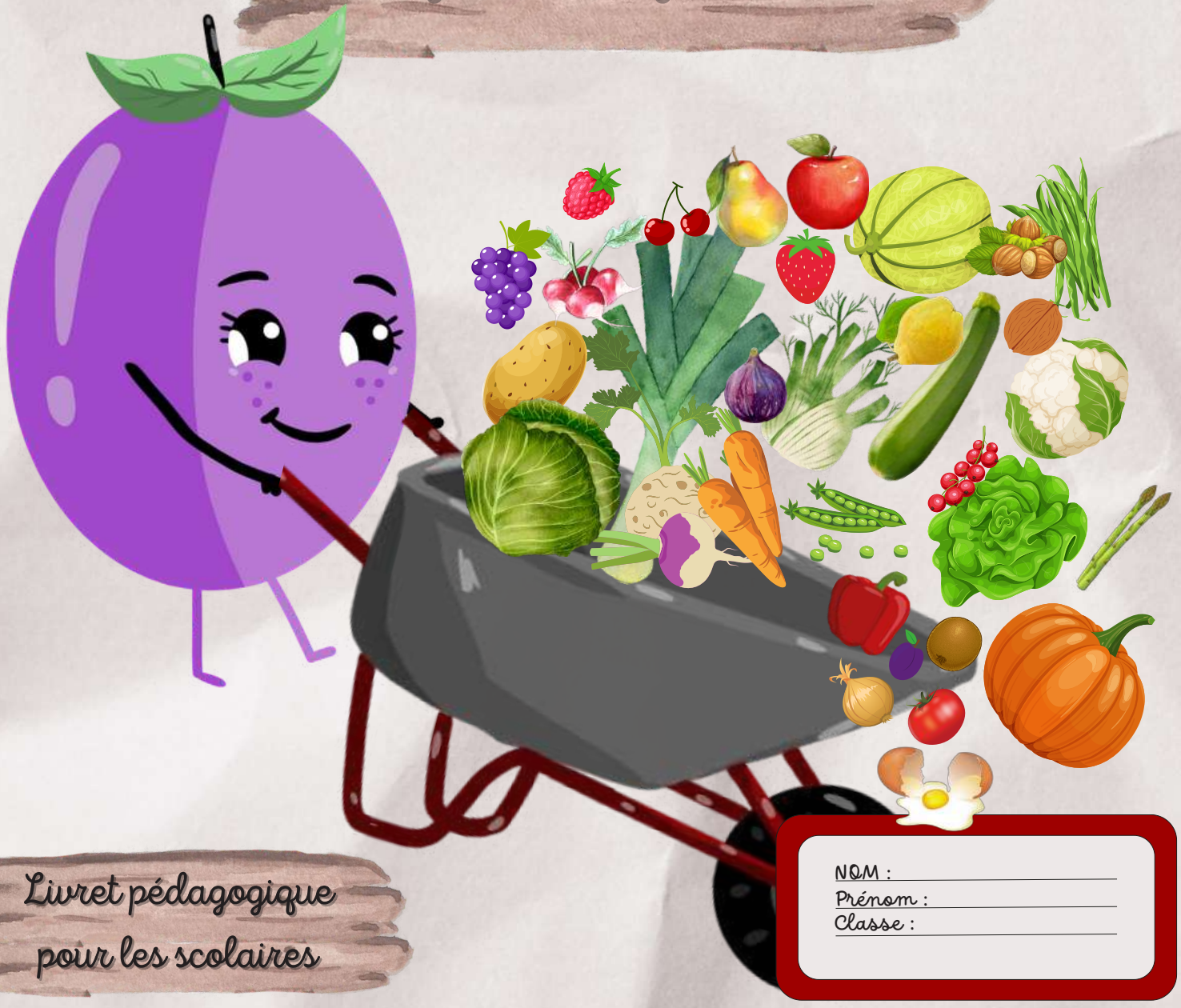
Pays de Montbéliard AGGLOMÉRATION

Alimentation durable et jardinage



Livret pédagogique pour les scolaires

NOM :

Prénom :

Classe :

Pays de Montbéliard AGGLOMÉRATION

agglo-montbeliard.fr

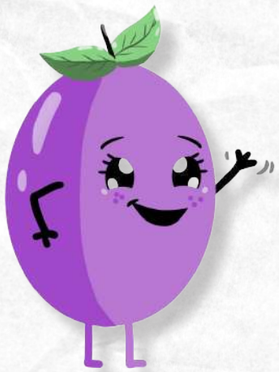
Dans le cadre de ses politiques en faveur de la transition écologique et de l'alimentation durable, Pays de Montbéliard Agglomération a mis en place un Parcours de l'éco citoyen visant à sensibiliser le jeune public. Le présent livret complète les supports pédagogiques disponibles sur d'autres thématiques. Il vise les publics scolaires et périscolaires de 6 à 10 ans et peut être utilisé dans le cadre du cycle pédagogique « alimentation durable et jardinage » proposé par l'agglomération, mais aussi indépendamment.

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours d'expériences afin que nous fassions évoluer ce livret pour l'adapter au mieux à vos réalités de terrain !

Livret consultable gratuitement sur agglo-montbeliard.fr / rubrique Environnement

Livret financé par PMA et conçu par le CPIE de la Vallée de l'Ognon.
Renseignements : Pays de Montbéliard Agglomération, Direction sensibilisation à l'environnement. Tél. 03 81 31 88 90
Mail : myriam.virot@agglo-montbeliard.fr
agglo-montbeliard.fr
Conception : L. Giquel
Mise en page : C. Girardet
Illustrations : M. Cleva, A. Marchal, C. Girardet, L. Dagonaux, Depositphotos, Canva
Impression : Pays de Montbéliard Agglomération 2022

Avant toute chose, mes idées je compose



Ce petit livret a été conçu afin que tu deviennes un as de l'alimentation durable et du jardinage. Grâce à lui, ces deux termes n'auront plus de secret pour toi !
Mais avant de te lancer dans cette aventure, il va falloir comprendre de quoi nous allons parler, commence donc par définir ces deux notions.
Ça veut dire quoi une alimentation durable ?

Coche les cases qui peuvent correspondre :

- Une alimentation qui préserve les ressources naturelles (eau, sol, air) ☐
- Une alimentation qui valorise le travail des agriculteurs ☐
- Une alimentation qui fournit des emplois locaux ☐
- Une alimentation constituée seulement de pizzas et de hamburgers ☐
- Une alimentation qui ne nuit pas à ta santé ☐

Explique avec tes mots :
Pour moi, le jardinage c'est .....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Première partie : vers une alimentation durable

Quand l'appétit va, tout va ! **4**
De la graine à l'assiette 5
Mais quelle partie je mange ? 6
Les produits locaux = ceux qui naissent près de chez moi 7
Le voyage des fruits et des légumes 8
Au fil des saisons 9
Mon alimentation, ma santé 10
Quelle agriculture pour quelle nourriture ? 11
Face au gaspillage, j'enrage ! 12
Trucs et astuces pour aller plus loin 13

Deuxième partie : le jardinage pour tous

Mon jardin idéal 14
Oh la belle fleur ! 15
De la fleur au fruit 16
Jamais sans mon fruit 17
Qu'est ce qui pousse dans mon potager ? 18
Tout ça sous mes pieds ?! 19
Bien nourrir le sol 20
Accueillir la biodiversité dans mon jardin 21
Trucs et astuces pour aller plus loin 22
Mémo de la saisonnalité des fruits et légumes 23
Le calendrier du potager 24

Première partie :

VERS UNE ALIMENTATION DURABLE



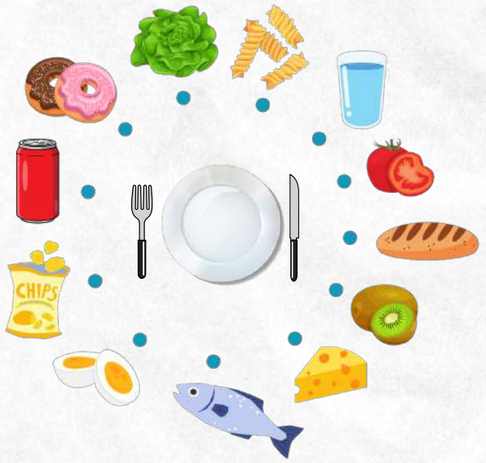
Quand l'appétit va, tout va !

« Humm, c'est l'heure du repas! ça tombe bien, j'ai faim !
Mais qu'y a-t-il au menu d'aujourd'hui ? »

Eh oui, pour être en forme et bien grandir, nous devons nous nourrir, mais avant de pouvoir remplir notre estomac, il faut d'abord remplir notre assiette, et pour cela nous avons l'embarras du choix !
Mais attention à ce que nous choisissons, car nos choix alimentaires vont impacter notre santé, notre lieu de vie, mais aussi notre planète !

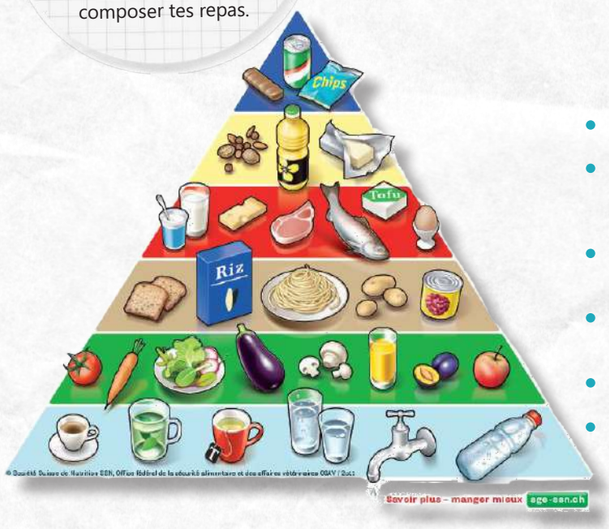
À toi de jouer :

Parmi tous ces aliments, lesquels choisirais-tu pour composer un repas sain et équilibré ? Entoure et relie-les à ton assiette.



Le savais-tu ?

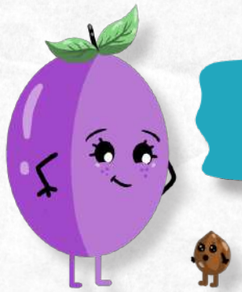
Une alimentation équilibrée passe par des aliments variés. Voici une pyramide alimentaire pour t'aider à composer tes repas.



Pour ta santé, consomme chaque jour :

- 1 produit sucré ou salé (maximum).
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile, 1 portion de fruit à coque ou graine et 1 portion de beurre, margarine ou crème.
- 3 portions de produits laitiers et 1 portion de protéine animale ou végétale.
- 3 portions de produits céréaliers (ou féculent).
- 5 fruits et légumes.
- 1 à 2 litres d'eau.





De la graine à l'assiette

« Mais à quoi ressemblait mon aliment au début de sa vie ? »

C'est vrai ça dis donc, avant de devenir des aliments mûrs et prêts à déguster, par quels stades sont-ils passés ?

Étudions cela :



Indique le bon numéro au-dessus de chaque image pour recréer les cycles de vie de ces aliments :

Concombre				
Omelette				
Chou-fleur				
Frites				
Poire				

Mon menu d'aujourd'hui :

entrée :
concombre à la crème

plat :
gratin de choux-fleur, omelette et frites

dessert :
salade de fruits au miel

Le savais-tu ?

La graine de tomate pourra germer à partir de 20°C environ, alors que la graine d'épinard pourra le faire dès 15°C.

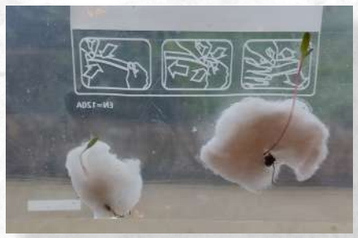
Les besoins en eau et en soleil ne sont pas les mêmes, tout comme le type de terre.

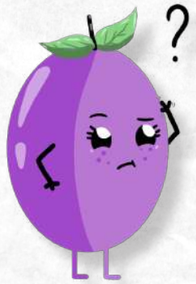
Pour aller plus loin :

Fais le test, essaie de faire pousser tes graines !

1. Procure-toi des graines de blé, d'orge ou de lentille.
2. Fais-les tremper dans de l'eau durant 12 heures.
3. Dépose-les entre 2 cotons humides.
4. Place-les dans une pochette plastique que tu accrocheras à une fenêtre.
4. Il doit faire entre 20 et 25°C.

Tes graines germeront au bout de 2 ou 3 jours.
Par la suite, tu pourras même les planter.





Mais quelle partie je mange ?

Nous ne mangeons pas toujours les mêmes parties d'un végétal. En effet, nous mangeons tantôt les feuilles, tantôt les fruits, tantôt les racines,... à s'y perdre ! Et cela est valable pour beaucoup de produits de ton quotidien.
Graine, bulbe, racine, tubercule, feuille, tige, fleur, fruit, ça en fait des parties !

En t'aidant de l'exemple ci-dessous déjà colorié, associe la partie de la plante qui correspond au légume consommé en coloriant de la même couleur les 2 cases.

Je mange son bulbe : ☐

Je mange sa racine : ☐

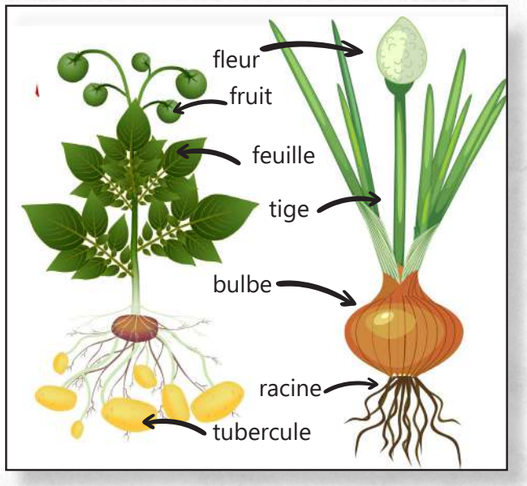
Je mange son tubercule : ☐

Je mange sa feuille : ☐

Je mange sa tige : ☐

Je mange sa fleur : ☐

Je mange son fruit : ☐



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐


Oignon


Carotte


Pomme de terre


Brocoli


Asperge


Poivron


Salade

Le savais-tu ?

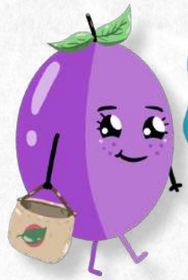
Parfois nous mangeons également les graines des légumes, et celles-ci sont excellentes pour la santé.

Elles nous apportent notamment des vitamines, du fer, du magnésium et du potassium.
Ce sont par exemple les lentilles, les pois, les fèves, les graines de haricots,...

Pour aller plus loin :

À toi super cuisto, réalise un pesto maison.
Bulbe, graine, feuille, épices, c'est parti !

Recette : Verse dans un hachoir 40 g de basilic frais, 35 g de pignons de pin, 40 g de parmesan, du sel, du poivre, 1 gousse d'ail râpée, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et mixe le tout.



Les produits locaux = ceux qui naissent près de chez moi

Aujourd'hui, c'est samedi, et c'est le jour des courses ; il était temps, les placards et le frigo sont vides ! Accompagner les adultes et aider à remplir les sacs, c'est top, mais au fait, ce que tu manges, ça vient d'où ?

Voici 5 aliments, que tu aimes peut-être manger, mais sais-tu qui les produit et à quel endroit ?


Miel


Salade


Prunes


Viande


Pain

Regarde bien ces paysages et écris en face de chaque aliment l'endroit d'où ils viennent :

L'apiculteur récolte le miel dans.....

Le maraîcher fait pousser la salade dans.....

L'arboriculteur produit les prunes dans.....

L'éleveur met les vaches dans.....

L'agriculteur cultive le blé dans.....


le jardin


le verger


le rucher


le pré


le champ

Le savais-tu ?

Lorsque nous faisons nos courses, nous avons un grand pouvoir, celui de faire vivre notre territoire !

Et oui, en choisissant des aliments produits près de chez nous, nous aidons tous nos producteurs, nous valorisons notre environnement, et nous mangeons des produits frais.

Pour aller plus loin :

Et si pour changer du supermarché tu allais faire un tour au marché ou directement à la ferme ?
Ainsi, tu pourrais rencontrer les producteurs et ils seront sûrement ravis de t'expliquer leur beau métier !
C'est tellement mieux de savoir ce que l'on mange et d'où ça vient. Allez, lance-toi !

Retrouve des liens pour te guider sur le site internet de Pays de Montbéliard Agglomération.

Le voyage des fruits et des légumes

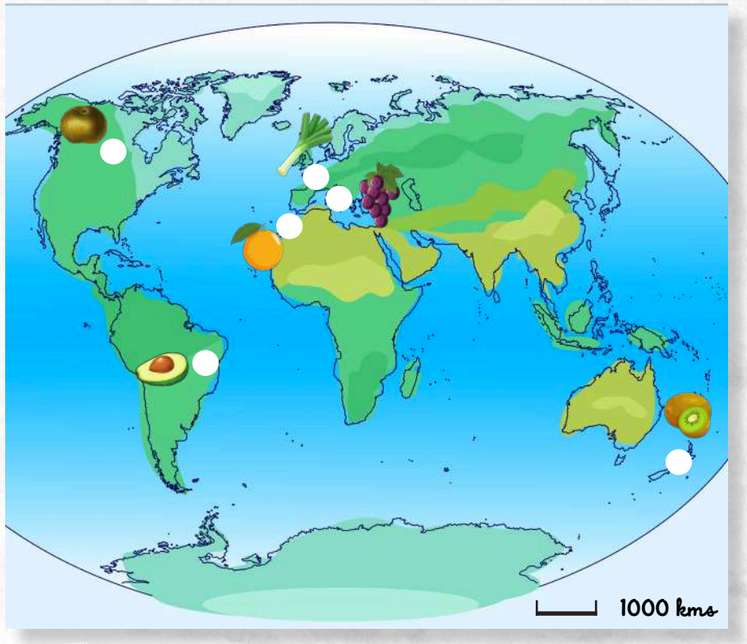


« Pour être en forme, mangez 5 fruits et légumes par jour », on ne le sait que trop bien !

Des fruits et des légumes, il en existe énormément et avec des formes, des couleurs et des saveurs très variées, mais ce n'est pas facile de choisir lesquels acheter quand on est devant les étals des marchés. Et puis, entre l'ananas du Costa Rica, le poivron d'Espagne et la pomme de terre de Bourgogne-Franche-Comté, comment s'y retrouver ?

Voici 6 fruits et légumes avec leur étiquette, place leur numéro sur la carte du monde en fonction de leur pays d'origine :

1. Kiwi de Nouvelle-Zélande
2. Poireau de France
3. Raisin d'Italie
4. Clémentine du Maroc
5. Avocat du Brésil
6. Pomme du Canada



À ton avis, comment sont-ils arrivés jusqu'à chez toi ?
(camion, train, bâteau, avion)

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

D'après toi, quel mode de transport pollue le plus la planète ?

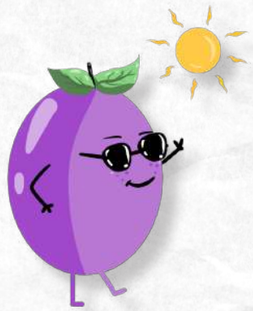
.....

Le savais-tu ?

La pollution des hommes sur la planète se mesure, on appelle cela l'empreinte carbone.
Celle-ci correspond aux gaz polluants (comme le CO_2) émis qui causent le réchauffement climatique.
L'empreinte carbone de nos repas dépend des produits que l'on achète. Pour résumer, plus ça vient de loin, plus ça pollue. Remarque : kiwi, poireau, raisin, clémentine, avocat et pomme, tous ces fruits et légumes poussent en France !

Pour aller plus loin :

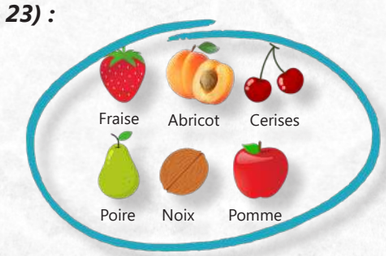
Nous te proposons de relever un défi ! Choisis un mode de déplacement qui soit le plus écologique possible pour faire tes prochaines (petites) courses. Si tes courses rentrent dans un ou deux sacs, opte pour le bus, le vélo, ou pourquoi pas tout simplement y aller à pied.

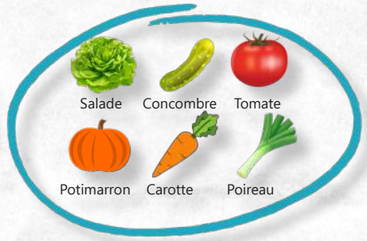


Au fil des saisons

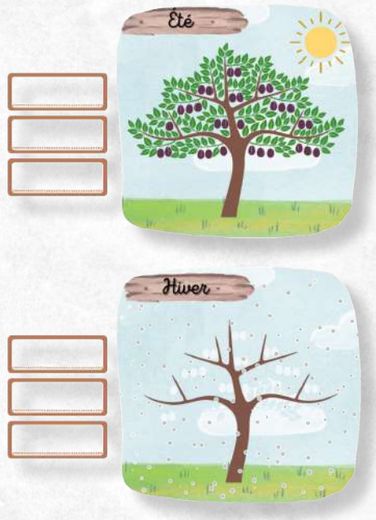
À chaque saison c'est bon ! Et oui, plutôt fruit ou légume? Plutôt printemps ou automne ? Qu'importe, la nature est tellement bien faite qu'elle a de quoi contenter tout le monde. Rafraîchissant, réconfortant, revigorant, juteux, croquant, nous avons l'embarras du choix ! Chaque saison de l'année nous fournit des produits frais et de qualité, cela s'appelle la saisonnalité, c'est bon pour l'environnement et bon pour ta santé. Génial, alors à toi de jouer !

Pour chaque saison, replace des fruits et légumes à manger (tu peux t'aider de la page 23) :









Le savais-tu ?

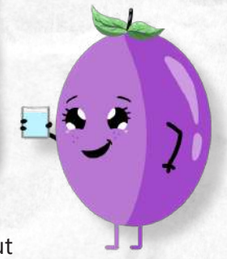
Lorsqu'on achète une pomme dite hors-saison, elle a reçu 13 fois son poids en pesticides et une fraise 17 fois son poids ! Oh là là !

En plus, les fruits et légumes de saison ont un meilleur goût, sont plus riches en vitamines et s'adaptent à tes besoins ; par exemple, la pastèque et le melon, à déguster en été, sont désaltérants, parfaits donc pour résister à la chaleur.

Pour aller plus loin :

Pourquoi ne pas acheter des produits de saison ? Un meilleur goût, moins de traitements chimiques, et moins d'impact sur la planète, cela vaut le coup d'essayer !
Le calendrier des fruits et légumes de saison de la page 23 est détachable. Tu pourras l'accrocher dans une pièce de la maison, la cuisine par exemple.

Mon alimentation, ma santé



Être en bonne santé, c'est important et cela est lié à ton environnement.
L'air que tu respires, les boissons que tu bois et la nourriture que tu manges, tout cela va agir sur ta santé. Alors à toi de jouer :

Tiens c'est l'heure du goûter, le retour de l'école et l'envie de manger.
Entoure 1 boisson, 1 fruit, 1 produit laitier et 1 aliment à base de céréales pour composer ton goûter équilibré.

Boissons	Fruits	Produits laitiers	Céréales
1 verre de jus d'oranges pressées — 5	1 banane — 2	1 yaourt sucré — 1,5	1 tranche de pain complet — 1
1 canette de soda — 8	3 cuillères à café de confiture — 3	1 yaourt à boire — 12	1 bol de céréales du commerce — 3
1 verre d'eau — 0	1 pomme-pote — 10	1 verre de lait — 1	3 biscuits fourrés aux fruits — 6

Maintenant regarde les équivalents en morceaux de sucre (encadré violet 0) avec ce que tu as composé et compte-les pour faire un total.
Mon goûter contient..... morceaux de sucre : que peux-tu en conclure ?

.....

.....

Le savais-tu ?

L'être humain est attiré par ce qui est sucré et les industries de produits alimentaires l'ont bien compris.

Pour nous faire acheter leurs produits, bien souvent les industriels ajoutent du sucre en trop grandes quantités. Pour nous donner envie d'acheter leurs produits, ils créent de super publicités, alors attention à ne pas se laisser piéger par la télé ! Le sucré on peut en manger, c'est un vrai plaisir, mais en quantité limitée.

N'oublie jamais que les aliments les moins transformés sont les meilleurs pour ta santé.

Pour aller plus loin :

Un goûter sain et équilibré n'est pas forcément un goûter sans saveur, bien au contraire.
Voici une idée de goûter bon pour ta santé, rapide à préparer et délicieux : Les pancakes à la banane.
Pour 10 à 12 pancakes, 5 minutes de préparation et 15 minutes de cuisson.

Ingrédients : 2 bananes bien mûres, 220 ml de boisson végétale ou de lait, 250 g de farine (complète ou classique), de l'huile.

1. Écrase les bananes bien mûres dans un saladier jusqu'à obtention d'une purée,
2. Verse le liquide et la farine tout en fouettant, jusqu'à obtention d'une pâte lisse,
3. Dans une petite poêle, lisse avec un peu d'huile et fait un peu chauffer,
4. Verse à l'aide d'une petite louche la pâte et fait cuire environ 1 minute de chaque côté les pancakes.

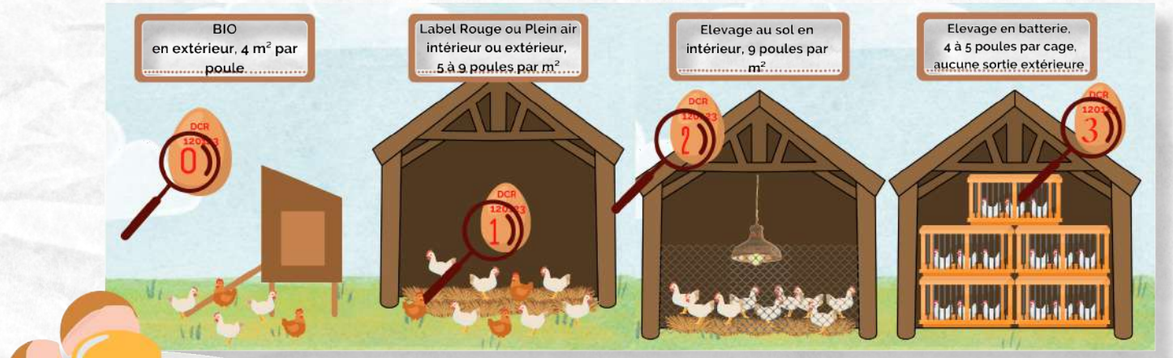


Quelle agriculture pour quelle nourriture ?

Des catégories d'agriculture et d'élevage, il en existe beaucoup et ce n'est pas toujours facile de les différencier !
Par exemple, lorsque tu achètes des oeufs, les poules qui les ont pondus ont eu des vies bien différentes. Sur les oeufs, des numéros t'indiquent le mode de vie de ces poules.

Regarde bien cette fiche qui te présente les conditions de vie des poules. Puis, écris en bas à gauche de l'image les réponses à la question 1 et à la question 2.

1. Quel numéro correspond aux conditions de vie les plus pénibles pour les poules ?
2. Quels numéros peux-tu choisir pour que le bien-être des poules soit mieux respecté ?



Réponse 1 : .....

Réponse 2 : .....

Le savais-tu ?

L'agriculture conventionnelle (ou intensive) utilise des produits chimiques (comme les engrais ou les pesticides), mauvais pour la planète et pour notre santé, alors que l'agriculture biologique utilise des produits plus naturels.
En France, il y a seulement 10% d'agriculteurs qui sont en biologique, autrement dit, 1 agriculteur sur 10 est en bio et 9 ne le sont pas.

On entend de plus en plus parler d'agroécologie, cela concerne des productions plus respectueuses de la nature, comme la permaculture ou la biodynamie.

Pour aller plus loin :

Voici quelques exemples de logos que tu peux voir sur les articles quand tu vas faire les courses et leur signification, fais-les correspondre grâce à des flèches.

- label rouge : meilleures conditions de vie des animaux, un goût plus intéressant.
- biologique : obtenu sans traitement chimique, meilleur pour ta santé, la planète et le bien-être animal.
- biodynamie : produit de manière naturelle, en respectant la terre et tous les êtres-vivants.

Face au gaspillage, j'enrage !



Ça y est, les courses sont faites, on a préparé de bons petits plats, et on se sent bien.
Mais, oh là là il y a plein de restes et plein d'emballages, quel gaspillage !
À la maison, à la cantine, dans les magasins, dans les cultures,...
le gaspillage est bien présent et pourrait être réduit.

Regarde bien ces situations et coche vrai ou faux pour chaque proposition :

1.



On est le 15 juillet et il est écrit que je pouvais le manger jusqu'au 8 juillet.
Je le jette sinon je vais être malade.

☐ Vrai
☐ Faux

2.



Ces légumes dans mon panier, ils sont moins beaux que les autres, ils sont forcément moins bons, je ne peux pas les cuisiner.

☐ Vrai
☐ Faux

3.



Je peux acheter des produits moins chers dans les épiceries et les supermarchés et les manger rapidement plutôt que de les jeter.

☐ Vrai
☐ Faux

4.



Il y a trop de viande dans le frigo, on n'arrivera pas à tout manger avant la date de péremption, alors on peut la congeler pour la manger plus tard.

☐ Vrai
☐ Faux

5.



Mince, on a oublié d'acheter du pain et celui qui reste est tout dur, impossible de le croquer, mais je peux le cuisiner !

☐ Vrai
☐ Faux

Le savais-tu ?

En France, chaque personne gaspille entre 20 et 30 kg de nourriture par an! C'est 1 repas par personne jeté chaque semaine, et cela équivaut à environ 240 euros par an par personne. 240 euros c'est le prix d'une tablette ou d'un smartphone, rends-toi compte, quel gâchis !



Et puis en plus, c'est catastrophique pour la planète quand on sait par exemple que pour faire une seule baguette de pain il faut 1000 litres d'eau (cinq baignoires pleines).
Le pire dans cette histoire c'est qu'1 personne sur 6 dans le monde n'a pas assez à manger. Alors entre les problèmes écologiques, économiques et sociaux, stop! Arrêtons de gaspiller.

Pour aller plus loin :

Trop de pain dur à la maison ?
Ne le jette plus ! Connais-tu la recette du pain perdu ?
C'est très simple et délicieux.
Pour 6 tranches, il te faut :
- 2 oeufs, 10 cl de lait, 2 cuillères à café de sucre et un peu de beurre.

Dans un plat, casse les oeufs, verse le lait, le sucre et le beurre fondu. Mélange bien le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. A la poêle, fais revenir ton pain enrobé de cette pâte.
Bon appétit ! Retrouve d'autres astuces pour limiter le gaspillage alimentaire à la page suivante.

Trucs et astuces pour aller plus loin

Et voilà, tu es devenu un as de l'alimentation durable !
Maintenant que tu as acquis toutes ces conaissances, tu peux, si tu le souhaites, t'améliorer encore plus. Ces idées vont te guider. Clique sur les liens ou scanne les QR-codes suivants.

Remarque :
Encore plus de trucs et astuces sont consultables dans le livret corrigé à destination des adultes.







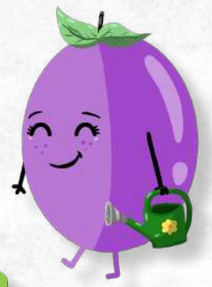






Deuxième partie :

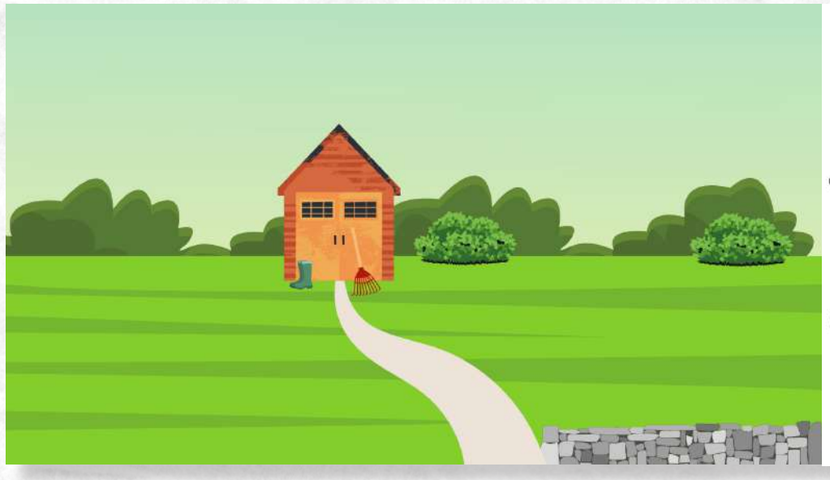
LE JARDINAGE POUR TOUS



Mon jardin idéal

Le jardin, c'est trop bien ! De l'herbe, de la terre, des fleurs, des jeux, des arbres,... On a tous une idée de ce qu'est un jardin, mais comment serait le tien ? Il en existe de toutes sortes et de toutes tailles, et ils n'ont pas tous le même rôle. Décoratif, aménagé, fleuri, cultivé...
A toi de jouer !

Voici un jardin en construction, à toi de le compléter. Choisis les éléments que tu voudrais y placer parmi ceux proposés. Dessine-les où tu veux et imagine d'autres éléments à dessiner.





Le savais-tu ?

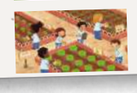
Certains jardins sont privés ;
ils appartiennent à quelqu'un :



Certains sont publics,
tout le monde peut s'y promener :



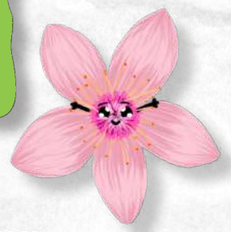
Certains sont collectifs,
plusieurs personnes les partagent :



Pour aller plus loin :

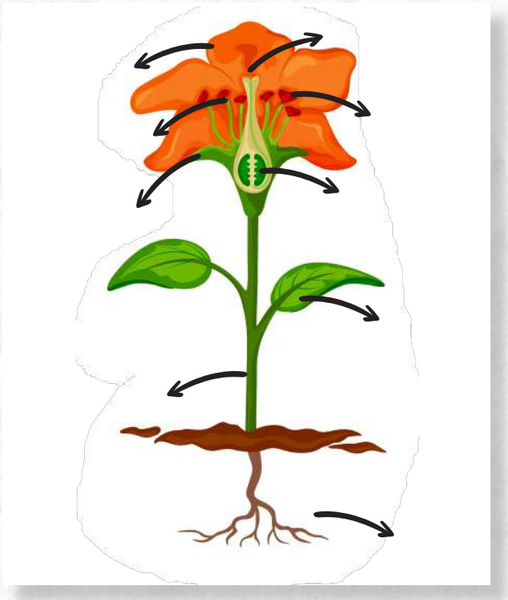
Dans le jardin, c'est agréable de pouvoir se balader, s'asseoir, respirer, avoir un moment de détente.
Fais le test par toi-même, choisis un petit coin calme du jardin qui te plaît, reste assis sans bouger et sans parler pendant 5 minutes. Fais le bilan de ce que tu as ressenti. Si tu n'as pas de jardin chez toi, tu peux choisir un jardin public, un parc, un square...

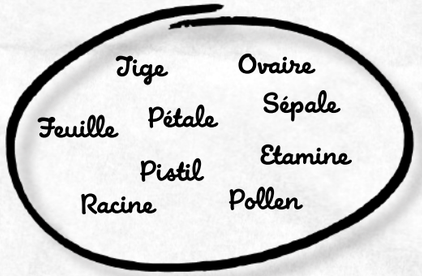
Oh la belle fleur !



Dans un jardin, c'est rare qu'il n'y ait pas de fleur ! On trouve de la terre, de l'espace, de l'air, de l'eau, du soleil, l'environnement idéal pour elles.
Même si c'est au printemps qu'il y en a le plus, on peut en avoir toute l'année. Les plus résistantes sont visibles une partie de l'hiver. Parfois seules, parfois en groupes, elles ont toutes leurs caractéristiques, mais connais-tu vraiment les fleurs ?

Replace les parties de la fleur en les écrivant au bon endroit :





Résous ce rébus et découvre le nom d'une fleur que les insectes vont venir polliniser.



.....

Le savais-tu ?

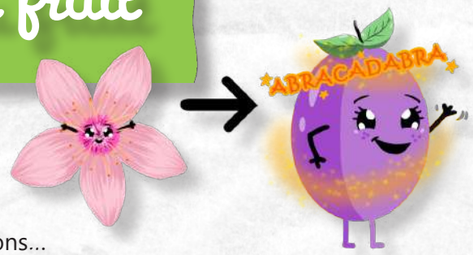
Les fleurs ne peuvent pas se reproduire seules. Elles ont besoin d'aide pour déplacer le pollen de leurs étamines.
L'aide vient soit du vent, soit des insectes pollinisateurs qui se posent de fleur en fleur et transportent des grains de pollen accrochés sur leur corps.
Pour les attirer, les fleurs utilisent leurs belles couleurs et leurs odeurs.

Pour aller plus loin :

Il y a moins de fleurs qu'avant dans la nature, car il y a de plus en plus de cultures et de constructions humaines, alors si tu en rajoutais un peu ? Tu connais la bombe à graines ?
C'est une boule contenant des graines de diverses plantes et fleurs, géniales pour les insectes et le sol, et il en existe de toutes sortes.
Il suffit de choisir un endroit enherbé, en ville ou en campagne, difficile d'accès, ou à l'abandon, et hop, on jette ! Il y aura des fleurs qui pousseront. Tu peux trouver ces boules dans les magasins de jardinage ou sur internet, ou même en fabriquer, voici une recette :

Scannez-moi

De la fleur au fruit



Avant chaque fruit, il y a eu une fleur. Chaque fruit que tu manges est issu de la transformation d'une fleur. Explications…

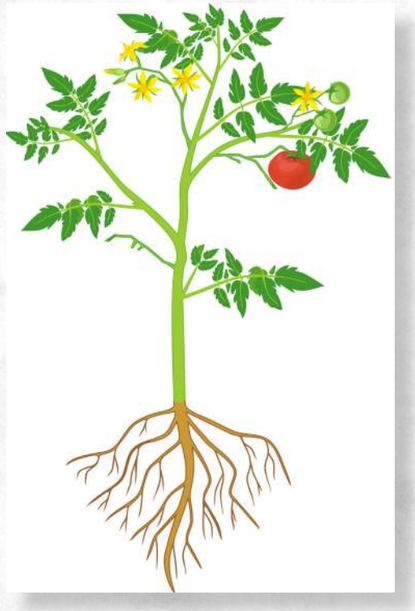
La tomate est un fruit (et non un légume) qui pousse sur un plant de tomate dans un potager ou dans un pot.

Dessine les tomates sur les tiges où il y a de la place.

Pour que la fleur se transforme en fruit, les grains de pollen sont déplacés de fleur en fleur, c'est la pollinisation.

Dessine quelques insectes pollinisateurs sur ou autour des fleurs du plant de tomates.

Et si on zoomait pour mieux comprendre ?!





Entoure en rouge l'ovaire de la fleur qui deviendra ensuite le fruit : la tomate.

Le savais-tu ?

Parfois, certaines fleurs ne donnent pas de fruit. Cela signifie que la fleur n'a pas été fécondée, qu'aucun grain de pollen n'a été déposé sur le pistil.
Parfois il n'y a pas de fruit car il a fait trop froid, c'est le cas lorsqu'il y a des gelées tardives par exemple.

Pour aller plus loin :

Tu connais les tomates-cerises ?
C'est tellement bon ! Et en plus facile à faire pousser, en pot ou en bac si tu n'as pas de jardin. Tu veux essayer ? Alors regarde la vidéo sur ce QR code qui t'explique tout :

Scannez-moi

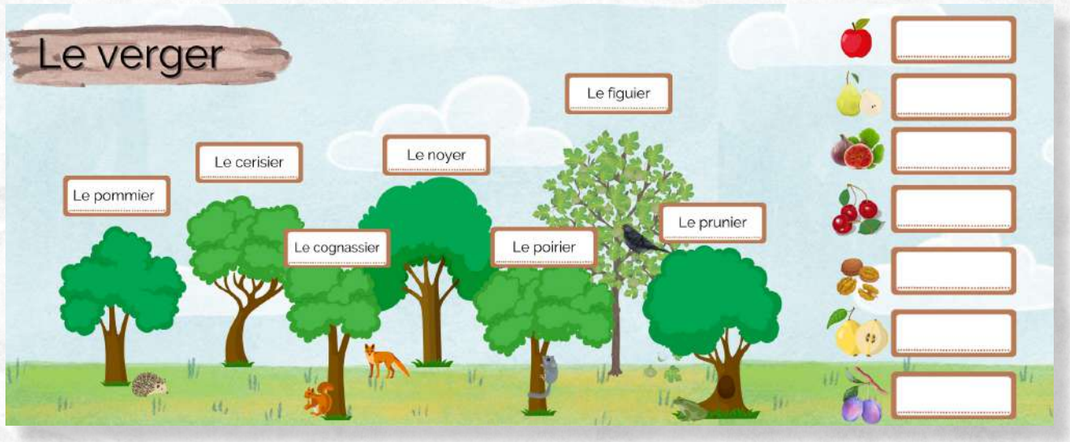
Ça se plante au printemps.

Jamais sans mon fruit



Ah les fruits, sans eux que serait notre vie ?! Ils font partie des aliments à consommer chaque jour pour être en bonne santé.
En dessert, au goûter, à grignoter... ils sont toujours à nos côtés !
Mais avant de les manger, il faut les faire pousser et les récolter.

À toi de jouer : replace ces fruits de chez nous sur leur arbre ou plant avec des flèches et écris leur nom sur leur étiquette.





Le savais-tu ?

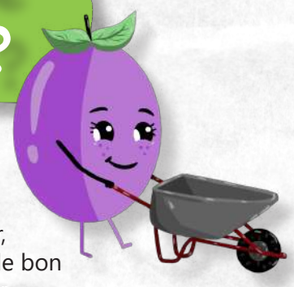
Il existe beaucoup de variétés de pommes, poires, cerises et prunes originaires de Franche-Comté et certaines même de Montbéliard et de ses alentours. La Beurré d'Apremont (poire) par exemple ou la Rayotte de Nommay (pomme) ou encore la Violette de Montbéliard (pomme). Certains fruits anciens ont été sauvés par l'association « les croqueurs de pommes ».
Miam ! Que de saveurs et de couleurs ! Va jeter un oeil sur le site des croqueurs de pommes du Doubs.

Pour aller plus loin :

Si tu veux essayer de planter des fraises en pot ou en jardinière, c'est facile, regarde cette petite vidéo et lance-toi !

Scannez-moi

Qu'est ce qui pousse dans mon potager ?



Dans un jardin ou sur un balcon, en pleine terre ou en bac, en ligne ou en carré, qu'importe, tout le monde peut y arriver ! Grâce au potager, vive les légumes frais et de saison ! Avant de commencer, il faut choisir le bon emplacement, préparer ses outils ainsi que ses graines, bulbes, ou plants.

Petit conseil : Si on n'y connait pas grand-chose, on choisit des légumes faciles à faire pousser comme la salade, le radis ou la courgette. Et on n'oublie pas les herbes aromatiques (ciboulette, menthe, thym...). Sais-tu qu'il existe bien des façons de gérer un potager ?

À toi de jouer, regarde ces 2 potagers et entoure au moins 7 différences :





Le savais-tu ?

La façon dont tu vas gérer ton potager va influer sur l'écosystème présent. L'écosystème c'est l'ensemble des êtres vivants (végétaux et animaux) qui vivent dans un espace.

Si tu veux voir des animaux et des fleurs, n'utilise pas de produits chimiques (engrais, désherbant), mais apporte un peu de compost et arrache les herbes dont tu ne veux pas, à la main.

Pour économiser l'eau, et réduire l'arrosage, pense au paillage. La paille étalée sur le sol garde l'humidité pour les plantes et limite les « mauvaises herbes ».

Pour aller plus loin :

Si tu ne sais pas quels légumes planter ni à quelle période, aide-toi de la page 24 du livret pour faire ton choix.
Une période importante est la mi-mai qui correspond aux saints de glace sur le calendrier ; après cette date il n'y a normalement plus de gelées donc on peut planter plus de choses.



Tout ça sous mes pieds ?!

Pour jardiner, suis les aventures d'Olivier le jardinier.



Le savais-tu ?

Les racines des plantes puisent les sels minéraux contenus dans la terre.

Sous tes pieds, dans le sol, il y a différents étages de terre dans lesquels vivent des milliards de petits animaux ; certains sont même microscopiques.
Ils sont très importants car ils décomposent la matière et gardent la terre en bonne santé.

Pour aller plus loin :

Tu te demandes quel type de sol il y a dans ton jardin ?
Fais le test, creuse un trou et regarde la couleur et l'aspect de la terre.
- Sableux= marron clair à jaune et plein de grains.
- Argileux= marron clair à marron foncé et collant lorsqu'il est mouillé.
- Calcaire= marron, sec et fait des miettes.
- Humifère=marron très foncé à noir, léger et aéré.

Si tu trouves des petits animaux qui font partie des décomposeurs du sol, observe-les à la loupe et essaie de les identifier.
Remets-les en terre à la fin pour éviter qu'ils ne meurent.

Bien nourrir le sol

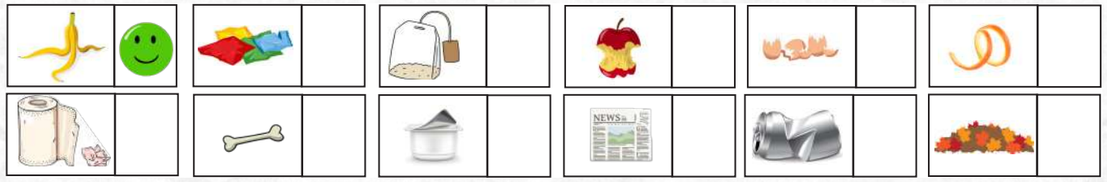


Parfois le sol a besoin de fortifiants pour être en forme et bien nourrir les racines des plantes ; c'est à ce moment-là que l'on dit qu'il faut l'enrichir. Oui d'accord mais comment on fait ? Il existe plusieurs façons de nourrir son sol mais un moyen facile, naturel et économique est le compost.

Le compost ça ne se fait pas n'importe comment ! Voici des déchets et un composteur. Quels éléments doit-on y placer pour avoir un bon compost ?

Dessine le bon smiley à côté des éléments proposés.

bien mauvais





Pour décomposer la matière, les petits décomposeurs sont là ! Ces petites bêtes vont manger les déchets que tu as mis dans le composteur. Il sont très nombreux, ont tous un rôle et vivent chacun à leur étage.
Voici 3 exemples de décomposeurs :

- le collembole : étage de la surface
- le ver de terre : étage du milieu
- la bactérie : étage du fond

Dessine-les ou relie-les au bon endroit dans le composteur.

Le savais-tu ?

Les déchets à mettre au composteur sont les déchets organiques, c'est à dire ceux issus des végétaux et des animaux ; on peut dire aussi les déchets biodégradables.
Le compost doit mûrir durant 6 à 12 mois avant d'être utilisé. Pour l'aérer il faut le remuer régulièrement et s'il est trop sec, il faut l'arroser. En plus d'avoir un super engrais pour les plantes, tu réduis les déchets de ta poubelle !

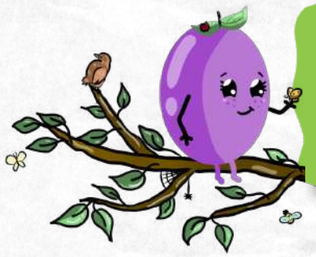
Dans la forêt c'est le même principe. Le sol abrite de petits animaux qui mangent les feuilles mortes et le bois. Leur décomposition permet aux plantes et aux arbres de pousser

Pour aller plus loin :

À toi de jouer !
Crée ton tas de compost avec tes déchets (épluchures, trognons, restes alimentaires) pour avoir une terre riche grâce aux petits décomposeurs présents dans le sol.

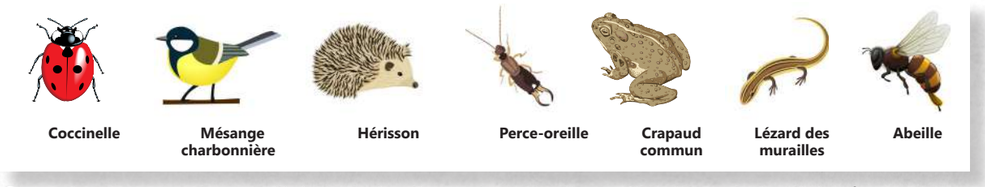
Si tu n'as pas de jardin, vérifie en bas de chez toi s'il n'y a pas un composteur collectif. Si ce n'est pas le cas,tu peux acheter un lombricomposteur.



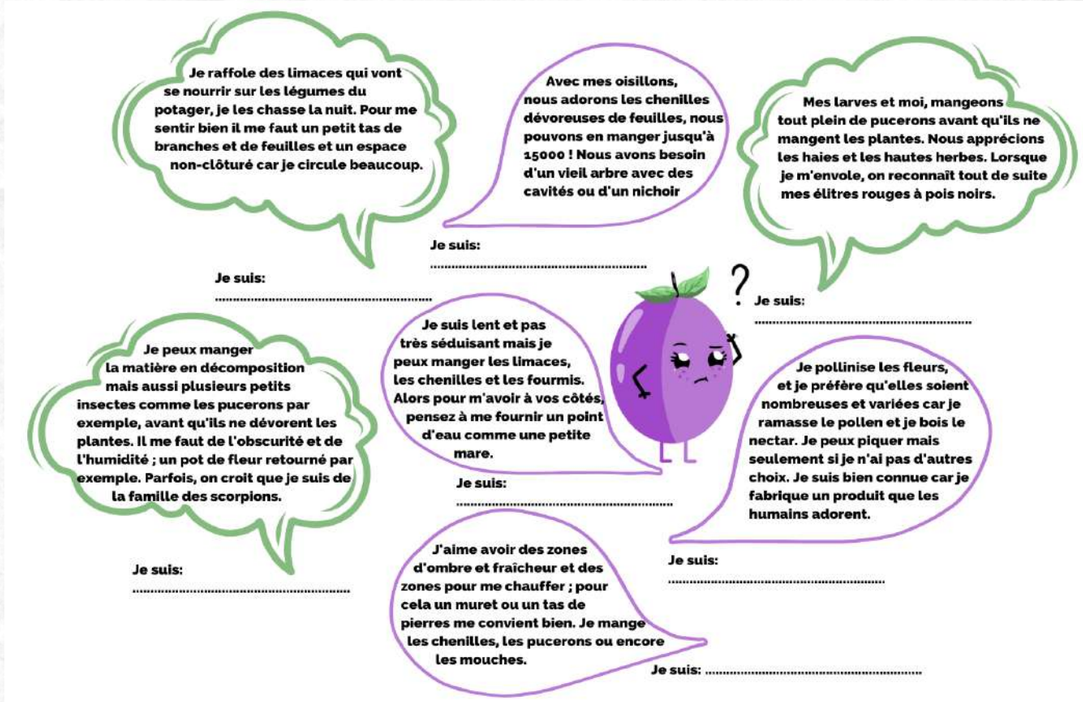


Accueillir la biodiversité dans mon jardin

Tu l'as bien compris, au jardin, il y a de la vie ; les végétaux et les animaux sont nombreux à peupler cet espace. Et si tu aménageais le jardin pour en accueillir encore plus ?
En faisant cela, tu rends service à la nature et la nature te rendra service à son tour.
Voici 7 exemples d'animaux qui peuvent s'installer dans ton jardin s'ils y trouvent ce qui leur faut.



Ces animaux sont des auxiliaires du jardin ; cela veut dire qu'ils aident le jardinier à lutter contre les invasions des petits insectes et contre les maladies qui peuvent détruire les plantes. ***Replace le bon animal à côté de la bonne description en écrivant son nom :***



Le savais-tu ?

Dans ton jardin, tu peux créer, avec un adulte, des aménagements pour la biodiversité : un gîte à insectes, un nichoir à oiseaux, une mare, ou un petit muret de pierres pour les lézards.

Pour aller plus loin :

Certaines personnes font de leur jardin une zone de refuge pour la biodiversité ; si tu veux comprendre ce que c'est, scanne le QR-code de la page 22 de ton livret, pour le découvrir.

Trucs et astuces pour aller plus loin

Et voilà, tu es devenu un as du jardinage !
Maintenant que tu as acquis toutes ces conaissances, tu peux, si tu le souhaites, t'améliorer encore plus. Ces idées vont te guider. Clique sur les liens ou scanne les QR-codes suivants.

Remarque :
Encore plus de trucs et astuces sont consultables dans le livret corrigé à destination des adultes.











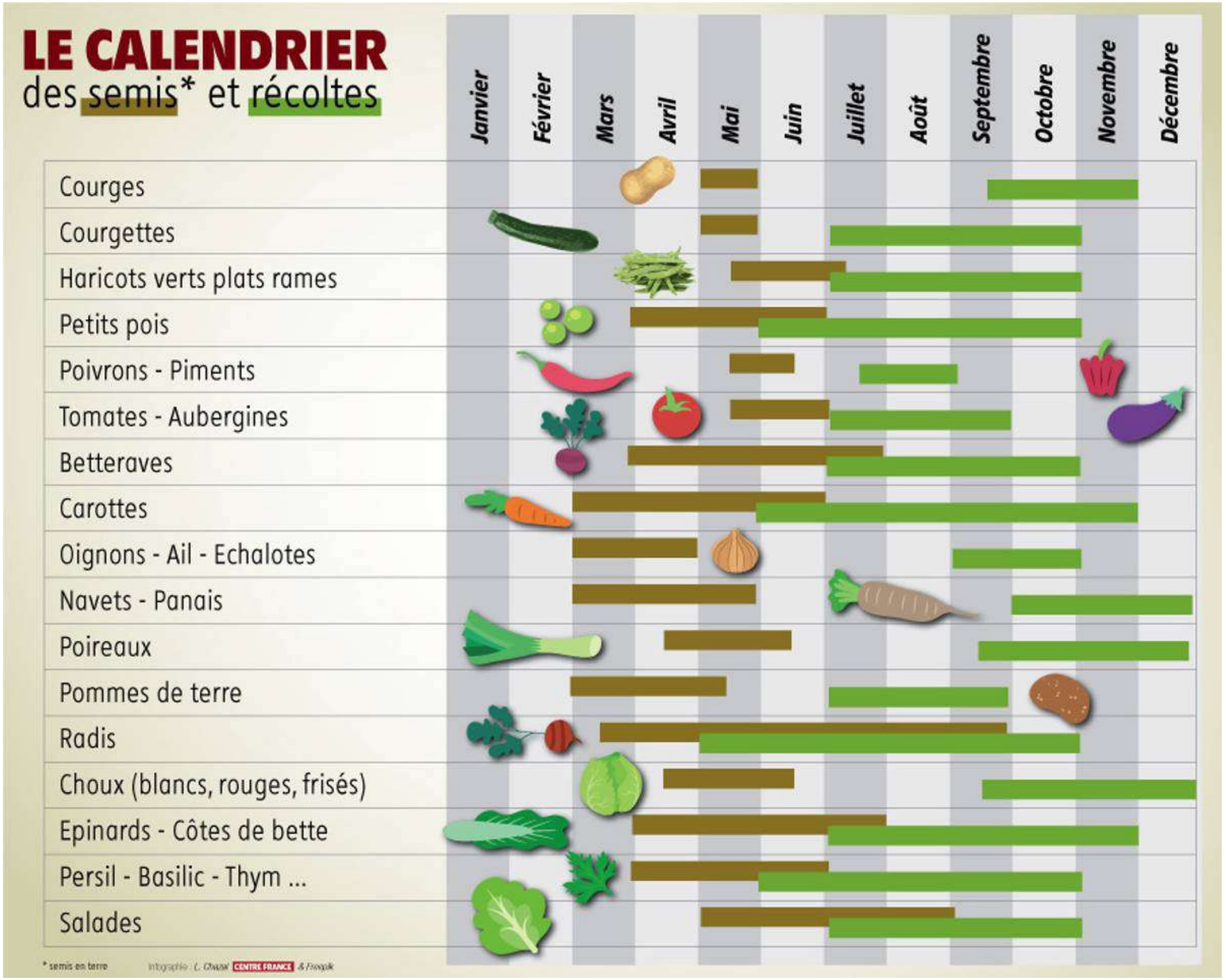


Mémo de la saisonnalité des fruits et légumes

Calendrier des fruits et légumes de saisons



LE CALENDRIER
des semis* et récoltes



Laurent Chazal, LA MONTAGNE