



Le Cahier de Vacances de Plantasanté



C'est l'été ! Il fait chaud, vous êtes peut-être sur la plage (chanceux et chanceuses), mais vous commencez à vous souvenir que c'est bientôt la rentrée... et qu'il faut réviser ! Allez, pas de panique, voici quelques activités sympathiques pour vous rafraîchir la mémoire et faire travailler vos neurones en douceur !

Bonnes vacances à toutes et tous !

L'équipe Plantasanté

Sommaire

Activité 1 : Les mots croisés de l'été !

Les mots croisés des plantes	1
Les mots croisés gynécologie	2
Les mots croisés Fleurs de Bach	3
Les mots croisés digestion	4
Les mots croisés aromathérapie	5
Les mots croisés système nerveux	6

Activité 2 : Les mots cachés de l'été !

Les émonctoires	7
-----------------------	---

Activité 3 : Quiz !

Le système digestif	8
---------------------------	---

Activité 4 : La recette de l'été

Sashimis de Pastèque	9
----------------------------	---

Activité 5 : Le coloriage de l'été

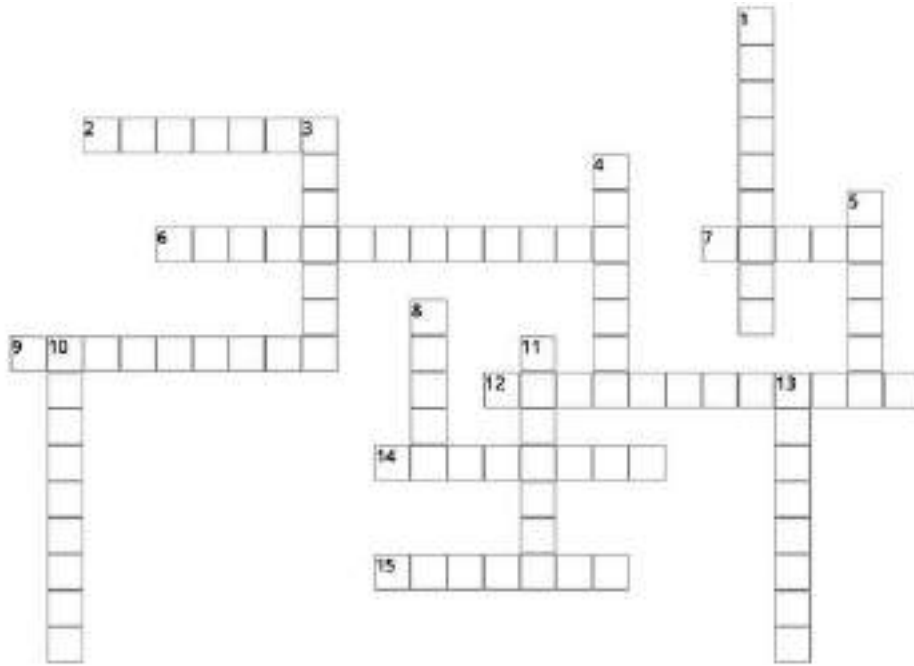
Motif Estival	10
---------------------	----

Solutions	11
-----------------	----





Saurez-vous retrouver le nom de ces plantes ?
Remplissez les mots croisés !



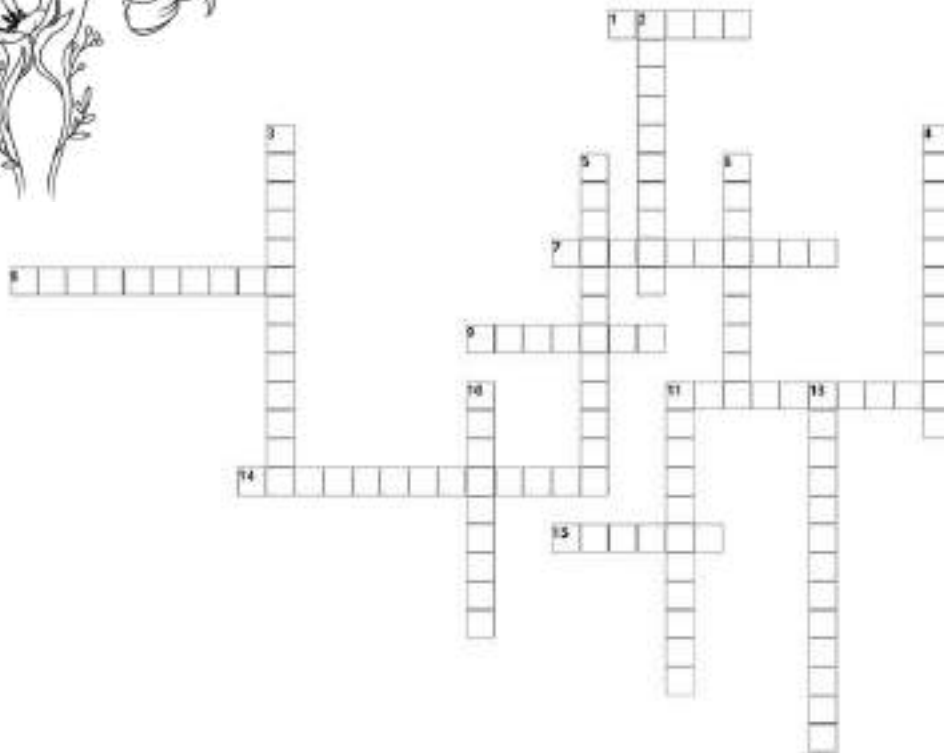
Horizontal

2. Semence = fruit digestive, galactogène
6. Racine anti-inflammatoire venant de Namibie
7. Feuille antisudorale, en cas de maux de gorge, activité oetrogénique
9. Fleur antispasmodique digestive, utile dès l'enfance
12. Sommités fleuries antiinflammatoires, le mot aspirine vient de son nom latin (2 espaces dans son nom)
14. Racine amère cholagogue (et cholérétique)
15. Fleurs calmantes à prendre le soir

Vertical

1. Sa racine est décontracturante musculaire, les chats en sont fous
3. Fleurs calmantes qui sentent bon la Provence
4. Feuilles cholagogue, dynamisante, souvent utilisée en cuisine
5. Feuille cholagogue, c'est une grande plante du foie, digestive, rafraichissante aussi
8. Feuilles reminéralisantes et diurétiques, souvent malaimée
10. Fruit orange contenant toutes les vitamines, sauf la Vit D
11. Ses feuilles sont calmantes et digestives
13. Sa feuille est antiallergique, antitussive, fraîche contre les piqûres

Saurez-vous retrouver les mots associés à ces définitions ? Remplissez les mots croisés !



Horizontal

1. Plante oestrogen-like
7. Favorise la sécrétion de progestérone, déclenche la lactation
8. Absence de règles
9. Produisent les ovocytes
11. Douleur au niveau des seins
14. Synonyme de règles
15. Huile préconisée en cas de syndrome prémenstruel

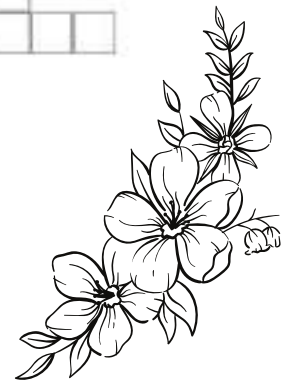
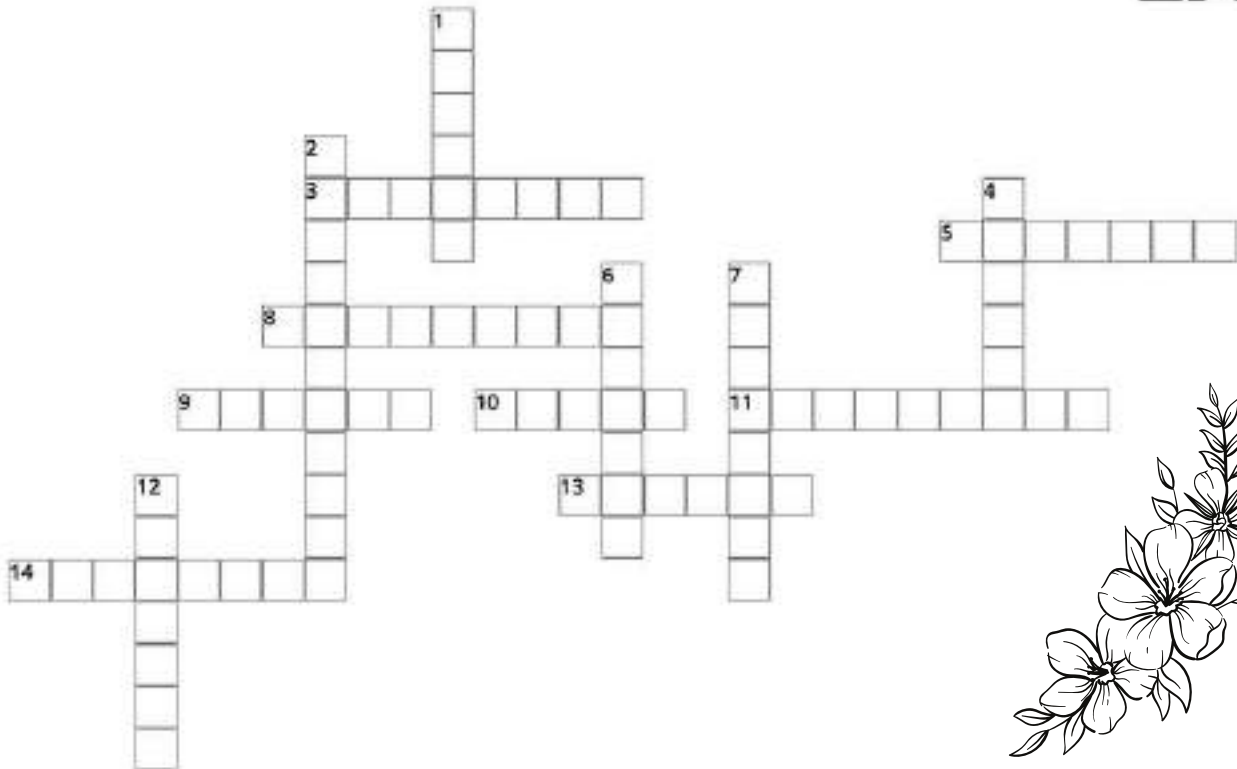
Vertical

2. Plante progesteronlike
3. Période couvrant la préménopause et la ménopause confirmée
4. Hormones intervenant pour la trophicité de la peau et la fixation du Ca
5. Saignements entre les règles
6. Petits saignements anarchiques liés à la prise de la pilule
10. Hormone hypophysaire qui provoque les contractions lors de l'accouchement, hormone de l'attachement
11. Règles trop abondantes
13. Troubles menstruels

Pour le résoudre en ligne !



Saurez-vous retrouver les fleurs de Bach correspondant aux descriptions ?
Remplissez les mots croisés !



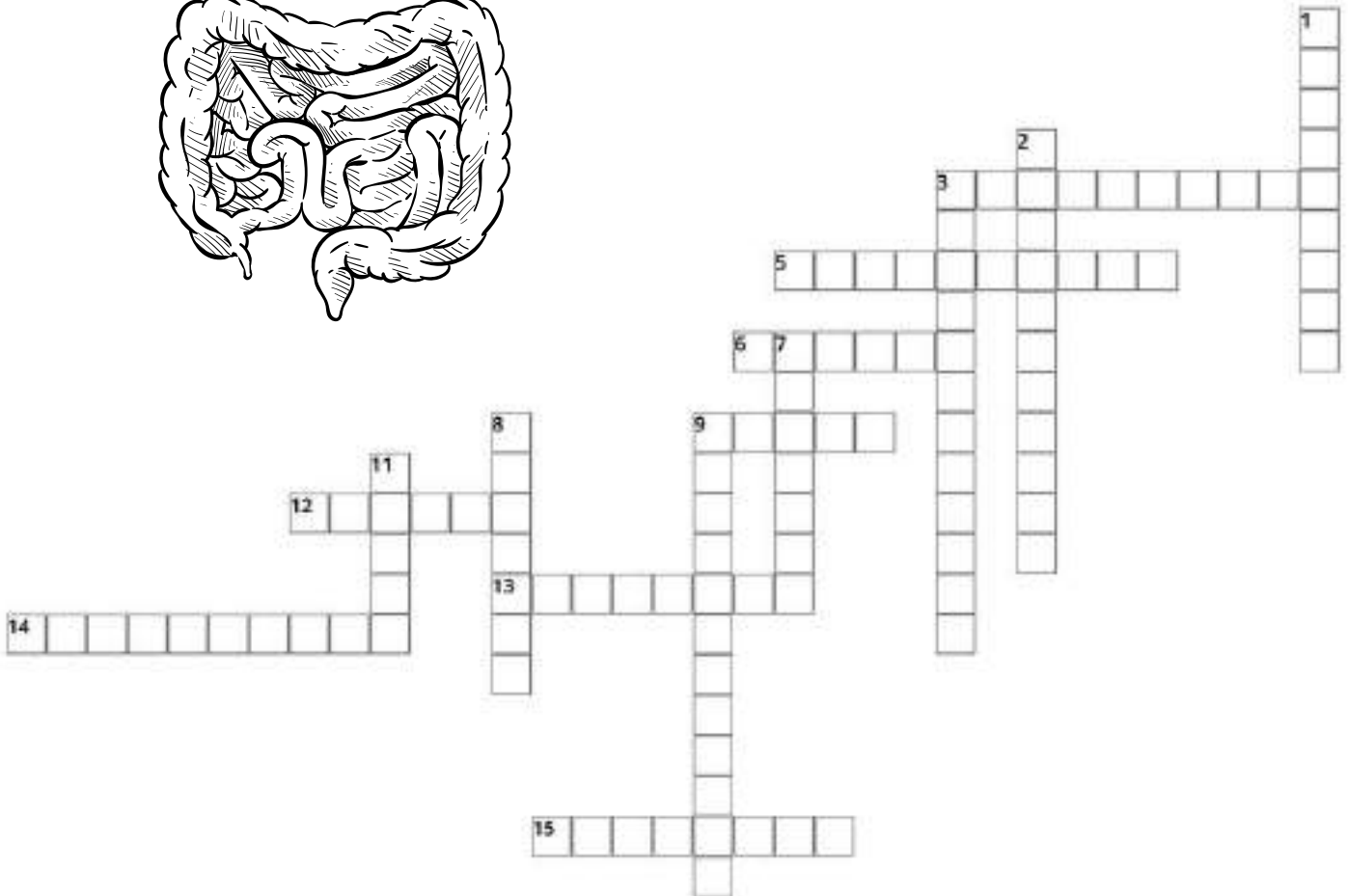
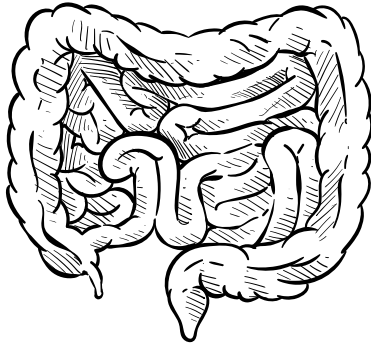
Horizontal

3. Pour savoir dire OUI à soi
5. Pour les personnes ayant besoin d'encouragements
8. Pour les personnes complexées physiquement
9. Pour savoir s'adapter à une nouvelle situation
10. Pour les personnes épuisées
11. Pour les personnes qui ne supportent pas la lenteur
13. Pour les personnes râleuses ne se remettant pas en cause
14. Pour les personnes qui ne sont pas dans le présent

Vertical

1. Pour les personnes qui ne font pas confiance à leur intuition
2. Pour les personnes qui ne savent pas choisir un plat au restaurant
4. Pour offrir, car non personnalisé
6. Pour les personnes ne supportant pas les injustices infligées aux autres
7. Pour garder une personnalité unique
12. Pour les peurs précises

Êtes vous un ou une experte du système digestif ?
Remplissez les mots croisés pour le savoir !



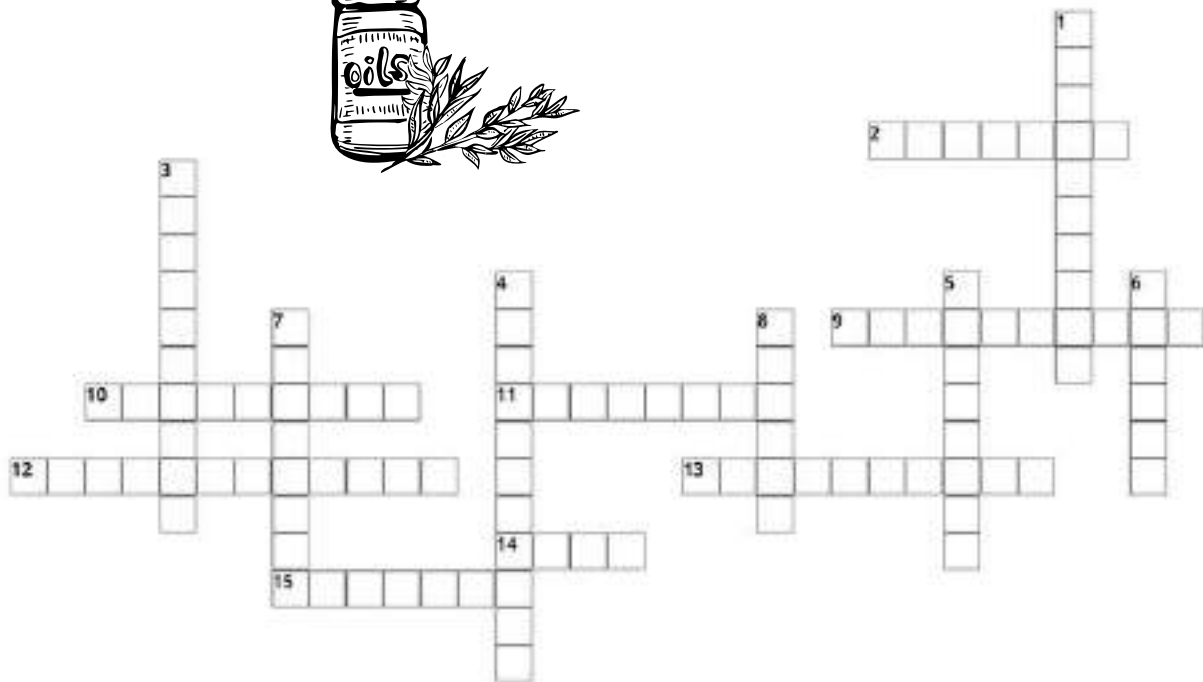
Horizontal

- 3. Qui augmente la chasse biliaire
- 5. Synonyme de ballonnement
- 6. Dent servant à déchirer les aliments
- 9. Nom des aliments à la sortie de l'estomac
- 12. Pierre rénale ou biliaire
- 13. Hormone faisant pénétrer le glucose dans les cellules
- 14. Action d'expulser les fèces
- 15. Lieu où se rejoignent les sécrétions biliaires et pancréatiques

Vertical

- 1. Trouble de la vidange de l'estomac
- 2. Expulsion violente du contenu gastrique par la bouche
- 3. Qui augmente la sécrétion biliaire
- 7. Enzyme qui commence la digestion
- 8. Dent servant à broyer les aliments
- 9. Désigne les plantes favorisant l'expulsion des gaz
- 11. Lieu d'absorption de la Vit B12 et des sels biliaires

Êtes vous un ou une experte des huiles essentielles ?
Remplissez les mots croisés pour le savoir !



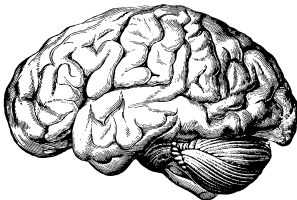
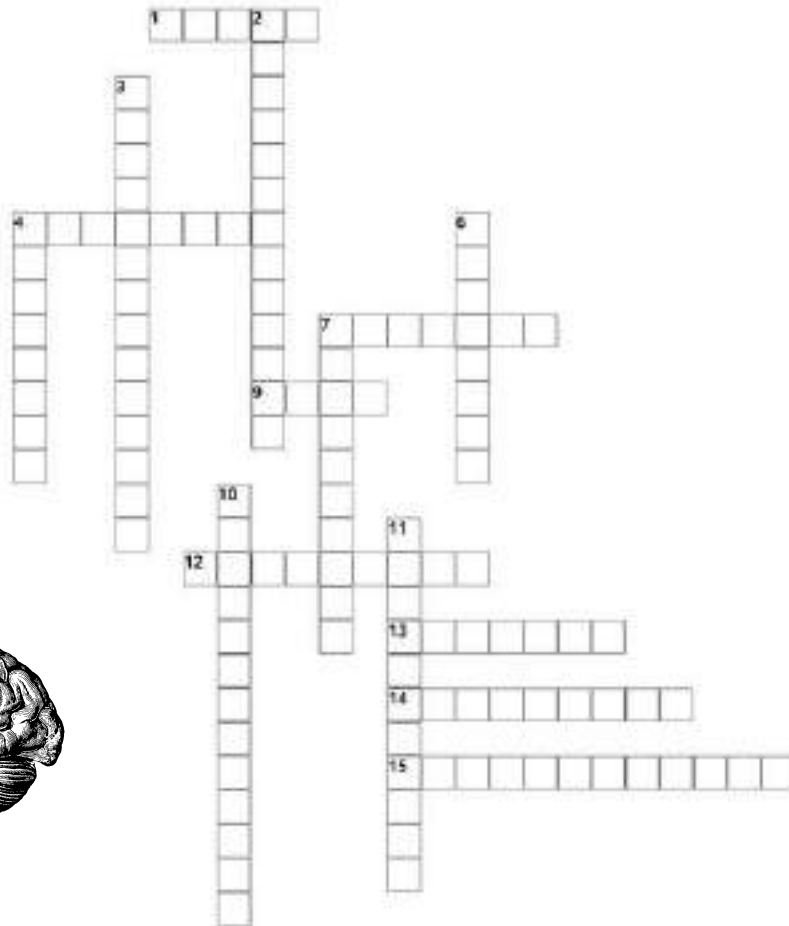
Horizontal

2. HE excellente antispasmodique, aussi digestive en cuisine
9. HE dont le large spectre d'action prévient et intervient pour les affections virales et respiratoires
10. Indispensable à connaître pour les HE de thym
11. HE antidouleur, décontracturante, calmante, sent bon la Provence
12. Mode d'obtention d'une HE
13. Mode d'utilisation des HE en cas de sinusite
14. HE dont il faut connaître le chémotype
15. HE "Bonne pour tout", très utile pour la sphère ORL, la respiration

Vertical

1. HE antihématome, favorise leur résorption, antirides aussi
3. HE antalgique et anti-inflammatoire, très utile aux sportifs et aux personnes âgées
4. Mode d'utilisation des HE pour la peau
5. A faire pour les HE à phénols
6. HE antivirale, antibactérienne, antiseptique puissante, contient des phénols
7. HE excellente antispasmodique, aussi digestive en cuisine
8. HE digestive, rafraîchissante, anesthésique, antalgique

Êtes vous un ou une experte du système nerveux ?
Remplissez les mots croisés pour le savoir !



Horizontal

1. Partie de neurone
4. Précurseur de la noradrénaline
7. Lieu de connexion de 2 neurones
9. Regroupement d'axones
12. Désigne le cerveau lié à la survie
13. Cellule nerveuse
14. Synonyme de cerveau
15. Relié à l'hypophyse par la tige hypophysaire

Vertical

2. Catécholamine
3. Composé chimique libéré par les neurones
4. Partie du cerveau qui trie les informations et joue un rôle dans les émotions
6. Glande sécrétant la mélatonine
7. Neurotransmetteur qui inhibe l'action et a un effet bonne humeur
10. Neurotransmetteur impliqué dans l'apprentissage et la mémoire
11. Synonyme de cerveau limbique



Les émonctoires

I	N	T	E	S	T	I	N	S	M	R	G	S	P
G	M	U	C	U	S	I	H	S	U	I	I	D	O
B	A	S	I	Q	U	E	H	I	C	K	R	E	U
U	E	R	E	I	N	S	T	N	U	E	A	M	M
S	H	U	W	C	E	B	S	K	S	D	X	I	O
V	U	E	T	B	M	C	O	L	L	E	S	N	N
C	T	R	F	E	C	A	L	C	U	L	S	E	S
S	R	O	C	C	R	F	O	I	E	F	C	R	I
F	A	I	X	H	A	U	W	R	R	N	L	A	V
Q	U	P	S	I	A	C	S	X	J	Y	S	L	H
P	Z	E	P	T	N	R	I	B	D	R	N	I	Y
A	M	A	K	M	A	E	G	D	B	D	M	S	P
U	U	U	T	Y	F	U	S	E	E	W	F	E	X
Y	O	J	P	U	Z	Q	X	R	M	B	F	L	H

educol.net

- | | |
|----------|--------------|
| acide | basique |
| calculs | colles |
| cristaux | demineralise |
| foie | intestins |
| mucus | mucus |
| peau | poumons |
| reins | surcharge |
| toxines | uterus |

LE QUIZ !

1. Le bol alimentaire est...

- A Un bol en forme d'aliment
- B Pouvoir tout digérer
- C Le repas une fois mâché et avalé
- D Un repas bien présenté

2. Le foie est...

- A Un émonctoire important
- B Un émonctoire secondaire
- C La hantise de l'alcoolique
- D Le fait de croire en Dieu

3. Le pancréas sécrète...

- A Le cortisol
- B L'adrénaline
- C Le glucagon
- D L'insuline

4. Combien de temps un repas copieux reste-t-il dans l'estomac ?

- A 30 minutes
- B 2 heures
- C 4 heures
- D 12 heures

5. Mâcher un chewing-gum

- A Facilite la digestion
- B Calme la nervosité
- C Entrave la digestion
- D Est bon pour la santé

6. Le jéjunum permet d'absorber...

- A Les macronutriments
- B Les micronutriments
- C Vitamine B12 et sels biliaires
- D L'eau uniquement

7. La vésicule biliaire

- A Sert à former des calculs
- B Permet la fonction cholagogue
- C Permet la fonction cholérétique
- D Permet de fabriquer la bile

8. Le canal de Wirsung lie...

- A La vésicule biliaire au sphincter d'Oddi
- B Le pancréas au sphincter d'Oddi
- C Le foie à la vésicule biliaire
- D L'estomac au pancréas

9. Le chyle est le nom...

- A Des aliments et sucs digestifs dans l'intestin
- B Scientifique de la bile
- C Des gazs intestinaux
- D D'un cocktail estival

10. Que provoque la prise de bicarbonate en cas d'hypochlorhydrie ?

- A Une éructation rapide et bruyante
- B Une éructation moyenne après 5 minutes
- C Des pets inodores
- D Des pets nauséabonds

Sashimis de Pastèque

 x 4



S'il y a un fruit emblématique de l'été, c'est bien la pastèque ! Fraîche, croquante, désaltérante... Mais saviez-vous que cuite, elle changeait totalement de texture pour rappeler celle du poisson ? Cette recette fait fureur sur les réseaux sociaux, alors pour transformer votre pastèque en véritable tranche de thon végétal, suivez les instructions !



Ingrédients

- Une tranche de pastèque épaisse (5cm)
 - 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Pour la marinade :
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
 - 4 cuillères à soupe de mirin (sauce japonaise)
 - 4 cuillères à soupe d'huile de sésame
 - 60 mL de vinaigre de riz
- Pour le dressage :
- quelques graines de sésame
 - une tige de ciboule



Instructions

- 1 - Préchauffez le four à 180°C
- 2 - Découpez une grosse tranche de pastèque épaisse, et retirez la peau sur le pourtour, ainsi que le maximum de pépins.
- 3 - Déposez la tranche découpée sur un plat et enduisez les deux faces avec l'huile.
- 4 - Placez la tranche de pastèque dans le four pendant 20 min, et retournez la pour la cuire encore 10 min supplémentaires
- 5 - Retirez du four et laissez refroidir.
- 6 - Préparez la marinade en mélangeant les ingrédients, verser sur la pastèque refroidie et couvrez. Laissez reposer au frais pendant une nuit.
- 7 - Le lendemain, découpez des petites tranches et enrobez de graines de sésame et de ciboule tranchée.
- 8 - Dégustez en salade, en poké, en sushis, makis...

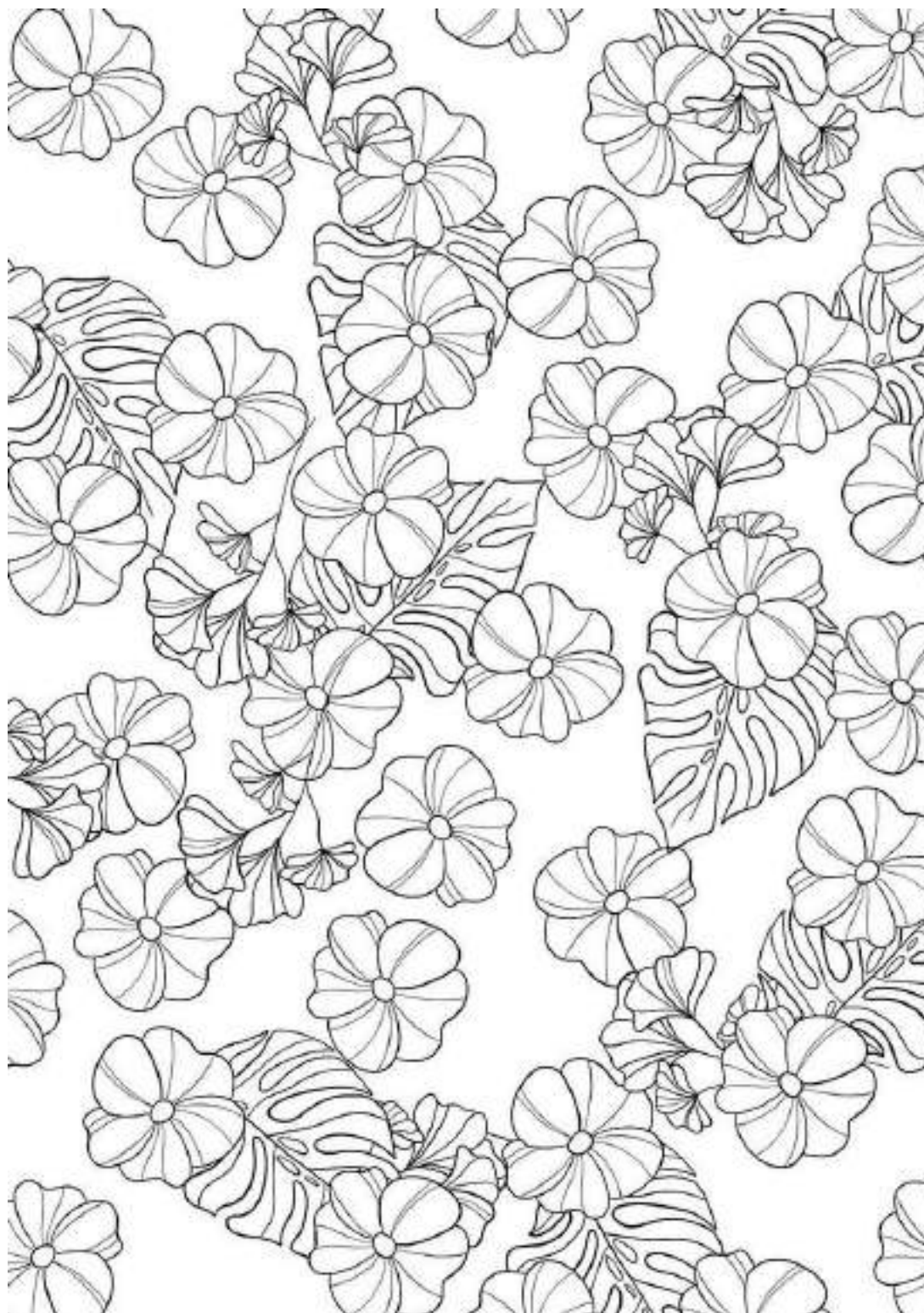
Mes notes



**Postez vos essais sur les réseaux sociaux !
Avec le #CuisinePlantasante**

- ➡ Facebook : / ecoleplantasante
- ➡ Instagram : / ecole.plantasante
- ➡ LinkedIn: / ecole-plantasante
- ➡ Youtube : /@ecoleplantasante9125

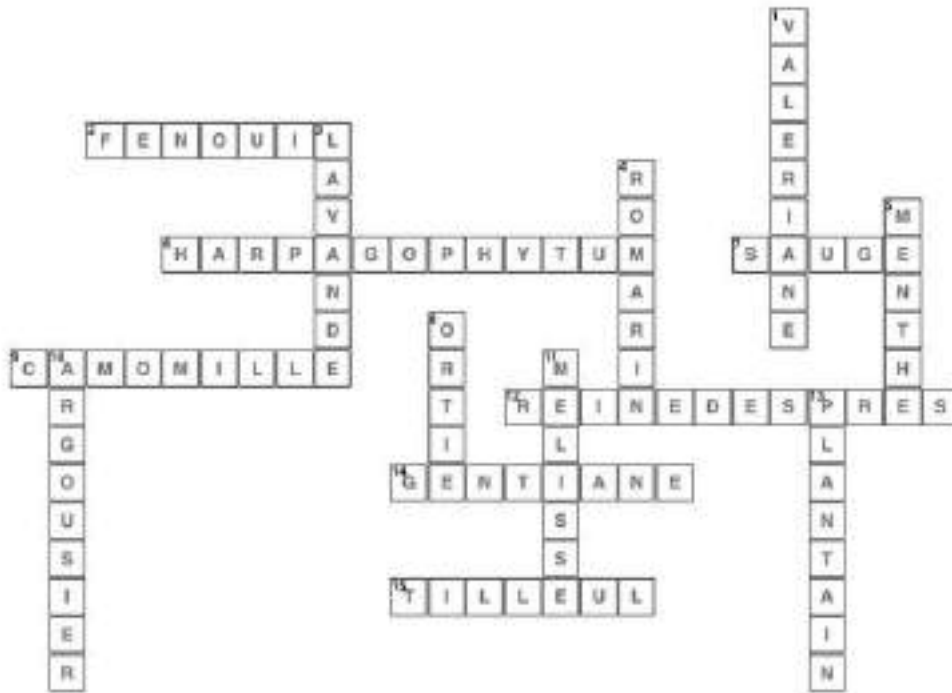
Armez-vous de vos plus belles couleurs pour vous détendre sur ce petit motif estival...



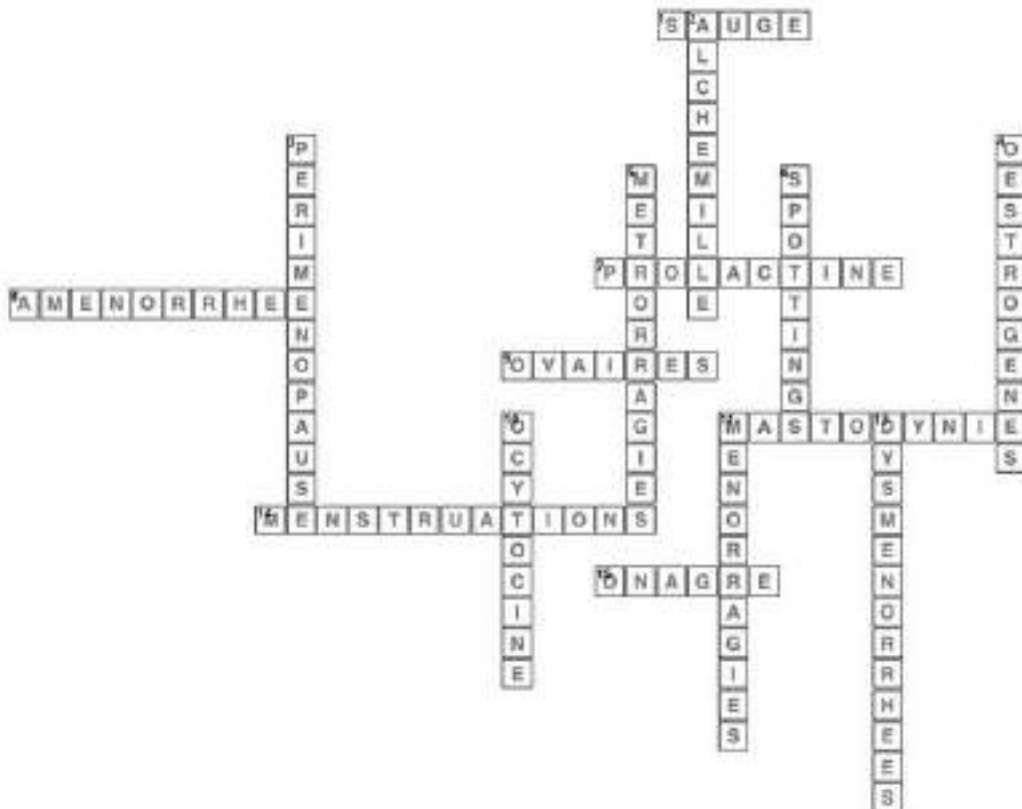
**Postez vos essais sur les réseaux sociaux !
Avec le #ColoriagePlantasante**

- ➡ Facebook : / ecoleplantasante
- ➡ Instagram : / ecole.plantasante
- ➡ LinkedIn: / ecole-plantasante
- ➡ Youtube : /@ecoleplantasante9125

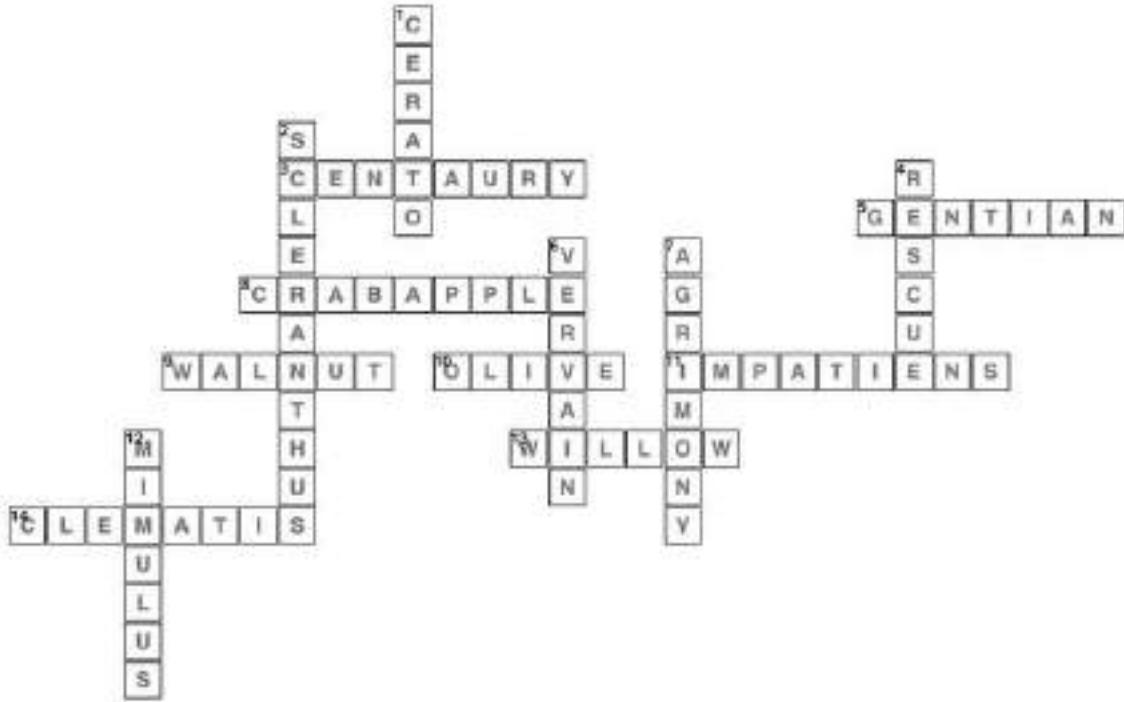
LES MOTS CROISÉS DES PLANTES



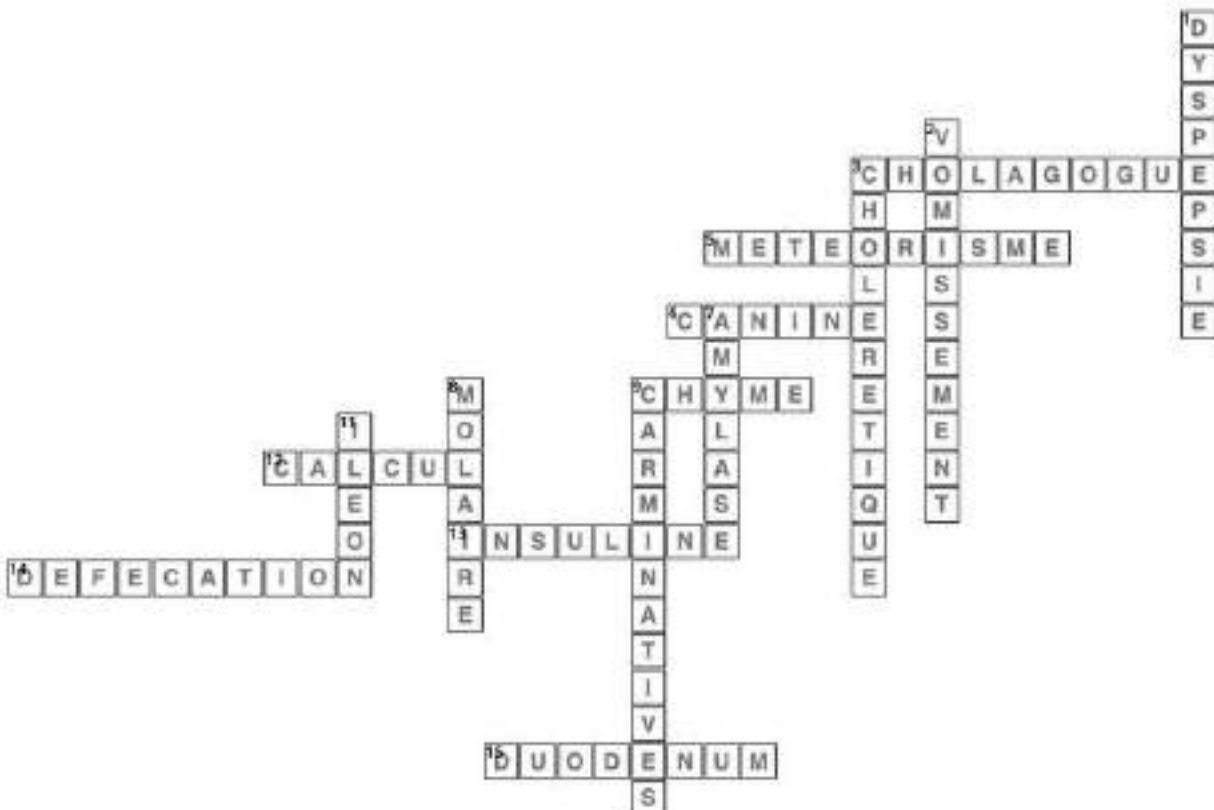
LES MOTS CROISÉS GYNÉCOLOGIE



LES MOTS CROISÉS DES FLEURS DE BACH



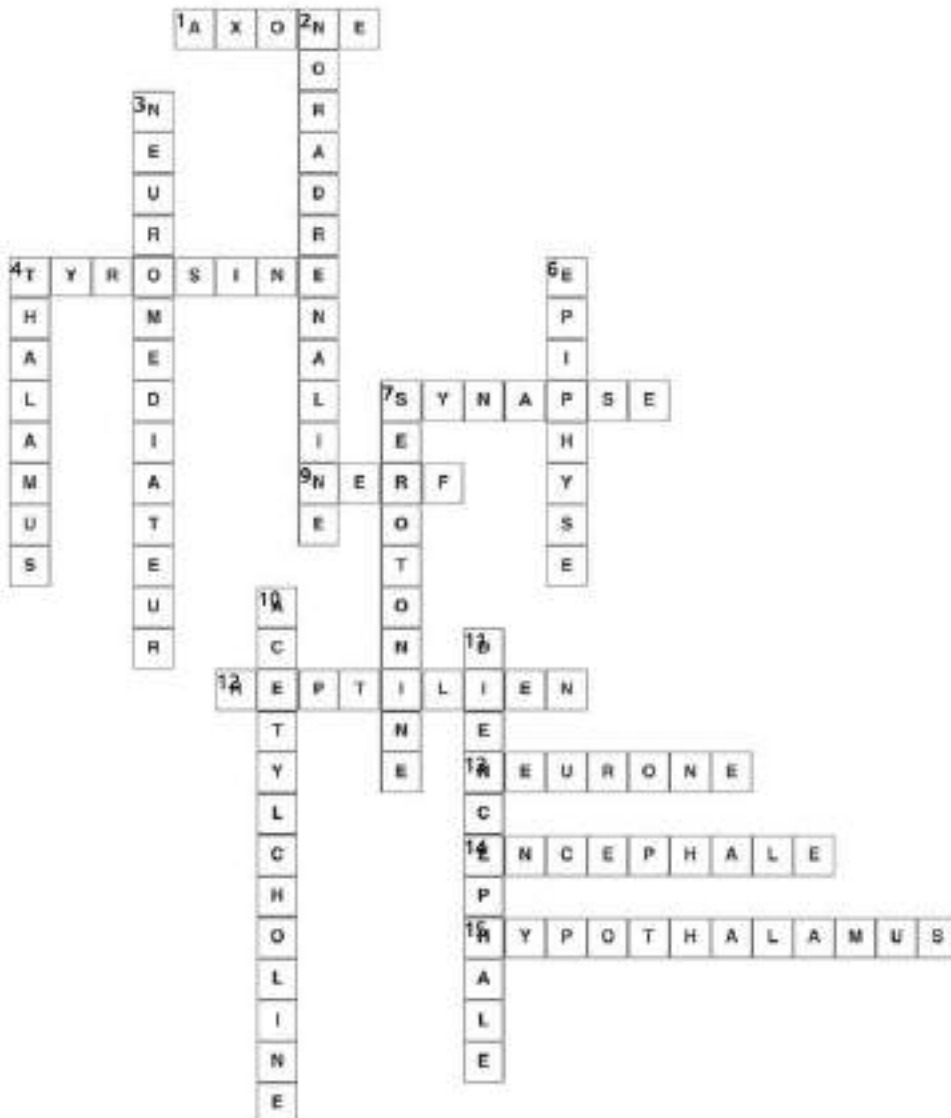
LES MOTS CROISÉS DIGESTION



LES MOTS CROISÉS DE L'AROMATHÉRAPIE



LES MOTS CROISÉS SYSTEME NERVEUX



Les émonctoires

I	N	T	E	S	T	I	N	S	M	R	G	S	P
G	M	U	C	U	S	I	H	S	U	I	I	D	O
B	A	S	I	Q	U	E	H	I	C	K	R	E	U
U	E	R	E	I	N	S	T	N	U	E	A	M	M
S	H	U	W	C	E	B	S	K	S	D	X	I	O
V	U	E	T	B	M	C	O	L	L	E	S	N	N
C	T	R	F	E	C	A	L	C	U	L	S	E	S
S	R	O	C	C	R	F	O	I	E	F	C	R	I
F	A	I	X	H	A	U	W	R	R	N	L	A	V
Q	U	P	S	I	A	C	S	X	J	Y	S	L	H
P	Z	E	P	T	N	R	I	B	D	R	N	I	Y
A	M	A	K	M	A	E	G	D	B	D	M	S	P
U	U	U	T	Y	F	U	S	E	E	W	F	E	X
Y	O	J	P	U	Z	Q	X	R	M	B	F	L	H

educol.net

- | | |
|----------|---------------|
| acide | basique |
| calculs | colles |
| cristaux | déminéralisée |
| foie | intestina |
| mucus | mucus |
| peau | poumons |
| reins | surcharge |
| toxines | utérus |