

PROGRAMME D'AIDE MATERNELLE 2017-2018

Module 2 : Plantes

Usage des plantes bienfaisantes en maternité

Enseignantes : Mmes Catherine Huber et Odile Rodriguez

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

5 septembre

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).

12 septembre

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

19 septembre

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.

23/30 septembre

Confection d'un menu complet (OR)

Cours le samedi - Repas en commun et dégustation des plats

- 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.

- 26 septembre** **Usage des plantes médicinales (OR)**
- Propriétés, continuation (8 plantes).
 - Transformation en médecine familiale :
 - Macérât huileux.
 - Vinaigre médicinal.
- 3 octobre** **Usage des plantes médicinales (suite) (OR)**
- Propriétés continuation (8 plantes).
 - Transformation en médecine familiale, suite :
 - Alcoolature.
 - Hydrolat maison.
- 24 octobre** **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.
- 31 octobre** **Usage des plantes potagères thérapeutiques (CH)**
- Propriétés (8 plantes).
 - Transformation en cuisine.
 - Sirop de radis noir.
 - Vin aphrodisiaque de céleri.
- 7 novembre** **Usage des plantes potagères thérapeutiques (suite) (CH)**
- Propriétés (8 plantes).
 - Transformation en cuisine.
 - Jus fermenté de gingembre anti-nauséux
 - Lacto-ferments de légumes (colrave, carottes, ...)
 - Probiotiques naturels
- 14 novembre** **Cuisine sans lactose (CH)**
- Propriétés du lactose.
 - Substituts du lactose (8 plantes).
 - Transformation en cuisine.
 - Fabrication de lait d'avoine, de riz, de soja.
- 21 novembre** **Cuisine sans gluten (CH)**
- Propriétés du gluten.
 - Substituts du gluten (8 plantes).
 - Cuisine sans gluten.

28 novembre Introduction de l'alimentation solide chez le nourrisson (CH)

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

5 décembre Cuisine végétarienne, végétalienne et vegan (CH)

12 décembre Traitement quotidien de la famille (CH)

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

Dates: du 5 septembre au 12 décembre 2017
y compris le repas en commun le samedi 23 ou 30 septembre

Horaire : le mardi de 8h45 à 12h ou 13h15 à 16h30
(samedi 23 ou 30 septembre de 9h15 à 16h30)

Durée: 13 cours de 4 périodes de 45 minutes plus un samedi

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