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

1. **Rendement** :Préparer des remèdes pour les malaises courants à l'aide de plantes médicinales

2. **Conditions :**

    a. Éléments fournis :

        (1) un couteau de survie,

        (2) de la supervision, et

        (3) de l'aide au besoin.

    b. Éléments non permis : S.O.

    c. Conditions environnementales : Environnement de campagne.

3. **Norme** :En groupes de deux, les cadets doivent :

    a. identifier les remèdes pour les malaises suivants :

        (1) la fièvre,

        (2) les maux de tête,

        (3) les douleurs,

        (4) le rhume et le mal de gorge,

        (5) les saignements,

        (6) les plaies et les blessures,

        (7) les démangeaisons et les piqûres,

        (8) la constipation,

        (9) la diarrhée,

        (10) les gaz et les crampes;

    b. repérer les plantes médicinales; et

    c. préparer le remède.

4. **Points d'enseignement** :

    a. Informer les cadets avant le début de l'activité, y compris :

        (1) la description des plantes médicinales;

        (2) décrire la façon de traiter les malaises courants à l'aide de plantes médicinales, y compris :

            (a) la rhume et la grippe, y compris :

                i. la fièvre,

                ii. les maux de tête,

                iii. les douleurs,

                iv. le rhume et le mal de gorge,

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

(b) les affections cutanées, y compris :

i. les saignements,

ii. les plaies et les blessures,

iii. les démangeaisons et les piqûres;

(c) les troubles digestifs, y compris :

i. la constipation,

ii. la diarrhée, et

iii. les gaz et les crampes;

(3) les lignes directrices relatives à la sécurité qui doivent être suivies lors de l'activité.

b. En groupes de deux, les cadets doivent préparer un remède en :

(1) repérant les plantes médicinales;

(2) traitant les plantes médicinales en :

(a) préparant une infusion;

(b) préparant une décoction;

(c) préparant un cataplasme; et

(d) extrayant du jus.

5. **Durée** :

a. Introduction et conclusion :	10 min
b. Activité pratique :	50 min
c. Durée totale :	60 min

6. **Justification** :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.

7. **Documents de référence** :

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

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

8. **Matériel d'instruction** :

a. un couteau de survie,

b. des casseroles,

c. des bols,

d. un mortier et un pilon, et

e. du matériel d'incendie et de secours.

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

9. **Matériel d'apprentissage** :

   a. un couteau de survie,

   b. des casseroles,

   c. des bols,

   d. un mortier et un pilon, et

   e. du matériel d'incendie et de secours.

10. **Modalités de contrôle** :S.O.

11. **Remarques** :

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

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

   c. Pour repérer et traiter les plantes médicinales, utiliser un livre de référence propre à la région et approuvé par l'unité régionale de soutien aux cadets.

   d. 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 24 pouces,

      (3) une pelle;

      (4) un seau d'eau ou de sable,

      (5) de l'amadou, et

      (6) du petit bois.

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

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

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