CADETS ROYAUX DE L'ARMÉE CANADIENNE

ÉTOILE D'OR

GUIDE PÉDAGOGIQUE

SECTION 7

OCOM C424.04 – PRÉPARER DES REMÈDES POUR LES MALAISES COURANTS À L'AIDE DE PLANTES MÉDICINALES

Durée totale : 60 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 la publication A-CR-CCP-704/PG-002, *Norme de qualification et plan de l'étoile d'or*, 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 de l'enseigner.

Le présent guide de l'instructeur doit servir de ligne directrice. Consulter le livre de référence approuvé par l'Unité régionale de soutien aux cadets et propre à la région locale pour obtenir plus d'information sur le repérage, l'identification et le traitement des plantes, la préparation des remèdes et le traitement des malaises courants.

Cette leçon doit être enseignée par un conférencier spécialisé dans la préparation des remèdes.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon, parce que c'est une façon interactive de permettre aux cadets de préparer un remède avec des plantes médicinales dans un environnement sécuritaire et contrôlé. Cette activité contribue au développement des habiletés en survie et des connaissances dans un environnement amusant et stimulant.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de cette leçon, le cadet doit avoir préparé un remède à l'aide d'une plante médicinale.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets sachent comment identifier les plantes médicinales comestibles et celles qui pourraient être vénéneuses. Dans une situation de survie, certaines plantes peuvent servir à la préparation de remèdes pour des malaises courants et contribuer ainsi à la santé globale et à la survie d'une personne.

Point d'enseignement 1 **Demander aux cadets de préparer un remède, par groupes de deux**

Durée : 50 min Méthode : Activité pratique

CONNAISSANCES PRÉALABLES



Ce PE vise à décrire les nombreux malaises courants qu'on peut traiter à l'aide de plantes médicinales.

S'assurer que les cadets font preuve d'une très grande prudence lorsqu'ils identifient et préparent des plantes médicinales, puisque certaines sont vénéneuses.

Consulter le livre de référence approuvé propre à la région locale pour obtenir plus d'informations sur l'identification des plantes, la préparation des remèdes et le traitement des malaises courants.

DÉCRIRE LES PLANTES MÉDICINALES

Remèdes naturels

Quand il s'agit de médecine, les médicaments et les remèdes naturels peuvent être plus bénéfiques pour le corps humain que leurs équivalents synthétiques, qui pourraient avoir des effets secondaires.

Les remèdes à base de plantes naturelles peuvent traiter un grand nombre de maladies et de malaises chez l'humain; cependant, il est important de savoir quelles plantes médicinales il faut rechercher ainsi que l'emplacement où elles se trouvent. Bien que de nombreuses plantes poussent en abondance dans tout le pays, certaines ne poussent que dans des endroits précis.

Pratiques ancestrales

Pendant des milliers d'années, on a fabriqué des médicaments et des traitements à partir de diverses herbes, plantes et substances naturelles. Un grand nombre de médicaments encore utilisés aujourd'hui proviennent de plantes. Il peut être toutefois relativement difficile d'extraire les remèdes nécessaires de certaines plantes.

Les anciens herboristes ne mélangeaient pas au hasard les préparations pour les donner au patient; l'herboristerie est une science exacte. La cueillette, la préparation et l'entreposage de plantes médicinales devaient se faire avec précision et la préparation du remède final devait être méticuleuse. L'herboristerie adapte les remèdes au mode de vie, à l'état de santé, à la taille et aux besoins du patient.



Herboriste. Personne qui se spécialise dans l'utilisation d'herbes médicinales pour traiter les maladies.

Herboristerie. Utilisation des herbes pour traiter les maladies.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

DÉCRIRE LA FAÇON DE TRAITER LES MALAISES COURANTS À L'AIDE DE PLANTES MÉDICINALES



Infuser. Macérer des herbes dans du liquide pour en extraire le contenu.

Décoction. Processus de réduction dans le but d'extraire certaines essences.

Cataplasme. Substance médicamenteuse malléable chauffée qui est appliquée sur le corps et maintenue en place pour soulager une douleur ou une inflammation.

Extraire. Faire sortir du liquide par pression.



Tenir compte des instructions suivantes lors de la préparation de plantes médicinales pour les maladies ou malaises courants :

- Pour préparer une infusion, couper et broyer la partie de la plante qu'on veut utiliser de manière à pouvoir en extraire aisément les jus et les huiles. Mélanger avec de l'eau bouillante, remuer, laisser refroidir, puis boire ou appliquer sur la région atteinte.
- Pour préparer une décoction, couper, gratter et broyer les parties de la plante qu'on veut utiliser, les tremper dans l'eau et les faire bouillir. Boire chaud.
- Pour préparer un cataplasme, broyer les racines ou les feuilles pour en faire un coussinet plat. L'appliquer sur la région atteinte et l'attacher en place.
- Pour extraire du jus, réduire la plante en une bouillie juteuse. Presser le jus dans la blessure, étendre la pulpe autour de la région infectée, la maintenir en place avec une feuille et attacher le tout.

Voici une liste de quelques plantes médicinales et traitements qu'on peut utiliser pour traiter des malaises courants.

Rhume et grippe

Fièvre. Ces plantes provoquent de la transpiration et calment la fièvre :

- la camomille : Infusion de feuilles et de fleurs.
- le sureau : Infusion de fleurs et de fruits.
- l'orme : Décoction d'écorce.
- le chrysanthème matricaire : Infusion de la plante entière, sauf l'écorce.

Mal de tête. Ces plantes peuvent être ingérées :

- le saule : Décoction de feuilles et d'écorce qui contient de la salicine, un ingrédient de l'aspirine.
- le sureau : Infusion de fleurs.
- le thé des bois : Aide au traitement des maux de tête.

Douleurs. Ces plantes peuvent être ingérées :

- la mélisse : Infusion de feuilles.
- le bouleau : Infusion de feuilles.
- la bourrache : Infusion de la plante entière, sauf les racines.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- la bardane : Décoction de racines.
- la quenouille : Infusion de feuilles.
- le céraiste : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- l’airelle rouge : Infusion de feuilles et de fruits.
- l’orme : Infusion d’écorce.
- le marrube : Jus extrait ou feuilles appliquées pour soulager le mal d'oreilles.
- le peuplier : Infusion de bourgeons à feuilles.
- le sceau-de-Salomon odorant : Décoction de racines à usage externe.
- le saule : Décoction d’écorce.



On peut, par exemple, préparer une quenouille pour les maux de dents en frottant les gencives avec le jus poisseux qui se trouve entre les feuilles.

Rhume et mal de gorge. Ces plantes peuvent être ingérées :

- l’aigremoine : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- le bleuet : Infusion de feuilles et de fruits.
- la bistorte : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la bourrache officinale : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la bardane : Décoction de racines.
- la camomille : Infusion de fleurs, à utiliser comme gargarisme.
- tussilage ou pas d'âne : Infusion de feuilles et de fleurs.
- la consoude : Infusion de la plante entière.
- le bouillon blanc: Infusion de la plante entière, sauf les racines, et décoction de racines à utiliser comme gargarisme.
- le marrube : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la pulmonaire: Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la mauve : Infusion de feuilles et de fleurs.
- la guimauve officinale: Décoction de racines et infusion de feuilles et de fleurs.
- la menthe : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la dryade à feuilles entières : Infusion de la plante entière, à utiliser comme gargarisme.
- l’ortie : Infusion de feuilles.
- le chêne : Décoction d’écorce, à utiliser comme gargarisme.
- le bananier plantain : Infusion de feuilles et de tiges.
- le peuplier : Infusion de bourgeons à feuilles.
- les rosiers : Décoction de cynorrhodons.
- la sanicle : Infusion de la plante entière, sauf les racines.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- la brunelle commune : Infusion de la plante entière, sauf les racines, à utiliser comme gargarisme.
- le millepertuis commun : Infusion de fleurs et de pousses.
- le thym : Infusion de feuilles et de fleurs.
- le saule : Décoction d'écorce.
- l'achillée : Infusion de la plante entière, sauf les racines, à utiliser comme produit pour inhalation.

Affections cutanées

Saignement. Ces plantes peuvent être appliquées sur la peau:

- le géranium mou : Jus extrait.
- la vesse-de-loup géante : Comprimée pour former un cataplasme.
- la petite pervenche : Jus extrait des feuilles.
- le bananier plantain : Feuilles pilonnées pour former un cataplasme.
- la brunelle commune : Jus extrait.
- l'érodium commun : Jus extrait des feuilles.
- la vulnéraire : Jus extrait.

Plaies et douleurs. Ces plantes peuvent être utilisées pour tremper la peau ou être ingérées :

- le jonc des chaisiers : Glands pilonnés pour former un cataplasme.
- la camomille : Jus extrait des fleurs ou utilisé comme cataplasme, appliqué sur les enflures.
- la quenouille : Fleurs pilonnées pour former un cataplasme.
- le céraiste : Jus extrait des feuilles.
- le gaillet gratteron : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la consoude officinale : Décoction de racines ou utilisée comme cataplasme, appliqué sur les enflures.
- l'ortie blanche : Infusion de fleurs et de racines.
- l'oseille : Feuilles broyées appliquées sur les ecchymoses.
- le géranium à feuilles molles: Infusion de la plante entière, sauf les racines, appliquée sur les enflures.
- le sureau : Jus extrait des feuilles.
- l'orme : Infusion d'écorce.
- la scrofulaire : Décoction de la plante entière, sauf les racines, à usage externe pour traiter les ecchymoses.
- l'ail : Jus extrait et appliqué sur les enflures.
- le marrube : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- le raifort ou radis noir : Décoction de racines.
- la mauve : Infusion de feuilles et de fleurs ou décoction de feuilles et de fleurs à utiliser comme cataplasme.
- la guimauve officinale: Décoction de racines et infusion de feuilles et de fleurs à utiliser comme cataplasme.
- le chêne : Décoction d'écorce.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- le bananier plantain : Feuilles pilonnées pour former un cataplasme.
- la sanicle : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- le cochléaria officinal : Feuilles broyées.
- la bourse-à-pasteur : Infusion de la plante entière, sauf les racines, à utiliser comme cataplasme.
- le laurier benzoin : Pilonné pour former un cataplasme.
- le sceau-de-Salomon odorant : Décoction de racines à utiliser comme cataplasme.
- l'oseille : Feuilles broyées appliquées sur les ecchymoses.
- le millepertuis commun : Infusion de fleurs et de racines appliquée sur les ecchymoses.
- la tanaisie vulgaire : Feuilles broyées appliquées sur les ecchymoses.
- le thym : Infusion de feuilles et de fleurs.
- le cresson de fontaine : Jus extrait.
- la vulnéraire : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- l'achillée : Infusion de la plante entière, sauf les racines.



On peut, par exemple, préparer un remède pour les coupures et les brûlures à partir d'une quenouille en broyant ses fleurs matures et en les appliquant sur la peau.

Démangeaisons et piqûres. Ces plantes peuvent être appliquées sur la peau :

- l'amarante : Infusion de feuilles.
- le bouleau : Infusion de brindilles appliquée sur la région atteinte.
- l'aulne glutineux : Infusion d'écorce appliquée sur la région atteinte.
- le quatre-temps ou cornouiller: Baies pilonnées pour former un cataplasme.
- la bardane : Décoction de racines crues broyées et salées à appliquer sur les morsures de certains animaux.
- la quenouille : L'amidon pâteux de la racine a un effet apaisant pour les démangeaisons causées par le sumac vénéneux.
- la chicorée sauvage : Feuilles et fleurs pilonnées pour former un cataplasme.
- le tussilage pas d'âne : Infusion de feuilles appliquée sur la région atteinte.
- la verge d'or ou solidage : Infusion de fleurs appliquée sur la région atteinte.
- l'impatiente : Feuilles et tiges pilonnées pour former un cataplasme.
- le roseau : Racines pilonnées pour former un cataplasme.
- le sumac : Tiges porte-graines et feuilles pilonnées pour former un cataplasme.
- le chardon : Racines pilonnées pour former un cataplasme.

Troubles digestifs

Constipation. Ces plantes peuvent être appliquées sur la peau ou être ingérées:

- l'aigremoine : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- l'épine vinette : Jus extrait des fruits.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- le gaillet gratteron : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- le chiendent : Décoction de racines.
- le pissenlit : Infusion de la plante entière.
- le sureau : Jus extrait des fruits.
- le chrysanthème matricaire : Infusion de feuilles et de fleurs.
- le sorbier des oiseaux : Jus extrait des fruits.
- les rosiers : Décoction de cynorrhodons.
- le noyer : Décoction d'écorce.

Diarrhée. La plupart des remèdes contre la diarrhée doivent être pris deux ou trois fois par jour, jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

- l'amarante : Infusion de feuilles.
- le bleuet : Décoction de fruits.
- la bistorte : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la ronce : Infusion de feuilles ou décoction de fruits.
- la quenouille : Infusion de racine.
- l'airelle rouge : Décoction de fruit.
- l'orme : Infusion d'écorce.
- le sureau : Infusion de fleurs.
- la grande pimprenelle : Infusion de feuilles et de pousses.
- le noisetier : Infusion de feuilles.
- la pruche : Infusion d'écorce interne.
- la guimauve officinale: Infusion de feuilles et de fleurs ou décoction de racines.
- la menthe : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la dryade à feuilles entières : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- le mûrier : Infusion d'écorce de racine.
- le chêne : Décoction d'écorce.
- le bananier plantain : Infusion de feuilles et de tiges.
- la pervenche : Infusion de feuilles.
- la potentille ansérine : Infusion de la plante entière, sauf les racines.
- la comptonie voyageuse : Infusion de feuilles.

Gaz et crampes. Ces plantes peuvent être appliquées sur la peau ou être ingérées :

- la mélisse : Infusion de feuilles.
- le bleuet : Décoction de fruit.
- la fougère grand-aigle : Infusion de feuilles.
- la ronce : Infusion de feuilles.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

- la consoude officinale : Infusion de racines.
- le pissenlit : Décoction de plante entière.
- l'onagre : Infusion de feuilles.
- le raifort ou radis noir: Infusion de racine.
- la menthe : Infusion de la plante entière, sauf les racines, accompagnée de charbon broyé.
- la molène : Infusion de fleurs.
- le sceau-de-Salomon odorant : Décoction de racines.
- la sanicle : Infusion de racine.
- l'achillée : Infusion de feuilles et de fleurs.



On peut, par exemple, préparer le pissenlit pour soulager les crampes d'estomac en macérant une petite quantité de la plante dans une tasse d'eau chaude. Une demi-tasse le matin et une demi-tasse le soir aideront à la digestion et au soulagement des crampes d'estomac.

ACTIVITÉ

Durée : 50 min

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est de demander aux cadets de préparer un remède en repérant et en traitant une plante médicinale, par groupes de deux.

RESSOURCES

- un couteau de survie (un par cadet),
- des pots (un par groupe),
- des bols (un par groupe),
- un mortier en pierre et un pilon (un par groupe),
- du matériel de sécurité pour incendie, et
- le livre de référence approuvé pour les ressources nécessaires.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Donner une séance d'information sur la sécurité.
2. Répartir les cadets en paires.
3. Décrire des façons de traitement des malaises courants à l'aide de plantes médicinales.
4. Demander aux cadets de repérer une plante médicinale, par groupes de deux.
5. Inspecter la ou les plantes choisies.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

6. Distribuer à chaque groupe de deux personnes les ressources nécessaires pour traiter sa plante.

7. Demander aux cadets de traiter la plante médicinale en :

   a. préparant une infusion ;

   b. préparant une décoction ;

   c. préparant un cataplasme ; et

   d. extrayant du jus.

8. S’assurer que chaque groupe consulte le livre de référence approuvé lorsqu’il prépare son remède.

9. Circuler parmi les groupes et aider les cadets au besoin, en leur faisant des suggestions et en leur donnant des conseils.

10. Conduire une séance de rétroaction.



Les cadets ne doivent pas utiliser leur remède.

MESURES DE SÉCURITÉ

Puisqu'il faut faire bouillir de l’eau pour préparer certains remèdes, on doit s’assurer que les règlements locaux relatifs aux incendies sont suivis pendant la préparation du feu.

CONFIRMATION DU POINT D’ENSEIGNEMENT 1

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

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

La préparation d’un remède par les cadets à l’aide d’une plante médicinale servira de confirmation de l’apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

Il essentiel de savoir préparer des plantes médicinales dans le milieu environnant quand on recherche un remède pour traiter une maladie ou un malaise dans une situation de survie. Cette connaissance procure une meilleure compréhension des nombreux remèdes qu’on peut préparer et de la façon de préparer chaque plante.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée par un conférencier spécialisé dans la préparation des remèdes à l'aide de plantes médicinales.

Choisir un emplacement où les ressources naturelles nécessaires sont à proximité.

Lorsqu'on repère et traite des plantes médicinales, on doit consulter un livre de référence propre à la région. Ce livre doit être approuvé par l'Unité régionale de soutien aux cadets.

Le matériel d'incendie et de secours pour préparer, allumer, maintenir et éteindre le feu comprend les articles suivants :

1. une hache de 4 lb (manche de 36 pouces),
2. une scie à archet de 60 cm,
3. une pelle ;
4. un seau d'eau ou de sable,
5. de l'amadou, et
6. du petit bois.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

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

C2-226 ISBN 0-425-10063-4 Brown, T., Jr. et Morgan, B. (1985). *Tom Brown's field guide: Wild edible and medicinal plants*. New York, New York, The Berkley Publishing Group.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-704/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-704-PF-002/A-CR-CCP-704-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.