

## À propos du Bruno Manser Fonds



Désireux de mener une vie sans argent, Bruno Manser (1954-2005) s'est rendu à Bornéo à l'âge de 30 ans pour «apprendre d'un peuple qui vit encore près de ses origines» dans la forêt tropicale. Manser s'est rendu dans l'État malais du Sarawak, où il a rencontré le peuple Penan, qui vit de manière nomade dans la forêt vierge et auprès duquel il a passé six ans (1984-1990). C'est à cette époque que les entreprises forestières locales ont commencé à empiéter sans scrupules sur les territoires des Penan et à déboiser les forêts primaires uniques de Bornéo. La destruction des moyens de subsistance, la pollution de l'eau potable et le lessivage des sols sont des conséquences qui perdurent encore aujourd'hui pour les Penan et la forêt pluviale dans laquelle ils vivent. Après son retour de la forêt vierge, Manser a fondé, avec l'aide d'amis, le Bruno Manser Fonds (BMF), a donné de nombreuses conférences et a fait parler de lui par des actions de protestation spectaculaires à l'étranger et en Suisse. Il a disparu en 2000 lors d'un séjour à Bornéo et a été déclaré mort en 2005. Les circonstances exactes de son décès ne sont pas connues à ce jour.

Aujourd'hui, 20 ans après la disparition de Bruno Manser, le BMF est une association à but non lucratif dont le siège est à Bâle (Suisse). Un comité directeur indépendant assume la responsabilité stratégique, la mise en œuvre incombe à une équipe de salariés et de bénévoles.

### **Apprends à connaître le BMF et les Penan**

Une approche respectueuse de la nature et des hommes sont des principes qui guident autant l'action quotidienne du BMF que celle des Penan. C'est pourquoi le BMF s'engage pour la

préservation des forêts tropicales humides et pour les droits de la population de la forêt tropicale par le biais de projets en Malaisie et en Suisse. Les Penan défendent leur forêt avec tout ce qui est possible. Ils érigent des barrages routiers, cartographient leurs territoires afin de témoigner de leurs revendications et agissent en justice contre le déboisement et la destruction de la forêt pluviale. Le BMF leur apporte son soutien technique et financier, grâce à plus de 10 000 personnes qui le soutiennent régulièrement et fidèlement.

### **Le film *Sauvages* et les Penan**

Dans le film *Sauvages*, nous apprenons à connaître les problèmes des Penan. Ils s'opposent à la déforestation, mais en sont toujours empêchés par l'intimidation et des lois inéquitables. Le seul moyen est d'aller de l'avant. Bruno Manser a montré l'exemple. Il a pris la parole en public et a parlé de la destruction. Et dans le film, c'est Kéria qui montre l'exemple : Elle raconte la destruction des entreprises forestières sur les médias sociaux, car elle ne peut pas se taire à ce sujet.

Et c'est ce que nous pouvons faire aujourd'hui. .

### **L'idée des dossiers sur la forêt tropicale**

L'idée est simple : ces fiches de travail et idées de jeu doivent t'informer sur les Penan et rendre le travail du BMF un peu plus tangible. Et peut-être seras-tu inspiré à faire quelque chose contre la destruction de la forêt pluviale. Les Penan et le BMF s'en réjouiraient beaucoup. Et Bruno Manser aussi, j'en suis sûr.

# Aventure dans la jungle

## Jeu

### Pluie Vautour Tornade

Tous les enfants se déplacent dans la pièce (en courant/dansant/imitant les animaux). Les animateurs font jouer de la musique, à la guitare ou sur un CD, voire en chantant. Dès que la musique s'arrête, les animateurs donnent un ordre. Le dernier à l'exécuter est éliminé. Celui qui reste à la fin gagne. Les commandements :

- Pluie : Chaque enfant doit grimper sur quelque chose (pour ne pas se noyer).
- Vautour : Tous les enfants se couchent sur le dos comme s'ils étaient morts.
- Tourbillon : Chaque enfant doit s'accrocher à au moins un autre enfant (pour ne pas être emporté par le vent)
- Rhinocéros : Tous les enfants se plaquent à plat contre le mur (pour faire de la place).
- Tigre : Tous les enfants se mettent à quatre pattes (et feulent).

Si nécessaire, il suffit d'ajouter d'autres commandes ou de laisser les enfants en inventer une eux-mêmes...

Les enfants en savent certainement déjà un peu sur le thème de la jungle, demande-leur par exemple quelles espèces d'animaux ils connaissent ou dans quels pays il y a des forêts tropicales.

## Introduction Qu'est-ce que la jungle ? Et qui y vit ?

Une brève introduction au monde animal et végétal à l'aide des images.

## Action

### Spectacle d'improvisation sur l'histoire de la jungle :

Pour pouvoir s'immerger soi-même dans la forêt tropicale, tout le monde doit d'abord s'échauffer :

Tous les enfants se déplacent librement dans la salle. Les animateurs donnent ensuite l'un après l'autre différents animaux ou bruits que les enfants doivent réaliser spontanément :

Au début, tous sont des petits papillons qui agitent joyeusement leurs ailes. Ensuite, ce sont de jeunes singes qui gambadent, se grattent sous les bras ou la tête et crient joyeusement. Maintenant, tous les enfants deviennent des petits oiseaux qui piaillent, chantent et battent des ailes. Ensuite, tous les enfants sont de gros ours qui grognent fortement et profondément et qui marchent en tapant. Puis tous les enfants sont des poissons muets qui n'avancent qu'avec leurs nageoires et font les gros yeux.

### Vers le théâtre (la pièce de théâtre est jointe séparément)

Les enfants choisissent chacun leur animal préféré dans l'histoire (ils peuvent aussi être maquillés ou déguisés en tant que tel). Le responsable du groupe lit l'histoire et les enfants jouent spontanément avec elle. Chaque phrase contient au moins un élément qui peut être mis en scène par les enfants de manière théâtrale ou acoustique. Les bruits de fond tels que les grillons, les cris d'oiseaux, le bruit du vent permettent même aux enfants les plus timides de jouer un rôle dans la pièce.



**Conseil:** Enregistrer le théâtre sur vidéo et le présenter à l'occasion aux parents ou faire un reportage photo de l'histoire !

## **Jeu**

### **Capture d'animaux**

Selon la taille du groupe, un ou plusieurs attrapeurs sont choisis. Les autres enfants les fuient jusqu'à ce qu'ils les attrapent (et deviennent ainsi eux-mêmes des attrapeurs) ou qu'ils appellent un animal de la jungle (p. ex. une grenouille volante). Dans ce cas, les attrapeurs ne peuvent plus les attraper, mais ils ne peuvent pas se déplacer tant que quelqu'un ne les a pas attrapés. Les attrapeurs ont gagné lorsque tous les enfants ont appelé un animal et qu'il n'y a donc plus personne pour les libérer. Sinon, vous pouvez simplement changer d'attrapeur de temps en temps et continuer à jouer aussi longtemps que vous le souhaitez.

### **Variante**

Selon la taille du groupe, un ou plusieurs attrapeurs sont choisis. Les autres enfants les fuient jusqu'à ce qu'ils soient attrapés par eux (et deviennent ainsi eux-mêmes des attrapeurs). Une fois attrapés, ils doivent imiter un animal de la forêt tropicale ou d'ici avec des sons et des mouvements typiques. Ils ne peuvent bouger que si quelqu'un d'autre leur donne une tape dans le dos. Les attrapeurs ont gagné lorsque tous les enfants jouent un animal et qu'il n'y a donc plus personne pour les libérer.

Pour les avancés : ceux qui trouvent les variations trop ennuyeuses peuvent inventer d'autres difficultés, par exemple « aucun animal ne peut être joué deux fois » ou « il faut ramper entre les jambes pour se libérer ».

## **Chanson**

### **Qui a volé la noix de coco?**

La chanson peut éventuellement être accompagnée par les enfants avec des instruments (percussions/tambours/claquements de mains/mouvements, etc.).

## **Conclusion**

### **Ce qu'il y a dans la jungle**

Tout le monde est assis en cercle. Le principe est le même que pour « Je fais mes bagages dans ma valise ». Un enfant choisit un animal qui se trouve dans la jungle, tous les autres enfants se souviennent des animaux précédents et en ajoutent un à leur tour :

Il y a un tigre dans la jungle. Dans la jungle, il y a un tigre et un rhinocéros.  
Dans la jungle, il y a un tigre, un rhinocéros et des moustiques...

Qui peut se souvenir du plus grand nombre d'animaux dans le bon ordre ? Les enfants en font-ils plus que l'échelle ?

## **Objectif**

**Les enfants savent quels animaux se trouvent dans la jungle et s'intéressent et s'enthousiasment pour cet habitat fascinant.**

# Diversité dans la jungle

**Introduction** Comme pour le thème de l'aventure dans la jungle

**Action** Comment cela se passe-t-il en Europe ?

Si les enfants sont fascinés par le fait qu'il y a tant d'animaux passionnants dans la forêt tropicale ou s'ils regrettent même de ne pas y être eux-mêmes, c'est le moment idéal pour l'action suivante :

Laisse-les explorer le réseau alimentaire dans leur propre habitat. Ils en savent certainement plus qu'ils ne le pensent sur le réseau alimentaire. Pour le rendre visible, ils peuvent dessiner les animaux, les fabriquer avec des matériaux naturels ou les représenter d'une autre manière. Scarabées, fourmis, hérissons, cerfs, chevreuils, sangliers, serpents et divers oiseaux peuvent certainement être combinés rapidement après la première leçon pour former un réseau alimentaire utile.

**Conclusion** Poste silencieuse dans la jungle

Tous les enfants sont assis en cercle et ont les yeux fermés. Seuls deux enfants peuvent ouvrir les yeux en même temps. Le premier enfant reçoit le nom d'un animal de la jungle de la part d'un membre de l'équipe d'animation, se rend au centre du cercle et mime l'animal en question. Le deuxième enfant observe attentivement jusqu'à ce que le premier s'assoie à nouveau et ferme les yeux. L'enfant suivant est alors poussé et peut observer comment le deuxième enfant représente en pantomime l'animal qu'il pense que le premier enfant voulait montrer. On procède ainsi à tour de rôle, le dernier enfant peut dire à haute voix quel animal a été montré. S'agit-il vraiment de ce que l'on voulait dire ou le singe s'est-il transformé en paresseux puis en serpent... ?

**Objectif**

Les enfants ont une bonne connaissance de base de l'écosystème de la forêt tropicale et s'enthousiasment pour sa diversité. Ils sont éventuellement conscients des menaces qui pèsent sur cet espace vital.

# Cartographie & cas de droit foncier

## Jeu

### 1, 2 ou 3

Le meneur de jeu désigne trois lieux (trois arbres, trois rectangles de craie ou trois bâtons plantés dans le sol), qui sont numérotés 1, 2 et 3. Pour chaque question du quiz sur la forêt tropicale, il y a trois réponses possibles et les enfants doivent choisir une réponse à chaque fois et se rendre au lieu 1, 2 ou 3. L'animateur crie « 1, 2 ou 3, dernière chance passée ». Ensuite, les enfants n'ont plus le droit de bouger (s'ils ont encore hésité entre les réponses auparavant) et on procède à la résolution ; pour chaque réponse correcte, chaque enfant reçoit un point. On peut bien sûr aussi jouer en équipes.

## Introduction

### Où se trouve la forêt tropicale ? Où et quoi est l'équateur ? A quoi ressemble la forêt tropicale ? Qui y vit ? Où se trouve Bornéo ?

Chez nous, la cartographie est généralement pratiquée comme un hobby, mais pour les Penan et de nombreux autres peuples indigènes, elle est devenue très importante ces dernières années. Pour les Penan en particulier, qui vivaient jusqu'à récemment de manière nomade, il est fastidieux de prouver leur droit à la terre de leurs ancêtres, car il n'existe pas de ruines ou de témoignages écrits de leur culture.

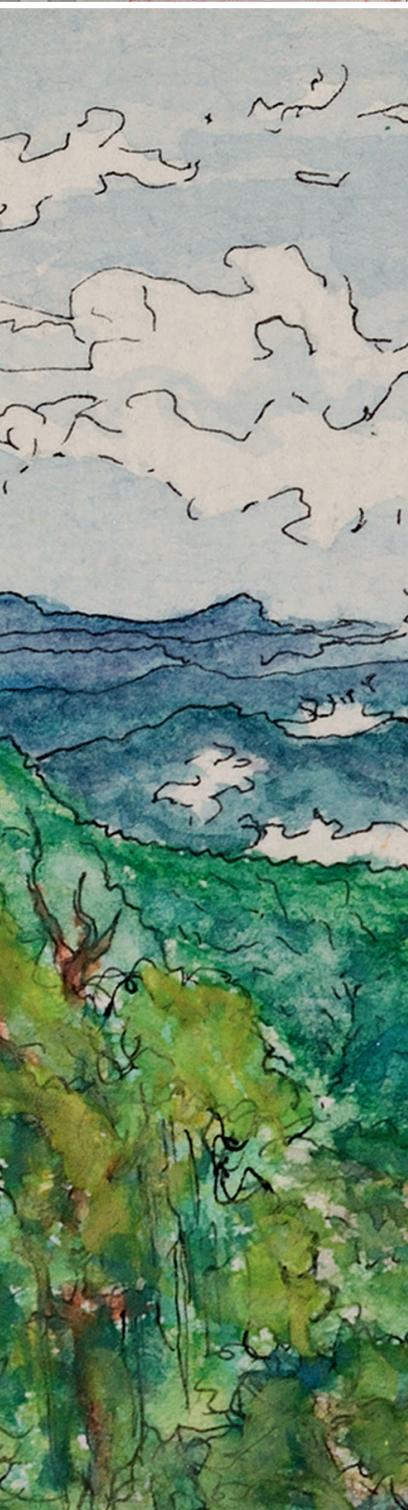
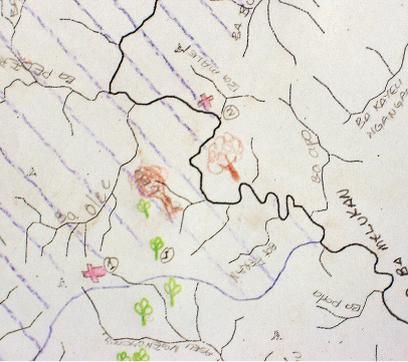
Le BMF les aide à cartographier leurs terres en leur fournissant équipement et formation. Ils peuvent par exemple inscrire sur des cartes leurs cimetières, leurs arbres (dont ils utilisent les poisons ou les fruits), leurs grottes de sel et les noms de leurs rivières et de leurs grottes. En outre, ils consignent par écrit leurs légendes et leurs histoires, qui sont souvent étroitement liées à ces lieux. La cartographie de leurs villages, qui existent depuis quelques années, est également une preuve importante devant les tribunaux qu'ils ont des droits sur ces terres et qu'ils ne peuvent pas être simplement ignorés lors de l'attribution de concessions de bois (pour le déboisement) ou de la planification de méga-barrages sur ces terres, par exemple.

## Action

### Cartographie

Si vous cartographiez votre propre territoire, vous ne devez pas forcément le dessiner sur du papier avec des crayons de couleur. Vous pouvez aussi bricoler votre territoire avec des matériaux naturels, le graver dans de l'argile, le reproduire en carton. Si vous le souhaitez, vous pouvez également agrémenter le tout de petites tâches supplémentaires. Par exemple, les enfants peuvent aller chercher un élément représentatif de chaque lieu qu'ils cartographient et l'intégrer à la carte. Le bricolage ou le dessin offrent à l'enseignant un aperçu particulier de l'univers des enfants : observe quels lieux sont représentés en premier, quelle est leur taille et quels lieux sont éventuellement « oubliés ». Cela peut t'en dire long sur la perception des enfants. Ont-ils une aire de jeux en vue ou tout tourne-t-il d'abord autour de la maison où ils vivent ?





## Conclusion

Si vous avez besoin d'un peu d'exercice pour terminer, vous pouvez encore jouer à un jeu.

### Attraper les points cardinaux

Un attrapeur est choisi, tous les autres enfants se répartissent sur un terrain de jeu délimité. Si l'attrapeur s'approche trop près d'eux, ils peuvent se protéger en criant un point cardinal. Ils sont maintenant protégés de l'attrapeur, mais doivent rester sur place jusqu'à ce qu'un autre enfant les libère en les touchant. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'ils peuvent recommencer à courir. Le meneur du jeu décide si un enfant attrapé prend la relève de l'attrapeur ou s'il soutient l'attrapeur précédent.

### Pour les plus avancés

Si quelqu'un crie par exemple « Nord » pour être protégé de l'attrapeur ou de l'attrapeuse, il/elle doit en plus montrer clairement de la main la direction cardinale mentionnée. Si quelqu'un pointe dans la mauvaise direction, on peut quand même être attrapé. Avant le jeu, les points cardinaux doivent être déterminés.

## Objectif

Les enfants connaissent le peuple Penan, sa culture et sa situation. Ils ont acquis de nouvelles connaissances dans le domaine de la cartographie et connaissent l'utilité de la cartographie pour les droits de l'homme et la protection de l'environnement.

# Peuples et cultures indigènes

## **Introduction** Culture des Pénans

Regardez un globe et discutez des endroits où il y a des forêts tropicales. Trouvez-vous Bornéo ? Dans l'illustration de la forêt tropicale, vous trouverez des animaux et des personnes qui vivent dans la forêt tropicale. Lisez les fiches culturelles qui vous intéressent et gagnez ainsi en un clin d'œil un aperçu du monde des Penan...

## **Action** Médicaments et aliments issus de la nature

Les substances médicinales ne se trouvent pas seulement dans la forêt tropicale, mais aussi dans notre environnement local, on peut trouver et fabriquer rapidement des antidotes à de nombreuses maladies ou inflammations. On peut aussi parfaitement les concocter sur le feu de camp. Avec les recettes ci-jointes, vous pouvez parfaitement prodiguer les premiers soins. En outre, la préparation est vraiment amusante !

Si vous souhaitez rendre la préparation encore plus passionnante, vous pouvez proposer un cadre narratif, par exemple : le chef de tribu Lakei Pelakei a un fils malade, il promet trois sangliers ou la main de sa fille ou une récompense quelconque sous forme de friandises à celui qui sera le premier à proposer un remède efficace. Il est également possible de collecter les ingrédients en temps voulu ou de cacher certains ingrédients quelque part et de ne les trouver qu'en résolvant une énigme.

■ **Film conseillé** : Laki Penan (librement disponible sur le web sous [vimeo.com/45060905](https://vimeo.com/45060905))

## **Conclusion** Mythes et légendes des Penan

Si vous souhaitez conclure agréablement autour d'un feu, vous pouvez encore lire un ou deux des contes et légendes des Penan, vous trouverez certainement quelque chose dans le Tong Tana...

## **Objectif**

Les jeunes connaissent la culture des Penan, son évolution et ses conflits. Ils ont un aperçu des plantes comestibles et médicinales de leur propre habitat et de la manière de se les procurer.



# Environnement, politique, économie

**Introduction** Distribue la carte bien en vue de tous au mur, sur le sol ou sur la table. La discussion peut commencer par des associations libres d'idées sur les images ou par une question. Dans tous les cas, laisse suffisamment de temps au début pour que chacun puisse regarder les images en toute tranquillité

**Action** **Jeu de rôle/improvisation théâtrale**  
Si la discussion seule n'est pas attrayante pour tes jeunes, tu peux aussi les intégrer dans un jeu de rôle. Ceux qui le souhaitent peuvent se déguiser ou se créer une personnalité plus concrète pour leur rôle. L'histoire pourrait par exemple se dérouler de la manière suivante : Un journaliste (ou une journaliste ou plusieurs journalistes) essaie d'obtenir une vue d'ensemble pour un article, les différentes parties (indigènes, politiciens, entreprises impliquées, organisations de protection de l'environnement, etc. Il pourrait par exemple aussi s'agir d'informations sur un nouveau projet de barrage et donc sur le déplacement de certains villages, les bénéfiques et les emplois ainsi que la destruction de l'environnement.

## Réflexion

Après la discussion ou le jeu de rôle, il est toujours possible de réfléchir à ce qui s'est passé. Selon le groupe, les questions à poser peuvent être les suivantes : Quel rôle est-ce que je joue dans notre groupe ? Est-ce que je me sens à l'aise dans notre climat de communication ? Qu'est-ce que j'admire chez les autres dans leur comportement de discussion ? Quel rôle aurais-je aimé jouer dans cette discussion ? Ai-je dit des choses que je ne pensais pas ou n'ai-je pas dit des choses que j'aurais aimé dire ?

La méthode de réflexion peut être ouverte en groupe ou, par exemple, sous la forme d'une lettre privée. La méthode de l'éclair est courte et concise : chacun à son tour craque une allumette et a le temps, tant qu'elle brûle, de répondre à une question de réflexion donnée (donner d'abord un peu de temps pour réfléchir). Une manière un peu plus active serait par exemple le bateau pirate, une image dans laquelle chacun doit se situer : En tant que pilote, qui dirige la discussion, ou en tant que muttje, qui n'ajoute qu'un petit quelque chose de temps en temps, ou encore comme quelqu'un qui est passé par-dessus bord à mi-chemin. On peut le faire verbalement, dessiner un plan du « bateau pirate » et donner aux routiers des figurines qu'ils peuvent placer ou, bien sûr, ceux qui en ont peuvent apporter un vrai bateau et l'utiliser comme base de réflexion.



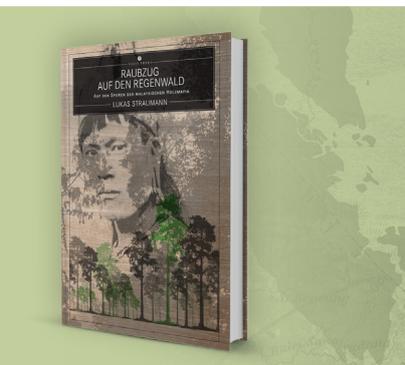
### Extension

Pour rendre toute la soirée plus conviviale, il convient de la compléter par un délicieux snack malaisien. Vous pouvez soit commencer par cuisiner ensemble avant d'entrer dans le vif du sujet, soit terminer l'action tranquillement après la discussion. Ceux qui ne veulent pas cuisiner peuvent tout de même profiter d'un snack culinaire très authentique : Instant Noodles ! Sans blague, ces nouilles sont incroyablement populaires auprès des Penan de la forêt tropicale en raison de leur faible prix et de l'intensité de leur goût...



### Objectif

Les jeunes se sont familiarisés avec les faits liés à la déforestation. Ils connaissent les acteurs, leurs objectifs et leurs motivations. Ils ont observé et réfléchi à leur propre rôle dans le cadre d'une discussion de groupe..





## La pièce de théâtre

L'aube se lève sur la forêt tropicale et un nouveau jour se lève. Les oiseaux sont les premiers à se réveiller et à gazouiller.

Les Penan se réveillent au son de ces gazouillis, s'étirent et baillent.

Ils ont faim et leur estomac gronde.

Le papa Penan envoie ses enfants à la recherche de bois de chauffage.

Tous les enfants courent dans la forêt. Ils se consultent et se répartissent ensuite en petits groupes.

Babui et Seminga cherchent eux aussi assidûment du bois sur le sol.

Quand ils regardent à nouveau en l'air, ils ont peur !

Ils cherchent les autres enfants, mais ils ne voient personne.

La forêt semble elle aussi avoir disparu, tous les arbres ont été abattus. Soudain, ils entendent un faible appel.

Babui et Seminga cherchent autour d'eux. Ils aperçoivent alors un petit singe perdu entre deux souches et se précipitent vers le petit singe abandonné.

Où sont les parents ? Mais ils n'entendent que le vent.

Et les oiseaux.

Et les machines et les tronçonneuses au loin.

Sans hésiter, les deux enfants emmènent le petit singe dans la forêt protectrice.

Seminga et Babui se regardent, perplexes. Le bébé singe a certainement faim, alors ils cueillent rapidement quelques fruits dans les arbres environnants.

Dans l'un des arbres, un rhinocéros est déjà assis et grignote les fruits.

Un troupeau d'éléphants passe à côté d'eux, effrayés par les tronçonneuses.

Le bébé singe ne se laisse pas déranger et mange avec plaisir les fruits frais.

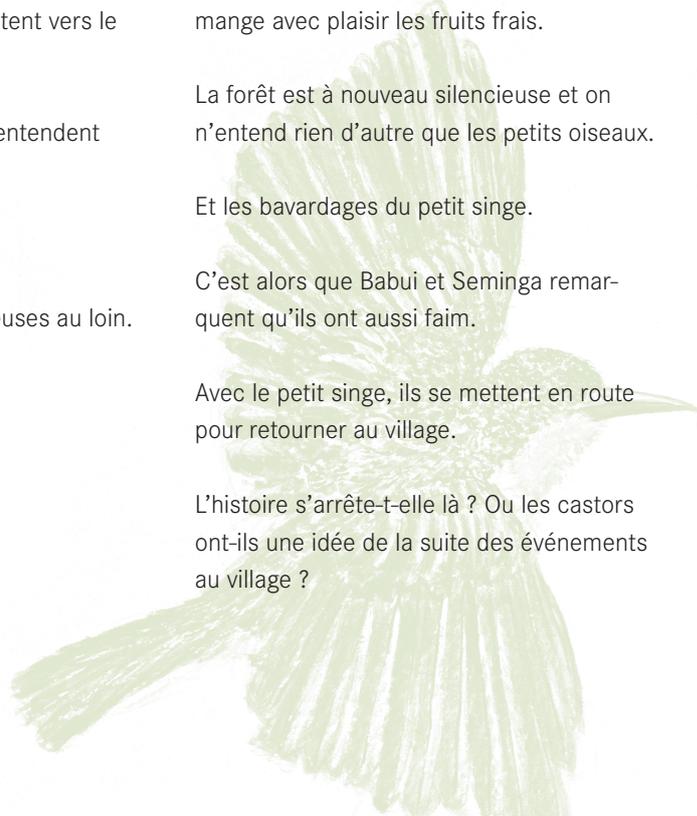
La forêt est à nouveau silencieuse et on n'entend rien d'autre que les petits oiseaux.

Et les bavardages du petit singe.

C'est alors que Babui et Seminga remarquent qu'ils ont aussi faim.

Avec le petit singe, ils se mettent en route pour retourner au village.

L'histoire s'arrête-t-elle là ? Ou les castors ont-ils une idée de la suite des événements au village ?



## Jeu 1, 2 ou 3

### Questions (les solutions sont soulignées)

Question	Réponse 1	Réponse 2	Réponse 3
Le climat des forêts tropicales humides est :	<u>humide et chaud</u>	humide et froid	sec et chaud
Combien d'espèces animales et végétales terrestres (non marines) vivent dans les forêts tropicales humides ?	50%	<u>90%</u>	20%
Quelle hauteur peuvent atteindre les arbres dans les forêts tropicales humides ?	10 m	30 m	<u>60 m</u>
Le nom de quelle espèce de singe signifie «homme de la forêt» en malais ?	<u>Orang-Utan</u>	Chimpanzé	Gorille
Quel âge peuvent atteindre les perroquets ?	15 ans	40 ans	<u>80 ans</u>
Quel genre d'animal est en fait une panthère nébuleuse ?	puceron	<u>Félidé</u>	Prédateur
Combien de saisons y a-t-il dans la forêt tropicale humide ?	aucun	3	<u>2</u>
Combien de forêts tropicales sont détruites dans le monde par minute ?	<u>35 terrains de football</u>	10 terrains de football	100 terrains de football





## Recette de riz frit (à la malaisienne)

### Ingrédients pour 4 personnes

- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 3 gros piments rouges
- 1 oignon
- 1 kg de riz (jasmin, cuit)
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de sauce soja (claire)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja (douce)
- Vert de coriandre (frais)
- 2 cuillères à soupe d'oignons frits
- Coriandre
- 1 citron vert (coupé en quatre)

### Instructions

Cuire d'abord le riz selon les instructions.

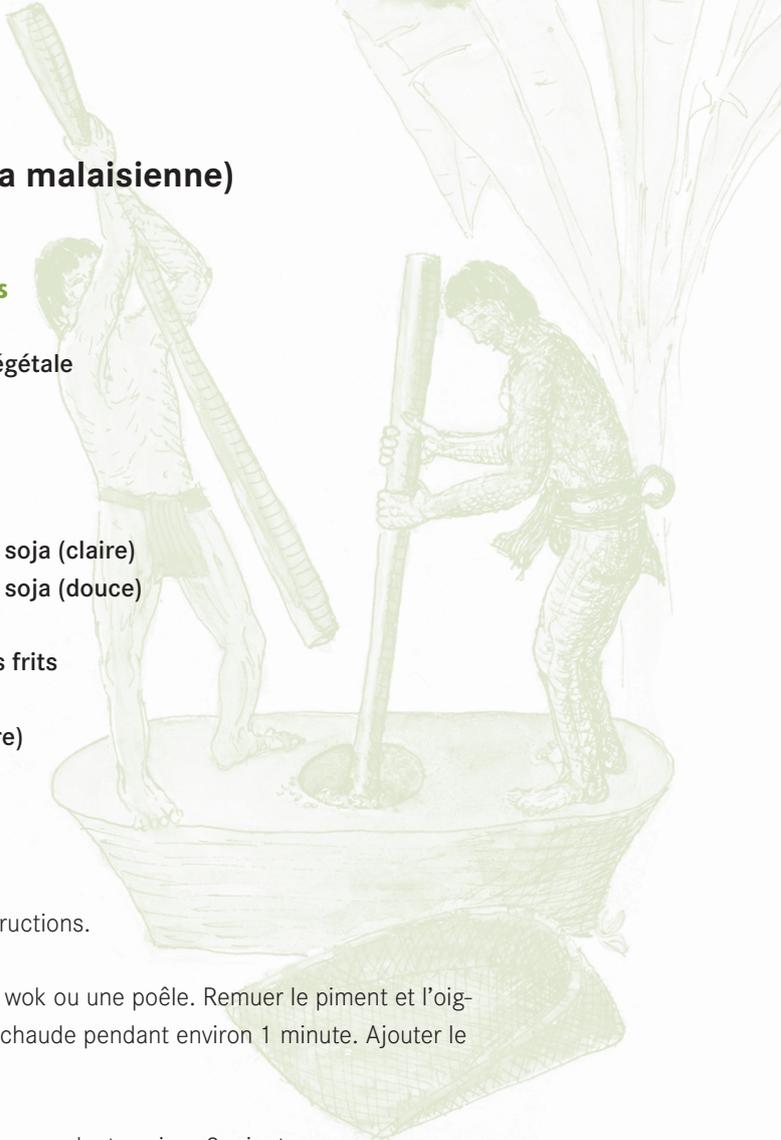
Chauffer l'huile végétale dans un wok ou une poêle. Remuer le piment et l'oignon à feu moyen dans la graisse chaude pendant environ 1 minute. Ajouter le riz aéré.

Ajouter le riz et continuer à remuer pendant environ 2 minutes.

Réduire ensuite la température et pousser le riz vers le bord de manière à former un creux au milieu. Verser les œufs battus et laisser prendre, si nécessaire en remuant délicatement de temps en temps au milieu. Lorsqu'ils ont atteint une consistance d'œufs brouillés, les mélanger avec le riz. Ajouter les deux sauces soja et remuer pendant 1 minute à feu moyen.

Incorporer la coriandre hachée et servir garni d'oignons frits, de coriandre et de quartiers de citron vert.

Variante : cette version sobre peut bien sûr être complétée par d'autres ingrédients. 100 g de petits pois verts cuits ou 200 g de crevettes cuites, ajoutés après l'œuf avec les sauces soja, conviennent par exemple très bien.





## Recettes médicales

- **Thé de pissenlit (temps de cuisson env.10min)**
- 1-2 feuilles de pissenlit / tasse d'eau chaude

L'infusion de feuilles de pissenlit a un goût légèrement amer, mais elle agit contre les lourdeurs d'estomac et les ballonnements, soutient la vessie et les reins et renforce les défenses immunitaires. Tu peux, avec un peu d'habileté, ajuster expérimentalement la concentration du goût de manière à ce que l'amertume te soit agréable et te fasse du bien. En outre, il est possible de sucrer un peu avec du miel. Il est recommandé de consommer environ une grande feuille de pissenlit fraîche par tasse d'eau chaude.

Caractéristiques: Le pissenlit a des fleurs ligulées jaunes, un pétiole sans feuilles et une tige florale sans feuilles et des feuilles vert foncé, profondément découpées.

Période de floraison du pissenlit: printemps-automne (avril-septembre).

Habitats: Prairies, bords de chemins, jardins

### Tisane de cynorrhodon contre le rhume

- Cynorrhodon
- eau

Le cynorrhodon contient plusieurs fois plus de vitamine C qu'un citron et renforce ainsi considérablement les défenses immunitaires. Pour le thé, laver les fruits, couper le style et le capuchon noir et les couper en deux selon la fermeté. Après le gel, les baies sont déjà plus tendres et ne doivent plus nécessairement être coupées en deux. Couper les fruits encore fermes en deux. Les pépins peuvent être laissés en toute sécurité, ils donnent au thé une belle note de vanille. Mais on peut aussi les laisser. Verser de l'eau sur les fruits, porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 15 minutes. Ensuite, sucrez le thé à votre convenance. Déguster chaud et retrouver rapidement la santé ou ne pas tomber malade du tout.

Caractéristiques de la plante: Fruits rouges voyant.

Période de récolte: de l'automne à l'hiver

Localisation: Bords des champs et des chemins, parc urbain

### La pommade de calendula guérit les blessures (temps de cuisson env.20min)

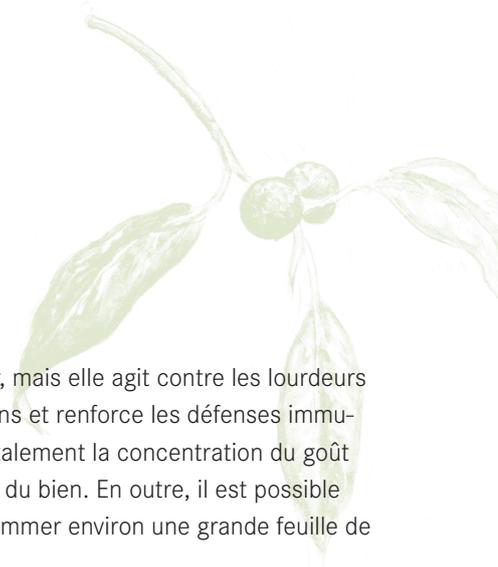
- 10g de fleurs de calendula fraîches ou séchées
- 100ml d'huile (d'olive, de tournesol ou de colza)
- 10g de cire d'abeille

Tout d'abord, tu dois chauffer doucement l'huile dans la poêle et ensuite ajouter les fleurs de calendula. Tu laisses les fleurs infuser pendant 10 minutes pour que l'huile puisse absorber les substances actives. Ensuite, tu dois tamiser l'huile de cette masse d'huile florale dans un bol. Cette huile va dans la poêle. Il ne te reste plus qu'à ajouter la cire d'abeille, qui doit fondre dans la poêle et être mélangée à l'huile. Ton onguent est prêt. (exemple : prêt à être versé dans de petits pots).

Caractéristiques de la plante: Le souci atteint une hauteur de 30 à 50 cm et possède des fleurs ligulées de couleur orange/jaune

Période de floraison du souci: été-automne (juin-octobre)

Localisation: Le souci pousse à l'état sauvage, préfère les sols meubles riches en nutriments et aime les endroits ensoleillés.





### **Le bain de vapeur de thym combat la toux et le rhume (temps de cuisson env.5min)**

- Tiges de thym avec feuilles
- eau chaude

Cette infusion aide à combattre la toux sous toutes ses formes. Tu dois tout simplement mettre les tiges avec les feuilles dans l'eau chaude du bol ou de la casserole pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Pour soulager la toux ou dégager les voies respiratoires, penche-toi au-dessus du bol/de la casserole et place une serviette sur ta tête et tes épaules afin que la vapeur d'eau, qui est maintenant enrichie des huiles essentielles de thym, puisse déployer ses effets. Veille à ce que la casserole soit bien stable et que la vapeur ne soit pas trop chaude ou ne s'échappe pas.

Caractéristiques: Le thym atteint une hauteur de 10 à 40 cm, possède de petites feuilles vert-argenté, elliptiques et ramifiées et des fleurs blanches.

Période de floraison du thym: été-automne (juin-octobre).

Habitat: sols secs, peu profonds / pierreux, calcaires.



### **Lavage ou cataplasme de chêne**

- Feuilles de chêne
- Eau chaude

Les feuilles de chêne ont un effet anti-inflammatoire, si tu fais bouillir un peu d'eau et que tu y laisses infuser des feuilles de chêne fraîches, tu peux désinfecter des plaies avec cette infusion. Les inflammations de la bouche, par exemple, sont de bonnes applications possibles. Laissez l'infusion refroidir un peu et utilisez-la comme bain de bouche pour accélérer la guérison et lutter contre les inflammations. Une blessure à la jambe ou à la main peut également être traitée avec l'infusion, mais il faut toujours tester la température avant !

Caractéristiques: Les feuilles de chêne ont une forme allongée et des bords lisses et biseautés.

Habitat: Le chêne pousse sur des sols sablonneux et ses feuilles sont toujours utilisables, sauf au plus fort de l'hiver.



### **Les racines d'ortie contre les troubles urinaires**

- Racines d'ortie
- Eau

La racine d'ortie renforce le flux urinaire et est utilisée depuis longtemps pour traiter les infections urinaires.

Les racines d'ortie doivent être ramassées avec précaution, arrosées d'eau froide puis portées à ébullition. Couvrir la décoction et laisser infuser pendant 10 minutes. Elle agit chez les hommes contre les troubles de la prostate et chez les femmes contre la cystite.

On trouve des orties en toute saison et presque partout.

