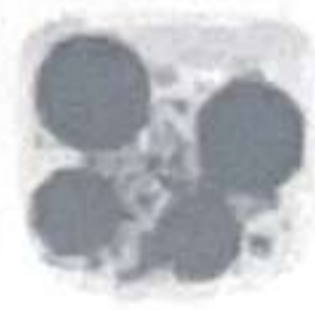
1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude		
On fait bouillir la plante avec l'eau	X	10 minutes



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps		Eau	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	
Pendant le repas	
Après le repas	
Avant d'aller dormir	X

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	
En cataplasme sur la peau	
En crème ou pommade	



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : .. *Verveine citronnelle* ..

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	
Cuillère(s) à soupe	
Tasse(s) à café	
Tasse(s) à thé	<i>1</i>
Litre(s)	

Ecris ici si tu as d'autres quantités à dire :

.....
.....
.....
.....

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Ecris ici le chiffre :

Ecris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	<i>3</i>
Combien de semaine(s) ?	
Combien de mois ?	
Combien d'année(s) ?	

<i>1</i>	fois par jour(s)
	fois par semaine(s)
	fois par mois
	fois par an



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

.....
.....
.....
.....
.....

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

Allergique
.....
.....
.....



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

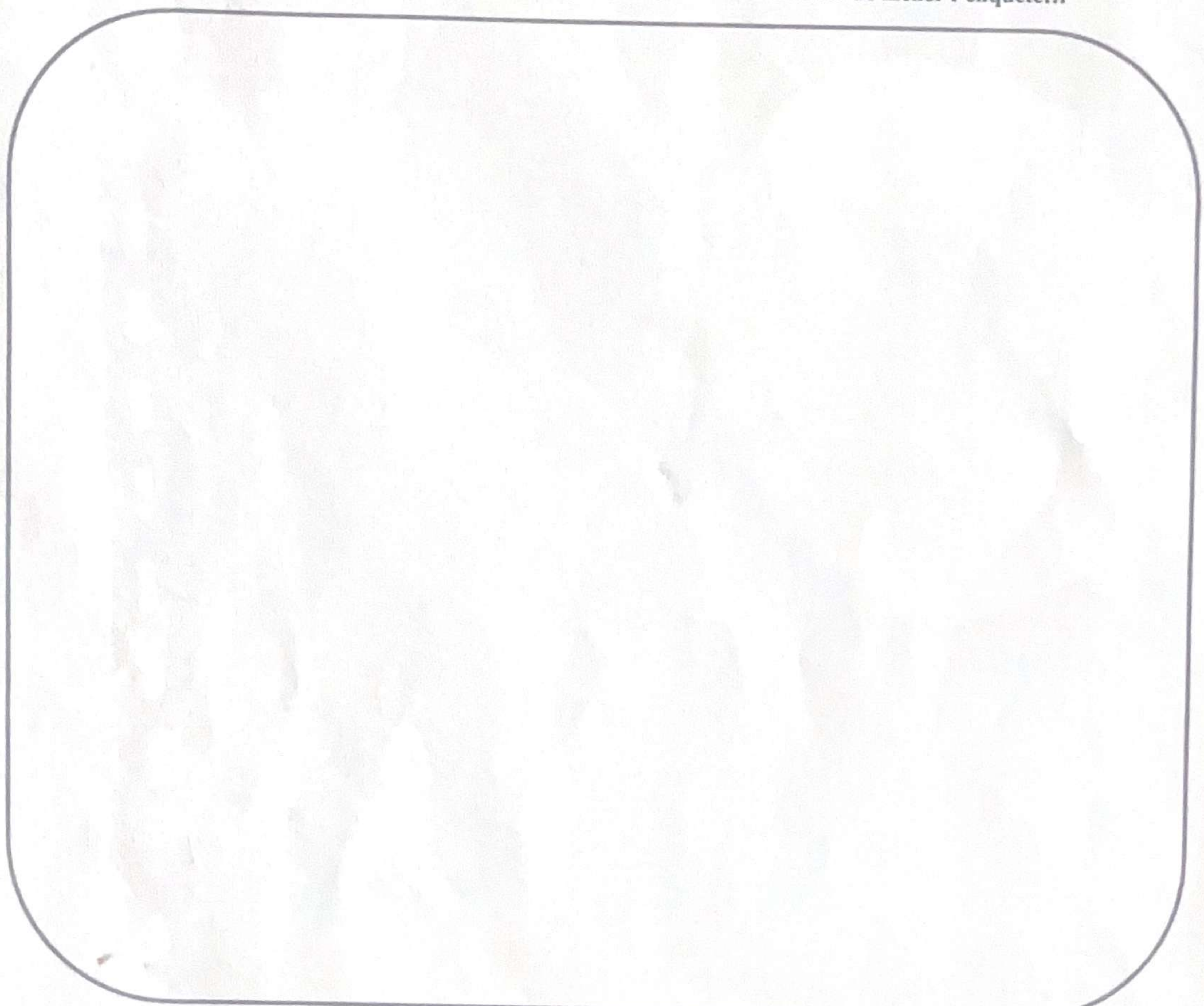
Nom de la plante : *Verveine citronnelle*.....

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

Mon papa

Merci ! 😊

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Mentha poivrée*

Nom : *LEDA* Prénom : *Solén*

Classe de : *C.P* Etablissement : *Maxime Lacroix*



Vous devez meher votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

Grippe, Digestion, Mal du transport, Démangeaison du cuir chevelu, Boutons









2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input checked="" type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<input checked="" type="checkbox"/>
Combien de feuilles ?	<input type="checkbox"/> 3
Combien de morceaux ?	<input type="checkbox"/>
Combien de fleurs ?	<input type="checkbox"/>
Combien de graines ?	<input type="checkbox"/>
Combien de fruits ?	<input type="checkbox"/>



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :1.....

Nom de la plante : *Menthe poivrée*

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude		
On fait bouillir la plante avec l'eau	X	10 min



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	
		Eau	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps			
On fait un sirop			
		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avalier

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	<input type="checkbox"/>
Pendant le repas	<input type="checkbox"/>
Après le repas	<input checked="" type="checkbox"/>
Avant d'aller dormir	<input checked="" type="checkbox"/>

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	<input type="checkbox"/>
En cataplasme sur la peau	<input type="checkbox"/>
En crème ou pommade	<input type="checkbox"/>



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :

on peut boire en préparation de décoction ou utiliser l'huile en massage sur les zones du corps ou en diffusion ou

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° : 2

Nom de la plante : *Menthe poivrée*

à humer sur un papier

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	
Cuillère(s) à soupe	
Tasse(s) à café	
Tasse(s) à thé	1
Litre(s)	

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

Par l'huile essentielle = quelques gouttes

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	3
Combien de semaine(s) ?	
Combien de mois ?	
Combien d'année(s) ?	

Écris ici le chiffre :

2	fois par jour(s)
	fois par semaine(s)
	fois par mois
	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

Par l'huile essentielle il est notamment recommandé d'avoir l'avis de son médecin.

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 7 ans.



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :3.....

Nom de la plante : *Mentha poireée*

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

Maman, Mamie, papi

Merci ! 😊

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : Muxies.....

Nom : KOR-PIN-HIN..... Prénom : Joachim.....

Classe de : AS-CP..... Etablissement : Maxime Laope.....



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

Diabète
.....
.....
.....





2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche

Plante séchée

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre :

Combien de poignées ?	<input type="checkbox"/>
Combien de feuilles ?	<u>7</u>
Combien de morceaux ?	<input type="checkbox"/>
Combien de fleurs ?	<input type="checkbox"/>
Combien de graines ?	<input type="checkbox"/>
Combien de fruits ?	<input type="checkbox"/>

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : *Murier*

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude		
On fait bouillir la plante avec l'eau	X	15min



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps		Eau	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avaler

Je dois le mettre sur le corps

Avant le repas	<input type="checkbox"/>
Pendant le repas	<input type="checkbox"/>
Après le repas	<input checked="" type="checkbox"/>
Avant d'aller dormir	<input type="checkbox"/>

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	<input type="checkbox"/>
En cataplasme sur la peau	<input type="checkbox"/>
En crème ou pommade	<input type="checkbox"/>



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Nom de la plante : *Munier*.....

Planche n° :

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	
Cuillère(s) à soupe	
Tasse(s) à café	
Tasse(s) à thé	1
Litre(s)	

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire :

1 tasse après le repas.....

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	7
Combien de semaine(s) ?	
Combien de mois ?	
Combien d'année(s) ?	

3	fois par jour(s)
	fois par semaine(s)
	fois par mois
	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

Attention si déjà un traitement pour le diabète.....

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° : Nom de la plante : ..*Aloues*.....

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

.....*Mes parents*.....
.....
.....

Merci ! 😊

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : plantain.....

Nom : KOO-PIN-HIN Prénom : Joachim
 Classe de : CP / GS Etablissement : Maxime Laope



Vous devez mener votre enquête en demandant à des personnes de votre entourage : vos parents, vos grands parents, tontons, votre voisinage... et sans rechercher dans les livres ou sur internet.



Si votre enfant est trop jeune (maternelle), faites l'enquête en famille ! Vous posez les questions ensemble, et l'adulte écrit les réponses. Voilà une belle occasion de valoriser des anciens qui vous entourent et de garder des traces écrites de leurs savoirs.

1- Quelles sont les maladies ou troubles de la santé que soigne cette plante ?

piqûre d'insecte / toux / anti allergique

2- Comment utilise-t-on la plante pour faire le remède ?

a- Quelle partie de la plante est utilisée ?

Plante fraîche Plante séchée

Coche les parties utilisées :

Les tiges	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les feuilles	<input checked="" type="checkbox"/>	
Les racines	<input checked="" type="checkbox"/>	
L'écorce	<input type="checkbox"/>	
Les fleurs	<input type="checkbox"/>	
Les graines	<input type="checkbox"/>	
Les fruits	<input type="checkbox"/>	
Les huiles essentielles	<input type="checkbox"/>	

Écris ici le chiffre : piqûre / toux / allergie

Combien de poignées ?	<input type="text"/>
Combien de feuilles ?	<u>1</u>
Combien de morceaux ?	<input type="text"/>
Combien de fleurs ?	<input type="text"/>
Combien de graines ?	<input type="text"/>
Combien de fruits ?	<input type="text"/>

10 10



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : plantain.....

Ecris ici si tu as d'autres choses à dire :

b- Comment prépare-t-on ce remède ? 3 cas possibles

1- Si préparation dans de l'eau chaude (décoction) :

toux et allergie

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Combien de temps ?
On fait bouillir de l'eau, on éteint le feu et on met tout de suite la plante à tremper dans cette eau chaude	X	15 min
On fait bouillir la plante avec l'eau		



2- Si préparation dans de l'eau froide ou de l'alcool (macération) :

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Pendant combien de temps ?
On laisse tremper la plante dans de l'eau froide		
On laisse tremper la plante dans de l'alcool		



3- Pour les autres préparations :

piquée

Propositions de préparation	Cocher la proposition exacte	Composants	Quantité
On écrase la plante sous forme d'une bouillie que l'on applique sur une partie du corps	X	Eau	
On fait un sirop		Alcool	
		Sucre	

3- Comment doit-on prendre ce remède ?

Je dois l'avalier
toux et allergie

Je dois le mettre sur le corps
piquée

Avant le repas	
Pendant le repas	
Après le repas	
Avant d'aller dormir	X

Mode d'utilisation	Cocher
Dans un bain	
En cataplasme sur la peau	X
En crème ou pommade	



Ecris ici si tu as d'autres choses à dire et s'il y a une cérémonie pour préparer ou prendre le remède :



Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

Nom de la plante : ... *plantain*

a- Quelle quantité de remède dois-je prendre ?

Écris ici la quantité en chiffres :

Cuillère(s) à café	<input type="checkbox"/>
Cuillère(s) à soupe	<input type="checkbox"/>
Tasse(s) à café	<input type="checkbox"/>
Tasse(s) à thé	<input checked="" type="checkbox"/>
Litre(s)	<input type="checkbox"/>

toux et allergie

Écris ici si tu as d'autres quantités à dire : → *pour piqure*
1 feuille écrasée à mettre
sur la piqure d'insecte
pendant 5 minutes.

b- Pendant combien de temps et combien de fois par jour dois-je prendre ce remède ?

Écris ici le chiffre :

toux et allergie

Écris ici le chiffre :

Combien de jour(s) ?	<i>7</i>
Combien de semaine(s) ?	<input type="checkbox"/>
Combien de mois ?	<input type="checkbox"/>
Combien d'année(s) ?	<input type="checkbox"/>

<i>3</i>	fois par jour(s)
<input type="checkbox"/>	fois par semaine(s)
<input type="checkbox"/>	fois par mois
<input type="checkbox"/>	fois par an



Écris ici si tu as d'autres choses à dire :

→ *pour piqure*
1 fois par jour, c'est très efficace.

4- Y a-t-il des contre-indications ? Des précautions à prendre en cas d'éventuelle toxicité ?

pas pour les femmes enceintes

Questionnaire d'utilisation d'une plante médicinale

Planche n° :

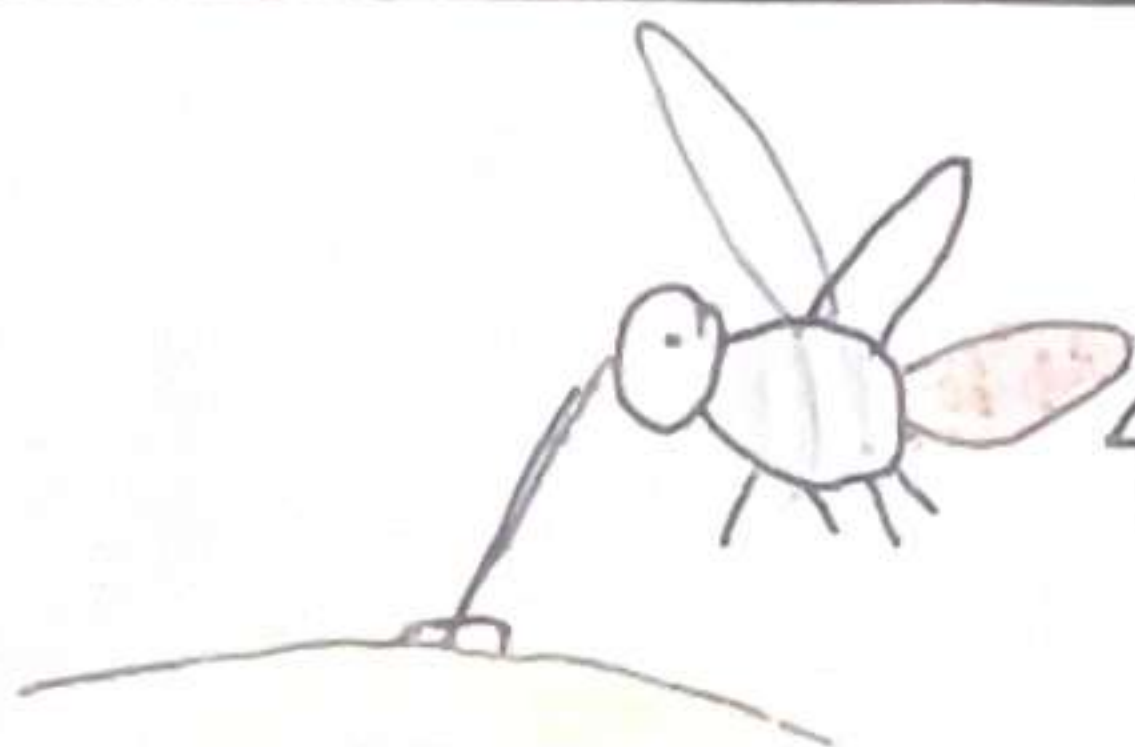
Nom de la plante : ... plantain

5/ Indiquez le nom du ou de vos informateurs (qui ne doivent être ni des livres ni Internet).

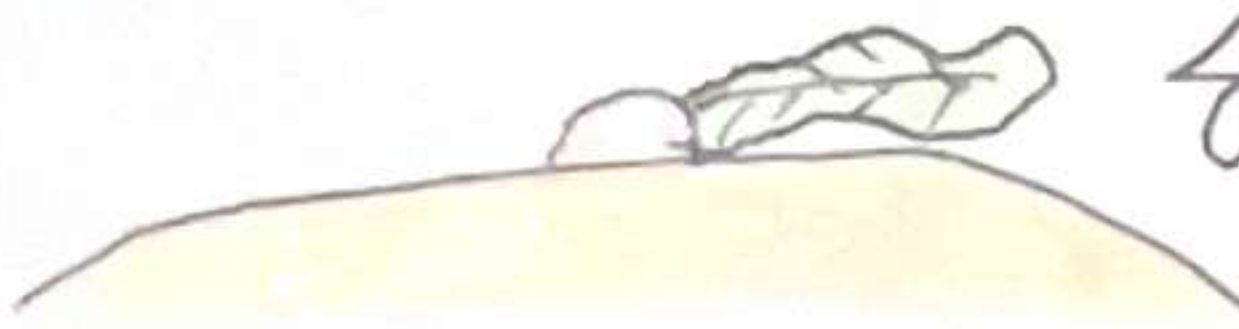
mon papa

Merci ! 😊

Si votre enfant le souhaite il peut dessiner ce qu'il veut en rapport avec l'enquête : la plante choisie, la (les) personne(s) qui vous ont donné des renseignements, lui-même en train de mener l'enquête...



piqûre d'insecte



j'écrase une feuille de
plantain et je la mets sur
la piqûre

bo-pia-him jouchim