

Objectifs de l'activité

- ❖ Ne pas exclure les personnes âgées du partage des savoirs, parce qu'à tout âge il est important d'apprendre, de comprendre ou de revoir ses connaissances scientifiques.
- ❖ Répondre au besoin criant de stimulation intellectuelle de ce type de public dû aux dommages physiques entraînés par la vieillesse.
- ❖ Faire entrer les personnes âgées dans un processus d'échanges de connaissances, parce qu'« un vieux qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle » comme dit le proverbe africain.

Contenu de la valise pédagogique

- ❖ 8 sachets de plantes médicinales (Menthe poivrée, Verveine officinale, Lavande, Camomille romaine, Romarin, Saugue officinale, Thym, Tilleul).
- ❖ 8 fiches cartonnées illustrées (soit une par plante présentée) mentionnant en gros caractère leurs caractéristiques botaniques.
- ❖ 8 fiches cartonnées illustrées (une par plante) exposant de façon synthétique les vertus, les usages et les modes de préparation de ces plantes médicinales.
- ❖ Un guide à destination de l'encadrant.
- ❖ 5 livres sur le sujet pour les prêter aux participants qui voudraient approfondir le sujet (Cf. liste en fin de guide).

N.B : L'ensemble du contenu de la valise a été validé sur le plan scientifique.

Déroulement de l'activité

La valise a été conçue sur un principe de participation active des personnes âgées. L'exploitation conseillée de la valise est de quatre interventions de trente à quarante-cinq minutes chacune ; deux plantes étant présentées par intervention.

Dans un premier temps, l'animateur passe avec des sachets pour faire sentir différentes plantes aux participants et leur demande s'ils les reconnaissent, ce qu'elles leur rappellent, ce qu'elles évoquent pour eux. Ensuite il explique en s'appuyant sur les fiches cartonnées à quelle famille ces plantes appartiennent, dans quelle région elles poussent et sur quel type de sol elles vivent etc. (caractéristiques botaniques et écologiques). Puis il demande si certains en ont déjà fait usage, comment s'en sont-ils servis etc. et développera à l'aide de la deuxième série de fiches la question des vertus et des modes de préparation de ces plantes médicinales.

Les plantes présentées sont très courantes, l'animateur encouragera donc les participants à relater les anecdotes, même culinaires, qu'elles leur rappellent.

Des livres d'approfondissement sur les plantes médicinales, fournis avec la valise, pourront être prêtés aux participants qui le souhaitent.

Durée et coût du prêt

La valise est prêtée gracieusement aux maisons de retraite pour une durée d'un mois.

N.B : Certains mots dans les fiches et dans ce livret sont écrits en vert clair ; cela indique que le terme est défini dans le lexique proposé à la fin de ce guide.