CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE ARGENT

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 9

OCOM C324.04 – RECUEILLIR LES PLANTES COMESTIBLES

Durée totale :	120 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

On recommande aux instructeurs de se documenter sur la flore locale et de donner des exemples, au besoin, tout au long de la leçon.

Diriger une reconnaissance des environs et recueillir des exemples pour cette leçon.

Trouver des plantes comestibles dans les environs qui serviront d'exemples pour le PE2.

Photocopier les annexes H et I pour chaque cadet.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

L'exposé interactif a été choisi pour les PE 1 et 3 afin d'initier les cadets aux plantes vénéneuses et de montrer l'application des règles d'identification des plantes vénéneuses.

La méthode d'instruction par démonstration a été choisie pour le PE 2, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer les façons de déterminer les plantes comestibles.

Une activité pratique a été choisie pour le PE 4, parce que c'est une façon interactive qui permet aux cadets de démontrer l'identification des plantes comestibles dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au développement des compétences de survie en plein air dans un environnement amusant et stimulant.

La méthode d'instruction par démonstration et exécution a été choisie pour le PE 5, parce qu'elle permet à l'instructeur d'expliquer et de démontrer la façon d'effectuer le test de comestibilité universel, tout en donnant aux cadets l'occasion de pratiquer cette compétence sous supervision.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit être capable de recueillir des plantes comestibles.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets sachent comment identifier et recueillir les plantes comestibles. Dans une situation de survie, les plantes sont une excellente source nutritive qui peut satisfaire les besoins alimentaires.

Point d'enseignement 1 — **Discuter des façons de déterminer les plantes comestibles**

Durée : 25 min — Méthode : Exposé interactif

Dans une situation de survie, on doit toujours être à l'affût d'aliments sauvages familiers. Même dans la plus statique des situations de survie, il est essentiel de se maintenir en santé en adoptant une alimentation complète et nutritive afin de conserver ses forces et sa tranquillité d'esprit.

La nature peut procurer des aliments qui permettront aux cadets de survivre aux pires épreuves. Les cadets devraient, par conséquent, en apprendre le plus possible sur la flore de la région où ils s'entraîneront.



Quand on utilise des plantes pour s'alimenter, il faut absolument éviter l'empoisonnement accidentel. Ne manger que les plantes qui peuvent être positivement identifiées comme étant comestibles.

RÈGLE CONCERNANT LES BAIES

La comestibilité des baies est généralement établie suivant leur couleur et composition. Cette règle générale est utile pour déterminer si l'on doit soumettre une baie au test de comestibilité. Les seules baies qui peuvent être mangées sans être testées sont celles qui peuvent être positivement identifiées comme n'étant pas toxiques.

La règle concernant les baies est la suivante :

- 10 % des baies vertes, jaunes ou blanches sont comestibles,
- 50 % des baies rouges sont comestibles,
- 90 % des baies violettes, bleues ou noires sont comestibles,
- 99 % des baies à grains agglomérés (baies qui sont formées d'éléments regroupés en un tout), comme les baies de la ronce parviflore, les framboises et les mûres sauvages, sont jugées comestibles.

PARTIES COMESTIBLES D'UNE PLANTE

Certaines plantes sont entièrement comestibles, tandis que d'autres possèdent des parties comestibles et des parties toxiques. Les plantes se composent de plusieurs éléments distincts.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Tiges, racines et feuilles

Les plantes qui ont des tiges, des racines et des feuilles représentent probablement la source la plus abondante de végétation comestible au monde. Leur teneur élevée en vitamines en fait un élément essentiel de notre régime alimentaire quotidien. Les pousses, qui croissent comme des asperges, se mangent préférablement bouillies deux fois (bouillies pendant cinq minutes, égouttées, puis bouilles une autre fois jusqu'à ce qu'elles soient cuites). En voici des exemples : la fougère grand-aigle, le jeune bambou et la quenouille (voir figure 1).

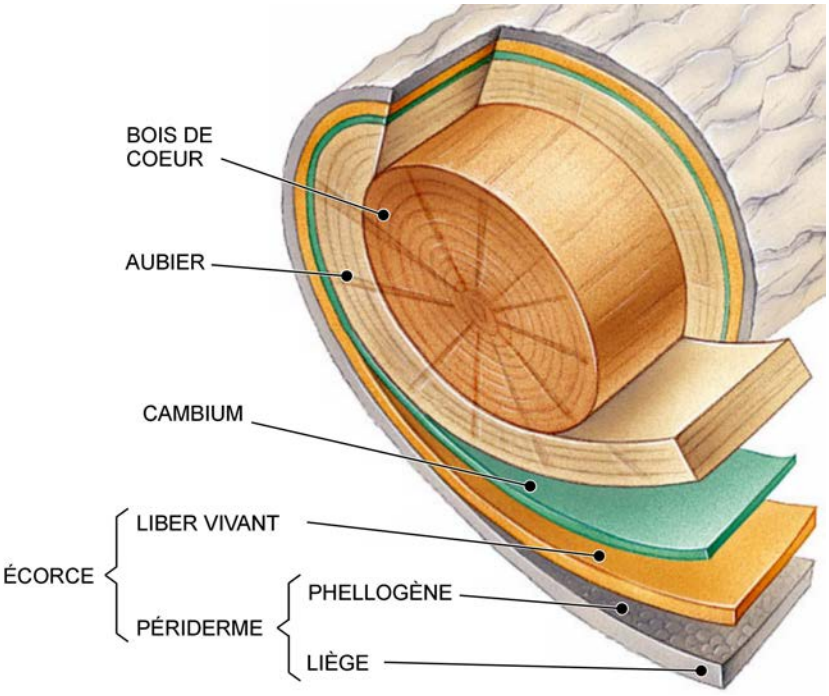
Les feuilles se mangent crues ou cuites, mais leur valeur nutritive est optimale quand elles sont crues. La moelle, qui se trouve dans la tige de certaines plantes, a une grande valeur nutritive. Le sagou, le rotin, la noix de coco et la canne à sucre en sont des exemples. Le cambium est l'écorce interne se trouvant entre l'écorce et le bois d'un arbre (voir figure 2). On le mange cru ou cuit, ou encore séché et en purée de farine.



« Cattails », Aquasprings, 2007. Extrait le 15 novembre 2007, du site http://www.aquaspringsinfo.com/cattails.jpg

Figure 1 Quenouille

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



UIC, Plant Structures and Function : UIC. Extrait le 15 novembre 2007 du site http://uic.edu/classes/bios/bios100/lectf03am/treetrunk.jpg

Figure 2 Cambium

Fleurs, boutons et pollen

Les fleurs, les boutons et le pollen ont une grande valeur nutritive; on les sert souvent crus ou en salade. L'hibiscus (fleur), l'églantier (boutons) et la quenouille (pollen) en sont des exemples.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



About.com, Holistic Healing, Droit d'auteur par About, Inc., 2007. Extrait le 15 novembre 2007 du site http://healing.about.com/od/floweressences/ig/Flower-Essence-Gallery/Hibiscus.htm

Figure 3 Hibiscus

Fruits (sucrés et non sucrés)

Les fruits, qui sont les parties porteuses de graines de la plante, se trouvent dans toutes les régions du monde. Il est préférable de les manger crus afin de conserver leur valeur nutritive, mais on peut aussi les cuire. Parmi les fruits sucrés, on retrouve, par exemple, la pomme, la figue de Barbarie, l'amélanche et la fraise des champs. Parmi les fruits non sucrés, on retrouve la tomate, le concombre, le plantain et les radis noirs.

Noix

Les noix, ayant une teneur élevée en gras et en protéines, se trouvent partout dans le monde. La plupart peuvent se manger crus, mais certains, comme les glands, doivent être nettoyés (trempés dans l'eau), en s'assurant de remplacer l'eau plusieurs fois afin d'en éliminer l'acide tannique.

Graines et grains

Les graines et les grains d'un bon nombre de plantes sont une source nutritive précieuse et ne doivent pas être négligés. Les herbes et le millet en sont des exemples; il est préférable de les manger moulus en farine ou rôtis. Les graines de graminées violettes ou noires ne doivent pas être mangées, parce qu'il arrive souvent qu'elles contiennent un contaminant fongique.

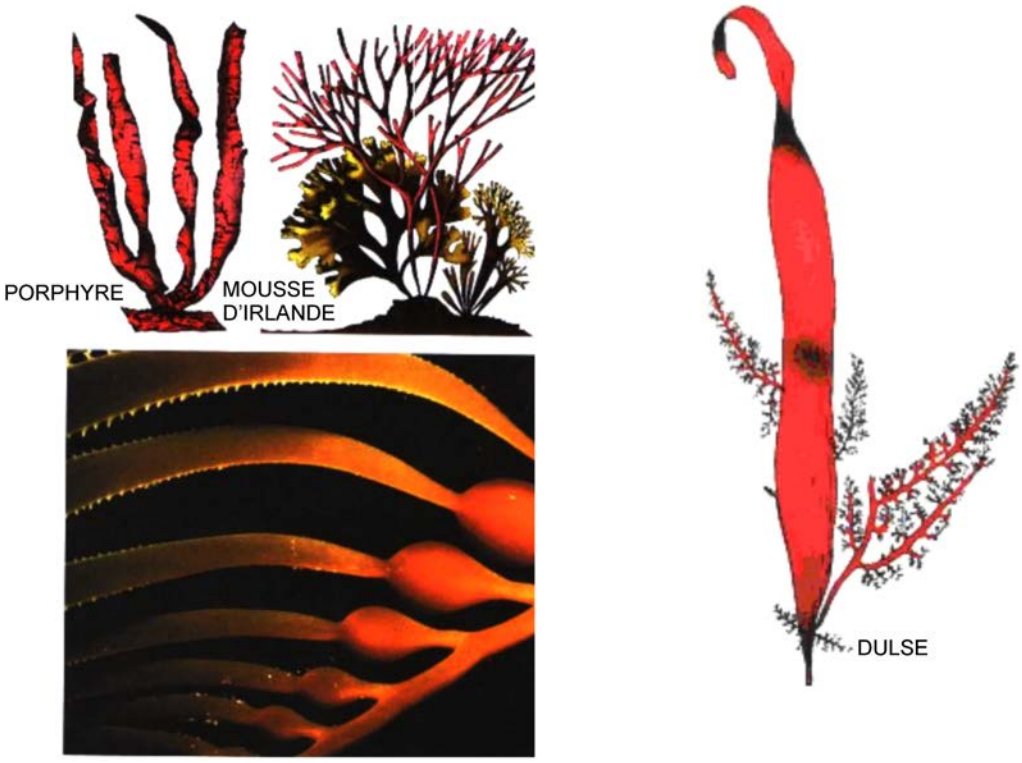
Algues et plantes aquatiques

L'algue est une plante qu'on ne devrait jamais négliger. Il s'agit d'une forme de plante aquatique que l'on trouve sur le rivage ou près des côtes. Il y en a aussi des variétés d'eau douce comestibles. L'algue est une précieuse source de minéraux, dont l'iode, et de vitamine C.

Lorsqu'on ramasse des algues pour s'en nourrir, rechercher des spécimens vivants fixés à des roches ou qui flottent librement. Les algues rejetées sur le rivage depuis un certain temps peuvent être avariées ou décomposées. Les algues fraîchement récoltées peuvent être séchées pour utilisation ultérieure.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Leur préparation dépend du type d'algue. Les variétés minces et tendres peuvent être séchées au soleil ou sur un feu jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Les écraser et les ajouter aux soupes ou aux bouillons. Bouillir les variétés épaisses et coriaces pendant une courte durée pour les ramollir. Les manger comme un légume ou avec d'autres aliments. Certaines variétés se mangent crues, à condition d'effectuer, au préalable, un test de comestibilité. La dulse, l'algue verte, la mousse d'Irlande, le varech, la porphyre, la sargasse et le baudrier de Neptune ou laminaire sucrée en sont des exemples.



Wilderness Survival, « Plants », Droit d'auteur Jalic Inc., 2007. Extrait le 15 novembre 2007 du site http://www.wilderness-survival.net/plants-1.php

Figure 4 Algues

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

QUESTIONS

Q1. Quelles baies sont à 99 % comestibles?

Q2. Quelles graines de graminées ne doivent pas être mangées?

Q3. Que devrait-on rechercher quand on ramasse des algues?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. 99 % des baies à grains agglomérés, comme les baies de la ronce parviflore, les framboises et les mûres sauvages, sont comestibles.

R2. Les graines de graminées violettes ou noires ne doivent pas être mangées.

R3. Lorsqu'on ramasse des algues, rechercher des spécimens vivants fixés à des roches ou qui flottent librement.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 2 **Identifier les plantes comestibles**

Durée : 15 min Méthode : Démonstration

Démontrer aux cadets où se trouvent ces plantes et ce à quoi elles ressemblent.

Lorsqu'ils sont disponibles, les fruits et les noix sont parmi les aliments les plus importants du survivant.

FRUITS

Mûres sauvages et framboises. Les arbustes portant ces baies (les mûriers et framboisiers) poussent dans les broussailles, les bois et les terrains à découvert. Ils ont des feuilles dentées et des fleurs blanches, ou parfois rosées dans les mûriers. Rechercher des buissons épars qui ont des racines épineuses et arquées et des baies segmentées juteuses; les mûres sauvages passent du vert au rouge au violacé lorsqu'elles mûrissent à la fin de l'été. Les framboisiers sont moins épars et moins épineux, et leurs baies deviennent rouge vif lorsqu'elles mûrissent plus tôt l'été. Toutes ces baies se mangent crues.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 142)

Figure 5 Mûres sauvages

Fraises des champs. Les fraises des champs poussent sur de petites plantes grimpantes dans des zones herbeuses et sèches et dans les régions boisées. Elles ressemblent à de petites fraises cultivées et on les trouve parfois sous les feuilles. Elles sont riches en vitamine C et se mangent préférablement fraîches.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 142)

Figure 6 Fraises des champs

Pommettes. Les pommiers sauvages sont de petits arbres épineux qui poussent dans les broussailles et les bois. On les reconnaît par leurs feuilles ovales, dentées et souvent duveteuses, leurs petites branches habituellement brun rougeâtre et leurs fleurs blanches, roses ou rouges. Leurs fruits (les pommettes), souvent très amers, ressemblent à des pommes cultivées. Étant donné que les pommes vert jaunâtre riches en pectine causent souvent la diarrhée, il est préférable de les cuire avec d'autres fruits.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 143)

Figure 7 Pommette

Prunes. Il existe de nombreuses variétés de pruniers; on les trouve dans les broussailles et les régions boisées, et dans pratiquement toutes les régions tempérées. Les pruniers sont de petits arbustes ou arbres et leurs fruits (les prunes) violet noirâtre, rouges ou jaunes, sont similaires aux cerises sauvages, mais plus gros et duveteux. Certaines prunes sont trop acidulées pour manger.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Food Network, Plums, Droit d'auteur par CW Media INC., 2008. Extrait le 2 mai 2008 du site http://www.foodtv.ca/content/recipes/ContentDetail.aspx?ContentId=2661&Category=Recipes

Figure 8 Prunes

Cerises sauvages. L'arbre qui produit ce fruit pousse dans les zones boisées, atteint 24 m (80 pi) de hauteur et a de petites feuilles vert pâle à rougeâtre, une écorce brun rougeâtre luisante et des fleurs blanches ou rosâtres. Son fruit (la cerise sauvage) est rouge ou noir et peut avoir un goût aigre selon la variété.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 143)

Figure 9 Cerises sauvages

Bleuets. Cette baie est abondante dans les marécages nordiques, les tourbières, la toundra et parfois dans les régions boisées. De taille variable, les buissons sont tous ligneux et arbustifs et ont de petites feuilles ovales et de petites fleurs blanches, roses ou verdâtres en forme de globe.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 144)

Figure 10 Bleuets

RACINES, FEUILLES ET TIGES

Au printemps et en été, les jeunes pousses sont tendres et faciles à cueillir. Bien que certaines puissent se manger crues, la plupart sont meilleures quand elles sont cuites. Les laver à l'eau propre, les frotter pour en enlever les poils et les bouillir dans un peu d'eau pour les cuire à la vapeur. Les feuilles sont très riches en vitamines et minéraux. Avec les jeunes pousses, elles constituent la source de nourriture la plus facile d'accès pour un survivant. La plupart des pousses ont meilleur goût quand elles sont cuites; il faut cependant éviter de trop les cuire pour ne pas détruire les vitamines.

Pissenlit. Cette plante revêt différentes formes et pousse presque partout. Rechercher de grosses inflorescences jaunes ou oranges ou des rosettes de feuilles à lobes profonds. Manger les jeunes feuilles crues, mais bouillir les vieilles feuilles en remplaçant l'eau pour enlever le goût amer. Bouillir les racines ou les rôtir pour servir comme café. Le jus de pissenlit est riche en vitamines et en minéraux.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 132)

Figure 11 Pissenlit

Quenouille. On trouve cette plante dans les marais et les régions marécageuses ou à proximité. Les racines pelées se mangent crues ou cuites. Elles constituent une excellente nourriture de survie parce qu'on peut les extraire du sol, si celui-ci n'est pas gelé. On peut les sécher et les moudre en farine. Lorsqu'elles sont vertes, les têtes peuvent être cuites et mangées comme du maïs.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



Aquasprings, 2007, Cattails. Extrait le 15 novembre 2007 du site http://www.aquaspringsinfo.com/cattails.jpg

Figure 12 Quenouille

Roseau. Cette plante pousse en eau douce presque partout, atteint 4 m (13 pi) de hauteur, a des feuilles vert grisâtre et des inflorescences violet brunâtre à port étalé sur de longues cannes. Lorsqu'elle est piquée durant la cuisson, la canne suinte une gomme comestible riche en sucre.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 136)

Figure 13 Roseau

Pin. On trouve le pin en Amérique du Nord; ses aiguilles peuvent être mâchées. Au printemps, on peut manger ou cuire l'écorce interne. Pour la cuire, on doit découper l'écorce dans le sens de la longueur pour former des bandes que l'on cuit comme du spaghetti. On peut la sécher et la moudre en farine.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



P. Tawrell, Camping and Wilderness Survival, Paul Tawrell (page 972)

Figure 14 Pin

Érable. L'érable se trouve dans les forêts de l'Amérique du Nord; ses graines peuvent être mangées après en avoir enlevé la cosse. L'érable peut être séché et entreposé. Les jeunes feuilles sont riches en sucre et se mangent crues, ou bien cuites après les avoir découpées en bandes comme du spaghetti. Pour recueillir la sève d'érable, pratiquer une entaille en « V » dans l'arbre, percer un trou de 5 cm (2 po) de profondeur et y insérer un chalumeau.



P. Tawrell, Camping and Wilderness Survival, Paul Tawrell (page 972)

Figure 15 Érable

Lis des marais. On trouve cette plante dans les zones humides et les lacs; sa fleur, sa tige et ses feuilles se mangent crues au printemps.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



P. Tawrell, Camping and Wilderness Survival, Paul Tawrell (page 975)

Figure 16 Lis des marais

Saule. Les jeunes feuilles de cette plante et son écorce interne se mangent crues.



P. Tawrell, Camping and Wilderness Survival, Paul Tawrell (page 975)

Figure 17 Saule

NOIX

Pignon de pin. Cette noix, qui provient du pin familier porteur de cônes, se trouve dans des bouquets d'aiguilles minces. Le pin pousse dans la plupart des régions tempérées et septentrionales. La chaleur fait mûrir le cône de pin, qui libère ensuite ses noix. Celles-ci sont savoureuses crues, et délicieuses rôties. Les noix rôties peuvent s'entreposer.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 146)

Figure 18 Cône de pin

Châtaigne. Cette noix pousse sur un arbre (le châtaignier) dont la taille varie de 5 à 30 m (15 à 90 pi) et qui possède de grandes feuilles dentées sans poil et des chatons. Les noix sont contenues dans des écales vertes épineuses en forme de globe. Écraser les écales pour les ouvrir, écaler les noix, les faire bouillir et les broyer avant de manger.

Ne pas confondre le châtaignier avec le marronnier commun, qui a de grandes feuilles palmées comme les doigts d'une main. Le fruit du marronnier commun est vénéneux.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 146)

Figure 19 Châtaignes

Noisette. Cette noix pousse dans de grands arbustes (noisetiers) dans des fourrés ou des terrains vagues. Le noisetier possède des feuilles ovales en forme de cœur qui sont dentées et des chatons jaune brunâtre. Les noix, de grande valeur nutritive, sont contenues dans des écales ovoïdes, touffues, piquantes ou velues.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.



J. Wiseman, The SAS Survival Handbook, HarperCollins Publishers (page 146)

Figure 20 Noisette

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 2

QUESTIONS

Q1. Nommer des fruits comestibles.

Q2. Comment libère-t-on les noix (graines) d'un cône de pin?

Q3. À quoi ressemble le mûrier?

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Parmi les fruits comestibles, on retrouve :

- les mûres sauvages et les framboises,
- les fraises des champs,
- les pommettes,
- les prunes,
- les cerises sauvages,
- les bleuets.

R2. La chaleur libère les noix (graines) d'un cône de pin.

R3. Les mûriers ont des feuilles dentées et des fleurs blanches ou parfois rosées. Il ressemble à un buisson épars qui a des racines épineuses et arquées et des baies segmentées juteuses.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 3 **Identifier la façon dont les gens peuvent s'empoisonner avec des plantes**

Durée : 15 min Méthode : Exposé interactif



Distribuer les annexes H et I aux cadets.

COMMENT LES GENS PEUVENT S'EMPOISONNER AVEC DES PLANTES

Il y a deux poisons communs dans le monde végétal :

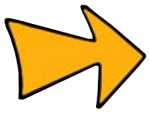
L'acide cyanhydrique. Il goûte et sent la pêche ou l'amande amère. L'exemple le plus notable est celui du laurier cerise.

L'acide oxalique. Ses sels se retrouvent naturellement dans certaines plantes, comme la rhubarbe sauvage et l'oseille. On les reconnaît par la sensation de pointe sèche, de piqûre ou de brûlure qu'elles laissent lorsqu'on les met en contact avec la peau ou la langue.

L'intoxication par les plantes se fait habituellement par les voies suivantes :

L'ingestion. Lorsqu'une personne mange une partie d'une plante vénéneuse.

Le toucher. Lorsqu'une personne entre en contact avec une plante vénéneuse qui provoque toute forme d'irritation cutanée ou de dermatite.



La dermatite est une inflammation de la peau.

L'absorption et l'inhalation. Lorsqu'une personne absorbe un poison par la peau ou l'inhale par l'appareil respiratoire.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

PLANTES VÉNÉNEUSES

Plantes à éviter

- les plantes ayant une sève laiteuse, à moins d'être en mesure de les identifier positivement comme étant sans danger (comme le pissenlit).
- les plantes rouges. La tige rayée rouge de la rhubarbe sauvage est comestible, mais ses feuilles sont toxiques. La pruche a des taches rouge-violet sur sa tige.
- les fruits composés de cinq segments.
- les bulbes (ressemblant à des oignons ou à de l'ail).
- les feuilles, les racines ou les tubercules qui ont la forme d'une carotte.
- les plantes qui ont l'apparence d'une fève ou d'un pois.
- les feuilles luisantes ou qui sont recouvertes de poils fins.
- les herbes ou autres plantes possédant de petites barbes sur leurs tiges et feuilles.
- les feuilles vieilles ou flétries. Les feuilles de certains arbres et de certaines plantes produisent de l'acide cyanhydrique mortel quand elles flétrissent, dont la ronce, le framboisier, le cerisier, le pêcher et le prunier. Elles peuvent toutes être mangées quand elles sont jeunes, fraîches et sèches.
- tous les champignons. L'identification des champignons est très difficile et doit être précise, encore plus qu'avec d'autres plantes. Deux types d'empoisonnement peuvent être occasionnés par les champignons : l'appareil digestif et le système nerveux central.

Les plantes qui provoquent une dermatite

Les plantes suivantes provoquent une dermatite :

- l'herbe à puce,
- le sumac de l'Ouest,
- le sumac à vernis.

Les plantes qui provoquent un empoisonnement à l'ingestion

Les plantes suivantes provoquent un empoisonnement à l'ingestion :

- le ricin,
- le zigadène vénéneux,
- le laurier rose,
- la pruche vireuse et la pruche aquatique,
- le symplocarpe fétide,
- l'ortie brûlante.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 3

QUESTIONS

Q1. Nommer deux poisons relativement communs dans le monde végétal.

Q2. Quelles couleurs de plante sont à éviter?

Q3. Nommer trois plantes qui provoquent une dermatite.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RÉPONSES ANTICIPÉES

R1. Deux poisons assez communs dans le monde végétal sont l'acide cyanhydrique et l'acide oxalique.

R2. On doit éviter les plantes rouges.

R3. Trois plantes qui provoquent une dermatite sont l'herbe à puce, le sumac de l'Ouest et le sumac à vernis.

Point d'enseignement 4 — **Diriger une activité où les cadets, en groupes de deux, doivent trouver et cueillir deux types de plantes comestibles dans la zone locale**

Durée : 30 min — Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ



Si l'on sait qu'il y a de l'herbe à puce ou d'autres plantes vénéneuses dans le secteur de cueillette, s'assurer que les cadets n'y auront pas accès.

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets de cueillir deux types de plantes comestibles.

RESSOURCES

Des gants.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Répartir les cadets en paires et donner une paire de gants à chaque cadet.
2. Demander aux cadets de partir à la recherche de plantes comestibles.
3. Rassembler les cadets et leur demander de présenter leurs plantes au groupe.
4. Demander au groupe de confirmer si la plante présentée est comestible et pourquoi.
5. Superviser les cadets et commenter ce qu'ils ont trouvé.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Les cadets doivent porter des gants lorsqu'ils cueillent des plantes pour éviter qu'ils entrent en contact accidentel avec des plantes vénéneuses.
- S'assurer que les cadets ne mangent pas ce qu'ils trouvent, à moins de l'avoir fait inspecté, au préalable, par l'instructeur.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 4

La participation des cadets à l'activité servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

Point d'enseignement 5 **Démontrer aux cadets comment effectuer le test de comestibilité universel et leur demander de le faire**

Durée : 25 min Méthode : Démonstration et exécution



Toujours adopter la procédure suivante lorsqu'on essaie de nouvelles sources de nourriture. NE JAMAIS prendre de raccourcis; effectuer le test au complet. En cas de doute, NE PAS manger la plante.

TEST DE COMESTIBILITÉ UNIVERSEL

Le test de comestibilité universel est une méthode que l'on peut utiliser si l'on ne sait pas si une plante est comestible. Ce test ne garantit pas qu'une plante soit bonne à manger, mais il apportera une certaine certitude qu'elle est comestible. Pour effectuer le test, suivre cet ordre :

1. **Inspecter.** Séparer la plante en ses éléments de base (feuilles, tiges, racines et fleurs). Inspecter chaque élément, un à la fois. S'assurer que la plante n'est pas gluante ni rongée par les vers. Certaines plantes, lorsqu'elles sont vieilles, voient leur teneur chimique changer et deviennent toxiques.

2. **Sentir.** Écraser une petite portion. Sentir la plante pour détecter des odeurs fortes ou acides. Si elle sent la pêche ou l'amande amère – LA JETER.

3. **Frotter la plante sur la peau.** Frotter légèrement la plante ou en presser le jus sur une partie délicate du corps (p. ex., sous le bras entre l'aisselle et le coude). En cas d'inconfort, de rougeur ou d'enflure, JETER la plante et ne plus l'utiliser. Attendre 15 minutes et, s'il n'y a pas de réaction, poursuivre le test.

4. **Mettre la plante sur les lèvres, la bouche et la langue.** S'il n'y a pas d'irritation de la peau, passer à l'étape suivante, mais après avoir attendu trois minutes afin de s'assurer qu'il n'y a pas de réaction déplaisante :

   a. mettre un petit bout de plante sur les lèvres,

   b. mettre un petit bout de plante dans le coin de la bouche,

   c. mettre un petit bout de plante sur le bout de la langue,

   d. mettre un petit bout de plante sous la langue,

   e. mâcher un petit bout de plante.

5. Dans tous les cas, en cas d'inconfort, comme une douleur à la gorge, de l'irritation, ou une sensation de piqûre ou de brûlure, JETER la plante.

6. **Avaler.** Avaler une petite quantité et attendre huit heures. Pendant ce temps, ne rien manger ni boire.

7. **Manger.** S'il n'y a aucune réaction, comme une douleur à la bouche, un vomissement répété, la nausée, une sensation de malaise, des douleurs à l'estomac, des coliques dans le bas ventre ou tout autre symptôme pénible, la plante peut être jugée sans danger. En manger une grande quantité et attendre encore huit heures.

ACTIVITÉ

Durée : 15 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de permettre aux cadets d'effectuer le test de comestibilité universel.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

RESSOURCES

- des plantes locales,
- des citrons,
- des branches de céleri,
- des oignons,
- des baies (en saison),
- des feuilles d’épinard.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ



Pour ce PE, les cadets ne sont pas tenus d’attendre huit heures avant de pouvoir manger de nouveau.

S’assurer que les cadets suivent la méthode décrite ci-après pour vérifier si une plante est toxique. Demander aux cadets de :

1. prendre un morceau de fruit ou de légume,
2. l’inspecter,
3. le sentir,
4. le frotter sur le bras ou le dessous du poignet,
5. en placer un petit morceau sur les lèvres,
6. en placer un petit morceau dans le coin de la bouche,
7. en placer un petit morceau sur le bout de la langue,
8. en placer un petit morceau sous la langue,
9. en mâcher un petit morceau,
10. choisir un autre morceau de fruit ou de légume,
11. répéter les étapes 1. à 10. jusqu’à ce que tous aient eu l’occasion d’essayer au moins trois textures et goûts différents.

MESURES DE SÉCURITÉ

S’assurer que les cadets ne partagent pas les fruits et les légumes utilisés dans l’activité.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 5

La participation des cadets à l’activité servira de confirmation de l’apprentissage de ce PE.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La participation des cadets à la cueillette de plantes comestibles et au test de comestibilité universel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Il est important que les cadets sachent comment effectuer le test de comestibilité universel, identifier les plantes vénéneuses et celles qui ne le sont pas, et recueillir des plantes dans une situation de survie. Les plantes sont une excellente source nutritive lorsque les animaux se font rares. Un grand nombre de plantes procurent des bienfaits pour la santé, ce qui est également important en situation de survie.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Les instructeurs doivent se documenter sur les plantes qu'ils prévoient utiliser pour le test. S'assurer que les plantes ne contiennent ni toxine ni poison.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

C0-111 (ISBN 0-9740820-2-3) Tawrell, P. (2006). *Camping and Wilderness Survival: The Ultimate Outdoors Book*. Lebanon, New Hampshire, Paul Tawrell.

C2-008 (ISBN 0-00-653140-7) Wiseman, J. (1999). *The SAS Survival Handbook*. Hammersmith, Londres, HarperCollins Publishers.

C2-155 (ISBN 978-1-58574-556-2) The Lyons Press. (2002). *U.S. Army Survival Handbook*. Guilford, Connecticut, The Lyons Press.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-703/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-703-PF-002/A-CR-CCP-703-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.