

COMPRÉHENSION ORALE: ASTUCES ET REMÈDES



Écoutez ces trois extraits du site *Grands-mère.net* et dites à quelle(s) plante(s) correspond(ent) les affirmations suivantes. Attention ! Vous devez cocher uniquement 12 cases.

	THYM	ALOE VERA	CANNELLE
1. Cette plante a des vertus pour la digestion.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Cette plante a des vertus pour la peau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cette plante agit contre les maladies du cœur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cette plante est un formidable antiviral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cette plante stimule la production de nouvelles cellules.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cette plante utilisée en bain bouche prévient les caries.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cette plante vous redonne de l'énergie en cas de fatigue ou stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Les Égyptiens utilisaient déjà cette plante il y a des millénaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Les Grecs pensaient que cette plante facilitait le sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. On trouve cette plante sur les terrains humides et rocailleux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

/12

Et vous ? Quels remèdes et astuces appliquez-vous dans votre quotidien ? Dans quelles situations faites-vous recours à ce type de remèdes pour soulager ou guérir vos douleurs ? Que pensez-vous des traitements de médecine naturelle face à la médecine conventionnelle ?

Discutez en petites équipes.



SOURCE : <https://www.grands-meres.net/>

CORRIGÉ

	THYM	ALOE VERA	CANNELLE
1. Cette plante a des vertus pour la digestion.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Cette plante a des vertus pour la peau.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cette plante agit contre les maladies du cœur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Cette plante est un formidable antiviral.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Cette plante stimule la production de nouvelles cellules.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cette plante utilisée en bain bouche prévient les caries.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cette plante vous redonne de l'énergie en cas de fatigue ou stress.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Les Égyptiens utilisaient déjà cette plante il y a des millénaires.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Les Grecs pensaient que cette plante facilitait le sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. On trouve cette plante sur les terrains humides et rocaillieux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TRANSCRIPTION

LE THYM

Les hommes connaissent et utilisent les propriétés du thym pour leur santé depuis des millénaires. Déjà les Égyptiens y avaient recours pour embaumer leurs morts; les Romains savaient qu'il facilitait le sommeil. Quant aux Grecs, ils en brûlaient pour vénérer leurs dieux, et au Moyen-Âge on lui attribuait la qualité de stimulant sexuel.

Voici comment utiliser aujourd'hui cette plante méridionale que l'on trouve sur les terrains secs et rocaillieux.

Formidable antiseptique, antispasmodique et antiviral, le thym utilisé en infusion est un merveilleux désinfectant des voies digestives. Pour cela, faites infuser 1 à 2 grammes de thym dans 150 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Il est conseillé d'en boire plusieurs tasses par jour.

Le thym peut également être utilisé en bain de bouche pour soulager l'inflammation des gencives ou pour lutter contre les infections des voies respiratoires. Faites-en infuser 5g dans 100 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Une fois la solution filtrée et refroidie, vous pouvez faire des gargarismes jusqu'à trois fois par jour.

Grâce au thym vous pouvez également faire des inhalations pour traiter les bronchites, angines, et rhumes. Pour cela plongez 2 cuillères à soupe de thym dans un bol d'eau bouillante. Placez votre tête recouverte d'une serviette au-dessus du bol et respirez. Au bout de quelques minutes cela devrait dégager vos voies respiratoires.

Enfin le thym est efficace sur les plaies ou les irritations légères de la peau. Il suffit d'y appliquer des compresses imbibées d'infusion de thym.

Le thym est déconseillé en cas d'allergie aux plantes de la famille des lamiacées, aux personnes suivant un traitement thyroïdien ou un traitement anticoagulant Il est interdit à fortes doses aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

L'ALOE VERA

Les vertus de l'aloë vera sont nombreuses que ce soit pour notre peau ou pour nos intestins.

Pour la peau il sert en usage externe en raison de ses vertus hydratantes. apaisantes et cicatrisantes, car il stimule la production de nouvelles cellules. Ses principes actifs pénètrent jusqu'au derme et l'hypoderme et activent la microcirculation. L'aloë vera est donc recommandé pour les peaux fatiguées et déshydratées.

Mais il peut également apaiser les douleurs liées à une exposition prolongée au soleil, aux brûlures, mais aussi aux ampoules et piqûres.

Appliqué sur les cheveux secs et les cuirs chevelus pelliculaires il sera également d'une grande utilité.

Au niveau interne l'aloë vera facilite la digestion. Il régule le transit grâce à son effet laxatif. Si vous souffrez de gaz ou de digestion difficile n'hésitez surtout pas à en consommer. Il permet d'équilibrer le métabolisme car il est très riche en nutriments et stimule par ailleurs les défenses immunitaires. En cas de fatigue ou de stress il devrait vous redonner de l'énergie. Pour cela effectuez une cure de 3 semaines.

Vous pouvez vous procurer de l'aloë vera dans le commerce sous forme de gel, de crème ou de boisson. Mais vous pouvez également le cultiver vous-même! Il faut pour cela acheter chez un horticulteur un pied que vous mettrez dans votre maison (et non dans votre jardin) près d'une fenêtre. Après 4 ans il vous fournira la pulpe nécessaire. Il faudra alors couper une feuille et la fendre dans le sens de la longueur pour collecter la pulpe. Vous pourrez l'utiliser aussitôt ou la conserver quelques jours au froid.

LA CANNELLE

Epice dorée déjà utilisée par les Egyptiens il y a plusieurs millénaires, la cannelle parfume agréablement nos plats. Mais elle possède bien d'autres vertus.

Ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydants sont aujourd'hui reconnues. Elle permet ainsi de prévenir ou d'apaiser les douleurs liées à l'arthrose mais également d'agir contre les maladies cardio-vasculaires et le diabète. Au-delà, elle est à la fois tonifiante, antibiotique et digestive. La cannelle est aussi utile pour le cœur, contre les nausées ou les flatulences mais également la fatigue et les infections intestinales.

Contre la grippe, utilisez-la pour faire un grog. Pour cela faites bouillir de l'eau pendant 3 minutes dans laquelle vous aurez plongé un bout de cannelle et un clou de girofle. Ajoutez enfin le jus d'un demi-citron et une cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave. Laissez infuser pendant 20 minutes avant de consommer.

Au moment de choisir votre cannelle, préférez toujours celle de Ceylan à celle de Chine. Vous pouvez en revanche indistinctement la consommer sous forme de poudre ou de bâtonnets. En poudre, n'hésitez pas à en saupoudrer vos compotes, beignets, crêpes, yaourts, vins chauds, potages, couscous ou paellas. En tisane mettez 1/2 bâton de cannelle par tasse.