



## FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :



### “CRÉER UN HERBIER EN FAMILLE”

#### QUELQUES CONSEILS POUR INTÉGRER UNE PERSONNE EN SITUATION DE FRAGILITÉ À VOTRE ACTIVITÉ :

- ✓ **Chaque activité doit avoir un but**, un sens. **Assurez-vous que vos proches** auront du plaisir à la réaliser !
- ✓ **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 votre proche si il est fragilisé par une pathologie neuro-dégénérative : il faut qu'il n'ait à aucun moment les mains vides ! Manipuler apaise et facilite la concentration, disait Maria Montessori !
- ✓ **Fournissez des repères visuels** à vos proches : disposez le matériel nécessaire à l'activité sur un plateau, dont la couleur tranche avec le matériel de l'activité, afin de favoriser leur autonomie.
- ✓ **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 disent, pour montrer que vous les écoutez activement. **Valorisez vos proches** en réagissant avec enthousiasme.
- ✓ **Clôturez l'activité en 3 temps** : d'abord, remerciez les participants ; puis, demandez-leur s'ils ont apprécié cette activité ; enfin, demandez-leur s'ils aimeraient recommencer !



## “CRÉER UN HERBIER EN FAMILLE”



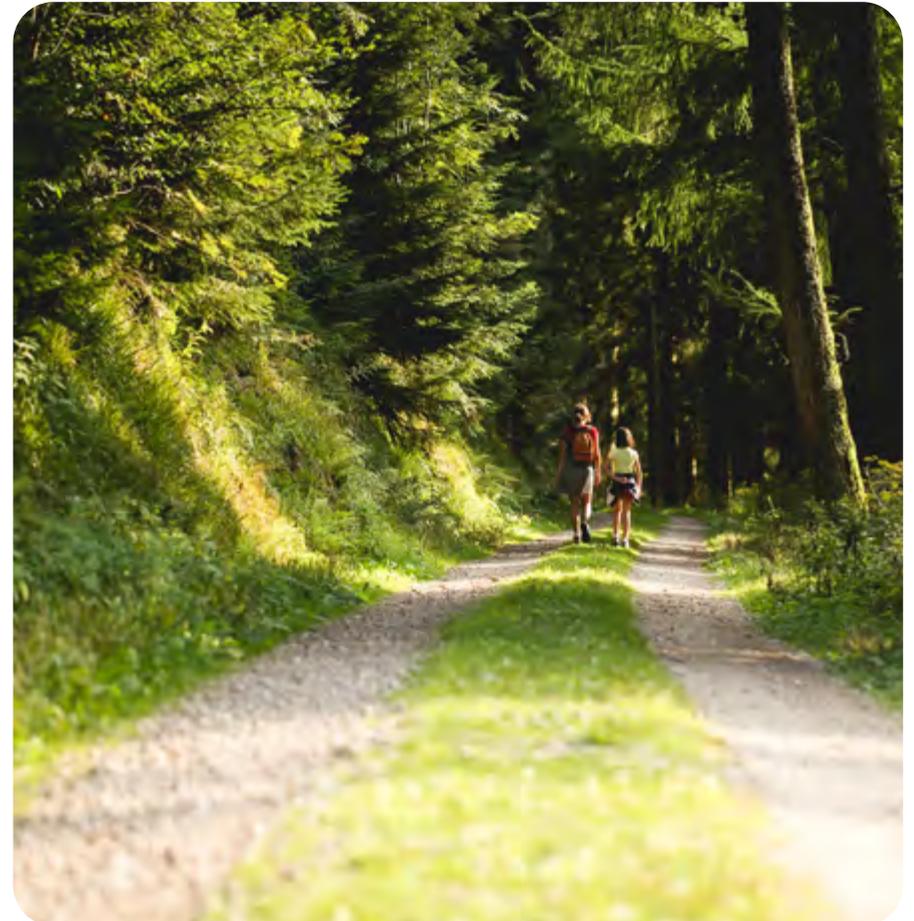
### INTRODUCTION :

Les beaux jours sont de retour et vous avez envie de vous promener en famille. Quoi de mieux que de sortir de la maison et de s'échapper en pleine nature.

Dans cette nouvelle fiche nous vous proposons de récolter, lors de votre balade, des éléments naturels pour créer un magnifique HERBIER collectif et inter-générationnel.

Faire un herbier est une activité créative, ludique, écologique et facile à mettre en œuvre. Elle est idéale pour occuper les enfants le week-end ou pendant les vacances, tout en les initiant à la botanique.

**NB :** Si vous êtes proche aidant, faites participer la personne que vous aidez, elle en sera que plus joyeuse.





### ASTUCE HELPY :

N'oubliez pas de vous protéger du soleil, car ses premiers rayons sont les plus dangereux pour votre peau et celle de vos petits-enfants.

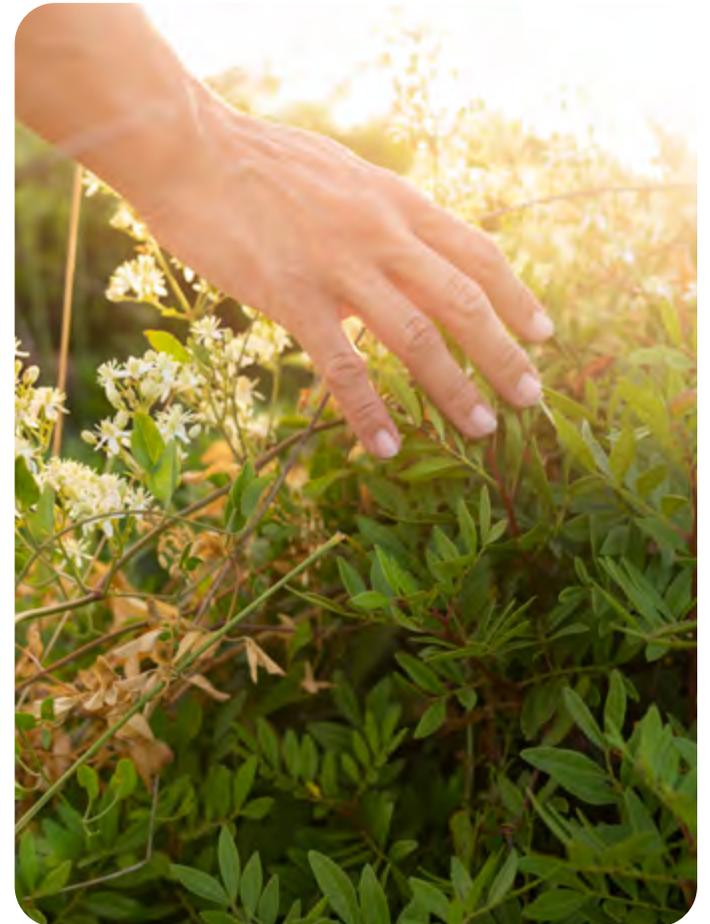


## I / LES BÉNÉFICES DE CETTE ACTIVITÉ :

Créer un herbier en famille offre plusieurs avantages, tant sur le plan éducatif que récréatif. Voici quelques bénéfices notables :

- **Apprentissage sur les plantes :** Cela permet d'en apprendre davantage sur les différentes espèces de plantes, leurs utilisations et leurs caractéristiques.
- **Partage de connaissances :** Si vous avez des connaissances en botanique, c'est l'occasion de les partager avec vos proches.
- **Esthétique :** Les plantes séchées conservent leur beauté et peuvent être admirées même en hiver.
- **Motivation pour sortir :** La collecte de plantes est un excellent prétexte pour profiter du plein air et encourager l'activité physique.
- **Durabilité :** Un herbier bien conservé peut durer des années, créant ainsi un souvenir familial durable.

En plus, c'est une activité qui favorise la créativité, la curiosité et le respect de la nature. Cela peut également être une manière ludique d'initier les plus jeunes à la science et à l'écologie.





## 2/ ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ :

Pour réaliser un herbier amusant et éducatif avec vos petits-enfants et/ou vos proches fragiles, vous aurez besoin de quelques fournitures essentielles. Tout d'abord, procurez-vous un beau carnet ou un album de dessin (24x32 cm) avec des pages blanches et suffisamment d'espace pour insérer des plantes séchées.

Vous aurez également besoin d'autres accessoires :

- Des **ciseaux** ou un couteau adaptés pour couper délicatement les plantes sans les abîmer ;
- Du **papier buvard** pour presser et sécher les plantes ;
- Des feuilles de **papier sulfurisé** pour protéger les pages du carnet ;
- Des **plantes fraîches** à collecter lors de vos sorties dans la nature ;
- Un **sac en tissu**, un **panier**, un carton ou une pochette avec des feuilles blanches ou du buvard pour transporter vos trouvailles ;





- De la **colle non toxique** ou du **scotch** pour fixer les plantes dans le carnet ;
- Des **crayons de couleur** ou des **feutres** pour étiqueter et décorer les pages ;
- Des **livres de botanique** ou un **ordinateur** pour aller chercher les informations sur vos spécimens ;

Avec ces fournitures, vous pourrez créer un herbier mémorable et joli, tout en enseignant à vos proches la flore locale. Vous pourrez ainsi attiser leur curiosité et développer leur appréciation de la nature en explorant ensemble le monde végétal qui les entoure.

### 3/ LES ÉTAPES :

#### COLLECTEZ LES FLEURS ET LES PLANTES :

Promenez-vous en forêt, dans les champs ou dans votre jardin pour commencer à récolter des spécimens. Vous





## ASTUCE HELPY :

**Ne laissez pas les plantes dans un papier journal car les encres pourraient tâcher les fleurs !**



pouvez récolter des feuilles, des fleurs, des fruits, des graines et des tiges.

### QUELQUES RÈGLES À RESPECTER :

- Ne cueillez pas d'espèces protégées, renseignez-vous auparavant ;
- Ne cueillez pas de plantes dans des réserves naturelles ou des parcs protégés, ni dans des propriétés privées ;
- Il ne faut récolter qu'un ou deux exemplaires d'une même plante ;
- Si possible, prélever la plante lorsqu'elle a des fleurs et des fruits ;
- N'arrachez pas la plante de terre, préférez couper la tige ;
- Effectuez votre cueillette dans la journée, une fois que la rosée a disparu.

### IDENTIFIEZ LES SPÉCIMENS DE VOTRE RÉCOLTE :

Une fois que vous avez collecté vos échantillons, il est indispensable de les **identifier correctement** pour mieux connaître leur nom commun et scientifique ainsi que leurs





## ASTUCE HELPY :

### QUE FAIRE SI LA PLANTE EST TROP GRANDE ?

S'il est impossible de la mettre en l'état dans l'herbier, coupez-la en morceaux, ou bien n'en mettez qu'un fragment et indiquez sa taille à côté.



caractéristiques principales. Utilisez des **guides botaniques** ou consultez des ressources en ligne pour vous aider dans cette tâche.

## PRÉPAREZ LES FLEURS ET LES PLANTES :

Une fois que vous aurez coupé les plantes, placez les bien à plat dans un espace sec : boîte en carton, panier, sac en tissu ou dans une chemise cartonnée.

Une fois rentré, il faudra les sécher.

Avant de les sécher, il faudra bien étaler les diverses parties de la plante et donner une position définitive à celles-ci.

Une fois sèche, il ne sera plus possible de changer la position de la plante sans la casser.

## LE SÉCHAGE :

Nous vous présentons deux techniques adaptées :

### Le dictionnaire :

Pour sécher selon cette méthode, vous aurez besoin de :

- 2 feuilles de carton rigide de 20 cm x 25 cm





## ASTUCE HELPY :

### COMMENT SAVOIR QU'UNE PLANTE EST SÈCHE ?

On sait qu'une plante a fini de sécher quand, au toucher, on ne sent plus d'humidité. Si on la soulève, elle reste rigide ou bien se courbe à peine.



- 2 feuilles de papier absorbant aux mêmes dimensions : buvard, essuie-tout, papier toilette... (il ne doit pas y avoir d'encre dessus).

- Livres bien lourds, qui recouvrent totalement les feuilles (dictionnaires, etc.) Cela fonctionne aussi avec des objets ou pierres lourdes.

Méthode : Posez sur votre plan de travail la feuille de carton, la feuille de papier absorbant et disposez soigneusement la plante dessus en déployant toutes les parties. Recouvrez d'une feuille de papier absorbant, puis d'un carton, et enfin, ajoutez par-dessus l'objet lourd.

Pendant deux semaines, changez à peu près chaque jour les feuilles de papier absorbant jusqu'à ce que la plante soit bien sèche. Si possible, évitez de superposer les plantes à sécher.

### Le fer à repasser :

Cette méthode ne convient qu'aux plantes peu épaisses. Elle rendra les plantes séchées plus fragiles et pourra altérer leur couleur. Pour sécher selon cette méthode, vous aurez besoin de :





- 2 feuilles de papier absorbant
- un fer à repasser réglé sur "chaleur douce"
- 2 feuilles en carton
- un objet lourd

Méthode : Disposez la plante bien étalée sur 2 épaisseurs de papier absorbant. Recouvrez la plante avec 2 autres épaisseurs de papier absorbant, puis, passez lentement le fer à repasser sur le tout à plusieurs reprises. Lorsque la plante semble sèche, mettez le tout entre 2 cartons et posez un objet lourd dessus durant 2 à 3 jours pour qu'elle ne s'enroule pas.

### **COLLEZ, ÉTIQUETEZ ET DÉCOREZ :**

Une fois les plantes séchées, vous pouvez les coller dans votre cahier d'herbier et les étiqueter.

Pour faire une belle présentation pour votre herbier, privilégiez un grand classeur et des feuilles à dessin perforées. Vous pourrez fixer vos plantes sèches sur le papier à dessin grâce à de fines bandes de ruban adhésif, ou bien grâce à des rectangles de papier adhésif transparents qui recouvriront





totalemment la plante, ou encore par des bandes de papier encollé.

Sur la même page ou sur celle qui lui fait face, notez le nom commun et le nom scientifique de la plante, qui correspond au genre et à l'espèce de la plante. N'oubliez pas de mentionner la date et le lieu de la collecte ainsi que le nom du récolteur ! Vous pouvez également coller une photo de la plante entière que vous auriez prise avant de la couper.

### **COMMENT CONSERVER SON HERBIER ?**

Votre herbier est fragile, même s'il est protégé ! Pour conserver un herbier de manière à ce qu'il dure longtemps, voici quelques conseils :

**1/ Endroit sec et à l'abri de la lumière :** Rangez votre herbier dans un endroit sec et à l'abri de la lumière car les plantes sèches se décolorent très vite.

**2/ Protection contre les insectes :** Les insectes sont très friands des plantes sèches. Utilisez un peu d'insecticide





naturel à base de plantes, comme de la citronnelle, pour protéger votre herbier au besoin.

**3/ Manipulation avec soin :** Les herbiers sont fragiles, même s'ils sont protégés. Manipulez-les avec soin pour éviter d'endommager les spécimens.

En créant cet herbier en famille, vous partagerez non seulement une activité amusante et éducative mais aussi des souvenirs inoubliables. Alors n'hésitez plus, lancez-vous dans cette aventure botanique en famille !

AMUSEZ-VOUS BIEN !

