

2. PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2016

PLANTES : USAGE DES PLANTES BIENFAISANTES EN MATERNITÉ

ENSEIGNANTE : Mmes Catherine Huber et Odile Rodriguez

LIEU : Arcade ESPRIT DE FAMILLE, La Place 2, 1274 Grens/VD

6 septembre

1. CUEILLETTE DE PLANTES (OR)

- Identification des plantes : avec bébés portés en écharpe.
- Ethique.
- Choix du lieu de cueillette.
- Respect de l'environnement et des végétaux.
- Connaissance des plantes toxiques pour la maternité.
- Propriétés des médicinales (8 plantes).

13 septembre

2. USAGES DES PLANTES SAUVAGES (OR)

- Propriétés des médicinales, continuation (8 plantes).
- Nettoyage.
- Consommation directe (infusion, décoction).
- Stockage et séchage.
- Conditionnement.
- Conservation des plantes comestibles et médicinales.
- Définition et lexique.

20 septembre

3. USAGES DES PLANTES SAUVAGES (suite) (OR)

- Propriétés, continuation (8 plantes).
- Transformation en cuisine.
- Beurres aux orties ou pimprenelle.
- Pesto de plantain ou autre herbes.
- Sel aux herbes.
- Fleurs comestibles.
- Thés solaires.

24 septembre (SA)

4. CONFECTION D'UN MENU COMPLET (OR)

- Plan du menu et choix des recettes en fonction de la saison.
- Cueillette des plantes sauvages de la région avec bébés portés en écharpe.
- Elaboration du repas de l'entrée au dessert.
- Proposition de menu, suivant la saison des plantes.
- Repas en commun et dégustation des plats.

=> REPAS EN COMMUN

27 septembre

5. USAGE DES PLANTES MEDICINALES (OR)

- Propriétés, continuation (8 plantes).
- Transformation en médecine familiale :
 - Macérât huileux.
 - Vinaigre médicinal.

4 octobre

6. USAGE DES PLANTES MÉDICINALES (suite) (OR)

- Propriétés continuation (8 plantes).
- Transformation en médecine familiale, suite :
 - Alcoolature.
 - Hydrolat maison.

11 octobre

7. USAGE DES PLANTES MÉDICINALES (suite) (OR)

- Être capable de composer son mélange de plantes sans danger pour la femme enceinte et son bébé.
- Apprendre à faire son mélange de plantes pour les maux quotidiens et pour l'allaitement.
- Recherche en commun de mélange de plantes bienfaisantes.
- Maintien de la santé familiale en fonction des questions étudiées
- Révision et tableaux récapitulatifs.

1^{er} novembre

8. USAGE DES PLANTES POTAGERES THÉRAPEUTIQUES (CH)

- Propriétés (8 plantes).
- Transformation en cuisine.
- Sirop de radis noir.
- Vin aphrodisiaque de céleri.

8 novembre

9. USAGE DES PLANTES POTAGERES THÉRAPEUTIQUES (suite) (CH)

- Propriétés (8 plantes).
- Transformation en cuisine.
- Jus fermenté de gingembre anti-nauséeux.
- Lacto-ferments de légumes (colraves, carottes et autres).
- Probiotiques naturels.

15 novembre

10. CUISINE SANS LACTOSE (CH)

- Propriétés du lactose.
- Substituts du lactose (8 plantes).
- Transformation en cuisine.
- Fabrication de lait d'avoine, de riz, de soja.

22 novembre

11. CUISINE SANS GLUTEN (CH)

- Propriétés du gluten.
- Substituts du gluten (8 plantes).
- Cuisine sans gluten.

29 novembre

12. INTRODUCTION DE L'ALIMENTATION SOLIDE CHEZ LE NOURISSON (CH)

- Période de dégustation.
- Introduction des fruits.
- Introduction des légumes.
- Introduction des féculents.
- Introduction des huiles végétales.
- Introduction des protéines végétales.

6 décembre

13. CUISINE VÉGÉTARIENNE, VÉGÉTALIENNE ET VEGAN (CH)

13 décembre

14. TRAITEMENT QUOTIDIEN DE LA FAMILLE (CH)

- Cure saisonnière, dépurative.
- Hygiène de vie, équilibre acido-basique.
- Aliments inflammatoires, antioxydants.

MODULE : Groupe de 6-8 femmes enceintes, allaitantes avec bébés ou futures Aides-Maternelles.

PÉRIODE : 14 cours du 6 septembre au 13 décembre 2016 y compris le repas en commun
le samedi 24 septembre de 09:15 à 16:30.

HORAIRES : le MARDI APES-MIDI de 13h15 à 16h30

DATES : 6 – 13 – 20 – 24 – 27 SEPTEMBRE
 4 – 11 OCTOBRE
 1^{er} – 8 – 15 – 22 – 29 NOVEMBRE
 6 – 13 DÉCEMBRE

TOTAL : 60 périodes (de 45').

MATÉRIEL : Chaque participante apporte son panier, cornets en papier, ciseaux, couteau de jardin, gants éventuels pour la cueillette et la préparation des conserves.