



Ce contenu est rédigé grâce aux ressources de AG&D© et Montessori Lifestyle©  
<https://www.ag-d.fr/>



## 23<sup>E</sup> LIVRE HELPY “SECRETS DES PLANTES” VOL. I

### QUELQUES CONSEILS :

- ✓ **Avant de démarrer l'activité**, proposez-la à vos proches : surtout, **ne la leur imposez pas**. Si cela ne les tente pas une première fois, n'hésitez pas à les y inviter plus tard dans la journée ou dans la semaine !
- ✓ **Pendant toute l'activité, veillez à donner des objets à manipuler** à vos proches : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
- ✓ **Asseyez-vous du côté dominant** de vos proches (celui qui est le plus valide).
- ✓ **Soyez patient**, ne les bousculez pas, **respectez les silences**, répétez ce qu'ils vous ont dit, pour montrer que vous les écoutez activement. **Valorisez vos proches** en réagissant avec enthousiasme et en affirmant que ce qu'ils racontent est sensé.
- ✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez vos proches ; puis, demandez-leur s'ils ont apprécié cette activité ; enfin, demandez-leur s'ils aimeraient recommencer !

### PRÉPARATION EN AMONT :

- ✓ **Imprimez le livre**, en recto seulement, puis agrafez les différentes pages pour en faire un livre.
- ✓ **Sélectionnez des magazines, des livres, des images** dans lesquels vous chercherez avec vos proches des images pour illustrer les histoires ou thèmes proposés.
- ✓ **Munissez-vous de ciseaux, de colle ou de scotch.**



## DÉROULÉ DE L'ATELIER :

1. **Proposez à vos proches de lire ensemble un livre** qui évoquera la thématique du jour et **invitez-les à s'asseoir à vos côtés**, dans un canapé. **Installez-vous de leur côté dominant.**
2. **Demandez-leur s'ils souhaitent lire la première histoire**, ou s'ils préfèrent que vous commenciez.
3. **Laissez-leur la possibilité de vous interrompre** pour commenter, cela n'a pas d'importance !
4. **À la fin de la lecture de la page, demandez-leur s'ils ont apprécié** cette histoire, si celle-ci leur a **évoqué des souvenirs.**
5. **À la fin de la première page, proposez à vos proches de changer de lecteur** pour la page suivante.  
Et ainsi de suite !
6. **Après avoir lu ensemble les histoires, passez aux questions** : posez à vos proches les questions proposées dans le livret, et réagissez avec chaleur à leurs récits, échangez avec eux posez-leur des questions.
7. **Regardez ensemble et commentez les images imprimées.** Ou bien, **cherchez vous-mêmes, dans des magazines**, des images pour illustrer chaque histoire. **Vous pouvez les coller au dos de l'histoire à laquelle elles correspondent.**
8. **Soyez toujours à l'écoute de vos proches**, n'hésitez pas à interrompre l'atelier à tout moment, s'ils se fatiguent. Vous pourrez éventuellement reprendre la conversation plus tard.
9. **À la fin, remerciez-les, demandez-leur si cette activité leur a plu** et s'ils souhaitent continuer une prochaine fois !

# SECRETS DES PLANTES - N°1

## La nigelle



**Les nigelles** sont des plantes au feuillage finement découpé. Les fleurs sont d'un joli bleu ciel. Leur nom vient du latin « **nigella** » lui-même de « **niger** » signifiant noir en référence à la couleur de leurs graines. Elles étaient autrefois consommées en graines comme des épices et cultivées comme espèces ornementales. La nigelle est cultivée depuis l'Antiquité.

Elle est mentionnée dans l'**Égypte des pharaons** notamment sous le règne de **Néfertiti** comme remède universel et appelée « **graine bénie** ».

Au 7<sup>e</sup> siècle, le prophète Mahomet dit à son sujet : "*Elle est une guérison pour toute maladie sauf la mort*".

De nombreuses études ont démontré qu'elle avait des propriétés anti-inflammatoires, anti-mycosiques, antibactériennes, anti-fongiques, anti-cancéreuses, ...

Dans le langage des fleurs, les nigelles expriment **la perplexité**.

# SECRETS DES PLANTES - N°2

## L'aubépine



Petit arbre ou grand arbuste vivace, les branches de **l'Aubépine** possèdent de longues épines lisses, des feuilles petites et luisantes. Ses fleurs sont blanches et odorantes. Ses fruits charnus sont rouge vif et ressemblent à des petites pommes. Depuis l'Antiquité, l'aubépine **symbolise l'innocence et la pureté virginale**. Chez les chrétiens elle est liée à la Vierge Marie.

En Grèce et Rome anciennes, on retrouve l'aubépine aux mariages et dans les suites nuptiales, pour assurer **bonheur, prospérité et fertilité** au nouveau couple. Les branches d'aubépine peuvent être attachées au berceau d'un jeune bébé pour le protéger de la maladie et des influences malveillantes. Les fleurs sont utilisées comme hypotenseur, antispasmodique et sédatif. Les feuilles sont en revanche tonicardiaques.

Dans le langage des fleurs, l'aubépine symbolise **la prudence et l'espérance**.

# SECRETS DES PLANTES - N°3

Le bouton d'or



**Le bouton d'or** ou **renoncule âcre** est une plante vivace de couleur jaune vif.

Nous avons tous fait ce **jeu enfantin** : mettre un bouton d'or sous le menton d'un camarade, et regarder s'il aime le beurre ! Mais saviez-vous que cette plante nous donne des indices sur **l'état de santé de notre sol** ?

Lorsque le bouton d'or n'est pas dominant, cela indique des prairies équilibrées et riches biologiquement. Au contraire, trop de boutons d'or signifie un début d'asphyxie du sol. La fleur est toxique pour l'homme, elle provoque des irritations sur la peau, des brûlures buccales, et même des troubles digestifs. **Les Iroquois** l'appliquaient en cataplasme pour soigner les douleurs et les rhumes, et l'utilisaient en infusion de racines contre la diarrhée.

Dans le langage des fleurs le bouton d'or signifie **la joie, l'impatience** et **la douce moquerie**.

# SECRETS DES PLANTES - N°4

## Le coquelicot



**Le coquelicot** est une plante qui pousse dans les champs de céréales. Son nom lui vient du **coq** en rapport à la couleur rouge vif de ses pétales rappelant la crête de l'animal. Le coquelicot appartient à **la famille des pavots**, mais nulle trace d'opium dans son fruit. Les jeunes feuilles se mangent en salade. Les graines peuvent être utilisées en condiment. Le coquelicot est un bon remède contre **la toux sèche**. L'autre grande indication du coquelicot est **l'insomnie et la nervosité**. Dans la mythologie grecque, **Déméter**, déesse des moissons et de l'agriculture, avait pour symbole un coquelicot : il représente la terre, mais aussi le sommeil et l'oubli dans la mort. Il a été associé, au 20<sup>e</sup> siècle, en particulier dans les **pays du Commonwealth**, au souvenir des combattants et des soldats tombés lors de la 1<sup>re</sup> Guerre mondiale. Dans le langage des fleurs, il signifie **consolation, apaisement, ardeur un peu cachée** ou **inconstance**.

# SECRETS DES PLANTES - N°5

## L'ortie



Originnaire d'Eurasie, **l'ortie** s'est étendue dans presque toutes les régions tempérées du globe. Sa feuille, d'un vert foncé, est bordée de dents triangulaires. Elle possède des **poils urticants**. Au contact de la peau, ces poils se cassent, libérant un mélange urticant d'**acide formique et de silice**.

L'ortie est l'une des plantes sauvages comestibles aux effets les plus bénéfiques pour l'homme.

Aujourd'hui, associée à l'argile verte, elle est principalement utilisée en cataplasme pour agir sur **l'arthrite et les rhumatismes**. L'ortie est aussi très riche en **vitamine C**, en **calcium**, en **magnésium** et en **fer**.

L'ortie fut jadis très appréciée pour sa fibre robuste. Au néolithique, le fourreau du **couteau d'Ötzi** était en fibre d'ortie et au début du 20<sup>e</sup> siècle, l'armée allemande l'a utilisé pour réaliser des vêtements, des tentes et des sacs à dos.

Dans le langage des fleurs, elle exprime **la cruauté**.

# SECRETS DES PLANTES



## LES QUESTIONS

### QUESTION 1 :

Quelle est la couleur des fleurs de nigelle ?

### QUESTION 2 :

Connaissez-vous d'autres plantes aux vertus médicinales ? si oui, citez-les ci-dessous !

### QUIZ :

Quelle plante est un bon remède contre la toux sèche ?

- la moutarde
- le coquelicot
- l'ortie

Réponse : Question 1 = La couleur des fleurs de nigelles est le bleu. Quiz = Le remède contre la toux sèche est le coquelicot.