LA GAZETTE

5

D'ALICE GUY

DU 25 MAI
AU 29 MAI

L'EQUIPE VIE SCOLAIRE VOUS PRESENTE
LA GAZETTE ALICE GUY !

AVANT-PROPOS

L'équipe de Vie Scolaire vous propose un journal pendant cette période de crise sanitaire pour rester en lien et vous accompagner au quotidien.

Nous souhaitons au maximum que cette gazette soit interactive, alors n'hésitez pas, communiquez avec nous sur votre quotidien, envoyez nous des photos de vos recettes et autres réalisations que vous aurez testé!

Soyez créatif et prenez soin de vous!

SOMMAIRE

2 RUBRIQUE NATURE
Les insectes pollinisateurs sauvages, qui sont-ils?

7 TUTO BEAUTÉ
choucoute ta chevelure

8 RECETTE
Petits pains au lait et au sucre

9 RUBRIQUE BIEN-ETRE
garde la peche - yoga

10 COUPS DE COEUR

RUBRIQUE NATURE

Les insectes pollinisateurs sauvages : qui sont-ils ?

POURQUOI ET COMMENT FAUT-IL LES PROTÉGER SUR NOTRE TERRITOIRE ?

PAR FLORA

Lorsque l'on aborde le sujet de la pollinisation des plantes à fleurs, la première espèce qui vient à l'esprit est l'abeille domestique, Apis mellifera. Cependant, il convient de s'intéresser à d'autres insectes sauvages, qui jouent également un rôle primordial dans la pollinisation des plantes à fleurs…

Les pollinisateurs sauvages, qui sont-ils ?

Les trois groupes les plus efficaces dans le service écosystémique de pollinisation sont, par ordre d'importance, les abeilles sauvages (Hymenoptères Apoïdes), les syrphes (Diptères, groupe des «mouches») et les papillons (Lépidoptères).

Les abeilles sauvages

Les abeilles sauvages présentent une incroyable diversité de formes, de couleurs et de tailles. On estime qu'il y a entre 350 et 400 espèces d'abeilles sauvages dans la région transfrontalière « France-Wallonie-Flandres ». Il s'agit d'espèces sociales (ex : les bourdons) ou solitaires (qui élèvent seules leur progéniture). Elles se nourrissent essentiellement de pollen et de nectar et possèdent des structures spécialisées de récolte du pollen (brosses, corbeilles, soies plumeuses…) faisant d'elles d'excellents pollinisateurs.

Téléchargez un joli poster pour apprendre à reconnaître quelques « Abeilles sauvages et bourdons » ou consultez la version interactive de ce poster ! (Ces supports ont été réalisés par le CEN dans le cadre du projet SAPOLL)

Les syrphes

« Si l'abeille disparaissait de la surface du globe, il ne resterait plus que quatre ans à l'homme. Plus d'abeilles, plus de pollinisation, plus de plantes, plus d'animaux, plus d'homme.»

-Albert Einstein

Mathématicien, Physicien, Scientifique (1879 - 1955)

Les syrphes (ou Syrphidés) sont une famille de Diptères (mouches), distinguables des abeilles par leurs antennes courtes. Elles sont le plus souvent mimétiques de certaines espèces d'hyménoptères de par leurs formes et leurs couleurs. Beaucoup ressemblent ainsi à s'y méprendre aux abeilles sauvages. Les syrphes adultes se nourrissent essentiellement du nectar des fleurs, alors que leurs larves sont commensales ou souvent prédatrices.

Téléchargez un joli poster pour apprendre à reconnaître quelques « Syrphes » ou consultez la version interactive de ce poster ! (Ces supports ont été réalisés par le CEN dans le cadre du projet SAPOLL)

Les papillons

Les papillons (ou Lépidoptères) représentent sans doute les insectes pollinisateurs les plus connus et appréciés du grand public. Parmi eux on peut distinguer les papillons de jour (ou Rhopalocères), et les papillons dits de nuit, même si bon nombre d'entre eux butinent tout de même le jour. La caractéristique distinguant le plus les papillons des autres insectes pollinisateurs est leur trompe. Cet appendice buccal très long et agile est parfaitement adapté à la récolte du nectar des fleurs.

Pourquoi agir en faveur de leur protection ?

Le déclin des pollinisateurs sauvages en Europe est un enjeu écologique majeur. Leur déclin actuel est lié à de nombreuses causes que les scientifiques étudient actuellement. Cette situation alarmante a mené récemment à l'élaboration d'un Plan National d'Action « France Terre de Pollinisateurs » en France et au « Plan Maya » en Wallonie.
Si des initiatives existent déjà dans certains pays, il n'existe pas ou peu d'actions concrètes et d'envergure pour la conservation des pollinisateurs sauvages dans la zone transfrontalière « France-Wallonie-Flandres ».

Or les pollinisateurs de cette zone appartiennent aux mêmes cortèges d'espèces fortement menacés. Ils sont essentiels au maintien de l'agriculture et des écosystèmes et sont donc indispensables à l'activité économique et au bien-être des habitants du territoire.

Six plantes mellifères à cultiver sur balcon pour les abeilles et insectes pollinisateur

Pour apporter ta graine à l'édifice, voici la liste de six plantes mellifères à cultiver sur balcon ou au bord des fenêtres pour les abeilles. Tu n'auras plus d'excuses, lance-toi ! Les abeilles te diront merci.

Cultiver les fleurs de bleuet

J'adore admirer ses pétales à la couleur bleu soutenu. Cette fleur champêtre pousse facilement, même dans le plus petit espace. L'essentiel est de lui apporter une bonne dose du soleil pour la voir fleurir de façon abondante durant tout l'été et ce jusqu'à l'automne.

Pour cultiver cette plante mellifère et comestible, sème quelques graines à la volée dans un bac, une jardinière ou en pleine terre. Réalise cette opération dans un terreau aéré (mélange du terreau et du sable).

Enfin, les butineurs raffolent des fleurs aux pétales bleus car cette couleur compte parmi leur champ de vision colorimétrique.

Faire pousser des fleurs de bourrache

La bourrache est une fleur comestible qui se déguste de haut en bas. On consomme les feuilles et les tiges cuites. Les fleurs quand à elles se dégustent crues. Enfin les graines sont utilisées pour réaliser des huiles végétales en cosmétique.

La bourrache a besoin d'être cultivée dans une terre riche et fraîche. Une fois que le plant est bien développé, il demande peu d'entretien. C'est d'ailleurs la fleur comestible que j'ai glissé dans la box jardinage bio d'été pour un voyage botanique en Grèce.

Les fleurs des plantes aromatiques : origan et thym

Dans la liste des plantes mellifères à cultiver sur balcon pour les abeilles, il n'y a pas que des fleurs. On retrouve aussi les plantes aromatiques qui fleurissent pour la plupart en été.

Hormis les couleurs des fleurs, les odeurs sont aussi une caractéristique que distinguent plutôt bien nos amis butineurs. C'est pourquoi les aromatiques sont des plantes de choix pour les nourrir et les attirer dans ton jardin. Les fleurs de l'origan attirent les plus gourmands des butineurs. Garde l'oeil ouvert !

Cultiver les fleurs de coquelicot

Le retour du coquelicot en ville sonne la diminution voir l'arrêt de l'usage des pesticides par les services d'entretien des espaces verts. Chaque plante que l'on surnomme "mauvaise herbe" est là pour une raison. Et lorsque tu aperçois des coquelicots sur ton chemin, c'est plutôt bon signe.

Alors montre aussi ton engagement dans le maintien de la biodiversité en cultivant une petite prairie fleurie aux pétales rouges. Tu retrouveras des graines de coquelicot bio et reproductibles sur mes étagères.

Faire pousser les fleurs de dahlia

Si majestueuse, même lorsqu'on la cultive en pot, la fleur de dahlia est aussi au menu chez les abeilles et autres insectes butineurs. En plus d'être somptueuse, elle s'avère être très utile au potager pour attirer nos amis ailés.

Tu possèdes maintenant toutes les clés pour cultiver une ribambelle de fleurs mellifères avec ou sans jardin ! Impossible de te planter…
Si cet article t'as plu, sèmes-en les graines autour de toi et partage-le au plus grand nombre.

sources : https://echoppevegetale.fr/six-plantes-melliferes-cultiver-balcon-abeilles/
http://www.citoyen-de-la-nature.fr/les-insectes-pollinisateurs-sauvages-qui-sont-ils-pourquoi-et-comment-faut-il-les-proteger

TUTO BEAUTÉ

chouchoute ta chevelure

EASY PEASY*

PAR MYRIAM

*un jeu d'enfant

CHIGNON TRESSÉ

QUEUE DE CHEVAL BASSE

RUBRIQUE CUISINE

PAINS AU LAIT ET AU SUCRE

PAR FLORA

Ingrédients pour 10 pains au lait

- **300g Farine**
- **15g Pour le plan de travail**
- **15cl Lait**
- **3cuil. à soupe Pour dorer**
- **1sachet Levure de boulanger déshydratée(8 g)**
- **2cuil. à soupe Sucre en poudre**
- **75g Beurre ramolli coupé en dés**
- **1Jaune d'oeuf pour dorer**
- **50g Gros grains de sucre**
- **1/2 c. à c. de sel**

Étapes de préparation

1 - Délayez la levure dans 2 c. à s. de lait tiède et laissez agir pendant 15 min. Dans une jatte, mélangez la farine, le sucre en poudre et le sel. Creusez un puits au centre, puis versez à l'intérieur la levure délayée et 15 cl de lait. Battez les ingrédients du puits à la fourchette et incorporez peu à peu la farine, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

2 - Placez la pâte sur le plan de travail fariné. Ajoutez les dés de beurre et incorporez-le peu à peu en pétrissant la pâte avec force, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse, élastique et n'attache plus du tout au plan de travail. Roulez-la en boule et laissez-la lever au chaud pendant 1h30, recouverte d'un linge.

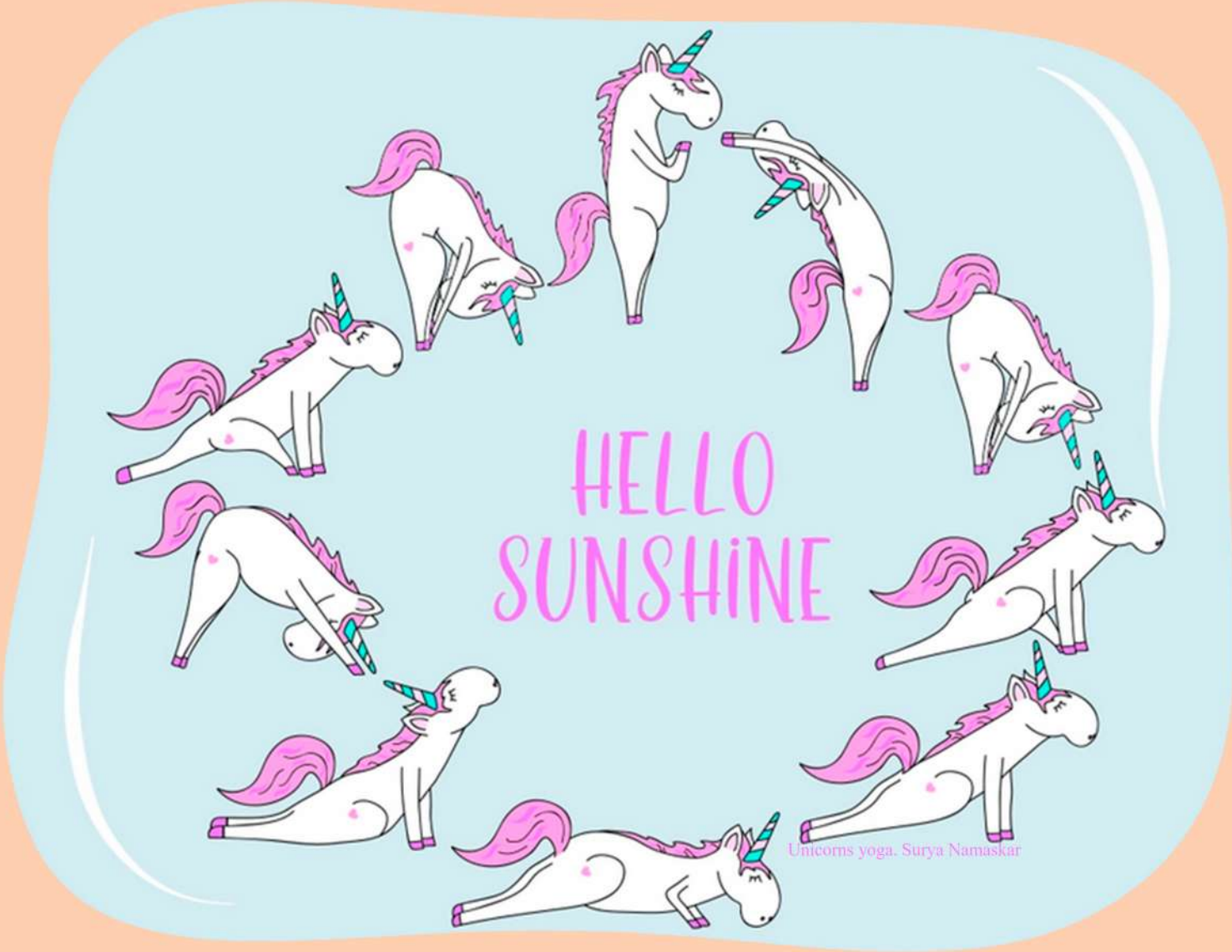
3- Lorsque la pâte a doublé de volume, pétrissez-la pour lui redonner son aspect initial. Divisez-la en 10 boulettes, puis façonnez-les en petits pains allongés. Rangez-les sur une plaque à four tendue de papier cuisson et laissez-les lever pendant 30 min.

4- Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Badigeonnez la surface des pains avec le jaune d'œuf battu dans 1 c. à s. de lait. Incisez 3 fois le centre des pains à l'aide de ciseaux, en soulevant les pointes. Parsemez les extrémités de gros sucre. Enfournez pour 15/20 min de cuisson, jusqu'à ce que les pains soient dorés.

RUBRIQUE
BIEN-ETRE

GARDE LA PÊCHE !

YOGA ROUTINE



RUBRIQUE COUP DE COEUR

Tendance, Inspiration, Lecture, Evasion

LES COUPS DE COEUR DE LA SEMAINE

5

Par Clément

Lecture

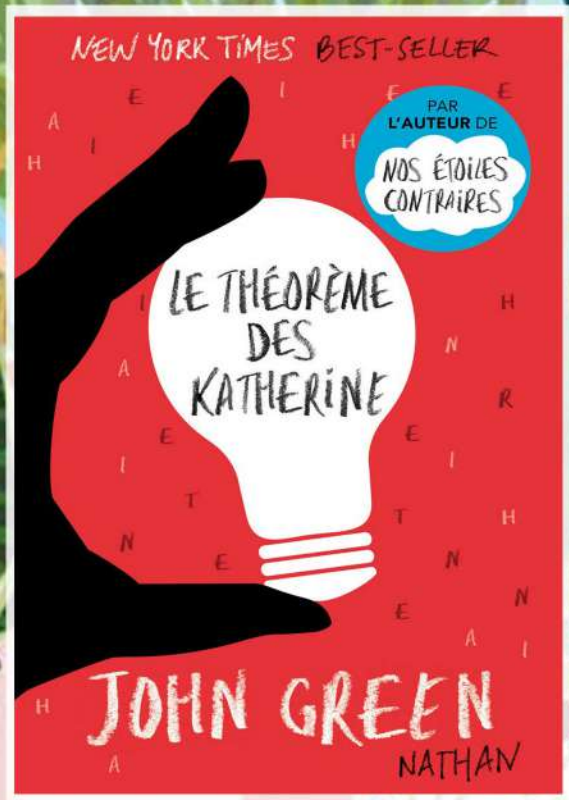
Cette semaine, focus sur un auteur dont je vous ai déjà parlé.

Je ne pouvais pas laisser le chapitre sur John Green clos avec juste Nos étoiles contraires. C'est son ouvrage le plus connu, un véritable best-seller, mais ses autres romans sont passionnants également.
John Green est un écrivain américain qui est rapidement devenu célèbre à 25 ans pour sa littérature adolescente et jeune adulte, avec Qui es-tu Alaska ?

Le théorème des Katherine

Dix-neuf fois, Colin est tombé amoureux. Dix-neuf fois, la fille s'appelait Katheine. Pas Katie, ni Kat, ni Kittie, ni Cathy, et surtout pas Catherine, mais KATHERINE. Et dix-neuf fois, il s'est fait larguer.
Colin est un surdoué, qui va essayer de comprendre pourquoi, et élaborer un théorème sur fond de road-trip délirant.
J'ai aimé ce roman drôle et léger sur l'amour, l'amitié, le courage et l'inattendu.

Niveau 4e



Delphine Palme

RUBRIQUE COUP DE COEUR

Par Clément

Lecture

Qui es-tu, Alaska ?

La vie de Miles Halter n'a été jusqu'à maintenant qu'une sorte de non-événement où il ne se passe rien, à part retenir les dernières paroles de gens célèbres, sa passion. Décidé à vivre enfin, il quitte sa famille en Floride pour partir dans le pensionnat de Culver Creek en Alabama, où a étudié son père à son âge. Ce sera le lieu de tous les possibles, et de toutes les premières fois. C'est aussi là qu'il rencontre Alaska Young. La troublante, mystérieuse, rebelle, drôle, intelligente et follement séduisante Alaska.
J'ai aimé ce roman qui parle de la vie, de la mort, du souvenir, des nouvelles expériences et du fait de sortir de sa bulle.

Niveau 3e

Film

Par Flora

Big

Résumé : Lors de la fête foraine de sa ville, Joshua "Josh" Baskin ne peut pas monter dans une attraction car il est trop petit en taille. Il doit donc abandonner sa petite amie et il commence à errer dans la fête. Soudain, son attention se fige sur une machine étrange dans laquelle une marionnette lui demande de mettre une pièce, puis de faire un vœu, Josh lui dit qu'il veut devenir plus grand. Une carte sort : il la retourne et il est inscrit : "vœu exaucé". Le lendemain, Josh se réveille et constate qu'il est devenu, physiquement, adulte...

Avis : Big, c'est le genre de vieilles comédies qu'on ne fait plus vraiment, qui insuffle un peu de magie sans être ridicule. En même temps, Big c'est aussi Tom Hanks... Tout simplement merveilleux dans ce rôle de grand enfant. Et je dois dire, que même quand on devient nous même "Big", on aime toujours ce film.