



JARDINER C'EST BON
POUR MA SANTÉ !

Ce livret est le fruit d'un projet portant sur **la santé des jeunes en lien avec leur environnement**, sur la période 2023-2024 et financé par l'Agence Régionale de la Santé et la Région Grand Est.

Nous sommes un groupe d'enfants de 7 à 11 ans qui avons participé au projet durant nos vacances passées au sein du centre de loisirs de la Copary.



Ce livret a été écrit et mis en page par les jeunes et est mis à la disposition de tous afin de transmettre les savoirs et savoir-faire qu'ils ont acquis.

Le projet visait l'appropriation de la thématique par les jeunes puis sa transmission à d'autres. Il s'est déroulé en plusieurs étapes et chacune d'elle a été retranscrite dans ce livret :

- Échanges sur "Qu'est-ce que la santé environnementale ? Comment le jardinage peut être vecteur de santé ?"
- Choix collectif des ateliers : le cycle des végétaux, produire son alimentation, la vie du sol, et accueillir la biodiversité. Création de 2 groupes.
- Chaque groupe a bénéficié d'animations différentes dans l'objectif d'être à leur tour les animateurs de l'autre groupe. Ils ont donc été aussi des reporters pour construire ce livret.
- Création du contenu et mise en page du livret pour partager au plus grand nombre ce qu'ils ont appris et testé sous forme de jeux ou de tutoriels.

L'ensemble du projet a bénéficié du soutien précieux d'Axel d'Alteroïko, de Mélanie de De Graine en Graines, de l'équipe d'animateurs du Centre de Loisirs de la Copary et d'Elena, conseillère numérique.



C'est quoi la santé environnementale ?

Partager
Ensemble



**BIEN DANS
SA TÊTE**



Faire des choses qu'on aime

S'amuser



Plaisir



pas trop de
bonbons

ALIMENTATION



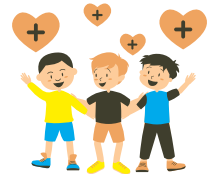
Manger des fruits et
de légumes

SANTÉ HUMAINE

FAIRE DU SPORT



BOUGER



Pas malade = bien

**MA SANTÉ ET MON
ENVIRONNEMENT
SONT LIÉS**

LA NATURE



les plantes et arbres



Les animaux



L'EAU



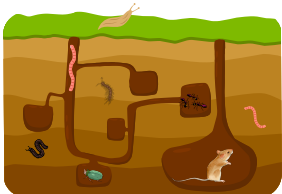
L'AIR



montagne

LE SOL

vers de terre - insectes



POLLUTIONS



ENVIRONNEMENT

Jardiner : prendre soin de mon



LA BIODIVERSITÉ

C'est l'ensemble des êtres vivants présents dans le monde (animaux, végétaux, bactéries). Que ce soit sur terre ou sous terre ou dans les milieux aquatiques. L'humain est au même niveau que les autres êtres vivants et non supérieur. Si l'ensemble du groupe est en danger, l'humain le sera aussi car il fait parti de l'écosystème.



PRODUIRE SA NOURRITURE

Prendre soin de sa santé c'est découvrir les différents fruits et légumes qui existent, comprendre comment ils poussent, ce qu'ils ont besoin pour nous donner pleins de vitamines.



COMPRENDRE ET PROTÉGER

Prendre soin de la biodiversité c'est prendre aussi soin de nous. Observer la nature, comprendre le fonctionnement des animaux, des plantes nous permet de mieux les protéger.



Jardiner,



BIEN ÊTRE ET ACTIVITÉ



Le jardinage ça nous permet d'être dehors, de s'aérer, se changer les idées. C'est aussi pouvoir bouger, être ensemble, être heureux et bien dans sa tête.



c'est quoi?



CUISINER ET BIEN MANGER



Produire des fruits et légumes pour les cuisiner c'est aussi manger plus de fibres, de vitamines. Le jardinage donne souvent envie d'avoir une alimentation plus équilibrée.

Nous sommes aussi fiers de cuisiner les aliments que nous avons fait pousser.



NE PAS FAIRE ☹️

Pour notre santé, il faut comprendre que l'humain n'est pas meilleur que la nature, qu'il a besoin d'elle. Il ne faut pas utiliser des produits qui tuent la biodiversité, polluent notre environnement, notre eau et nous empoisonnent.

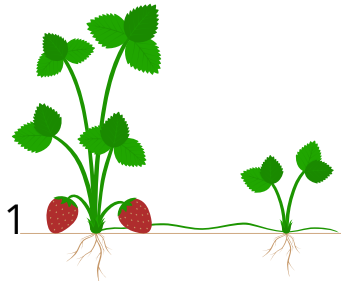


Produire sa nourriture



Saviez-vous que nous avons plein de façons de multiplier les plantes ?
Testez-vous avec ces 2 jeux.

Marcottage



Semis



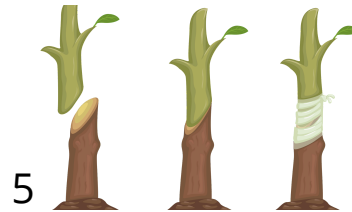
Bouturage



Division de motte



Greffage

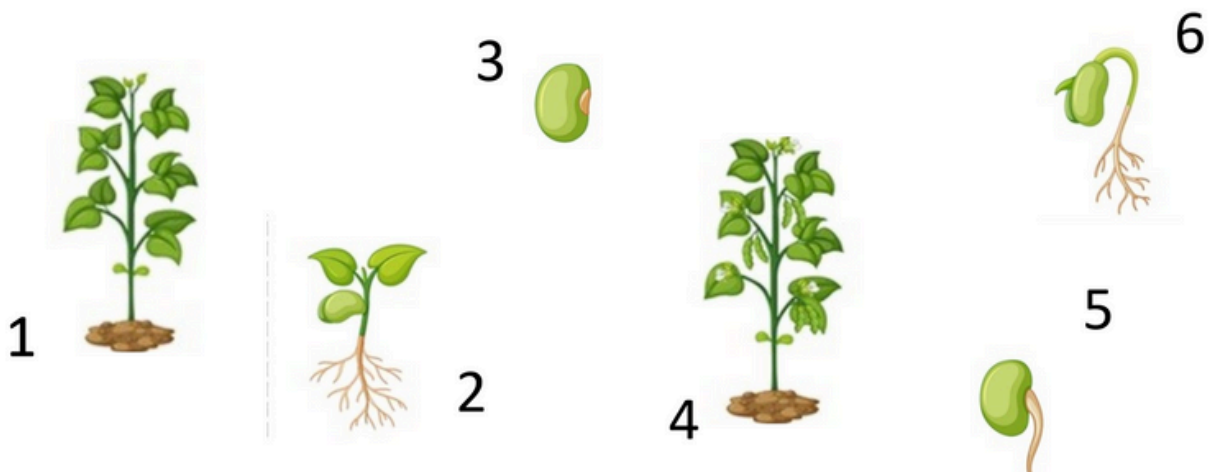


- A. Cela consiste à prendre un morceau de branche d'un arbre (greffon) pour le "coller" (greffer) sur un autre arbre (porte-greffe). Le greffon donnera les feuilles, fleurs et fruits et le porte-greffe la force et la nourriture grâce aux racines. Les 2 arbres doivent être compatibles.
- B. Une tige ou branche est mise en contact avec la terre et de nouvelles racines poussent, nourries par la plante mère, donnant une nouvelle plante.
- C. C'est semer des graines dans du terreau ou de la terre fine, en pot ou directement en terre.
- D. Certaines plantes poussent en touffes ou en rhizomes et peuvent être séparées pour faire plusieurs plants.
- E. Cela consiste à prendre un morceau de branche, de feuille ou de racine pour la planter en terre et faire une nouvelle plante.

Réponse :

Réponse 1B, 2C, 3E, 4D, 5A

Remet dans l'ordre le cycle de la plante



réponse :

Réponse 3,5,6,2,1,4

Produire sa nourriture



Ici nous vous présentons 1 technique de multiplication simple que nous avons testée.

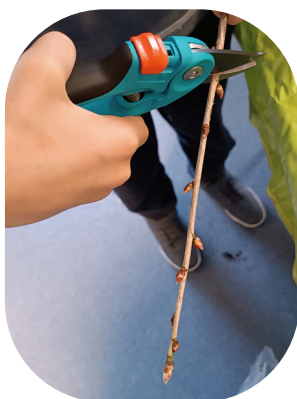
LA BOUTURE

"Comme nous, vous pouvez essayer de bouturer du romarin, de la sauge, du cassis, du sedum".



1

Pour la première étape il faut aller dans le jardin chercher des branches pour les couper et les récupérer. Plutôt en fin d'automne ou en hiver.



2

Ensuite, il faut prendre un sécateur et couper des bouts de branche d'environ 15 à 20cm. Puis enlever les bourgeons sur la moitié basse de la branche.



3

Enfin, planter la bouture dans un pot de terre, les bourgeons en direction du ciel. Arroser et tenir humide tout l'hiver.

Et voilà !! Votre bouture est terminée !



Au printemps ou à l'automne suivant, la bouture aura créé des racines et vous pourrez la replanter en terre.



Protéger la biodiversité



Chez les petits animaux du jardin, nous avons découvert que chacun avait un rôle important qui participe à la vie du sol et des plantes.

AUXILIAIRES DE JARDIN

Ils sont aimés du jardinier car ils donnent un coup de main en mangeant les ravageurs, ces animaux qui dévorent nos plantes au potager : pucerons, limaces, larves d'insectes, escargots, ...



STAPHYLLIN



**MESANGE
BLEUE**



SYRPHE



HÉRISSON



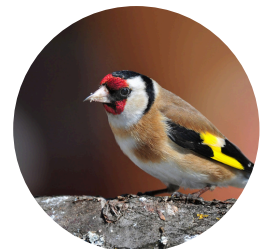
EPEIRE



GUÊPE SOLITAIRE



COCCINELLE



CHARDONNERET

POLLINISATEURS

En butinant le pollen des grandes fleurs, ils les aident à se reproduire.



**CÉTOINE
DORÉE**



**ABEILLE
CHARPENTIERE**



ABEILLE

DÉCOMPOSEURS

Ils sont importants pour les plantes parce qu'ils savent transformer les végétaux morts en aliment pour elles.



**Larve de
CETOINE DOREE**



VERS DE TERRE



COLLEMBOLE



CLOPORTE

Protéger la biodiversité



Dans le jardin, les petits animaux qu'on ne voit pas toujours, sont super importants. Si on ne les protège pas, il y aura moins de fleurs, moins de légumes et même moins d'animaux. Alors c'est important de leur faire un coin tranquille pour les accueillir avec un point d'eau, des tas de pierres plates, des herbes hautes, etc. Il est aussi possible de créer et d'installer un hôtel à insectes.

Étape 1 : Découper un pied de palette



Étape 2 : Clouter une planche pour créer le fond

Étape 3 : préparer différents éléments



Éléments :

- tuile cassée
- paille
- feuille morte
- pommes de pin
- tiges creuses (renouée, bambou)
- tiges à moelle (sureau, ronce)

Étape 4 : remplissage



Étape 5 : Agrafer du grillage



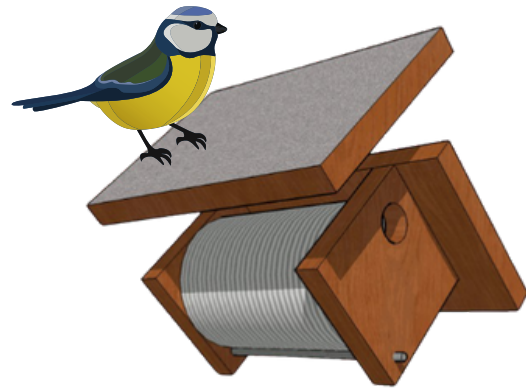
Étape 6 : installation



Protéger la biodiversité



Les oiseaux sont aussi importants au jardin car ils mangent les petits ravageurs du jardin et dispersent les graines de plantes. Voici un tuto pour fabriquer un nichoir à l'aide d'un adulte.



Nichoir "conserves" multi-espèces

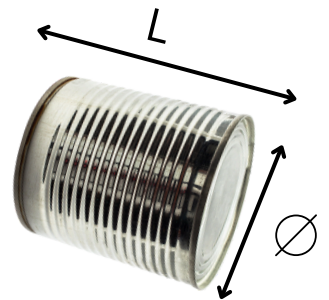
Matériel :

- planche de bois non traitée (env. 1,8 cm d'épais)
- 1 boîte de conserve
- 8 à 10 vis
- mèche à bois plate (32-35mm)

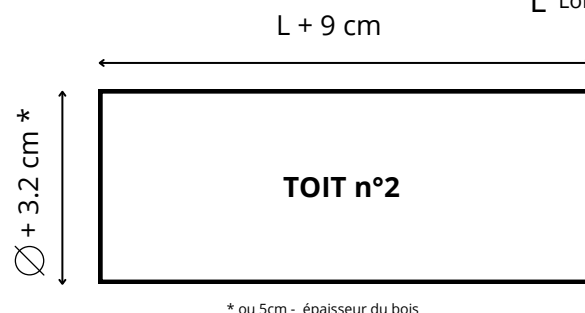
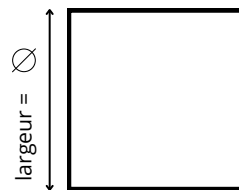
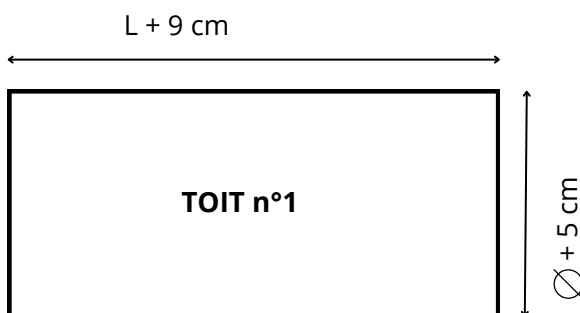
source : nichoirs.net

Étape 1 : Selon le diamètre de votre conserve, découper les éléments dans la planche

- 2 carrés - faces avant et arrière
- 2 rectangles pour le toit



Ø Diamètre boîte
L Longueur boîte



* ou 5cm - épaisseur du bois

Étape 2 : Créer une ouverture dans une des planches carrées avec la mèche plate - fig. 1

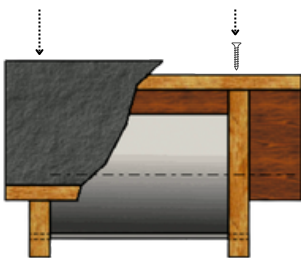


Fig. 2 - vue de côté

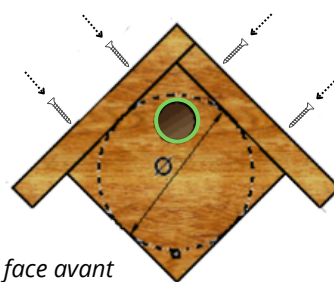
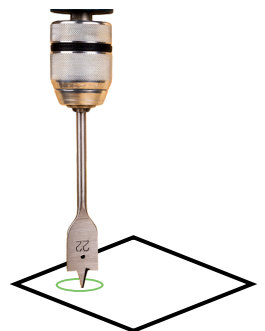


Fig. 1 - face avant



Étape 3 : Fixer la toiture sur les 2 faces - Fig 1
La toiture doit dépasser sur la face avant (ouverture) - fig. 2

Étape 4 : Pour maintenir la boîte de conserve, percer et insérer une tige en métal ou mettre une vis sur chaque face. C'est terminé !

Installer le nichoir sur un mur ou dans un arbre à minimum 2 ou 3 mètres de hauteur et sans accès pour les chats. Idéalement, installer à l'automne pour que les oiseaux s'y habituent avant la nidification.

C'était super ! Maintenant à toi de jouer !



 **NOTES** 

