



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



## LIVRE HELPY “SECRETS DES PLANTES” VOL.2

### 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

L'aloé vera



**L'aloë vera** est une plante spéciale qui pousse dans les régions chaudes et sèches. Depuis plus de 5 000 ans, on trouve sa trace, dans le sud de l'Europe, l'Asie, le nord de l'Afrique, l'Amérique et l'Extrême Orient. En Égypte, les gens pensaient que l'aloë vera était une plante magique. Ils l'utilisaient pour soigner les brûlures et les coupures. Les prêtres associaient la « **Plante de l'Immortalité** » à leurs rites funéraires, l'incorporant à la composition de la formule de l'embaumement.

Les Grecs et les Romains utilisaient aussi l'aloë vera. Ils savaient que cette plante pouvait aider à guérir les blessures et à calmer les douleurs.

Aujourd'hui, nous utilisons encore l'aloë vera. On trouve du gel d'aloë vera dans les crèmes pour la peau, les shampoings et même dans les boissons. Cette plante est toujours très utile pour prendre soin de nous.

# SECRETS DES PLANTES - N°2

## L'ail





**L'ail** vient d'Asie centrale, notamment des régions autour de la mer Caspienne. Il y a plus de 5 000 ans, les Sumériens cultivaient déjà cette plante pour ses vertus. Dans l'Égypte ancienne, les gens croyaient que l'ail pouvait les rendre plus forts et les protéger contre les maladies. Ils en consommaient régulièrement pour rester en bonne santé.

Les Grecs et les Romains l'appréciaient également. Les soldats romains mangeaient de l'ail pour maintenir leur forme physique. Au Moyen-Âge, l'ail était utilisé pour protéger contre les maladies et les esprits maléfiques. Pendant la grande peste, on croyait que porter un sac d'ail pouvait protéger contre la maladie. **Charlemagne** le cultivait dans son potager pour ses bienfaits alimentaires et médicaux. De nos jours, l'ail est toujours très populaire. On l'utilise dans de nombreux plats pour ajouter du goût. Il est aussi reconnu pour ses bienfaits sur la santé.

# SECRETS DES PLANTES - N°3

## Le gingembre



**Le gingembre** est une plante utilisée depuis très longtemps pour ses bienfaits et son goût unique.

Le gingembre vient d'Asie, plus précisément de l'Inde et de la Chine. Il y a plus de 5 000 ans, les gens ont commencé à cultiver cette plante pour ses vertus.

Dans les temps anciens, le gingembre était utilisé pour soigner les maux de tête, les nausées et les problèmes digestifs. Les gens savaient que cette plante pouvait les aider à se sentir mieux. Grâce aux marchands arabes, le gingembre s'est répandu en Europe au Moyen-Âge.

Il est devenu très populaire pour son goût épicé et ses propriétés médicinales.

Aujourd'hui, le gingembre est utilisé dans de nombreux plats et boissons à travers le monde. On le trouve dans les desserts, les boissons comme le ginger ale, et même dans les remèdes naturels.



# SECRETS DES PLANTES - N°4

## La Camomille



**La camomille** est une plante utilisée depuis des milliers d'années pour ses bienfaits et son parfum agréable.

La camomille pousse en Europe et en Asie. Les Égyptiens, Grecs et Romains utilisaient déjà cette plante pour ses vertus médicinales.

Dans l'Antiquité, elle était utilisée pour soigner les maux de tête, les problèmes digestifs et les inflammations. Les Égyptiens la considéraient comme une plante sacrée et l'employaient dans diverses préparations curatives et préventives.

Au Moyen-Âge, elle était déjà connue en Europe de l'Ouest, en Australie et en Amérique du Nord. Dioscoride, au 1er siècle après Jésus-Christ, recommandait la camomille en infusion pour ses propriétés médicinales. Aujourd'hui, la camomille est toujours très appréciée. On la trouve dans les tisanes, les crèmes pour la peau et même les shampoings. Cette plante continue d'aider les gens à se détendre et à se sentir mieux.

# SECRETS DES PLANTES - N°5

## La lavande



**La lavande** est une plante utilisée depuis des milliers d'années pour ses bienfaits et son parfum agréable.

Elle pousse dans les régions méditerranéennes.

En Égypte ancienne, la lavande était utilisée pour la momification et pour son parfum. On a même trouvé des traces de lavande dans la tombe du pharaon **Toutankhamon**.

Les Romains l'utilisaient pour parfumer leurs bains et leurs vêtements. Ils avaient découvert que la lavande avait des propriétés antiseptiques et s'en servaient pour nettoyer et revigorer le corps. Le nom "lavande" vient du verbe latin "lavare", qui signifie "laver". Au Moyen-Âge, la lavande était utilisée pour protéger contre les maladies et les esprits maléfiques. Au 16ème siècle, l'essence de lavande était distillée en Provence pour soigner les plaies et servir de vermifuge.

Aujourd'hui, la lavande est toujours très appréciée. On la trouve dans les tisanes, les huiles essentielles et les crèmes.

# SECRETS DES PLANTES



## LES QUESTIONS

### QUESTION 1 :

Quelle est la couleur des fleurs de camomille ?

### QUESTION 2 :

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

### QUIZ :

Quelle plante est un bon remède contre les maux de tête ?

- l'aloé vera
- le gingembre
- la lavande

Réponse : Question 1 = La couleur des fleurs de camomille est le blanc. Quiz = Le remède contre les maux de tête est le gingembre.