

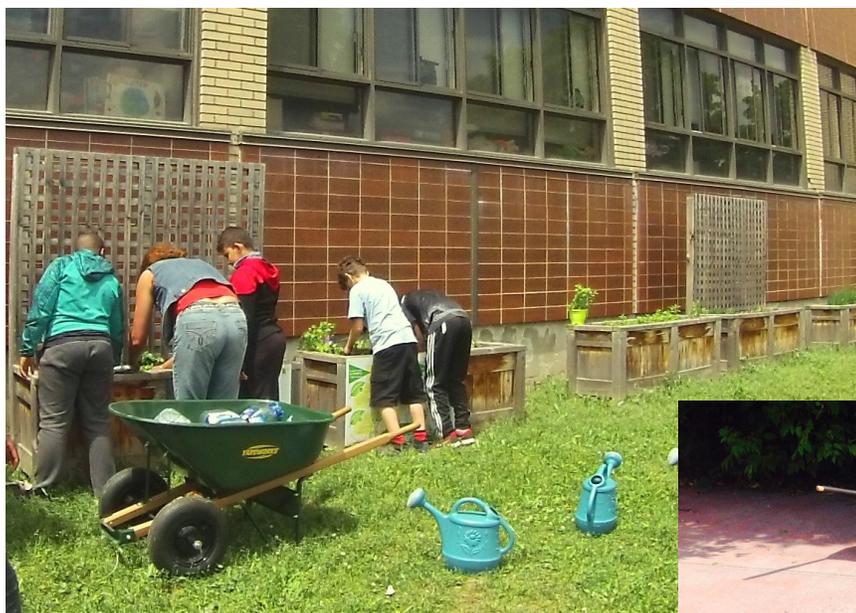
# Guide d'activités des jardins de Saint-Léonard



# Table des matières

<b>Les activités en lien avec le jardin</b>	<b>4</b>
Les bricolages du jardin	
Les sentinelles du jardin	5
Bonhomme pelouse	6
Cartes en fleurs séchées	7
Mangeoire à oiseaux	8
Germer les graines	9
Science	
Les éponges	10
Course au drainage	11
Récolte des semences	12
Biodiversité	
Tag pucerons	13
Les mots en folie	14
Visite de l'arboretum et dégustation	15
Insecte de compagnie	16
Vermicompostage	17
Les 5 sens et le jardin	18
Allez hop, au jardin	
Cueillette de tilleul et transformation pour tisane	19
Fermeture du jardin	20
Les trois sœurs	21
Mesurer son corps avant la plantation et les semis	22
Cueillette de fleurs et de feuilles	23
Îlots de chaleur	
Le transport actif et collectif	24
Le verdissement	25
Sécurité alimentaire	
Cueillette et transformation des aliments	26
Graines de citrouille	27
<b>Guide complet des activités</b>	<b>28</b>
<b>Contes et histoires écologiques</b>	<b>30</b>
La légende du colibri	31
La forêt et le bucheron	32

L'homme d'affaires et le pêcheur .....	33
Le collectionneur de poubelles .....	34
L'Empereur et les graines .....	36
Les trois sœurs .....	38
<b>Bibliographie</b> .....	<b>39</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>42</b>
Mot croisé de l'Arboretum .....	43
Les mots en folie .....	44
Fiche de conservation des aliments .....	48



©Écoquartier de Saint-Léonard



©Écoquartier de Saint-Léonard

# Les activités en lien avec les jardins



Jardin du petit prince de  
l'école Antoine de Saint-  
Exupéry

©Écoquartier de Saint-Léonard

Thématique : Bricolage du jardin

# Les sentinelles du jardin



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

**Faire réaliser aux passants le travail nécessaire à la création du jardin.** Les sentinelles du jardin est un bricolage ludique qui sert à faire comprendre à tous ceux qui circulent devant le jardin que des vraies personnes ont dû travailler fort pour faire cet espace. Un jardin demande beaucoup d'efforts, et les petits personnage peuvent permettre à tous d'en prendre soin.



Durée	1 h
Âge	6-12 ans
Période	Été, automne
Lieu	Extérieur

## Matériel

- Fleurs séchées et branches mortes du jardin
- Pompons
- Yeux en plastique
- Matériaux recyclés (ex: utilisez des retailles de plastique pour faire des cheveux)
- Fusil à colle chaude avec bâtons de colle
- Ciseaux

## Étapes de fabrication

1. Récoltez les fleurs fanées et les branches mortes dans le jardin.
2. Utilisez le matériel de bricolage pour personifier les fleurs en sentinelles du jardin!
3. Disposez les sentinelles dans le jardin.



©Écoquartier de Saint-Léonard

Thématique : Bricolage du jardin

# Le bonhomme pelouse



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

Comprendre comment les graines poussent à travers une activité créative et ludique. La création d'un bonhomme pelouse est une façon amusante de comprendre comment les graines poussent. Les jeunes devront s'occuper du bonhomme pendant quelques semaines, ce qui permet de développer l'autonomie.



Durée	45 min
Âge	5-12 ans
Période	Toute l'année
Lieu	Intérieur

## Matériel

- Terreau
- Graines de pelouse
- Bas de nylon coupé (longueur de 30 cm environ)
- Petits contenants (de type pot de yogourt individuel)
- Matériel de bricolage pour personnifier le bonhomme! (des boutons pour les yeux, de la peinture, des matériaux recyclés, etc.)
- Colle non-toxique

## Étapes de fabrication

1. Déposez 1 cuillère à thé de graines de pelouse dans le fond du bas de nylon, puis ajoutez le terreau et tassez. Faites un nœud pour fermer le bas. Cette partie sera la tête du bonhomme.
2. Mettez un peu d'eau dans le fond du petit contenant. Disposez la tête du bonhomme sur le contenant, de manière à ce que la partie nouée du bas de nylon reste toujours immergée. De cette façon, le terreau reste bien humide ce qui permet la croissance de la pelouse. Le gazon, placé au-dessus de la tête, poussera de façon à faire les cheveux.
3. Personnez le bonhomme en ajoutant des yeux, un sourire, un costume... Il est possible de récupérer des vieux boutons, des morceaux de tissus inutiles, bref un peu de tout pour fabriquer un bonhomme pelouse tout à fait unique!
4. Assurez-vous quotidiennement que le pot contienne toujours de l'eau afin que la pelouse ne s'assèche pas. Plus les jours avanceront, plus le gazon poussera. Il sera alors possible de couper les cheveux du bonhomme.

Thématique : Bricolage du jardin

# La carte en fleurs séchées



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

Permettre aux participants de faire appel à leur créativité et de mettre en valeur les fleurs et les feuilles cueillies au jardin .



Durée	1 h
Âge	10 et +, adultes et aînés
Période	Printemps, été et automne
Lieu	Intérieur

## Matériel

- Fleurs et feuilles séchées
- Papier cartonné
- Feuille autocollante de plastique transparent (utilisée pour la protection des livres scolaires)
- Crayons

## Étapes de fabrication

Lorsque vous possédez une belle variété de fleurs séchées, vous pouvez mettre votre créativité de l'avant!

1. Découpez un morceau de papier cartonné et un morceau plus grand de feuille autocollante (prévoyez 1 cm de plus de chaque côté que le papier cartonné).
2. Pelez la feuille autocollante et disposez-la sur la table (face collante vers le haut).
3. Placez les fleurs séchées sur la pellicule collante suivant votre créativité. Attention! Placez les fleurs à l'envers, de façon à ce que le plus beau côté de la fleur soit contre la surface adhésive.
4. Placez le carton par-dessus les fleurs séchées. Assurez vous de bien couvrir les fleurs avec le papier cartonné. Rabattez l'espace excédentaire de feuille autocollante vers l'intérieur de la carte.
5. Finalement, pliez votre carte et écrivez un message personnalisé.

Pourquoi ne pas ajouter la cueillette des fleurs et feuilles à cette activité? Consultez la page 23 de ce guide.



©Écoquartier de Saint-Léonard

# La mangeoire à oiseaux



© Buff Strickland

## Objectif

Fabriquer une mangeoire permet d'éveiller l'intérêt à l'observation d'oiseau à travers une activité créative. On peut en profiter également pour sensibiliser à l'importance de l'habitat pour les animaux ( ex. besoin en nourriture, abri).



Durée	1 h 30 min
Âge	8 et plus
Période	Printemps, été, automne
Lieu	Intérieur pour la fabrication, extérieur pour l'installation

## Matériel

- Boîtes de carton de lait ou de jus
- Graines de tournesol ou mélange pour oiseaux
- Corde
- Branches mortes
- Bâtonnets de bois
- Colle
- Ciseaux
- Autres décorations (papier journal, boutons, peinture, etc.)

## Étapes de fabrication

1. À l'aide des ciseaux, découpez une ouverture dans la boîte de carton.
2. Percez des trous pour passer les branches et la corde. Les branches mortes créent de petits perchoirs pour que les oiseaux viennent s'y installer! Placez la corde de façon à ce qu'elle maintienne fermement la mangeoire sur son support.
3. La base de votre mangeoire est complétée, c'est le moment de décorer. Vous pouvez utiliser des matériaux recyclés ou des matériaux naturels afin de créer un mangeoire personnalisée!
4. Il serait intéressant de prévoir un endroit où installer les mangeoires, de façon à pouvoir observer les petits oiseaux.

Apprenez-en plus à propos des oiseaux sur le [site internet de l'Écoquartier de Saint-Léonard.](#)

### Important

N'arrêtez jamais de nourrir les oiseaux brusquement, surtout l'hiver. Les oiseaux se rendent à cette source de nourriture, un manque pourrait les faire mourir. Les oiseaux se fient sur vous!

# Les graines germées



© Caboucadin

## Objectif

**Montrer aux enfants comment une graine se transforme en plante à travers une activité ludique.** En germant la graine dans du coton, l'enfant peut voir le processus plus facilement que dans du terreau.



Durée	1 h
Âge	8-12 ans
Période	Toute l'année
Lieu	Intérieur

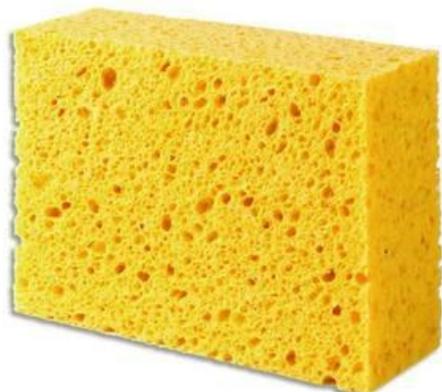
## Matériel

- Graines (petits pois)
- Coquilles d'œuf (ou un contenant de plastique)
- Rouleaux de carton pour maintenir l'œuf
- Coton
- Eau
- Papier
- Crayons feutres
- Ciseaux
- Petit pot (pour la plantation)
- Terreau

## Étapes de fabrication

1. Décorez votre récipient. Les crayons feutres sont idéaux pour ajouter des couleurs aux coquilles d'œuf et au rouleau de carton. Si la coquille d'œuf vous semble trop délicate, récupérez un pot de plastique, comme celui d'un yogourt, pour faire l'expérience.
2. Mettez un coton humide dans le fond des coquilles d'œufs. Déposez les graines sur celui-ci et ajoutez un second coton humide par dessus les graines. Les semences se trouvent alors enrobées de cotons humides, qui vont favoriser la germination.
3. Il est possible de faire des observations à tous les jours, pour voir la progression de la germination. Assurez-vous que les cotons soient toujours humides, sans toutefois trop arroser (risques de pourriture). Après une dizaine de jours, une petite tige devrait déjà être bien visible.
4. La troisième et dernière étape est celle de la plantation. Dégagez la tige des cotons et plantez la dans un petit pot contenant le terreau. Arrosez.

# Les éponges



## Objectif

Comprendre comment la forme d'un bac de jardinage affecte le besoin d'arrosage des plantes qui font partie de cet aménagement.



©JPC CRÉATIONS

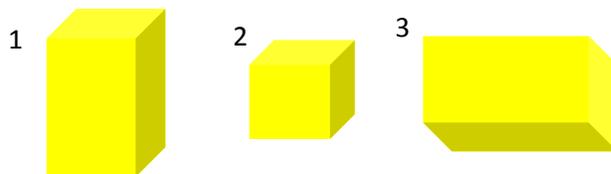
Durée	15 min
Âge	6-12 ans
Période	Toute l'année
Lieu	Intérieur Extérieur (été)

## Matériel

- 3 éponges (2 de la même grandeur et une plus petite)
- 3 récipients
- Tasses à mesurer
- Eau

## Déroulement

1. L'activité est en fait une démonstration. Trois personnes mettent une quantité égale d'eau dans les récipients et immergent les éponges selon les positions ci-dessous. Il faut que l'éponge absorbe l'eau.
2. Maintenant, place à la démonstration! Les trois animateurs soulèvent les éponges, mais dans trois positions différentes:



## Éléments à observer et conclusions

- Position 1 : L'eau s'écoule rapidement, car plus les bacs sont hauts et étroits, plus ils nécessitent un arrosage fréquent.
- Position 2 : Peu d'eau s'écoule de la petite éponge, car plus les bacs sont petits, moins ils nécessitent d'arrosage.
- Position 3 : Peu d'eau s'écoule de l'éponge, puisqu'elle n'est pas très haute. Ainsi, un bac de la sorte nécessite moins d'arrosage que celui en position 1.

# La course au drainage



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

**Démontrer que la vitesse de l'écoulement de l'eau varie selon le type de sol.** Il faut savoir de quoi est composé le sol de notre jardin afin de l'arroser adéquatement! De plus, les différents sols offrent des éléments nutritifs différents. Par exemple, de façon générale, un sol argileux est riche en éléments nutritifs alors qu'un sol sableux est pauvre en éléments nutritifs.



## Matériel

- Ciseaux
- 3 retailles de tissus (10X10 cm)
- Élastiques
- 3 bouteilles de plastique (3 litres)
- Eau (3 tasses dans 3 contenants différents)
- 1 tasse de sable
- 1 tasse de compost
- 1 tasse d'argile sèche
- Chronomètres (facultatif)

## Étapes de fabrication

1. Coupez la partie supérieure des bouteilles. Placez les sommets des bouteilles à l'envers sur la partie inférieure, de façon à créer un entonnoir et son réservoir.
2. Installez les filtres (retailles de tissus) aux embouts des bouteilles de plastique, à l'aide des élastiques.
3. Ajoutez le sable dans le premier entonnoir, le compost dans le deuxième et l'argile sèche dans le troisième.
4. La course peut commencer! Trois personnes sont en charge d'ajouter une tasse d'eau dans chaque entonnoir, en même temps. Si désiré, trois autres personnes peuvent chronométrer le temps d'écoulement de l'eau. Il est aussi possible de calculer la quantité d'eau au final.

## Questions à poser avant l'activité

- Quel élément du sol permet aux nutriments de se dissoudre et d'être absorbé par la plante? Réponse : L'eau.
- Savez-vous ce qu'est le drainage? Réponse : C'est l'écoulement de l'eau dans le sol.

## Éléments à observer

Le compost a le débit le plus rapide. Aéré, léger et composé de particules variables, le compost laisse s'écouler la majorité de l'eau (faire toucher aux jeunes). L'eau brunâtre, permet de constater que l'eau a dissout les éléments nutritifs contenus dans le compost. À l'inverse, l'argile absorbe une bonne quantité d'eau, et donc, a un débit très lent. Le sable doit, quant à lui, se drainer quasi totalement, avec un débit moyen.

## Thématique : Science

## La récolte de semences



©Écoquartier de Saint-Léonard

Durée	1 h à 1 h 30 min
Âge	6 ans et plus
Période	Fin de l'automne
Lieu	Intérieur

## Objectif

Récolter les semences du jardin et sensibiliser les participants aux avantages économiques et environnementaux de cette récolte. Récolter les semences de son jardin est une pratique gagnante sur bien des points. En plus de représenter une économie pour le budget de semences, chaque année, les végétaux s'adaptent petit à petit à leur propre environnement. De cette façon, les graines produites par ces végétaux sont elles aussi mieux adaptées aux conditions environnementales. Ainsi, les plants futurs seront plus vigoureux et résistants aux déséquilibres dudit environnement.

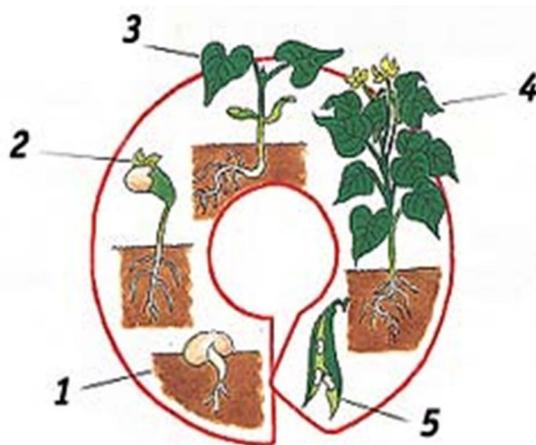


## Matériel

- Enveloppes en papier ou sacs de plastique
- Feuilles blanches
- Sac de résidus verts
- Histoire L'Empereur et les graines (page 82)

## Déroulement

1. Lisez l'histoire *L'Empereur et les graines*
2. Présentez (montrez, faites sentir et touchez) les plantes dont vous allez récolter les semences.
3. Séparez les semences des morceaux de végétaux morts et mettez-les dans les enveloppes identifiées par l'espèce de la plante et l'année de récolte. La feuille de papier blanche aide à percevoir les graines au travers des autres débris.
4. Gardez les semences dans un endroit sec.
5. Expliquez la germination et la croissance des jeunes plantules :
  - Les semences sont principalement des réserves pour la future plante.
  - Elles ont besoin d'eau pour germer.



© Eugénie Chollet

## Thématique : Biodiversité

## La tag pucerons



©Écoquartier de Saint-Léonard

Durée	20 min
Âge	5-12 ans
Période	Été
Lieu	Idéalement à l'extérieur, près d'un jardin pour montrer les pucerons

## Objectif

Permettre aux enfants d'être actif physiquement tout en apprenant le rôle que certains insectes jouent dans le contrôle des insectes nuisibles au jardin.



## Matériel

- Antennes de pucerons



© Bocaline

## Déroulement

1. Expliquez d'abord que les pucerons sont des insectes nuisibles au jardin (idéalement, les montrer dans le jardin à priori). Les pucerons causent la décoloration et la perte des feuilles des plantes.
2. Rajoutez ensuite qu'heureusement, il existe des insectes comme la coccinelle et la guêpe qui chassent ces bestioles nuisibles, de façon totalement biologique. Par exemple, la guêpe *Aphidius ervi* se reproduit en entraînant le décès des pucerons. En effet, cette guêpe bien particulière pond ses œufs directement dans le puceron, causant ainsi sa mort.
3. Expliquez le jeu: Tout le monde porte une paire d'antennes sur la tête sauf 1 enfant, qui sera nommé comme guêpe. La guêpe doit toucher un puceron et lorsqu'elle y parvient, c'est comme si elle pondait un œuf à l'intérieur de celui-ci. Le puceron touché devra alors s'asseoir par terre, enlever sa paire d'antenne, et la tenir bien haut au-dessus de sa tête, de sorte que l'animateur puisse aller les ramasser. Une fois les antennes retirées, l'enfant qui était un puceron au départ, renaît en guêpe et doit à son tour aller toucher d'autres pucerons, et ainsi de suite. À la fin du jeu, il n'y a plus de pucerons mais seulement des guêpes, ce qui fait que le jardin est maintenant libre de ses petits prédateurs! Tous les joueurs ont gagnés!

Ce jeu peut se jouer plusieurs fois, jusqu'à épuisement des troupes!

## Thématique : Biodiversité

## Les mots en folie

Durée	20 minutes
Âge	5-12 ans
Période	Toute l'année
Lieu	Intérieur

## Objectif

**Créer des histoires amusantes en utilisant des thématiques liés à la nature.** Comme c'est une activité qui se fait à l'intérieur, c'est une belle alternative à des activités extérieures en cas de pluie.



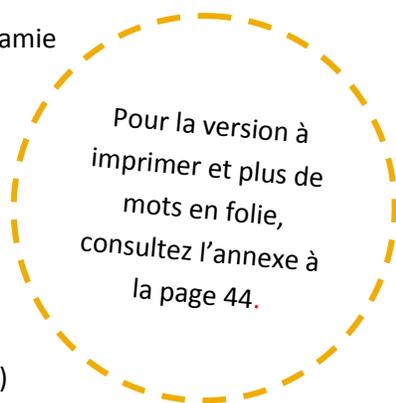
## Les instructions

*Les mots en folie* est un jeu très rigolo pour les enfants. Distribuez le papier « catégories » aux enfants. Ceux-ci doivent trouver un mot pour chacune des catégories. Par la suite, distribuez le papier « histoire » à tous les enfants. Ils doivent glisser les mots dans l'histoire, créant ainsi une histoire personnelle et amusante.

## La balade en forêt

Les catégories:

1. Le nom d'un ami ou d'une amie
2. Ta couleur préférée
3. Un adjectif
4. Un animal
5. Un adjectif
6. Ton repas préféré
7. Un verbe
8. Un verbe
9. Le nom d'un ami (le même)
10. Un verbe
11. Ton sport préféré



## Matériel

- Crayons
- Papiers « Les catégories »
- Papiers « L'histoire »

L'histoire:

Hier, (1) \_\_\_\_\_ et moi sommes allé(e)s en forêt. Sur notre route, près de la rivière (2) \_\_\_\_\_, nous avons vu un(e) (3) \_\_\_\_\_ (4) \_\_\_\_\_. Nous avons aussi vu un oiseau (5) \_\_\_\_\_ qui mangeait (6) \_\_\_\_\_. L'oiseau (7) \_\_\_\_\_ et (8) \_\_\_\_\_. (9) \_\_\_\_\_ et moi avons décidé qu'il était temps de rentrer à la maison, alors nous avons (10) \_\_\_\_\_ pendant notre balade de retour. Nous allons revenir après la saison de (11) \_\_\_\_\_.

# Visite de l'Arboretum



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

**Faire découvrir les arbres du Québec.** Il est possible de solliciter plusieurs sens, tels que le goût, le toucher, l'odorat et la vue. Cette activité permet donc d'en apprendre plus à propos des arbres (nom, propriétés, etc.), mais aussi de découvrir leurs utilités.

\*Il est important de garder en tête que les personnes âgées ont parfois perdu l'usage de certains de leurs sens. Il faut donc proposer des alternatives (solliciter le goût plutôt que la vue par exemple).



Durée	2 h
Âge	Adulte et aînés
Période	Printemps, automne
Lieu	Arboretum Le boisé des aîeux

## Matériel

- Dépliants de présentation de l'arboretum
- 2-3 types d'infusions aux essences des arbres de l'arboretum (ex. feuilles d'hamamélis)
- 2-3 boules à thé
- Contenants pour boire (selon le nombre de participants)
- Bouilloire
- Bouteille isotherme (couramment *Thermos*)
- Chaises ou lieu pour se reposer lors de la dégustation
- Mots croisés (Annexe p.43)

## Déroulement

1. L'activité débute par la visite de l'arboretum. Les arbres sont présentés selon leurs particularités botaniques; l'accent est mis sur l'identification de l'arbre. À cet effet, des panneaux d'information sont installés le long de l'arboretum.
2. Une fois la visite complétée, c'est le moment de la dégustation. Assurez-vous que les participants sont bien installés (risques d'être fatigués suite à la visite). Certaines personnes peuvent vous aider avec la préparation des tisanes.
3. Par la suite, faites goûter en prenant le temps d'associer chaque saveur à un arbre vu précédemment. Pendant la dégustation, il est possible de faire le mot croisé de l'arboretum (Annexe p.43).

La visite de l'arboretum peut être organisée en partenariat avec l'Écoquartier de Saint-Léonard.

## Thématique : Biodiversité

# Insecte de compagnie



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif



**Apprendre à prendre soin d'un insecte et observer son développement.**

Dans un contexte où un même groupe d'enfant fréquente régulièrement un local d'animation, il est intéressant d'intégrer au programme d'animation un insecte de compagnie. En effet, les jeunes vont pouvoir constater la croissance de l'insecte à travers plusieurs mues tout en étant sensibilisés aux responsabilités qui découlent de son entretien. La mante chinoise est un insecte qui se prête bien à des animations avec les enfants. C'est un insecte assez imposant par sa taille et sa posture mais tout en étant plutôt lent, et donc facile à faire manipuler par des enfants, lorsqu'ils sont bien calmes.

## Matériel

- Terrarium (petit aquarium pour poissons de 1 gallon minimum)
- Feuilles fraîches et mousses pour végétaliser le terrarium
- Branche suffisamment grande pour traverser le terrarium en sa diagonale
- Pot Masson et morceau de moustiquaire en remplacement de la rondelle de métal servant de couvercle
- Vaporisateur d'eau
- L'attachante petite bestiole de votre choix

Âge

8 ans et plus

Période

Juin à août

Lieu

Intérieur.

## Exemples d'animations

- Présentez la mante comme un animal qui facilite le travail du jardinier, un peu comme le chien de police ou le pigeon voyageur d'autrefois. La mante aide le jardinier en mangeant les insectes qui se nourrissent des plantes du jardin.
- Faites manipuler la mante aux enfants calmes. Évitez de la faire manipuler à plus de 7-8 enfants par activité pour ne pas trop déranger la mante. Pour bien la manipuler, laissez la grimper sur les mains des enfant et non la prendre entre les doigts. Les enfants peuvent tourner leur main à l'envers pour constater la puissance des griffes de la mante. Elle restera accrochée même la tête en bas!
- Demandez aux enfants d'aller chasser des insectes végétariens (sauterelles, limaces, scarabées etc.) dans le jardin. Attention, la mante mange uniquement les proies vivantes, alors il ne faut pas tuer ou blesser les insectes! Ensuite, déposez dans le terrarium les proies afin que la mante les chasse... Sursauts garantis!

## Prendre soin d'une mante chinoise<sup>1</sup>

Une mante chinoise se contente d'une température ambiante se situant entre 20 et 25 °C. Donnez-lui quelques sauterelles et autres insectes nuisibles (comme mouches, moustiques, grillons, blattes, papillons, etc.) dans son terrarium. Elle ira les chasser au besoin. Un adulte mange environ un grillon par jour. La mante s'abreuve principalement par l'eau contenue dans ses proies, mais vaporisez, à toutes les semaines, un peu d'eau sur les parois du terrarium pour assurer un bon taux d'humidité et permettre à la mante de s'abreuver davantage si elle en ressent le besoin. La branche qui traverse le terrarium est d'une importance cruciale à l'environnement de la mante; elle s'y suspend lorsqu'elle fait une mue. Sans celle-ci, elle effectue sa mue dans le fond du terrarium et en ressortira déformée et incapable de bouger.

1-Texte inspiré de Élever des mantes religieuses sur: <http://espacepouurlavie.ca/elever-des-mantes-religieuses>

## Thématique : Biodiversité

# Vermicompostage



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

**Fabriquer et entretenir un vermicomposteur. Sensibiliser les participants à divers sujets tels que la gestion des matières résiduelles, la biodiversité, le jardinage écologique et bien plus!** En plus d'être simple à confectionner, un vermicomposteur exige peu de soins. En nourrissant les vers adéquatement et en surveillant le taux d'humidité de la litière, vous obtiendrez un fertilisant très riche pour les plantes en un tour de main!



## Matériel

- Bac de vermicompostage (environ 30cm par 60cm et 20cm de profondeur )
- Papier journal
- Ciseaux
- Vaporisateur propre
- Eau
- Sable horticole\*\*
- Vers à compost (*Eisenia foetida*)

## Quelques lignes directrices<sup>1</sup>

Voici quelques lignes directrices pour l'entretien d'un vermicomposteur. Nous vous encourageons fortement à contacter un membre de l'équipe de l'Écoquartier pour bien vous guider dans la fabrication du bac et pour vous donner des informations complémentaires.

Pour former une litière idéale, on déchiquette des languettes de papier journal (en noir et blanc, idéalement) que l'on mélange avec un peu de sable horticole\*\*. Laissez les enfants dégoûtés par la manipulation des vers fabriquer la litière. Ils doivent ensuite humidifier la litière. Cette litière doit être juste assez humide au toucher, mais il ne doit pas avoir d'eau qui coule lorsque vous la serrez dans votre main.

Pour ce qui est de l'alimentation des vers, il faut compter entre 500 g et 1 kg de résidus alimentaire par semaine. S'il y a trop d'aliments dans la vermicompostière, les vers ne pourront pas décomposer tous les aliments qui leurs sont offerts. En contrepartie, s'il n'y a pas assez de nourriture pour les vers, ceux-ci vont remonter sur les parois du vermicomposteur. Donnez 1 ou 2 repas aux vers par semaine.

**Bons aliments:** marc de café, fruits et légumes crus ou cuits, céréales, pâtes alimentaires

**Mauvais aliments:** agrumes, ail, oignons, viande, poisson, produits salés, vinaigrés ou huileux

Le vermicompost est prêt à être récolté entre 3 à 6 mois après son implantation.

\*\*Il est important d'avoir un sable propre et qui ne contient pas de sel. Si vous n'avez pas de sable horticole à votre disposition, vous pouvez toujours utiliser un sable trouvé à l'extérieur que vous traitez à la chaleur. Pour ce faire, mettez du sable humecté dans un lèche-frite, au four, à 200 °F pour 1 h.

1. Texte inspiré du Guide pratique le lombricompostage sur: <http://www.ecoquartiersaintleonard.org/wp-content/uploads/2011/11/D%C3%A9pliant-guide-lombricompostage-EQPeter-Mcgill.pdf>

## Thématique : Biodiversité

# Les 5 sens et le jardin



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

**Utiliser la thématique de la nature pour faire appel aux sens des participants et ainsi stimuler leur mémoire.** L'activité est destinée à un public pour qui le déplacement dans un jardin peut s'avérer contraignant. C'est nous qui amenons le jardin à eux! L'animation doit être axée sur le partage de souvenirs. La nature et les 5 sens sont des sujets qui touchent et qui ravivent la mémoire, ce qui en fait une thématique idéale pour lutter contre l'isolement chez les personnes âgées.



## Matériel

- Végétaux doux (orge agréable, sauge, oreilles de mouton)
- Végétaux odorants (Sauge, thym, drageon de tomate, lavande etc.)
- Végétaux aux couleurs éclatantes (Gomphréas, échinacées, feuilles d'automne)
- Végétaux à goûter (récoltes de jardin ou fruits et légumes frais)
- Bouilloire, tasses, plantes à infuser, tamis ou boule à infusion

Durée	15 min / rencontre individuelle ou 1 h / groupe
Âge	Personnes ne pouvant se déplacer à l'extérieur (aînés, personnes à mobilité réduite ou autres)
Période	Été et automne
Lieu	Intérieur

## Déroulement

1. Demandez aux participants de s'imaginer arriver dans une forêt, un boisé ou un jardin. Quel sens interpelle en premier? Si l'ouïe n'est pas nommé, introduisez le sujet dans la discussion. Discutez ensemble des bruits des animaux et du vent, sans oublier de discuter du silence apaisant des forêts et des jardins.
2. Ensuite, passez à la découverte des végétaux. Débutez en présentant les végétaux à faire sentir; faites circuler les plantes une à une en les présentant. Dites aux participants de froisser les feuilles pour mieux discerner l'odeur. Invitez les participants à partager les souvenirs que ces odeurs pourrait leur rappeler.
3. Après la discussion, faites circuler les végétaux à toucher.
4. Proposez ensuite les tisanes. Il peut être bien reçu d'avoir plusieurs tisanes à faire goûter. La camomille et le tilleul sont deux tisanes très passe-partout.
5. Finalement présentez les fleurs et décrivez les végétaux du jardin. Décrivez du mieux que vous pouvez le jardin où ces végétaux ont été cueillis. Amenez-les à partager leurs idées du jardin parfait ou invitez-les à décrire un jardin de leurs souvenirs.

## Thématique : Allez hop, au jardin!

# Le tilleul : cueillette et transformation en tisane



© Marianne Casamance

## Objectif

Sensibiliser les participants à l'abondance qui les entoure dans les écosystèmes urbains, à travers la cueillette et la transformation de fleurs de tilleul en tisane.



Durée	3-4 semaines
Âge	12 ans et plus
Période	Juin
Lieu	Extérieur



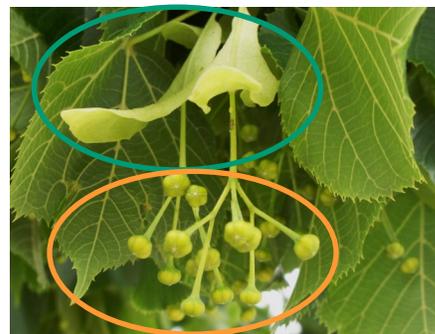
## Matériel

- La bractée et la fleur du tilleul
- Essoreuse à salade
- Sac de papier
- Boule à thé
- Tasse
- Bouilloire
- Bouteille isotherme

## Déroulement

1. La cueillette du tilleul se fait généralement au début de l'été, au cours du mois de juin. Récoltez lorsque ses fleurs sont ouvertes. Pour la tisane, cueillez les fleurs et leur bractée (partie située entre la feuille et la fleur, qui ressemble légèrement à une feuille<sup>1</sup>)
2. Il est ensuite possible de faire sécher le tilleul, pour qu'il se conserve plus longtemps. Faites sécher une quinzaine de jours et placez les tilleuls dans un sac de papier.
3. Et voilà! Le tilleul est prêt à se faire déguster en tisane. Faites infuser dans une boule à thé dans de l'eau bouillante une dizaine de minutes et buvez ce délicieux breuvage.

Bractée



Fleur

© Marianne Casamance

1 Texte inspiré de: <http://www.espritchabane.com/blog/ecologie-au-quotidien/recolter-le-tilleul-cest-le-moment/>

Thématique : Allez hop, au jardin!

# La fermeture du jardin



©Écoquartier de Saint-Léonard

## Objectif

Apprendre les principales étapes de la fermeture du jardin. Participer aux différentes tâches de la fermeture (récolte, arrachage, rabattage, plantation d'automne, protection hivernale). Différencier une annuelle d'une vivace. Comprendre comment les vivaces se préparent à l'hiver et comment protéger les vivaces du gel.



Durée	1 h 30 min
Âge	8 ans et plus
Période	Automne
Lieu	Potager

## Matériel

- Truelle
- Griffes
- Ail (ou autre plantation automnale)
- Balais à feuilles
- Arrosoir

## Déroulement

1. Commencez l'activité en faisant la récolte des derniers fruits et des derniers légumes du potager.
2. Arrachez les plantes annuelles mortes. Les enfants peuvent se mettre en duo, l'un tire sur la plante alors que l'autre enlève la terre de la motte de racines. Cette étape permet d'aborder la différence entre les plantes vivaces et les plantes annuelles. Arrachez les annuelles et coupez les vivaces, dont seules les racines vont survivre à l'hiver. Pour ce faire, rabattez les vivaces à 5 cm du sol, à l'exception toutefois des vivaces semi-ligneuses et des vivaces à feuillage persistant, comme les heuchères et les bergénies<sup>1</sup>.
3. Par la suite, il est possible de planter des espèces automnales. L'ail du Québec se plante en octobre (ou en avril) et émergera au printemps suivant, produisant une hampe florale au goût bien caractéristique.
4. Ensuite, servez-vous des balais à feuilles afin de créer un gros tas de feuilles mortes. Les enfants peuvent s'y lancer un par un. Sauter dans les feuilles d'automne, quel plaisir!

Utilisez les feuilles mortes pour recouvrir les vivaces qui ont été rabattues. Durant cette étape, expliquez que les feuilles agissent comme une couverture pour les racines, les protégeant des grands froids de l'hiver. De plus, la décomposition de ces feuilles donne au sol un apport important en nutriments, ce qui nourrira les plants de la prochaine année.



©Écoquartier de Saint-Léonard

<sup>1</sup> Texte inspiré de : <http://www.pratico-pratiques.com/jardinage-et-exterieur/trucs-et-conseils/comment-tailler-les-vivaces/>

## Thématique : Allez hop, au jardin!

### Les trois sœurs



#### Objectif<sup>1</sup>

**Expliquer les principes du compagnonnage en utilisant le modèle du jardin iroquois ou jardin des trois sœurs.** Le modèle du jardin des trois sœurs, aussi connu sous l'appellation jardin iroquois, permet d'aborder l'une des méthodes culturales les plus utilisées dans le jardinage écologique, le compagnonnage. Elle consiste en la culture associée du maïs, de la courge et du haricot. Chacun de ces végétaux joue un rôle déterminant dans ce mini-écosystème. Le maïs sert de tuteur aux haricots grimpants tout en leur faisant un peu d'ombre. Les grandes feuilles de la courge tapissant le sol amènent de la fraîcheur et de l'ombre aux racines de ses sœurs tout en paillant le sol, évitant ainsi l'implantation de mauvaises herbes et la perte par évaporation de l'eau dans le sol. Le haricot, quant à lui, la capacité de fixer l'azote de l'air par ses racines et ainsi enrichir le sol de cet élément essentiel à la croissance des plantes, ce qui bénéficie aussi aux autres cultures de la triade. Découvrez cette manière ancestrale de cultiver qui était pratiquée par plusieurs peuples à travers le monde, dont les Iroquois, un peuple autochtone résidant sur le territoire québécois.



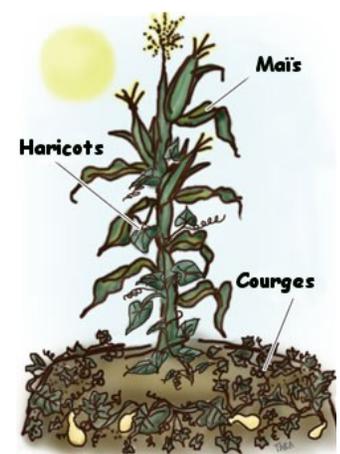
Âge	6 ans et plus
Période	Toute la saison horticole
Lieu	Extérieur

#### Matériel

- Semences de maïs biologiques
- Semences d'haricots grimpants biologiques
- Semences de courge biologiques
- Équipement de jardinage
- Légende iroquoise des trois sœurs (p. 38)

#### Déroulement

1. Pour cultiver un jardin Iroquois, prévoyez une plate-bande suffisamment grande pour supporter un plant de courge, soit environ 1 m x 1 m.
2. L'ordre de plantation est particulièrement important à garder en tête pour ce type de jardin. D'abord plantez le maïs directement dans le potager. Semez 3 graines pour vous assurer un bon taux de succès. Lorsque les petits plants se développent, conservez-en seulement un et supprimez les plants les moins vigoureux.
3. Lorsque le plant de maïs atteint 15 cm, semez 3 graines de haricot grimpants autour du jeune plant de maïs.
4. Une semaine plus tard, vous pourrez semer deux graines de courges de part et d'autre de la plate-bande.
5. Procédez à un entretien de la plate-bande (arrosage, désherbage).



© Frédéric. Mariez

Les trois végétaux de la triade des trois sœurs sont exigeants en chaleur. Il faudra attendre après le dernier gel avant d'entamer le semis des graines (dernière semaine de mai). Par contre, la préparation du sol peut débuter dès le dégel du sol. Pour optimiser les chances de réussite du jardin, il faudra ameublir (décompacter) le sol et l'amender de compost, idéalement deux semaines avant la plantation.

Ce type de jardin peut facilement devenir un lieu de rassemblement pour raconter des contes et légendes de cultures diverses. Pourquoi ne pas débiter le tout en racontant la légende iroquoise des trois sœurs?

1-Texte inspiré de :Compagnonnage des plantes: concept de base et ressources sur: [http://www.oacc.info/DOCs/ATTRA/ATTRA\\_Companion\\_Planting\\_f.pdf](http://www.oacc.info/DOCs/ATTRA/ATTRA_Companion_Planting_f.pdf)

## Thématique : Allez hop, au jardin!

# Mesurer son corps avant la plantation et les semis



© José Manuel de Laá

## Objectif

**Mesurer différentes parties du corps pour pouvoir les utiliser comme outils de mesure une fois dans le jardin.**

Plus un jardin est bien réfléchi dans son organisation et sa disposition, plus il est efficace. Cela va de même pour l'efficacité au travail. Pourquoi trainer sur soi un ruban à mesurer pendant la plantation alors que vous avez avec vous et en tout temps des outils de mesures fixes? En mesurant son corps avant la plantation, les petits comme les grands travailleront leur côté débrouillard ainsi que leurs habiletés mathématiques.



Durée	30 min
Âge	7 ans et plus
Période	Printemps
Lieu	Intérieur et extérieur

## Matériel

- Règles à mesurer
- Feuilles de papier et crayons pour noter les mesures
- Jeunes plants
- Semences pour semis direct
- Truelles

## Déroulement

1. Commencez par mesurer les grandes parties du corps comme les pieds et les mains en prenant soin de noter les mesures prises à chaque fois. Ces mesures seront utilisées pour calculer la distance entre les jeunes plants transplantés.
2. Mesurez ensuite la hauteur du pouce, la largeur du poing, et la largeur de chaque doigt. Ces plus petites mesures seront utiles pour déterminer la distance de semis pour les végétaux introduits par semis directs.
3. Avant de procéder à la plantation, placez les participants en petites équipes pour qu'ils puissent déterminer les distances de plantation d'une section donnée en utilisant les parties de leur corps comme unités de mesures.
4. Il est ensuite possible de faire la plantation, en utilisant le corps comme unité de mesure (par exemple, il est préalablement déterminé qu'un petit doigt est nécessaire entre chaque graine).

Thématique : Allez hop, au jardin!

## Cueillette de fleurs et de feuilles



©Écoquartier de Saint-Léonard

Durée	30 min pour la récolte 30 min pour la préparation au séchage
Âge	8 ans et plus
Période	Printemps, été, automne
Lieu	Parcs publics, jardins floraux

### Objectif

Reconnaitre la beauté des fleurs et feuilles des écosystèmes urbains. Apprendre à faire la cueillette éco-responsable des fleurs sauvages et cultivées . Conserver les plantes pour des activités de bricolage ultérieures.



### Matériel

- Fleurs et feuilles
- Gros livre (ex. dictionnaire)
- Papier journal
- Enveloppes de papier, dont le nombre dépendra de la quantité de différents végétaux séchés

### Déroulement

Évidemment, il ne faut pas dénuder votre jardin de ses plus beaux ornements pour réaliser l'animation. Pour se faire, choisissez soigneusement les végétaux cueillis. Optez pour des mauvaises herbes des parcs, des débris de jardins non abîmés ou des feuilles d'automne aux couleurs éclatantes.

1. Récoltez une belle variété de fleurs et de feuilles et disposez les sur des feuilles de papier journal de sorte que les végétaux ne se superposent pas.
2. Recouvrez ensuite les fleurs et les feuilles d'une autre feuille de papier journal et posez le gros livre sur le tout. La pression causée par le poids du livre rendra les fleurs très minces. Le séchage de végétaux prend entre 1 et 3 semaines, tout dépendant de l'épaisseur et de la teneur en eau des plantes à sécher.
3. Une fois la période de séchage terminée, décollez les végétaux séchés des feuilles de papier journal. Il est ensuite possible de faire de l'artisanat avec les plantes séchées. Vous pouvez, par exemple, faire des cartes personnalisées (p.7)

# Le transport actif et collectif



©Écoquartier de Saint-Léonard

Durée	30 min
Âge	8-12 ans
Période	Toute l'année
Lieu	Intérieur Extérieur (été)

## Objectif

Sensibiliser les enfants à la place occupée par la voiture dans nos rues. Démontrer les avantages des alternatives à la voiture: covoiturage, transport collectifs, transports actifs. Aborder la question de la pollution lié à l'utilisation de la voiture (émissions de CO<sub>2</sub>).



## Matériel

- Voitures-jouets
- Craies
- Ruban à mesurer
- Boite-bus en carton

## Questions à poser pendant l'activité :

- Qu'est-ce que le CO<sub>2</sub>? (dioxyde de carbone, gaz carbonique)
- Qu'est-ce qui dégage du CO<sub>2</sub>? (les voitures)
- Combien de places y a-t-il dans une voiture? Est-ce qu'elles sont toujours toutes utilisées?
- Partager, ce serait bien non? Comment? (covoiturage! Sortez l'autobus en carton lorsqu'ils le nomment comme moyen de transport, faites leur prendre chacun une voiture et la mettre dans l'autobus)
- Quel est le moyen de transport qui dégage le moins de CO<sub>2</sub>?



## Déroulement

1. À l'aide d'une craie, dessinez une route et déposez-y les voitures-jouets. Expliquez que le taux moyen d'occupation de voitures est de une à deux personnes par automobile.
2. Posez des question aux enfants, de façon à les faire réfléchir à une manière différente d'organiser les déplacements des citoyens, soit par le transport actif et collectif.
3. Invitez les jeunes à déposer une voiture-jouet dans la boite-bus puis déposer le bus sur la route. Faites remarquer que l'espace occupé par l'autobus est bien moins grand que celui pris par toutes les voitures ne contenant qu'une personne.
4. Sortez le ruban à mesurer et calculez 8,2 m par 8,2 m (imaginer 8,2 m de hauteur) et informez les jeunes que ce serait la dimension d'une tonne de CO<sub>2</sub>. Cette étape nécessite beaucoup d'attention pour les enfants. Si le nombre d'enfants est élevé, ou si le groupe est turbulent, prévoyez cette étape dans la préparation de l'activité avec des marqueurs visuels.

## Thématique : Îlots de chaleur

# Le verdissement pour contrer les îlots de chaleur



© Charles Rondeau

## Objectif

**Sensibiliser les jeunes aux risques et effets de la déforestation.** En zone urbaine, le manque d'arbres a un impact direct sur les citoyens, et parfois même, sur leur santé. Cette activité permet plus particulièrement de démontrer l'effet rafraichissant des végétaux et donc l'utilité de la végétation pour lutter contre les îlots de chaleur.



Durée	20 min
Âge	8-12 ans
Période	Été
Lieu	Extérieur

## Matériel

- Un contenant et un couvercle
- Feuilles fraîches

## Déroulement

1. Sensibilisez les jeunes quant à l'importance des zones de verdure en milieu urbain
  - Le noir absorbe la chaleur, alors les surfaces asphaltées causent un réchauffement de la température.
  - La chaleur intense d'été aggrave les problèmes de santé des gens plus vulnérables (personnes âgées, jeunes enfants, personnes malades, etc.)
  - Les différents gaz à effet de serre causent aussi des réchauffements climatiques
2. Faites l'expérience. Mettez les feuilles fraîches à l'intérieur du contenant fermé quelques heures avant l'activité. Expliquez en quoi la végétalisation réduit la température ambiante en faisant de l'ombre. Constatez, à travers la démonstration, que les feuilles sont bien humides, créant ainsi une fraîcheur agréable.

## Thématique : Sécurité alimentaire

# La cueillette et la transformation des aliments



©Ecoquartier de Saint-Léonard

Durée	3 h
Âge	Adultes, aînés ou activité intergénérationnelle
Période	Été et automne
Lieu	Cuisine communautaire ou scolaire

## Objectif

**Sensibiliser les participants à l'abondance qui les entoure dans les écosystèmes urbains tout en les éduquant sur les méthodes de conservation des aliments, la sécurité alimentaire, et la lutte au gaspillage alimentaire.** Dépendamment de l'équipement de cuisine disponible sur place pour l'activité, choisissez une recette réalisable selon les moyens mis à disposition.



## Matériel

- Selon la fiche sur la conservation des aliments (Annexe p.48)
- Matériel et espace de cuisine

## Quelques lignes directrices

Divisez les tâches à effectuer en stations de travail. Il faut idéalement un adulte par station et chacun d'eux doivent posséder tout le matériel requis pour son opération dès l'arrivée des participants. Pensez à séparer les groupes et les stations en fonction de l'espace disponible, la durée de la tâche et le matériel utilisé. Prévoyez une dégustation du produit final et si nécessaire, un accompagnement à celui-ci. Par exemple si vous faites un pesto avec le basilic du jardin, un peu de pain permettra d'en faire une délicieuse collation alors qu'un gallon de crème glacée pour accompagner un coulis de fruits fera bien des heureux!

## Exemples de tâches à prévoir

### Activité de cueillette:

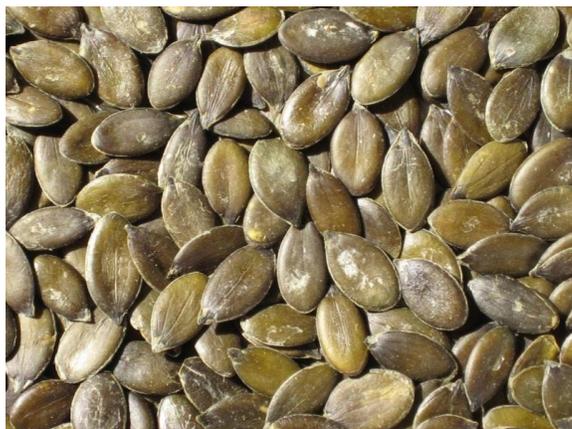
- Cueillir les fruits ou légumes
- Transporter les paniers contenant les récoltes
- Trier les débris des récoltes

### Activité de cuisine:

- Laver les fruits et légumes
- Stériliser les pots de mise en conserve, consultez la fiche pour la procédure (prévoir 30 min)
- Couper les ingrédients
- Cuire les ingrédients
- Mesurer les ingrédients
- Mélanger les ingrédients
- Préparer les étiquettes d'identification
- Ensacher ou empoter le produit final

## Thématique : Sécurité alimentaire

# Cuisiner les graines de citrouille



© Romain Behar

## Objectif

Sensibiliser les participants au gaspillage alimentaire en utilisant l'exemple de la citrouille. Récupérer et cuisiner les graines, souvent jetées lors de la préparation des citrouilles, pour en faire une collation nutritive et délicieuse.



Durée	45 min
Âge	Adultes, aînés ou activité intergénérationnelle
Période	Automne (Halloween)
Lieu	Intérieur, cuisine

## Matériel et ingrédients

- Graines de citrouille, avec écales
- Sel
- Épices (paprika ou autre!)
- Huile
- Four
- Plaque à biscuits

## Déroulement

1. Coupez la citrouille en deux ou quatre parties et grattez le centre (où sont les graines) afin de récolter les graines.
2. Lavez et asséchez les graines
3. Mélangez les graines à l'huile, au sel et aux épices, pour que les graines soient enrobées de toutes les saveurs.
4. Étalez les graines sur une plaque et les mettre au four à 175 °C (350 °F), durant 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
5. Dégustez!

# Le guide des activités

Thématiques		Bricolage du jardin					Science			Biodiversité					
		Les sentinelles du jardin	Bonhomme pelouse	Cartes en fleurs séchées	Mangeoire à oiseaux	Germer les graines	Les éponges	Course au drainage	Récolte des semences	Tag pucerons	Les mots en folie	Visite de l'arboretum	Insecte de compagnie	Vermicompostage	Les 5 sens et le jardin
Âge	6 et -														
	6-8														
	8-12														
	12-17														
	Adultes et intergénérationnel														
Saison	Printemps														
	Été														
	Automne														
	Toutes les saisons														
Lieu	Intérieur														
	Extérieur														
Type de jardin	Floral														
	Potager														
	Aromatique														
Nombre de participants	0-5														
	5-15														
	15 et +														
Type d'activité	Bricolage														
	Jardinage														
	Expérience														
	Jeu														
	Cuisine														
	Visite														

Thématiques		Allez hop, au jardin!					Îlots de chaleur		Biodiversité	
Activités		Cueillette de tilleul	Fermeture du jardin	Les trois sœurs	Mesurer son corps et les semis	Cueillette de fleurs et de feuilles	Transport actif et collectif	Verdissement	Cueillette et transformation d'aliments	Graines de citrouille
Âge	6 et -									
	6-8									
	8-12									
	12-17									
	Adultes et intergénérationnel									
Saison	Printemps									
	Été									
	Automne									
	Toutes les saisons									
Lieu	Intérieur									
	Extérieur									
Type de jardin	Floral									
	Potager									
	Aromatique									
Nombre de participants	0-5									
	5-15									
	15 et +									
Type d'activité	Bricolage									
	Jardinage									
	Expérience									
	Jeu									
	Cuisine									
	Visite									

# Les contes et histoires à thématique environnementale



©Wallpapers



## La légende du colibri

### Thèmes:

Participation / implication

Contribution à la société

© Lawrence

U

n jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »



## La forêt et le bûcheron

© Grisélidis G

### Thèmes:

Surconsommation

Développement durable

Pollution

Un bûcheron venait de rompre ou d'égarer

Le bois dont il avait emmanché sa cognée.  
 Cette perte ne put sitôt se réparer  
 Que la Forêt n'en fût quelque temps épargnée.

L'Homme enfin la prie humblement  
 De lui laisser tout doucement  
 Emporter une unique branche,  
 Afin de faire un autre manche.

Il irait employer ailleurs son gagne-pain;  
 Il laisserait debout maint chêne et maint sapin  
 Dont chacun respectait la vieillesse et les charmes.  
 L'innocente Forêt lui fournit d'autres armes.  
 Elle en eut du regret. Il emmanche son fer.

Le misérable ne s'en sert  
 Qu'à dépouiller sa bienfaitrice  
 De ses principaux ornements.  
 Elle gémit à tous moments.  
 Son propre don fait son supplice.

Voilà le train du Monde et de ses sectateurs :  
 On s'y sert du bienfait contre les bienfaiteurs.  
 Je suis las d'en parler; mais que de doux ombrages

Soient exposés à ces outrages,  
 Qui ne se plaindrait là-dessus !

Hélas ! j'ai beau crier et me rendre incommode :  
 L'ingratitude et les abus  
 N'en seront pas moins à la mode.



# L'homme d'affaires et le pêcheur

© Unsplash

## Thèmes:

Surconsommation

Développement durable

Surpêche

Pollution

2

ans un petit village mexicain situé au bord de la mer, un touriste américain complimente un pêcheur sur ses poissons et lui demande combien de temps il passe en mer pour ramener de telles prises.

"Pas plus de 2 heures", répond le Mexicain.

"Mais alors, pourquoi ne pas rester plus longtemps et en ramener plus ?"

Le mexicain explique que la quantité qu'il ramène suffit pour subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille.

"Mais que faites-vous le reste du temps ?"

"Je me lève tard, je joue avec mes enfants, je fais un peu de golf et des petites siestes avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis, on joue de la guitare et on chante... J'ai une vie très agréable."

L'américain répond : "écoutez, j'ai un MBA de Harvard et je peux vous aider. Vous allez commencer par passer plus de temps à pêcher chaque jour. Vous vendrez donc plus de poissons. Avec les revenus supplémentaires, vous pourrez acheter un plus gros bateau, qui vous permettra de pêcher davantage. Avec les revenus de ce plus gros bateau, vous pourrez en acheter un deuxième, puis un troisième, jusqu'à avoir une flotte de bateaux de pêche. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourrez négocier directement avec les usines de conditionnement, peut-être même ouvrir votre propre usine. Vous pourrez quitter ce petit village et vivre à Mexico, Los Angeles ou même New York! De la, vous dirigerez votre multinationale."

"Combien de temps cela prendrait-il ?", demande le Mexicain.

"Vingt, peut-être trente ans", répond l'américain.

"Et ensuite ?"

"Ensuite, c'est la que ça devient réellement intéressant, répond l'américain. Quand votre entreprise est devenue énorme, vous commencez à revendre vos actions et vous empochez des millions !"

"Des millions de dollars, vraiment ? Et ensuite ?"

"Ensuite, vous pourrez vous retirer des affaires, vivre dans un petit village au bord de la mer, vous lever tard, jouer avec vos petits-enfants, faire un peu de pêche ou de golf, faire la sieste et aller voir vos amis, jouer de la guitare et chanter, enfin avoir une vie très agréable !"



## Le collectionneur de poubelles

© Stachowiak

### Thèmes:

Surconsommation

Développement durable

Gestion des déchets



Chez les Sammler, on est collectionneur de père en fils. L'arrière grand-père, Jules-Henri, accumula durant sa vie des centaines de tableaux que l'on peut admirer aujourd'hui dans la fondation qui porte son nom. Le grand-père, Hippolyte, avait une passion pour les coléoptères exotiques, à voir tous les jours (sauf lundi) au Musée d'histoires naturelles où ils ont été légués. Le père, toujours vivant et prénommé Jean-Louis, a acquis depuis son enfance quantité de monnaies anciennes qui font de lui un spécialiste mondialement réputé. Quant au fils, Thomas, il a seize ans depuis hier, jour où il a enfin débuté sa collection pour ne pas rompre la tradition familiale. Cela faisait longtemps que Thomas se demandait ce qu'il pouvait bien rassembler, souvent rappelé à l'ordre par son père: «Une collection, ça se débute tôt, et ça se constitue sans hâte!» Mais Thomas n'aime ni les timbres, ni les fossiles, ni les petites voitures. Par dessus tout, il voulait se consacrer à quelque chose d'original. Et c'est en faisant un tour au marché aux puces qu'il eut la révélation. Posée sur un tapis usé, il y avait cette petite poubelle en fer émaillé, datant des années 1960. «Des poubelles!», se dit-il, «voilà des objets que personne ne songe à collectionner. Il y en a pourtant partout : dans les rues, dans les cuisines, dans les bureaux, dans les salles de bains... Et elles cachent parfois de belles astuces mécaniques pour s'ouvrir et se refermer. Or, c'est bien connu, les grands

collectionneurs s'intéressent aux objets que leur époque méprise.» En achetant sa première poubelle pour trois fois rien, Thomas eut une vision. Il se représentait devant une salle à son nom dans un grand musée, avec des poubelles de toute époque, des plus simples aux plus ouvragées...

Thomas a dix-sept ans, et sa collection a déjà fière allure. Elle comporte des poubelles de toutes les couleurs et de toutes les tailles. Avec des systèmes d'ouverture à pédale, à bascule ou à éléments rotatifs. Conçues dans tous les matériaux et décorées de toutes les façons. Mais, jusqu'à présent, il n'a pas pu mettre la main sur un modèle qui soit un peu ancien. «C'est parce que j'ai fait le bon choix», se dit-il en se confortant. «Les gens ont rarement conservé les vieilles poubelles, car ils n'y attachaient aucune importance. Et ce qui est rare est précieux ! Je finirai bien par en découvrir...» À la recherche de poubelles du passé, le jeune collectionneur se met à visiter assidûment les brocantes, les vide-greniers, les marchés aux puces, et jusqu'aux décharges publiques. Mais il ne trouve rien qui soit plus vieux que le début du XXe siècle.

À dix-huit ans, Thomas craint de ne jamais devenir un collectionneur aussi réputé que ses prédécesseurs. Même sur Internet, il ne déniche aucune poubelle qui ressemble à une antiquité. Désespérant ! Que vaut une collection d'objets qui ne comporte aucune pièce historique? Thomas est découragé, au point que sa vieille tante Solange, chez qui il est venu manger à midi, comprend immédiatement que quelque chose ne va pas. Lorsque le garçon lui confie ses craintes de ne pas être à la hauteur de ses aïeux, la brave femme éclate de rire:

--«Mais tu as déjà la plus belle collection qui soit !»

– «Ah bon, tu trouves?», répond Thomas intrigué.

– «As-tu déjà vu une poubelle dans un tableau de Vermeer ou dans un château historique? Tu peux regarder les gravures des vieux bouquins : tu n'en verras pas, parce qu'il n'y en avait tout simplement pas ! Et quand j'étais petite, nous n'en avions pas non plus.»

– «Tiens, et pourquoi cela?» demande Thomas vraiment surpris. «Vous jetiez tout par les fenêtres?»

Solange le regarde d'un air attendri : «Mais non! C'est tout simplement parce que nous n'avions presque rien à jeter.»

Le jeune homme ouvre de grands yeux, avec, en dessous, une esquisse de sourire. Sa tante le ferait-elle marcher?

«Je t'assure, mon garçon, nous ne jetions presque rien. On faisait la vaisselle avec de la cendre dans une bassine où finissaient les restes de repas et les déchets de cuisine; et puis on donnait tout ça aux cochons. Il n'y avait pas de publicité dans les boîtes aux lettres, et pas de plastique à tout va. Le journal, on le gardait précieusement pour faire partir le feu ou pour emballer des affaires. Quand il nous arrivait d'ouvrir une boîte de conserve, on la nettoyait et on la gardait précieusement pour ranger des petites choses. Il n'y avait pas de rasoirs, de lingettes, de langes ou de piles jetables... De surcroît, les produits alimentaires n'étaient pas emballés comme aujourd'hui. Pour aller au marché ou faire nos courses, on prenait un grand sac, un bidon à lait et une boîte à œufs. Pour nous laver, on avait un morceau de savon et pas trente-six produits dans des récipients en plastique. On gardait les choses longtemps et on les réparait, si bien que les trottoirs n'étaient pas encombrés d'objets cassés ou dépassés. Bref, on n'avait pas besoin d'une poubelle dans chaque pièce, comme aujourd'hui! D'ailleurs, on ne connaissait pas les problèmes de ces déchets dont on ne sait désormais plus que faire...»

# L'Empereur et les graines

© Narasimha

## Thèmes:

Honnêteté

Le dur labeur

Entretien du jardin



n Extrême-Orient, un empereur se faisait vieux et il savait qu'il était temps pour lui de choisir son successeur. À la place de choisir un de ses assistants ou un des ses enfants, il opta pour quelque chose de différent. Un jour, il réunit les jeunes gens du royaume.

« Il est temps pour moi d'abdiquer et de choisir le prochain empereur. J'ai décidé de choisir l'un d'entre vous »

Ses enfants furent choqués, mais l'empereur continua : « Aujourd'hui, je vais donner à chacun d'entre vous une graine, une graine très spéciale. Je veux que vous plantiez cette graine, que vous l'arrosiez et que vous reveniez dans un an avec ce qu'il sera advenu de cette graine. J'évaluerai alors les plantes que vous apporterez, et celui que je choisirai sera le prochain empereur! »

Un garçon, Ling, était présent, ce jour-là et comme les autres, il reçut une graine. Il rentra chez lui et il raconta l'histoire à sa mère avec enthousiasme. Elle l'aida à trouver un pot et du terreau et il planta la graine et l'arrosa soigneusement. Tous les jours, il l'arrosait et il regardait si elle avait poussé.

Après environ trois semaines, certains jeunes commencèrent à parler de leurs graines et des plantes qui commençaient à pousser. Ling inspectait son pot, mais il n'y avait rien qui poussait. Trois semaines, quatre semaines, cinq semaines passèrent et toujours rien! À présent, les autres parlaient de leurs plantes, mais Ling n'en avait pas. Il avait honte de son échec. Six mois passèrent et toujours rien dans le pot de Ling. Il savait qu'il avait tué la graine.

Tous les autres avaient des arbres et des grandes plantes, mais lui n'avait rien. Néanmoins, Ling ne dit rien à ses amis. Il attendait malgré tout que sa graine pousse. Finalement, un an passa et tous les jeunes gens du royaume apportèrent leurs plantes à l'empereur. Ling dit à sa mère qu'il n'allait pas amener un pot vide, mais sa mère lui dit qu'il devait être honnête, quant à ce qui s'était passé. Ling en avait mal à l'estomac, mais il savait que sa mère avait raison. Il apporta son pot vide au palais.

Quand Ling arriva, il fut stupéfait par la variété des plantes que les autres jeunes avaient réussi à faire pousser. Elles étaient toutes magnifiques, de toutes les formes et de toutes les tailles. Ling déposa son pot vide et beaucoup de jeunes se moquèrent de lui.

Quelques-uns furent désolés pour lui et dirent simplement : « Hé, bien essayé quand même ».

Quand l'empereur arriva, il inspecta la pièce et il salua les jeunes gens. Ling se faisait tout petit à l'arrière.

« Eh bien ! Quelles plantes, quels arbres, quelles fleurs magnifiques vous avez obtenus ! L'un d'entre vous sera désigné comme prochain empereur ! »

Tout à coup, l'empereur repéra Ling au fond de la pièce avec son pot vide. Il ordonna à ses gardes de le conduire devant. Ling était terrifié. « L'empereur sait que j'ai échoué. Peut-être va-t-il me faire exécuter ».

Quand Ling occupa le devant de la scène, l'empereur lui demanda son nom. « Je m'appelle Ling », répondit-il. Tous les garçons riaient et se moquaient de lui. L'empereur demanda à tout le monde de se calmer. Il regarda Ling, puis il annonça à la foule : « Regardez votre nouvel empereur ! Il s'appelle Ling ».

Ling ne pouvait pas le croire. Il n'avait même pas pu faire pousser sa graine. Comment pouvait-il être le nouvel empereur ? Puis, l'empereur dit : « Il y a un an, j'ai donné une graine à chacun d'entre vous. Je vous ai demandé de prendre la graine, de la planter, de l'arroser et de m'apporter le résultat aujourd'hui. Mais je vous ai donné à chacun des graines bouillies qui ne pouvaient pas pousser. Vous tous, à l'exception de Ling, vous m'avez apporté des arbres, des plantes et des fleurs. Quand vous vous êtes rendus compte que la graine ne poussait pas, vous l'avez remplacée par une autre graine. Ling a été le seul qui a eu le courage et l'honnêteté de m'apporter un pot avec ma graine. Par conséquent, c'est lui qui sera le nouvel empereur ! ».

# Les trois sœurs



## Thèmes:

Tradition

Respect de la nature

© Caroleone

# S

Il y a bien des lunes, les Autochtones de ce pays souffraient de la famine. Ce n'était pas seulement qu'ils manquaient de nourriture, mais ils étaient incapables de travailler ensemble à récolter le peu de nourriture dont ils disposaient. Des frères se disputaient et se volaient des aliments pour nourrir leur propre famille. Ils trichaient, ils ignoraient la souffrance des autres et ils refusaient de s'entraider lorsqu'il y avait du danger. Trois Sœurs du Ciel descendirent vivre avec la tribu. La première des Sœurs s'appelait Maïs. Elle était grande et se tenait bien droite dans les champs autour du village, mais le chaud soleil lui brûlait les pieds et la faisait souffrir. En plus, la terre devenait de moins en moins nourrissante d'année en année quand elle restait au même endroit. Sa sœur Courge s'étendit aux pieds de Maïs et protégea sa sœur en conservant la fraîcheur et l'humidité du sol. Mais Courge avait du mal à recevoir de l'humidité elle-même. Les feuilles droites de Maïs attrapaient les gouttes de pluie et, comme un entonnoir, les amenaient au centre pour l'abreuver. Pour aider sa sœur Courge, Maïs relâcha le bout de ses feuilles afin de laisser une partie de l'eau tomber sur le sol. La troisième Sœur, Fève, était si faible et si mince qu'elle était tout à fait incapable de se soutenir elle-même. Mais elle pouvait faire quelque chose de très particulier. Elle était capable de fabriquer sa propre nourriture dans le sol, et cette nourriture avait une grande valeur pour les trois Sœurs. La grande Maïs permit à Fève de pousser vers le soleil. Bientôt, les trois Sœurs grandirent en force. Les villageois virent que cela était bon. En plus d'avoir de la nourriture en abondance parce que Maïs, Fève et Courge poussaient avec tant de force, ils virent aussi ce que «travailler ensemble» voulait dire. Lorsque chacune des Sœurs s'était mise à aider les autres, les faiblesses de chacune avaient perdu toute leur importance. La tribu reconnut la leçon à retenir par ses membres. Aujourd'hui encore, les Autochtones placent les grains de maïs, de courges et de fèves ensemble dans le même sol et se rappellent la leçon que les Sœurs du Ciel ont apportée sur la terre.

Texte: Association forestière canadienne

# Bibliographie

## Textes

Association forestière canadienne. (2002). Repéré à <http://www.canadianforestry.com/kits/francais/volume3-f.html>

Cdurable. (2006). Repéré à <http://cdurable.info/+Conte-ecologique-du-pecheur,444+.html>

De la Fontaine, Jean. *La forêt et le bûcheron*. (1693). Repéré à <http://www.la-fontaine-ch-thierry.net/foretbuch.htm>

Éco-quartier Peter-McGill. *Guide pratique le lombricompostage: Une façon écologique de traiter les résidus organiques*. Repéré à : <http://www.ecoquartiersaintleonard.org/wp-content/uploads/2011/11/D%C3%A9pliant-guide-lombricompostage-EQPeter-McGill.pdf>

Éditions Pratico-pratiques.(2013). Repéré à <http://www.pratico-pratiques.com/jardinage-et-exterieur/trucs-et-conseils/comment-tailler-les-vivaces/>

Espace pour la vie. *Élever des mantes religieuses*. Repéré à <http://espacepurlavie.ca/elever-des-mantes-religieuses>

Esprit cabane. (2007-2017). *Récolter le tilleul, c'est le moment*. Repéré à <http://www.espritchabane.com/blog/ecologie-au-quotidien/recolter-le-tilleul-cest-le-moment/>

Gagnon, Louise.(2014). *Guide de la mise en conserve* . Repéré à <http://fr.chatelaine.com/cuisine/guide-de-la-mise-en-conserve/>

Hodgson, Larry. (2011). *Comment conserver les fines herbes*. Repéré à : <http://www.lapresse.ca/le-soleil/maison/horticulture/201108/05/01-4423836-comment-conserver-les-fines-herbes.php>

Kuepper, George et Mardi Dodson. (2001). *Compagnonnage des plantes: concept de base et ressources*. Repéré à :[http://www.oacc.info/DOCs/ATTRA/ATTRA\\_Companion\\_Planting\\_f.pdf](http://www.oacc.info/DOCs/ATTRA/ATTRA_Companion_Planting_f.pdf)

Magnin, Pierre-André. (2014). Repéré à [http://www.energie-environnement.ch/fichiers/contes/contes\\_collectionneur.pdf](http://www.energie-environnement.ch/fichiers/contes/contes_collectionneur.pdf)

Pratico-Pratiques. (2013). Repéré à <http://www.pratico-pratiques.com/jardinage-et-exterieur/trucs-et-conseils/comment-tailler-les-vivaces/>

Rabhi, Pierre. *La légende du colibri*. Repéré à : <http://www.colibris-lemouvement.org/colibris/la-legende-du-colibri>

Sadhana (2006). Repéré à [http://www.sadhana.ca/f\\_coeur2/c76graines\\_empereur.pdf](http://www.sadhana.ca/f_coeur2/c76graines_empereur.pdf)

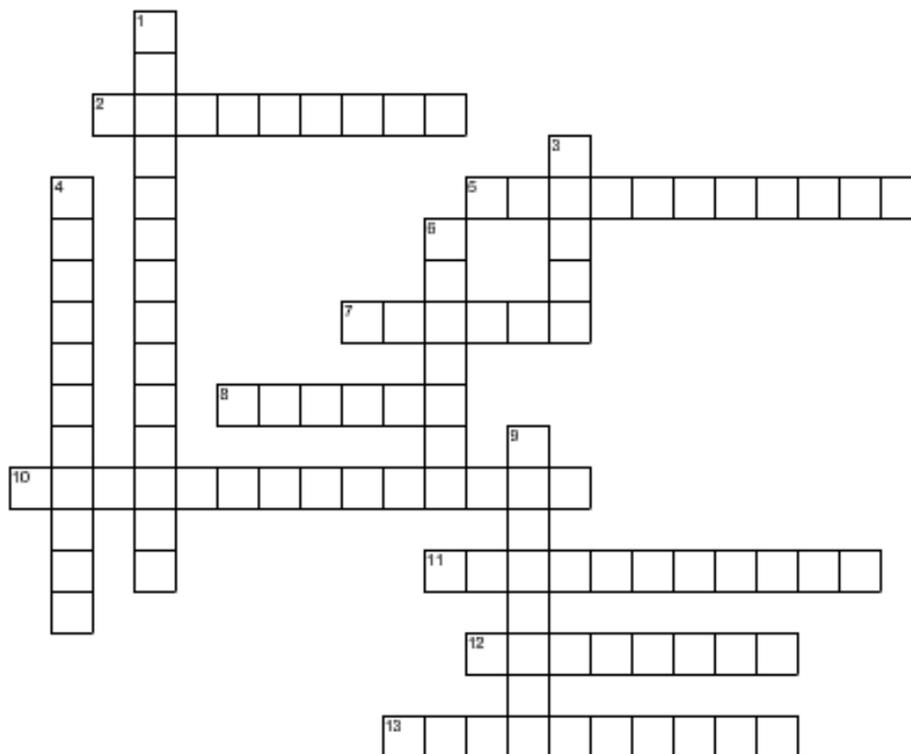
## Images

- Bocaline. (2013). Repéré à <http://bocaline.blogspot.ca/2013/02/antennes-dabeilles-tuto.html>
- Behar, Romain. (2006). Repéré à [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Graines\\_de\\_courge\\_sechees.jpg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Graines_de_courge_sechees.jpg)
- Braxmeier, Hans . (2013). Repéré à [https://pixabay.com/p-228506/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-228506/?no_redirect)
- Caboucadin. (2008). Repéré à <http://www.caboucadin.com/jardinage-enfant/oeuf-de-paques-cheveux-lentilles.php>
- Caroleone. (2012). Repéré à <http://cocomagnanville.over-blog.com/article-la-milpa-112638530.html>
- Casamance, Marianne. (2013). Repéré à [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tilleul\\_-\\_fleur.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tilleul_-_fleur.jpg)
- Chollet, Eugénie. (2015). Repéré à <http://slideplayer.fr/slide/501802/>
- Dcoetzee. (2007). Repéré à <https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Rubus-idaeus.JPG>
- Educol.net.(2014). Repéré à <https://www.educol.net/crosswordgenerator/fre/>
- Gasperl,Michael .(2005). [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urtica\\_dioica\\_\(Bl%C3%BCten\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urtica_dioica_(Bl%C3%BCten).jpg)
- G, Grisélidis. (2015). Repéré à <https://pixabay.com/fr/bois-rondin-tronc-b%C3%BBcheron-884477/>
- Jouan, Remi .(2007). Repéré à [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fleur\\_pissenlit.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fleur_pissenlit.jpg)
- JPC CRÉATIONS .(2017) . Repéré à <http://www.hellopro.fr/jpc-eponge-tableau-vegetal-159-022-2014562-5687925-produit.html>
- Lawrence, Y. (2015). Repéré à <https://pixabay.com/fr/eau-goutte-plante-beija-flor-1068029/>
- Les fruits et les légumes frais. Repéré à : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/les-gestes-simples/realiser-des-glacons-d-herbes-fraiches>
- Manuel de Laá, José. (2016). Repéré à [https://pixabay.com/p-1179249/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-1179249/?no_redirect)
- Mariez, Frédéric. Repéré à <https://matricien.org/geo-hist-matriarcat/permaculture/>
- Narasimha, Vijaya. (2014). Repéré à <https://pixabay.com/fr/sorgho-jowar-c%C3%A9r%C3%A9ales-graines-275257/>
- Quipor, Anja. Repéré à <http://jardin.potager.free.fr/jardin/potager/aromates/romarin.htm>
- Rondeau, Charles. (2015). Repéré à <https://pixabay.com/fr/feuille-feuillage-verdure-plantes-1018827/>
- Sendelbach, Henrik. (2005). Repéré à [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Avena\\_sativa\\_L.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Avena_sativa_L.jpg)
- Strickland, Buff. (2010). Repéré à <http://www.parents.com/fun/arts-crafts/kid/make-a-milk-carton-bird-feeder/?page=5>
- Stachowiak, Kai. (2014). Repéré à <https://pixabay.com/fr/poubelle-conteneur-%C3%A0-d%C3%A9chets-270679/>
- Unsplash. (2016) Repéré à [https://pixabay.com/p-1149682/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-1149682/?no_redirect)
- Wallpapers. (2017). <http://iwallpapers.free.fr/picture.php?/14550/tags/421-1920x1080>
- Zyance. (2007). Repéré à [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bohne\\_z01.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bohne_z01.JPG)

# Annexe

# Arboretum Boisé des Aieux

(compter une case vide entre les 2 noms de certains arbres)



## Horizontal

2. Mon fruit explose et projette deux graines noires à plus de dix mètres lorsqu'il arrive à maturité.
5. Je suis l'arbre emblématique de l'Île-du-Prince-Édouard.
7. Mon écorce est un festin pour les porcs-épics.
8. On a longtemps utilisé mon bois à l'allure musclée pour fabriquer du charbon.
10. Mon bois est prisé en tonnellerie à cause de son tannin qui empêche le bois de pourrir, même une fois trempé.
11. Je suis résistant à la pollution et aux maladies, je remplace l'orme dans les aménagements urbains.
12. Tous les printemps, c'est moi qui produis ces nuages de pollen que l'on voit le long des trottoirs.
13. Mon écorce résiste même à un feu de forêt.

## Vertical

1. Mes racines de surface sont très envahissantes, au grand malheur des tuyauteries défectueuses.
3. Les ours raffolent de mes fruits et me laissent des blessures sur mon tronc en me grimpant dessus.
4. Mes baies, surnommées petites poires par certains, sont un véritable délice !
6. On consomme mes fleurs en tisane pour mieux dormir et pour combattre le stress.
9. On m'a, pendant de nombreuses années, dépouillée de mon écorce pour tanner les peaux de castor.

<b>Réponses :</b>	Chêne bicolore	Hamamélis	Micocoulier	Pruche
	Amélanchier	Chêne rouge	Hêtre	Peuplier
	Charme	Érable argenté	Mélèze	Pin blanc

©Educol.net

Solutionnaire :

1. Érable argenté 2. Hamamélis 3. Hêtre 4. Amélanchier 5. Chêne rouge 6. Tilleul 7. Mélèze 8. Charme 9. Pruche 10. Chêne bicolore 11. Micocoulier 12. Peuplier 13. Pin blanc

# Les mots en folie

Les catégories		
1	Nom d'un ami ou d'une amie	
2	Couleur préférée	
3	Adjectif	
4	Animal	
5	Adjectif	
6	Repas préféré	
7	Verbe	
8	Verbe	
9	Nom d'un ami (même que 1)	
10	Verbe	
11	Sport préféré	

L'histoire :

Hier, (1) \_\_\_\_\_ et moi sommes allé(e)s en forêt. Sur notre route, près de la rivière (2) \_\_\_\_\_, nous avons vu un(e) (3) \_\_\_\_\_ (4) \_\_\_\_\_. Nous avons aussi vu un oiseau (5) \_\_\_\_\_ qui mangeait (6) \_\_\_\_\_. L'oiseau (7) \_\_\_\_\_ et (8) \_\_\_\_\_. (9) \_\_\_\_\_ et moi avons décidé qu'il était temps de rentrer à la maison, alors nous avons (10) \_\_\_\_\_ pendant notre balade de retour. Nous allons revenir après la saison de (11) \_\_\_\_\_.

# Les mots en folie (suite)

Les catégories	
1	Repas
2	Fruit ou légume
3	Mot amusant
4	Couleur
5	Période de temps
6	Conte /histoire
7	Adjectif
8	Fleur ou fine herbe

L'histoire :

Karim adore le basilic. Il voudrait en mettre partout, même dans le dessert! Il adore le (1) \_\_\_\_\_ au basilic. Parfois, Karim et son papa préparent un pesto ensemble. Ils le mettent dans des pâtes, sans oublier leur ingrédient secret: (2) \_\_\_\_\_.

Karim fait pousser son propre basilic. Pendant l'été, il laisse son plant sur son balcon. Il a donné un nom à sa plante. Elle s'appelle (3) \_\_\_\_\_. Son pot est (4) \_\_\_\_\_.

Karim prend bien soin de sa plante. Il l'arrose à chaque fois que la terre est sèche. Son basilic a bien poussé cet été, il n'a mis que (5) \_\_\_\_\_ pour pousser. À toutes les semaines, Karim raconte une histoire à ses plantes. Son conte préféré est celui de (6) \_\_\_\_\_.

Parfois, Karim passe sa main entre les feuilles du basilic pour qu'une délicieuse odeur s'en dégage. Il aime tellement cet aromate qu'il voudrait en créer un parfum, dont le nom serait (7) \_\_\_\_\_ basilic.

Jardiner prend un peu de temps, mais donne de magnifiques résultats! L'an prochain, Karim veut grossir sa production et planter des \_\_\_\_\_.

# Les mots en folie (suite)

Les catégories		
1	Dessert	
2	Chanteur/chanteuse	
3	Couleur	
4	Partie du corps	
5	Légume	
6	Mot exprimant la joie	
7	Repas/met	
8	Fleur	
9	Nom de personne	
10	Émotion	

L'histoire :

Aujourd'hui, j'ai rendu visite à ma grand-mère. Lorsque je suis arrivé(e), elle m'avait préparé mon dessert préféré, le délicieux plat de (1)\_\_\_\_\_ . Par la suite, nous sommes allés(es) dans son jardin. Ma grand-mère est une passionnée de jardinage! Lorsqu'elle jardine, elle chante tout le temps. C'est la (2)\_\_\_\_\_ de la famille!

Elle m'a demandé de l'aider à arracher les mauvaises herbes. C'est tellement important, dit-elle, pour protéger nos fleurs (3)\_\_\_\_\_ et nos légumes. J'ai donc tiré de toutes mes forces, mais la plante était trop bien enracinée, et je suis tombé(e) sur le/la (4)\_\_\_\_\_ . Je n'ai pas eu mal, heureusement!

Par la suite, ma grand-mère m'a demandé de faire la récolte dans le potager. Elle m'a laissé cueillir le/la (5) \_\_\_\_\_, mon légume préféré! J'en ai mangé un petit morceau, c'était délicieux.

(6)\_\_\_\_\_ ! Ai-je dit à ma grand-mère. J'ai hâte de cuisiner ce légume pour en faire un bon/une bonne

(7)\_\_\_\_\_ .

Nous avons aussi cueilli des fleurs. J'ai fait un bouquet de (8)\_\_\_\_\_ pour (9)\_\_\_\_\_ .

J'adore l'odeur des fleurs! J'ai eu quelques difficultés avec le rosier, qui m'a piqué le bout des doigts. Ma grand-mère m'a dit de mettre des gants la prochaine fois.

Finalement, je suis reparti(e) chez moi avec pleins de beaux souvenirs! J'étais (10)\_\_\_\_\_ d'avoir passé ce temps avec ma grand-mère et d'avoir découvert son jardin.

# Les mots en folie (suite)

Les catégories		
1	Animal	
2	Arbre	
3	Titre de la chanson	
4	Partie du corps	
5	Mot amusant	
6	Couleur	
7	Pièce de la maison	
8	Jeu	

L'histoire :

Renaud le renard aimait se promener en forêt. Il jouait avec son amie Sabrina le/la (1)\_\_\_\_\_ et aimait faire la sieste en dessous du (2)\_\_\_\_\_.

Aujourd'hui, il a eu une mauvaise surprise en visitant Sabrina. Sa maison était complètement détruite. Sabrina pleurait: « les pelles mécaniques ont détruit ma demeure». Renaud était triste de voir son amie dans cet état, alors il lui chanta (3)\_\_\_\_\_. L'odeur de l'essence donnait mal à (4)\_\_\_\_\_ tellement ça puait!

Renaud a donc offert à Sabrina et sa famille de venir habiter chez lui. Certes il n'y avait pas beaucoup d'espace, mais son amie avait besoin d'un toit.

Ils ont donc dû rebâtir une nouvelle maison pour Sabrina et sa famille. Cela demandait beaucoup d'efforts, mais Renaud voulait faire plaisir à son amie. La nouvelle maison s'appelle (5)\_\_\_\_\_.

Sabrina est contente de sa chambre peinte en (6)\_\_\_\_\_. Pourtant, elle est triste lorsqu'elle pense à son ancienne demeure. Elle s'ennuie de la/du (7)\_\_\_\_\_, qui était une pièce douce et chaleureuse pour tous les membres de la famille. Heureusement, puisqu'elle a une nouvelle maison, Sabrina peut continuer à jouer à (8)\_\_\_\_\_ avec Renaud.



✉ 7800, rue de la Salette  
☎ 514 328-8444  
@ ecoquartierstleonard@gmail.com  
🌐 [ecoquartiersaintleonard.org](http://ecoquartiersaintleonard.org)

## La conservation des aliments

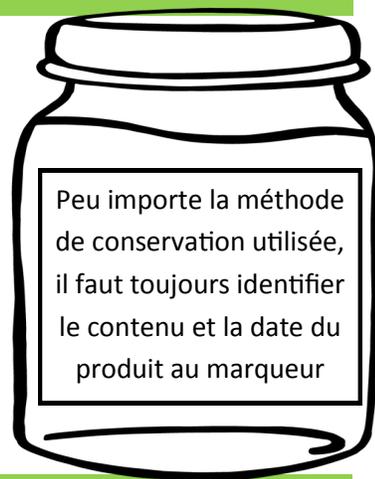
### Pourquoi?

Les canadiens jettent **40 %** de leur nourriture. Nous sommes tous responsables de ce que nous achetons, il est donc important d'éviter cette perte grâce, entre autres, à des méthodes de conservation d'aliments.

### Les avantages

La conservation des aliments permet de:

- Faire des économies
- D'avoir accès à des produits locaux toute l'année
- Sauver du temps
- Éviter le gaspillage



## Les fines herbes<sup>1</sup>

### Le verre d'eau

Pour conserver **une semaine**, placez les herbes fraîches dans un verre d'eau et mettez-les au réfrigérateur.

### Le bac à glaçons

1. Hachez les fines herbes.
2. Déposez les fines herbes dans le fond du contenant à glaçons (remplir aux 3/4).
3. Remplissez l'espace restant d'eau (1/4).
4. Mettez au congélateur. Se conserve **3 mois**.

### Au pesto

1. Hachez les fines herbes.
2. Ajoutez 1/2 tasse d'huile pour chaque portion de 2 tasses d'herbes.
3. Déposez le mélange dans un bac à glaçons.
4. Mettez au congélateur. Se conserve **3 mois**.

### Herbes séchées

- Suspendez les herbes par leur tige (par bouquet de 2-3 tiges) dans un milieu sec et à l'ombre, et dont la température est située entre 20 et 30°C. Pour que les herbes soient complètement sèches, il faut attendre entre une et trois semaines, cela dépend de l'espèce utilisée.
- Placez dans un contenant hermétique. Protégez de la lumière afin que les herbes se conservent **jusqu'à un an**. Ensuite, les herbes perdront de leur saveur.



© LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

## Au réfrigérateur!

Le sucre, le sel et le vinaigre prolongent la durée de vie de nos aliments de **quelques semaines**. Ainsi, transformer les aliments en sirop, en vinaigrette, en marinade, en huile ou en sel permet de les conserver plus longtemps, tout en ajoutant une touche spéciale à nos plats! Il suffit de les conserver au réfrigérateur.



©Anja Quipor

### Vinaigrette au romarin

- Vinaigre
- Huile d'olive
- Romarin
- Sel et poivre

Mélangez le sel au vinaigre de vin, afin que le sel se dissolve. Mélangez avec les proportions suivantes, soit 2/3 d'huile pour 1/3 de vinaigre. Ajoutez le poivre et le romarin au goût. Se conserve **quelques semaines** au réfrigérateur.



©Dcoetzee

©Michael Gasperl

©Henrik Sendelbach ©Remi Jouan

### Sirop médicinal pour les troubles féminins

- Avoine fleuri (10g)
- Ortie (10g)
- Framboise(10g)
- Racines de pissenlit (10g)
- Eau (1l)
- Miel (1/2tasse)

Faites bouillir de l'eau et ajoutez les plantes. Faites réduire à feux doux, de façon à ce qu'il ne reste que le quart de la préparation (environ 30 à 40 minutes). Filtrez puis ajoutez le miel. Se conserve 3 mois au réfrigérateur.

## La mise en conserve

### 2 méthodes

#### À l'eau bouillante

Fruits

Marinade, ketchup, etc.

#### À l'autoclave

Viandes (ragout, sauce)

Légumes

#### Attention!

Une mauvaise mise en conserve peut causer la prolifération de la bactérie causant le botulisme. Bien que rare, cette maladie peut avoir des conséquences très graves, dont la mortalité. Pour prévenir, il faut s'assurer que les aliments soient suffisamment acides (méthode à l'eau bouillante) ou suffisamment chauds (méthode à l'autoclave). Si vous apercevez des bulles de gaz, ne consommez pas.

Les pots se conservent de 12 à 18 mois, s'ils sont entreposés dans un endroit sombre, frais et sec.

#### Matériel<sup>1</sup>

- ⇒ Une marmite munie d'un couvercle et suffisamment grande pour immerger complètement les bocaux dans l'eau.
- ⇒ Des bocaux de verre munis d'un couvercle métallique plat et d'une bague spécialement conçus pour la mise en conserve, comme les pots Masson.
- ⇒ Un support à bocaux afin qu'ils ne touchent pas le fond de la marmite (une grille à biscuits et une pince à bocaux peuvent aussi convenir).
- ⇒ Un entonnoir à grande ouverture.
- ⇒ Une baguette à couvercles magnétisée pour retirer les couvercles de l'eau chaude sans les abîmer ni se brûler (il est possible d'utiliser des pinces, avec délicatesse)
- ⇒ Une spatule étroite en silicone.

#### Étapes à suivre pour la mise en conserve à l'eau bouillante<sup>1</sup>

1. Lavez bocaux, couvercles, bagues et autres ustensiles à l'eau chaude savonneuse, rincez et égouttez.
2. Déposez le support à bocaux (ou la grille à biscuits) et les bocaux dans la marmite, puis recouvrez de 2,5 cm (1 po) d'eau. Couvrez, amenez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes. Déposez les couvercles plats (sans les bagues) dans une petite casserole, recouvrez d'eau et faites frémir à feu moyen. Gardez les bocaux et couvercles plats dans l'eau chaude jusqu'au moment du remplissage.
3. Sortez les bocaux de la marmite et remplissez-les à l'aide de l'entonnoir des aliments à mettre en conserve. Laissez un espace libre entre les aliments et le haut du bocal selon les indications de la recette (environ 1 cm).
4. Retirez les bulles d'air de la préparation en raclant les bords du bocal à l'aide de la spatule.
5. Essuyez le rebord du pot et le filetage. À l'aide de la baguette à couvercles magnétisée, déposez le couvercle plat sur le pot et vissez la bague sans trop serrer pour permettre à la vapeur de s'échapper et évitez d'endommager le scellant.
6. Déposez les pots dans la marmite d'eau chaude et les recouvrir d'au moins 2,5 cm ou 1 po d'eau. Couvrez, amenez à forte ébullition et laissez bouillir selon le temps suggéré (souvent indiqué dans la recette choisie).
7. Une fois le feu éteint, laissez à découvert 5 minutes avant de retirer les pots de la marmite. Déposez les bocaux sur un linge à vaisselle et laissez refroidir pendant 24 heures. En refroidissant, les couvercles s'incurveront vers le bas, indiquant qu'ils sont étanches. Ceci est une étape clé, il faut entendre le pop que fait le couvercle en se scellant.

## La congélation

#### À faire

- Refroidissez toujours les aliments au réfrigérateur avant de les congeler.
- Privilégiez des portions individuelles, car c'est plus facile et pratique au moment de la décongélation.
- S'assurez que le congélateur à une température de -18°C.
- Congelez de petites quantités, afin que le froid agisse rapidement sur l'ensemble du plat, et non pas seulement en surface.
- Veuillez toujours à la propreté. Assurez-vous que les surfaces de travail sont propres. Il faut que les contenants ou les sacs utilisés soit eux aussi intacts.

#### À éviter

- Ne décongelez **jamais** à la température de la pièce. Placez vos plats congelés directement dans le réfrigérateur. Cette méthode est plus longue, mais beaucoup plus sécuritaire.
- Évitez de trop remplir les contenants, les aliments prennent de l'expansion en congelant.
- Ne congelez pas les viandes directement dans leur contenant acheté à l'épicerie. Transférez dans des sacs spécifiquement conçus pour le congélateur.
- Ne recongelez jamais une viande crue. Si vous avez congelé une viande crue une première fois, effectuez une cuisson avant de faire congeler une seconde fois.

#### Matériel

- ⇒ Contenant et couvercle (pour les viandes, les sauces, les chilis, etc.)
- ⇒ Papier d'aluminium, qui est réutilisable et recyclable par la suite (pour couvrir une quiche, un pâté, un gâteau, bref, tout ce qui est cuit dans un contenant)
- ⇒ Contenant en verre (pour les potages, les soupes, les sauces, les légumineuses)

1– Texte inspiré du Guide de la mise en conserve sur : <http://fr.chatelaine.com/cuisine/guide-de-la-mise-en-conserve/>

# éco- quartier

de Saint-Léonard

[www.ecoquartiersaintleonard.org](http://www.ecoquartiersaintleonard.org)

[ecoquartierstleonard@gmail.com](mailto:ecoquartierstleonard@gmail.com)

Tél : 514-328-8444

Ce projet est rendu possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme

