

FICHER D'ACTIVITÉS *nature*



Nature et loisirs
ASBL LOUIS PICALAUSA

L'ail des ours

C'est une petite plante de saison que l'on trouve dans les sous-bois, près des parcs ou des jardins, au détour d'une balade. Elle se reconnaît facilement à ses longues feuilles vertes claires et à sa douce odeur aillée. Ses feuilles ressemblent à celles du muguet mais grâce à l'odeur d'ail qui s'en dégage quand on les froisse, on ne peut pas se tromper (et tant mieux, car le muguet est toxique !).

Plante alimentaire précieuse, riche en vitamine C et en sels minéraux, antimicrobienne puissante, antibiotique naturelle, elle protège également la sphère pulmonaire et nettoie le sang ainsi que l'organisme. Rien que ça !

Plus doux que l'ail classique, l'ail des ours peut se cuisiner de beaucoup de façons ; nous vous proposons ici trois recettes. Bon appétit !



PESTO D'AIL DES OURS

1. Nettoyer abondamment l'ail des ours à l'eau claire.
2. Mettre dans un blender une grosse poignée de feuilles d'ail des ours, de l'huile d'olive, du sel, du poivre, des pignons de pin ou des graines de tournesol, du parmesan, et mixer.
3. Rectifier la consistance avec l'huile : le pesto ne doit pas être trop sec (la texture doit être un peu comme celle d'une pâte à tartiner).
4. Mettre en pot et au frigo pour en savourer sur un toast, dans les pâtes, en sauce, etc.



FEUILLETÉS À L'AIL DES OURS

1. Étaler une pâte feuilletée et la badigeonner de pesto d'ail des ours.
 2. Rouler la pâte sur elle-même en forme de boudin et la laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.
- 
3. Découper des tranches dans le boudin de pâte feuilletée et les disposer à plat sur un papier cuisson.
 4. Parsemer de fromage râpé ou de parmesan.
 5. Enfourner une quinzaine de minutes à 200 degrés.

CHÈVRE AILLÉ



1. Nettoyer et ciseler les feuilles d'ail des ours.
2. Les incorporer dans un fromage frais de chèvre, saler, poivrer et mélanger.
3. C'est prêt et c'est délicieux ! La même recette peut être réalisée avec différents types de fromages frais ou avec du beurre salé.

Cuisiner avec l'alliaire

Connaissez-vous cette petite plante discrète mais courante au subtil goût d'ail ?

On peut facilement rencontrer l'alliaire en lisière de forêt, sur les talus, dans des endroits frais et légèrement ombragés, souvent en petite colonie.

Comment la reconnaître ?

La tige de l'alliaire est assez droite, de 30 à 90 cm en moyenne. Ses feuilles légèrement dentées, d'un beau vert frais, sont en forme de triangle ou de cœur et lorsqu'on les froisse entre les doigts, elles dégagent une appétissante odeur d'ail. D'avril à juillet, on peut voir au sommet de la plante de petites fleurs blanches à quatre pétales en croix. Vous pouvez cueillir les feuilles de l'alliaire de mars à juin... elles vous serviront dans de nombreuses préparations culinaires !



Zoom sur la recette des œufs mimosa à l'alliaire :

1. Cueillez une poignée de feuilles d'alliaire en choisissant plutôt les quelques feuilles au sommet de la plante. Vous pouvez aussi cueillir quelques fleurs, également comestibles, pour la décoration de votre plat.
2. Lavez les feuilles à l'eau claire et hachez les.
3. Faites cuire 4 œufs durs, ensuite enlevez les coquilles et coupez les œufs en deux dans le sens de la longueur.
4. Retirez délicatement les jaunes à l'aide d'une petite cuillère. Écrasez-les, ajoutez l'alliaire, un peu de sel et mélangez.
5. Replacez ensuite le mélange dans les alvéoles des blancs. Décorez avec les fleurs et dégustez sans plus attendre !



Pour un goût aillé plus soutenu, vous pouvez également ajouter quelques feuilles d'ail des ours ainsi que leurs jolies fleurs pour décorer !



Plutôt envie d'un apéro ou d'une petite tartine ?

Mélangez des feuilles d'alliaire finement hachées avec du beurre salé ou du fromage de chèvre frais ! Avec quelques fleurs comestibles délicatement posées sur des toasts garnis, c'est joli et c'est très bon !

Apéritif au lierre terrestre

Voici une recette pleine d'arômes et de bonne humeur pour un apéritif original.

S'ils ont le même nom, le lierre terrestre et le lierre grimpant n'ont pourtant rien en commun. Le lierre grimpant ne doit, en effet, pas être consommé car il peut s'avérer toxique. Le lierre terrestre, en revanche, possède de nombreuses vertus, comme celle de soigner les affections des voies respiratoires (pour un meilleur résultat, on le boira alors en infusion plusieurs fois par jour).

Le lierre terrestre est commun dans les sous-bois humides, les haies, les endroits cultivés et même dans les jardins. On peut le récolter d'avril à juin en privilégiant les jeunes feuilles.

C'est une plante rampante qui peut former des colonies assez vastes. On le reconnaît à sa tige carrée et ses feuilles opposées en forme de cœur ou de rein. Au toucher, elles sont légèrement duveteuses et au froissement, elles dégagent une odeur aromatique de menthe citronnée. Entre mars et juin, des petites fleurs bleues à violettes apparaissent.



Comment préparer une délicieuse boisson aromatisée au lierre terrestre ?

1. Récoltez deux belles poignées de jeunes feuilles de lierre terrestre et lavez-les.
2. Dans un grand récipient, versez un demi-litre de jus de pomme bio, 3 cuillères à soupe de sucre (facultatif) et le jus d'un demi citron.
3. Ajoutez les feuilles de lierre et mixez.
4. Versez une bouteille de vin blanc sec et placez quelques heures au frais afin que le mélange se parfume du délicieux arôme du lierre terrestre. Pour une version sans alcool, il suffit simplement de mettre un peu plus de jus de pomme.
5. Filtrez dans un chinois afin d'enlever les morceaux de feuilles.
6. Ajoutez un demi-litre d'eau pétillante juste avant de servir.
7. C'est prêt ! Santé et bonne dégustation !



galettes d'orties et de pissenlits

Voici une recette simple et nourrissante, réalisable une bonne partie de l'année.

On ne cite plus les nombreux bienfaits de l'ortie dont vous profitez quand vous la dégustez... un véritable concentré nutritionnel, un aliment santé par excellence !

Quand au pissenlit, cette petite plante sauvage facile à dégoter, elle possède également son petit bouquet de vertus. Le pissenlit est, en effet, reconnu pour traiter le manque d'appétit, les troubles digestifs mineurs, ainsi que pour améliorer les fonctions hépatiques, urinaires et biliaires. Il est riche en protéine, en fer, en calcium, en vitamines C et D, en magnésium, en antioxydants... et on peut le consommer des racines jusqu'aux fleurs !



4



5



6

Pour allier ces deux plantes nourricières dans une seule et même recette, nous vous proposons, en toute simplicité, de suivre les étapes suivantes :

1. Cueillez une belle poignée de feuilles d'orties (on prend les quelques feuilles du dessus, les plus jeunes et tendres) ainsi que quelques feuilles et fleurs de pissenlits.
2. Lavez à l'eau claire.
3. Trempez les feuilles d'orties une petite demi-heure dans une eau vinaigrée ou citronnée afin d'éliminer leur pouvoir urticant.
4. Ciselez finement les feuilles d'ortie, de pissenlit, les fleurs ainsi qu'un oignon (on peut évidemment utiliser un mixeur).
5. Ajoutez des pignons de pin ou des graines de tournesol.
6. Ajoutez un peu de farine (celle de votre choix) et d'eau. Salez, poivrez et constituez des boules avec la pâte obtenue afin ensuite de former quelques galettes.
7. Faites frire à la poêle avec un peu d'huile. Durant la cuisson, vous pouvez colorer et parfumer vos galettes en utilisant des épices (curcuma, cumin, curry...).

Bon appétit !

la soupe aux herbes sauvages

Le soleil se fait discret et vous avez besoin d'un peu de réconfort ? Que diriez-vous d'une bonne soupe chaude pleine de vitamines ? Très nourrissante, facile à préparer et quasiment gratuite, cette potion magique pourrait bien vous aider à garder le moral.

Les herbes sauvages comestibles sont nombreuses et se trouvent un peu partout. Leur concentration en nutriments est largement supérieure à celle des légumes, surtout de ceux qui proviennent des supermarchés. Véritables alliées pour votre santé, ces herbes sauvages sont riches en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments.



basilic

ciboulette

gaillet

Partez à la recherche des plantes qui vous entourent, dans votre jardin, comme dans les campagnes et les sous-bois. Vous trouverez, par exemple : de l'ortie, du pissenlit, de l'égopode, du plantain, de la ciboulette, du gaillet gratteron, de l'alliaire, de l'ail des ours, du persil, du basilic, des fanes de radis ou de carottes...

Voici un exemple, parmi tant d'autres, de combinaison de plantes pour la recette de la soupe sauvage pour 2 personnes : ortie, pissenlit, gaillet gratteron (feuilles qui accrochent comme du scratch et tige carrée), plantain lancéolé (feuilles en forme de fer de lance et nervures parallèles bien marquées), basilic et ciboulette.



ortie

pissenlit

plantain



1. Partez à la cueillette sauvage en évitant les zones en bord de route. Cueillez plutôt les jeunes feuilles, souvent de plus petites tailles et situées au-dessus, car elles sont plus tendres et moins amères. Soyez prudents dans vos récoltes, si vous avez un doute, préférez toujours les plantes dont vous êtes sûrs et certains.
2. Lavez abondamment toutes les feuilles récoltées.
3. Émincez 3 oignons et faites les revenir dans une casserole avec un filet d'huile végétale.
4. Ajoutez un litre d'eau, les plantes sauvages (gardez de côté une poignée de plantes fraîches) et 2 pommes de terre coupées en petits morceaux.
5. Laissez mijoter.
6. Pour une texture veloutée et un effet encore plus nourrissant, vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe de farine de sarrasin.
7. Salez, poivrez et ajoutez la poignée de plantes fraîches afin d'obtenir une couleur d'un joli vert et de donner à votre soupe un dernier apport concentré en vitamines.
8. Coupez le feu et mixez.

À table ! De quoi régaler le corps et l'esprit !

En fonction des goûts de chacun, vous pourriez ajouter de la crème fraîche, du gruyère râpé, du bouillon, des croûtons, etc.

Le sorbet d'agrumes et d'oxalis

Envie d'une petite pause rafraîchissante, douce et sucrée? En bâtonnet de glace pour les âmes d'enfants, en trou normand pour les gourmands, en sorbet élégant pour les fins gourmets ou encore en colonel pour les âmes festives... cette recette conviendra à toutes les envies !

L'oxalis petite oseille est une plante bien connue des enfants habitués aux balades en forêt : c'est le fameux « bonbon des bois » ! Ses feuilles ont un petit goût acidulé et légèrement citronné... très agréable à se mettre sous la dent.



Cette petite plante basse forme souvent des tapis au sol dans les sous-bois, en milieux ombragés et humides.



D'avril à mai, voici une jolie fleur blanche de cinq pétales délicatement striés de lignes violettes.



Trois petites feuilles d'un beau vert clair, légèrement poilues et en forme de cœur bien creusé.

Le bas de la tige est rosé.

Zoom sur la recette du sorbet d'agrumes et d'oxalis :

1. Cueillez quelques feuilles d'oxalis, de quoi remplir un bol environ.
2. De retour à la maison, lavez les feuilles à l'eau claire et hachez-les finement.
3. Râpez le zeste d'un citron, vert ou jaune, selon vos goûts.
4. Prélevez le jus de plusieurs agrumes afin d'en obtenir 750 ml : citrons verts, citrons jaunes, oranges, pamplemousses... qu'avez-vous sous la main ?
5. Dans une casserole, versez 1 litre d'eau ainsi que 350 à 400 g de sucre et portez à ébullition sans mélanger afin de réaliser un « sirop ».
6. Enlevez du feu, ajoutez les zestes de citron ainsi que les feuilles hachées d'oxalis et laissez mariner le temps que le sirop refroidisse.
7. Ajoutez ensuite le jus d'agrumes et mélangez le tout.
8. Si vous possédez une sorbetière, c'est le moment de vous en servir. Autrement, versez simplement le mélange obtenu dans un récipient et placez-le au congélateur. Dans ce cas, tournez de temps en temps dans le mélange pour éviter la formation de cristaux de glace. Pour des bâtonnets de glace, il suffit de verser le mélange dans des petits moules.
9. Un peu de patience et bonne dégustation au soleil !



L'oxalis a des vertus dépuratives et ses feuilles ont des propriétés rafraîchissantes, idéales pour en faire une boisson ou un sorbet ! Attention tout de même à ne pas abuser des bonnes choses. Comme son nom l'indique, l'oxalis contient de l'acide oxalique qu'il convient de consommer avec modération (vous avez tout de même une bonne marge avant d'en être intoxiqué !).

la soupe d'orties

Les bienfaits de l'ortie sont nombreux, c'est l'une des plantes médicinales les plus efficaces. Riche en fer, en vitamines (A, B, C et E), en protéines, en calcium, en magnésium, en potassium, en antioxydants... elle renforce le système immunitaire et nettoie le sang. Une véritable alliée pour une bonne santé !

Il existe de nombreuses recettes à base d'orties, voici la recette très simple de la soupe d'orties.



1. Munissez-vous de gants (non obligatoires mais plus confortables), d'une paire de ciseaux et d'un récipient, et partez à la cueillette.
2. Coupez uniquement les feuilles au sommet de la plante. Elles sont plus riches et donneront un meilleur goût. Récoltez de quoi remplir une petite casserole, soit l'équivalent de 6-7 grosses poignées de feuilles pour 4 personnes.
3. Veillez à couper les tiges pour ne garder que les feuilles.
4. Nettoyez les feuilles dans de l'eau chaude (laissez-les tremper en remuant l'eau puis utilisez une passoire pour rincer). Attention, à ce stade, l'eau chaude leur aura enlevé une partie de leur pouvoir urticant mais mieux vaut ne pas manipuler les feuilles à pleine main.
5. Pendant que vos feuilles trempent, émincez un oignon et une gousse d'ail (un autre véritable allié pour votre santé) et faites les roussir avec de l'huile de colza ou d'olive dans une casserole.
6. Coupez 4 grosses pommes de terre en petits cubes et ajoutez-les dans la casserole.
7. Ajoutez les feuilles d'orties nettoyées et couvrez le tout avec de l'eau. Salez et poivrez.
8. Laissez cuire le temps nécessaire (repérez-vous aux pommes de terre), mixez et ajoutez un peu de crème culinaire si vous le souhaitez.

C'est prêt ! Un régal pour les papilles et la santé !

le Land Art

Voici une activité sensorielle et artistique qui offrira à chacun un moment privilégié. C'est l'occasion rêvée pour laisser libre cours à son imagination, se centrer sur soi et sa créativité ainsi que sur son environnement.

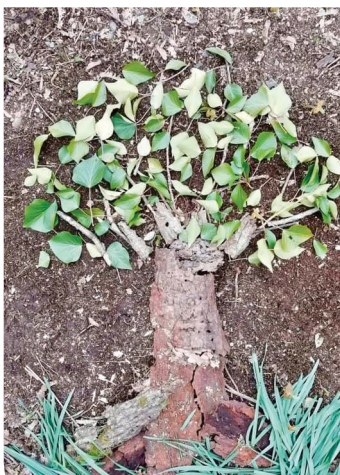
Une activité apaisante pour les petits comme les grands et qui ne demande aucun matériel !



Pour créer une œuvre éphémère :

1. Baladez-vous dans un coin de nature, une forêt, un jardin, un sentier... Ouvrez grands les yeux et arrêtez-vous à un endroit paisible qui vous aura séduit.
2. Servez-vous des éléments déjà présents sur place (une souche d'arbre, un relief qui vous inspire) et récoltez-en d'autres tout autour de vous : pierres, feuilles, branches, herbe, mousse...
3. Assemblez, posez, empilez, créez... Quoi ? Hé bien ce que vous voudrez... une œuvre conceptuelle, esthétique, un jardin japonais ou encore un village de farfadets ; votre idée sera la bonne.
4. Si vous êtes à plusieurs, il est toujours agréable et valorisant de présenter son Land Art et de découvrir celui des autres. Des histoires peuvent même émerger y compris chez les jeunes enfants...

Vous serez surpris du résultat !



la pâte à modeler épicée

Et si on faisait un peu les choses de nous-mêmes ?
Voici une recette pour réaliser de ses petites mains de la
pâte à modeler naturelle et saine, sans risque pour la santé.
Le petit plus ? Elle sent bon !



1. Dans une casserole, versez une tasse (type mug) de farine, une demi-tasse de sel, deux cuillères à café de bicarbonate de soude et mélangez.
2. Tout en mélangeant, ajoutez une tasse d'eau chaude et une cuillère à café d'huile végétale.
3. Faites chauffer à feu moyen et continuez de mélanger jusqu'à ce que la pâte s'épaississe.
4. Ôtez du feu, laissez un peu refroidir puis, pétrissez la pâte.
5. Divisez votre pâte en autant de couleurs que vous le souhaitez et ajoutez différentes épices aux teintes marquées pour colorer votre pâte à modeler. Vous pouvez utiliser du paprika, du curcuma, du laurier moulu... mais aussi du cacao ou du café en poudre.



6. Les épices parfument naturellement les différentes couleurs de la pâte à modeler !

Et voilà, c'est prêt ! À vos imaginations...

Attention, en séchant, la pâte à modeler à base d'épices perd de ses couleurs. Pour un résultat plus durable, utilisez alors quelques gouttes de colorant alimentaire et parfumez à l'aide d'extraits de vanille, de fleur d'oranger ou d'amande.

À conserver au frais dans un récipient hermétique durant plusieurs mois (les couleurs tiennent beaucoup mieux avec le colorant). Si la pâte sèche, ajoutez simplement un peu d'eau et pétrissez à nouveau pour lui rendre sa texture.

Bon amusement et belles créations !

un tableau nature aux mille et une facettes

Allez hop, petits ou grands, on enfle ses chaussures pour une balade ou on opte pour les pieds nus dans le jardin, on embarque un petit peu de matériel avec soi... et c'est parti ! Qui dit « mille facettes » dit « beaucoup de possibilités », laissez donc votre créativité vous guider ! À titre d'exemple, voici quelques techniques que l'on peut utiliser pour la réalisation de ce tableau naturel.



Vous aurez besoin d'une feuille légèrement cartonnée, d'une feuille de brouillon, d'un support lisse A4 de type porte-document (une BD fait très bien l'affaire), de quelques pastels ou crayons de couleur et d'un peu de colle. De la douceur, de l'imagination, de la créativité et du grand air ! Bon amusement !

Les empreintes

Placez la feuille d'une plante ou une écorce d'arbre sous votre feuille de papier et faites apparaître son empreinte, comme par magie, en frottant délicatement un pastel à plat sur votre feuille.



Les frottements

Fleurs, feuilles, herbes, mousses, terres... toutes les couleurs sont dans la nature ! Sur votre feuille de brouillon, amusez-vous à faire vos tests par frottement. Avec cette fleur, quelle couleur allez-vous obtenir ? Pour faire du bleu, que pouvez-vous bien trouver à frotter ? Et cette feuille verte, va-t-elle vraiment faire du vert en la frottant ? Les résultats sont parfois surprenants ! Grâce à vos différents tests, vous voilà en mesure de colorer votre tableau à la manière d'un cro-magnon !



Les collages

Cette petite feuille est vraiment très belle et serait parfaite pour votre œuvre ? Pourquoi alors ne pas la coller directement sur votre tableau, quitte à lui ajouter quelques détails afin de lui donner vie... Pas de colle ? Y a-t-il un résineux dans les parages ?



Quelques expériences faciles à réaliser en famille pour comprendre le phénomène de capillarité

Comment la sève des arbres peut-elle monter du sol jusqu'aux branches et aux feuilles ? Comment l'eau fait-elle pour monter des racines jusqu'aux pétales d'une fleur ? Voici deux petites expériences pour expliquer concrètement la capillarité aux enfants, comme aux grands d'ailleurs !



Expérience 1 : « les feuilles ont soif »

1. Prenez deux verres transparents et remplissez-les d'eau. Au-dessus de l'eau, versez une petite couche d'huile (photo 1).
2. Indiquez les niveaux de l'eau (aux marqueurs ou avec un autocollant).
3. Dans l'un des verres, plongez une petite branche d'arbre comportant quelques feuilles.
4. Après quelques jours, observez le niveau de l'eau : il a baissé dans le verre où se trouvait la branche, à l'inverse de l'autre (photo 2).

Que s'est-il passé ? L'huile nous permet d'affirmer que l'eau ne s'est pas évaporée du verre puisque cette couche l'en empêchait. L'eau a donc été absorbée par la tige ! En transpirant, les feuilles de l'arbre créent comme un appel d'air qui entraîne l'eau du verre dans la tige et vers les feuilles. Résultat : comme avec une paille, l'eau est aspirée vers les feuilles !



Expérience 2 : « éclosion de fleurs »

1. Dans une feuille de papier, découpez une fleur avec ses pétales.
2. Repliez les pétales de la fleur sur eux vers le centre de la fleur.
3. Déposez la fleur de papier dans une bassine d'eau (photo 3).
4. Observez : les pétales de la fleur se déploient et la fleur s'ouvre (photo 4) !

Que s'est-il passé ? Les fibres qui composent le papier agissent sur l'eau comme de petites pailles. L'eau s'infiltre dans le papier grâce aux fibres qui l'aspirent. En se gorgeant d'eau, les fibres du papier prennent plus de place et c'est comme ça que les pétales s'ouvrent !



En résumé, qu'est-ce que la capillarité ?

Quand on y plonge un petit tube, l'eau (comme d'autres liquides) a naturellement tendance à s'y infiltrer et à y remonter, malgré la force de gravité.

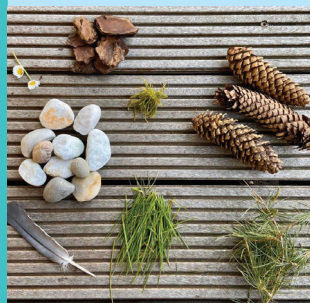
Ce principe physique est bien connu de la nature puisque c'est ce même phénomène de capillarité, associé au phénomène de transpiration des feuilles, qui permet aux végétaux de puiser l'eau dans le sol et de la faire remonter jusqu'en haut pour alimenter tout l'organisme.

le jeu du « toucher, deviner »

Un petit jeu sensoriel pour les enfants et les parents, à faire dehors ou à l'intérieur.

Tout simple à préparer et très amusant à jouer, voici un jeu pour mettre vos sens en éveil : le « toucher, deviner » !

Si les parents peuvent le mettre en place pour leurs enfants, ce qui est chouette, c'est que les enfants eux aussi peuvent le préparer pour leurs parents ! Un partage qui promet d'être intéressant ! Comment ça marche ? Fastoche...



1. Munissez-vous de petits contenants comme des gants de toilette ou des petits sacs en tissu.
2. Pour une belle présentation, tendez une ficelle sur quelques mètres et accrochez-y les gants de toilette (pas nécessaire mais plus sympathique).
3. Remplissez chaque gant de toilette avec différents éléments aux textures variées : de l'herbe, des feuilles, de la mousse, des fruits secs, des aiguilles de conifères (et oui, il y a des pièges), des fougères, etc. S'il vous est difficile d'aller en extérieur, pas de souci, ça fonctionne aussi bien avec des pâtes crues, des grains de riz, des cure-dents, des morceaux de carton, etc.
4. Il est maintenant temps de faire venir vos participants ! On plonge la main à l'aveugle dans un gant de toilette à la fois : on prend le temps de toucher, palper, manipuler avant d'essayer de deviner ce qui s'y cache...
5. À recommencer autant de fois qu'il y a d'idées !

Que se passe-t-il pour les oiseaux à la saison froide?

Dès l'automne, nombreux sont les oiseaux qui s'envolent vers des pays au climat plus clément. Ce sont les oiseaux migrateurs. D'autres oiseaux plus sédentaires préfèrent, quant à eux, rester « à la maison ». En pleine nature ou à la ville, nous pouvons donc observer ces oiseaux sédentaires toute l'année. C'est le cas des moineaux, par exemple, des mésanges, des merles, des rouges-gorges, des pics, des grives...

Pourquoi l'hiver est-elle une saison critique pour les oiseaux ?

En plein hiver, les oiseaux sédentaires sont confrontés au manque de nourriture : à cause du froid, il n'y a presque plus d'insectes, de fruits, de baies ou de graines. Il devient donc difficile pour eux de se nourrir en suffisance alors qu'ils doivent justement dépenser plus d'énergie à cause des basses températures et des longues recherches de nourriture.

Comment leur donner un petit coup de pouce ?

Les nichoirs

En ville comme à la campagne, les lieux de nidification possibles pour les oiseaux deviennent de plus en plus rares : les arbres morts sont souvent coupés, les fissures dans les bâtiments rebouchées, les haies moins variées, les granges de plus en plus rares, etc. C'est donc pour aider les oiseaux à se reproduire que l'on peut installer un nichoir dans son jardin ou sur sa maison.

Le printemps, période de nidification, est donc particulièrement adéquat pour la mise en place de nichoirs. Mais l'hiver est également un moment délicat

où les oiseaux sédentaires seront bien contents de trouver un nichoir pour s'y réfugier la nuit. Autrement dit, pour aider les oiseaux à trouver un petit nid douillet, les nichoirs peuvent être utiles toute l'année ! Attention toutefois à bien les entretenir entre deux périodes. Idéalement, on nettoie son nichoir au début de l'automne afin que les oiseaux sédentaires puissent en profiter durant l'hiver, et on reproduit l'opération en février, avant la période de nidification.



À savoir : Il existe presque autant de différents types de nichoirs qu'il existe d'espèces d'oiseaux. Chacun ses besoins !

La forme et les dimensions, le type et la taille de l'ouverture, le choix de la hauteur, l'orientation, l'aération, le matériel de construction, les produits d'entretien... tout ceci est à prendre en compte pour bien adapter son nichoir !



Le petit conseil : il existe quelques sites internet spécialisés en ornithologie pour vous expliquer les différents types de nichoirs selon les oiseaux. Avant de vous lancer dans une construction ou un achat, prenez le temps d'y faire un tour ! Cela vous évitera des déceptions et vous garantira la visite de nos petits amis à plumes.

Pour aider les oiseaux en hiver

Les mangeoires : ce qu'on peut faire et ce qu'il faut éviter

- 👍 Au jardin, au balcon, à l'école...
- 👍 Nourrir les oiseaux durant l'hiver est une aide temporaire, un appoint provisoire. Nous ne devons pas les rendre dépendants.
- 👍 Commencer à approvisionner les mangeoires aux premiers grands froids, lorsqu'il commence à geler.
- 👍 Arrêter le nourrissage vers le mois de mars en pensant à réduire progressivement les rations lorsque le temps s'adoucit.
- 👍 Placer les mangeoires en hauteur, à l'abri des chats (bout de branche, piquet).
- 👍 Placer différentes mangeoires, à différents endroits pour éviter trop de rivalité entre les oiseaux.
- 👍 Garder les mêmes emplacements pour les mangeoires durant toute la saison froide car les oiseaux s'y sont habitués et ne doivent ainsi pas perdre d'énergie à les chercher.
- 👍 Protéger la nourriture de la pluie (petit toit, silo...) afin d'éviter de rendre la nourriture humide et difficile à digérer pour les oiseaux.
- 👍 Entretenir la mangeoire en la nettoyant de temps en temps afin d'éviter la propagation de maladies.
- 👍 Essayer de satisfaire les différents régimes alimentaires. Donner des graines pour les granivores, du gras animal pour les insectivores, et des fruits pour les fructivores. Les autres aliments ne sont pas adaptés pour les oiseaux et peuvent même être dangereux pour leur survie.
- 👍 Graines : en boules ou dans la mangeoire. Ex : tournesol, cacahuètes (non salées), noisettes, millet, chanvre, blé, avoine...
- 👍 Gras animal : margarine, saindoux que l'on peut mélanger aux graines pour réaliser des boules de graisse maison, souvent de bien meilleure qualité.
- 👍 Fruits : morceaux de pommes, de poires à déposer directement sur le sol pour les merles et les grives.
- ✗ Nourrir les oiseaux toute l'année.
- ✗ Placer les mangeoires n'importe où en extérieur (une mangeoire ne doit pas être un poste de chasse pour chats).
- ✗ Changer les mangeoires de place régulièrement.
- ✗ Laisser la nourriture sans protection pour la pluie.
- ✗ Laisser la mangeoire sans entretien.
- ✗ Donner du pain, des aliments salés ou assaisonnés, du riz sec, des restes de repas, des agrumes...

Les abreuvoirs

L'eau est aussi essentielle à la survie des oiseaux. Il leur est pourtant très difficile de trouver à boire lorsqu'il se met à geler.

Pour les aider, les abreuvoirs sont donc d'une grande utilité ! Il suffit de disposer de l'eau tiède, afin qu'elle ne gèle pas trop vite, dans des récipients peu profonds, comme des couvercles de pots (pour éviter les risques de souillage et de noyade). Chaque jour, l'eau doit être changée.

A vous de jouer ! En leur apportant votre soutien, vous offrez aussi de nombreuses occasions d'observer de plus près nos amis à plumes...



C'est quoi l'hibernation au juste?

On entend souvent ce mot mais on s'emmêle parfois un peu les pinceaux. Essayons de mieux nous y retrouver, car ce n'est pas toujours évident... et les enfants sont curieux !

L'hibernation, c'est simplement la manière dont certains animaux passent la saison froide en état de dormance. La vie de ces animaux est alors au ralenti : ils dorment une grande partie du temps, leur température corporelle diminue, leur cœur ralentit, tout comme leur respiration. Cela leur permet de garder juste assez d'énergie pour leurs fonctions vitales et d'affronter ainsi le froid et le manque de nourriture lors de l'hiver.

Pour que ce petit miracle opère, les animaux qui hibernent doivent avant tout beaucoup manger durant l'automne afin de faire des réserves de graisse. Ils doivent aussi préparer des stocks de nourriture pour reprendre des forces à leur réveil. Et enfin, trouver un bon abri pour ne pas être dérangé.

Attention, même plongés dans ce profond sommeil, les hibernants sont capables de se réveiller au moindre dérangement ! Ils peuvent alors perdre une énergie colossale, s'ils doivent, par exemple, fuir et trouver un nouvel abri, ce qui peut leur être fatal.

Vrais hibernants et faux hibernants

Pour y voir un peu plus clair, apprenons qu'il y a en fait deux sortes d'hibernants : les vrais et les faux !

Les vrais hibernants sont plongés dans un sommeil très profond qui dure toute la saison froide. C'est le cas du hérisson par exemple, des chauves-souris, du loir, du lérôt, etc.

Les faux hibernants, eux, s'endorment moins profondément et se réveillent de temps en temps durant l'hiver, notamment pour se nourrir. L'écureuil, le blaireau, le castor, l'ours sont des faux hibernants.

Si vous réveillez malencontreusement un faux hibernant durant l'hiver, sa vie ne sera pas mise en danger : juste un petit désagrément. Par contre, un hérisson ou une chauve-souris qui seraient réveillés et amenés à fuir durant l'hiver pourrait bien perdre trop d'énergie pour y survivre.

Voilà pourquoi, même s'ils sont mignons et que c'est tentant de les toucher, il est important de ne pas déranger nos amis dormeurs...

Et hiverner alors, qu'est-ce que c'est ?

Simplement la manière dont on passe l'hiver à l'abri. Migrer vers un pays chaud est donc, par exemple, une manière d'hiverner.



Au retour de l'automne, les journées sont courtes, le froid devient plus mordant et la nourriture se fait rare pour les animaux sauvages. Envie de donner un coup de pouce à la nature ? C'est le bon moment !

Les hérissons, les écureuils, les chauves-souris, les loirs, les grenouilles, les lézards, les oiseaux, les insectes... tout ce petit monde doit s'adapter pour survivre. Malheureusement, l'urbanisation toujours croissante des êtres humains laisse de moins en moins d'espace à cette vie sauvage. Et si on lui refaisait un peu de place ? Voici quelques idées parmi d'autres...

Si vous avez un jardin, vous pouvez simplement commencer par laisser un **tas de bois** « à l'abandon » dans un coin, ainsi qu'un tas de feuilles mortes, de branchages ou encore de pierres. Cela permet aux hérissons, aux amphibiens ou aux lézards de s'y abriter confortablement durant la saison froide.

Pour le balcon, le jardin ou la cour de récréation, on peut aussi fabriquer un **hôtel à insectes** ! Les petits invertébrés peuvent alors s'y réfugier durant l'hiver et y séjourner aux beaux jours où ils deviendront de braves alliés au potager et au jardin (pollinisation et gestion naturelle des insectes « nuisibles »).



Et pour notre mignon compagnon, l'écureuil ? En automne, ce petit mammifère passe le plus clair de son temps à s'engraisser et à faire des stocks de nourriture pour la saison froide. En hiver, il dort souvent, mais visite aussi régulièrement ses gardes manger. Du mois d'octobre à celui de mars, vous pouvez donc aider l'écureuil en lui disposant une **mangeoire munie d'une petite porte**, que lui seul est capable d'ouvrir. Elle peut être fabriquée en bois par vos petites mains bricoleuses ou achetée toute faite pour quelques euros. Idéalement, on place la mangeoire dans les arbres, bien en hauteur, éloignée d'éventuelles autres mangeoires à oiseaux : chacun son restaurant ! Même en ville, si l'écureuil est présent, il trouvera sa mangeoire sur votre balcon ! Remplissez-la de graines et de fruits secs (noisettes, noix, glands)... il n'y a plus qu'à attendre et observer les allées et venues de monsieur écureuil !



En ville, à la campagne ou en pleine nature, **le hérisson** est un petit mammifère commun mais discret que vous pouvez facilement aider ! Au début de l'automne, le hérisson mange en abondance pour se créer une belle réserve de graisse. En novembre, quand la nourriture devient trop difficile à trouver et que la température passe en dessous de 12-15°C, il commence son hibernation ! Pour cela, il lui faut se trouver un bon nid douillet où passer tout l'hiver à l'abri du froid et des prédateurs. Pour leur donner un petit coup de main, vous pouvez très facilement fabriquer des **abris à hérissons** dès le mois d'octobre et jusque début décembre. Plus tard, les hérissons seront déjà en plein sommeil et ne sortiront plus.

Une solution toute simple consiste à récupérer une grande cagette, à la retourner, et à y couper une ouverture assez large pour permettre au hérisson de passer. Choisissez un emplacement discret, au cœur d'une haie par exemple. Ramassez un gros tas de feuilles : disposez-en à l'intérieur de la cagette pour le « lit », au-dessus et autour pour l'isolation et près de l'abri pour que le hérisson puisse aménager son intérieur à sa guise. Sur le toit, recouvrez les feuilles de branchages afin de mieux isoler. Et voilà, le tour est joué ! Si vous avez la chance que votre abri soit choisi par un petit hérisson, surtout, laissez-le bien tranquille : rappelez-vous qu'un réveil en pleine hibernation pourrait lui coûter la vie !



Fabriquer son baume à lèvres

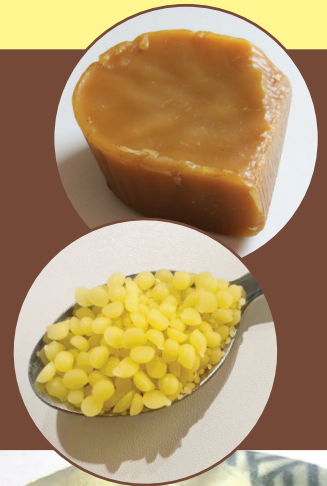
Le froid glaçant de l'hiver vous gerce les lèvres ? Ce baume maison prendra naturellement soin de vous et conviendra même aux peaux les plus sensibles.

Ingrédients

- Cire d'abeille (en bloc ou en copeaux) – 1 cuillère à café
- Huile d'olive issue de l'agriculture biologique – 1 cuillère à soupe
- Miel issu de l'agriculture biologique – 1 cuillère à café

Merveilleux cadeau de la nature, la cire d'abeille est une alliée de taille pour la santé. En usage externe, elle adoucit, apaise et protège la peau. Pour revitaliser et nourrir vos lèvres, vous pouvez faire confiance à l'huile d'olive riche en vitamines A, D, E et K. Quant au miel, ses propriétés cicatrisantes permettent de guérir les gerçures causées par le froid. En petit plus, il laisse aussi un goût très agréable sur les lèvres.

De quoi booster votre sourire tout en évitant les produits chimiques nocifs de la grande distribution !



Recette

 20 - 30 min.

1. Remplir un grand poêlon d'eau et porter à ébullition.
2. Utiliser un plus petit poêlon pour faire fondre la cire d'abeille et l'huile d'olive au bain-marie.
3. Quand la cire et l'huile ont fondu, retirer le poêlon du bain-marie, mélanger et ajouter le miel.
4. Verser délicatement la préparation dans un petit contenant propre et laisser refroidir avant usage.

