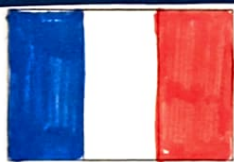


Zerbarz péi

Lekol
"la Grande Ravine"



Tizan i soulaj
lo vant



Des plantes
qui calment les
maux de ventre



Lani



L'anis/L'aneth

Nom scientifique : *Anethum graveolens*

Plante récoltée dans le jardin des grands parents des élèves de l'école de la Grande Ravine à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : Letty SORLIER/ Anastasia et Mathéo DALLEAU/ Nathan ROBERT
Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



C'est une plante très odorante.
Les feuilles sont fines,
filiformes.
Les tiges sont fragiles.
Elles produisent des fleurs
jaunes.



Cette plante soigne **les coliques et aide à une bonne digestion.**

On peut utiliser une poignée contenant les tiges, les feuilles et les graines de la plante fraîche ou de la plante sèche. Il faudra faire bouillir la plante dans de l'eau pendant 20 minutes.

On pourra boire une tasse à thé 3 fois par jour 2 à 3 fois par jour après le repas et/ou avant d'aller dormir.



Lani

1



L'anis/l'aneth





Yapana



L'ayapana

Nom scientifique : *Ayapana triplinervis*

Plante récoltée à dans les jardins des élèves de l'école la Grande Ravine à Trois bassins le : 2 février 2026

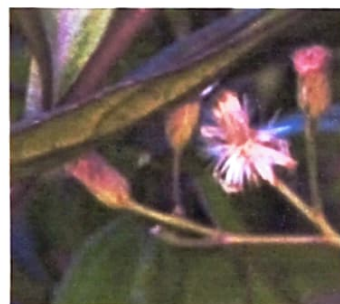
Par : Camille JULLIEN/Martika BALEYA/ Nathan ROBERT/ Anastasia et Mathéo DALLEAU

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



C'est une plante herbacée médicinale qui pousse en touffes. Ces tiges sont rougeâtres. Elles portent de longues et fines feuilles lancéolées. Elles font des petites fleurs roses. Ce n'est pas une plante odorante.



Cette plante permet de **soulager les maux d'estomac** et de **réduire les troubles digestifs**.

Il faut utiliser des feuilles fraîches en infusion dans 250 ml d'eau, à boire 1 à 3 jours en fonction des besoins après le repas.

Mais attention les quantités varient en fonction de l'âge.

Boire 2 cuillères à soupe, 3 fois par jour pour un enfant de 2 à 6 ans, 4 cuillères pour un enfant de 6 à 12 ans.

Au-delà de 12 ans, on peut boire une à 2 tasses à café par jour.

Attention : ne pas utiliser chez les enfants de moins de 2 ans, chez les femmes enceintes et celles qui allaitent.



yapana



L'ayapana





Kamomi



La camomille

Nom scientifique : *Parthenium hysterophorus*

Plante récoltée dans un jardin familial à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : Céleste MARTIN/ Nathan ROBERT/ Letty SORLIER/ Mathéo DALLEAU

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



C'est une plante herbacée envahissante.

Les tiges sont en ramification.
Les feuilles sont très découpées.
Elle produit des petites fleurs blanches appelées fleurons.
C'est une plante non odorante.



Cette plante aide à une bonne **digestion**. Elle soulage le mal de ventre en réduisant l'inflammation.

On peut utiliser les fleurs ou les feuilles de la plante fraîche.

Il faut faire bouillir la plante avec de l'eau.

On pourra boire une tasse à café avant ou après le repas ou bien avant d'aller dormir, une fois par jour pendant 3 jours.

Attention : Les doses doivent varier en fonction de l'âge de la personne. Pour un bébé on n'utilisera que quelques fleurs et on lui donnera qu'une cuillère à café.



Kamomi



La camomille



Larouroute

L'arrow root

Nom scientifique : *Maranta arundinacea*

Plante récoltée dans les jardins des élèves de l'école de la Grande Ravine à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : Larick ALAVIN/ Maïnah ROCROU/ Nathan ROBERT

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



Cette plante pousse en touffes.
Les feuilles sont lancéolées.
Il y a une nervure principale.
Elle produit des rhizomes blancs.



Cette plante peut **soulager les maux de ventre, la diarrhée**. Elle aide aussi à calmer les **infections de la bouche**.

Il faut faire tremper les racines dans de l'eau froide pendant 24 heures. Boire à la soif plusieurs fois par jour pendant 3 jours.

On peut utiliser la poudre de la racine séchée pour réaliser des gâteaux.

4



Larouroute



L'arrow root





Bann plant
i kalm anou



Des plantes
qui apaisent



Marjolène



La marjolaine

Nom scientifique : *Origanum majorana*

Plante récoltée à l'école de la Grande Ravine à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : Layana MADI/ Anastasia DALLEAU

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Ansellem et Cadi



La marjolaine est une plante herbacée.

La tige se dresse avec de petites feuilles entières arrondies et veloutées.

Les nervures sont plus claires que le limbe.

Elle produit des petites fleurs couleur blanchâtre à lilas. Elle a une douce odeur épicée.

Cette plante peut aider pour les **problèmes d'anxiété et d'insomnie**.

Elle améliore aussi **la digestion**.

Elle peut aussi **soulager les douleurs menstruelles** et réguler les problèmes d'hormones chez les femmes.

On peut utiliser une poignée de feuilles de la plante sèche ou fraîche. Il faudra faire bouillir de l'eau puis laisser la plante 10 min à tremper dans l'eau chaude. On pourra boire plusieurs fois par jour (4 à 5) pendant 2 à 3 jours.

Attention : à ne pas utiliser chez les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypotension. Ne pas dépasser les doses.



Marjolène



La marjolaine





Romarin



Le romarin

Nom scientifique : *Salvia rosmarinus*

Plante récoltée à l'école de la Grande Ravine à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : AGESIDAME Djénaya /DALLEAU Anastasia et Mathéo/Céleste MARTIN/Mila HERODE

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



Le romarin est un arbrisseau à tiges dures. Les feuilles sont fines, elles sont vertes dessus et blanches dessous. Il y a une nervure. C'est une plante aromatique. Ses fleurs sont violettes.



Cette plante permet de **réduire l'angoisse**. Elle est un bon remède pour **les grosses émotions** » dit en créole réunionnais le « sézisman ». On peut aussi l'utiliser si on a des **insomnies**.

Il faut utiliser environ 3 tiges avec les feuilles et les fleurs de la plante fraîche.

Faire bouillir la plante pendant 10 minutes dans de l'eau.

Boire une tasse à café une fois par jour pendant 3 jours pendant le repas ou avant de dormir.



Romarin



Le romarin





Sansitiv



La sensitive

Nom scientifique : *Mimosa pudica*

Plante récoltée dans un jardin familial à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : ROBERT Nathan/ Camille JULLIEN

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



C'est une plante qui s'étale sur le sol.

Elle n'a pas d'odeur particulière.

Les tiges sont épineuses.

Les feuilles sont alternées et composées.

Elles se referment au contact. On dirait que c'est une technique de camouflage.

Elle a des petites fleurs roses en pompon.



Cette plante peut être utilisée pour diminuer **les troubles du sommeil. C'est un anti-stress.**

Elle a aussi la vertu **d'anti-inflammatoire et d'anti-parasitaire.**

Il faut utiliser un bourgeon de la plante fraîche pour le stress. En infusion pendant 5 minutes, on pourra boire une tasse à café pendant 3 jours maximum.

Pour les problèmes de parasites, il faudra faire bouillir la racine dans de l'eau pendant 10 minutes. Il faudra boire à la soif pendant 3 jours..

Attention : à ne pas utiliser chez les femmes enceintes, les bébés. Ne pas utiliser si on a pris des médicaments anti-inflammatoires et si vous souffrez d'hypotension.



Sansitiv



La sensitive





Vervène citronèl



La verveine citronnelle

Nom scientifique : *Aloysia citrodora*

Plante récoltée dans un jardin familial à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : Sorlier Letty/ Céleste MARTIN

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



La verveine citronnelle est un arbrisseau.

Elle a de longues tiges très ramifiées qui portent des feuilles lancéolées.

La nervure principale est apparente et les nervures secondaires le sont au dos de la feuille.

Elle produit des petites feuilles blanches, un peu violacées à l'intérieur. Elles ont en grappe au bout de la tige.

Les feuilles dégagent une forte odeur citronnée lorsqu'on les froisse.



Cette plante peut aider **pour se détendre**.

Il faut utiliser 5 feuilles de la plante fraîche qu'on peut mettre à tremper dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. On pourra boire une tasse de thé avant de dormir tous les soirs en fonction des besoins.



Vervène citronnelle



La verveine citronnelle





Zerbaz
i konbat la grip



Des remèdes
contre l'état
grippal



Kanèl



La cannelle

Nom scientifique : *Cinnamomum verum*

Plante récoltée à l'école de la Grande Ravine à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : Djulyan PAJANIANDY/Maëlys PALAVASSON/Layana MADI

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



Le cannelier est un grand arbre qui dépasse les 10 mètres. Les feuilles sont composées alternées sur le rameau, de forme lancéolée avec nervation en 3 nervures plus claires que le limbe. Les fleurs sont petites, blanches avec un cœur jaunâtre. Cette plante aromatique est appréciée pour son parfum unique.

Cette plante soulage le **rhume, grippe et la fièvre**

Elle peut aussi calmer les douleurs légères comme le mal au ventre ou le mal de tête.

Il faut faire bouillir dans 1 litre d'eau un bâton de l'écorce de la plante séchée pendant 5 à 10 minutes.

Boire 1 à 2 tasses à thé par jour pendant 3 à 5 jours (après le repas ou avant d'aller dormir) avec du miel et du citron.

Attention : à ne pas utiliser chez les femmes enceintes, les bébés, les diabétiques, les personnes allergiques et les personnes sous traitement.



Kanèl



La cannelle





Féy seriz



La cerise côtelée

Nom scientifique : *Eugenia uniflora*

Plante récoltée à l'école de la Grande Ravine à Trois bassins le : 2 février 2026

Par : Maïnah ROCROU/Djulyan PAJANIANDY/Mila HERODE

Ecole de la Grande Ravine.

Enseignantes : Mmes Amsellem et Cadi



C'est un arbuste.

Il a des feuilles opposées. Elles sont brillantes vert foncé à l'endroit et plus clair en dessous. Les jeunes feuilles sont rosées. Cette plante peut produire des petites fleurs blanches qui donneront des petits fruits rouges oranges un peu acides.



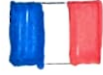
Cette plante peut faire **baisser la fièvre**.

Il faut utiliser la plante fraîche, 2 poignées pour le bain ou 5 feuilles pour la tisane à boire. Il faudra faire bouillir avec un litre d'eau pendant 10 minutes. On pourra boire une à deux tasses de thé avant le repas par jour. Et pour un bain on pourra le prendre une fois le matin une fois le soir.

Attention : ne pas utiliser chez les femmes enceintes et celles qui allaitent.



Féy seriz



La cerise côtelée

