

De la graine à l'assiette



Alimentation responsable

Sommaire

- De quoi parle-t-on ?
- Comment peut-on agir ?
- Comment on sème?
 - Creer une pépinière
 - Préparer son potager
 - Préparer sa grainothèque
- Quand est-ce qu'on sème?
 - A vous de jouer !

Alimentation responsable - De quoi parle-t-on ?

De la graine à l'assiette



Pourquoi s'intéresser à l'ALIMENTATION?

- ✓ Parce que ça nous concerne **TOUS!**
- ✓ Parce que c'est un enjeu **MONDIAL**
- ✓ Parce que nous avons besoin de **LOCAL**
- ✓ Parce que l'alimentation...
...c'est **ESSENTIEL!**
- ✓ Parce qu'il existe des **INÉGALITÉS** d'accès...



IL y a de moins en moins d'**agriculteurs**



Favoriser leur reconnaissance et leur implantation



et de Plus en Plus de **Besoins!**

Nous avons besoin d'une agriculture **RESPECTUEUSE** de l'environnement et de notre santé!

LA SENSIBILISATION NOUS REND...



Alimentation responsable - Comment agir ?

Quelles sont nos SOLUTIONS?

- Lire les **étiquettes** pour mieux choisir nos aliments
- Installer des **grainothèques**
- Planter des **comestibles**
- Créer un **potager** dans l'établissement
- Favoriser l'**entraide** et la **solidarité**



Il est important de...

Produire et consommer: **LOCAL**

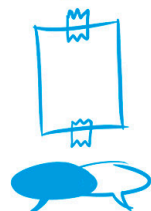
Rendre l'alimentation **ACCESSIBLE** à **TOUS**!

Échanger les «**bonnes pratiques**»

Ne pas GASPILLER!



Comment communiquer ces enjeux au collège ?



Affiches (CDI, CVC...)

Organiser des **débats**



«**Club alimentation**»

Organiser un **parcours citoyens**

Appel micro

L'**exemplarité**

Concours
«**STOP** gaspillage»



Comment on sème ?

/// Créer une pépinière

Une pépinière est un espace du potager réservé aux semis. Ils y effectuent le début de leur croissance puis sont repiqués à leur emplacement définitif ensuite.

> De la chaleur pour germer et de la lumière pour se développer

Les graines ont besoin de chaleur avec une température d'au moins 15°C pour germer, 20°C est l'idéal. Les premiers semis se font tôt dans la saison et sont réalisés sous abri (serre ou intérieur d'un bâtiment). Une fois que les premières plantules apparaissent, les semis ont besoin de bénéficier d'une fenêtre bien éclairée. Si on n'a pas d'espace intérieur, il faut attendre que le temps soit réchauffé et les dernières gelées terminées pour faire les semis en extérieur.

> Quand semer ?

Pour les légumes de printemps et d'été, la période idéale pour semer est le mois de mars. Les jours commencent à s'allonger. Deux mois plus tard, les plants seront prêts pour être plantés au potager.

Sur les sachets de graines achetés dans le commerce ou récupérés dans une grainothèque on trouve plusieurs indications sur les dates de semis, de plantation et de récolte ; la durée de germination (c'est à dire combien de temps on peut conserver les graines) ainsi que des conseils pour réaliser au mieux les semis.

Cf. calendriers de semis.



> La recette des semis en six étapes

1. Remplissez les contenants de terreau. On peut ajouter une couche de cailloux ou de billes d'argiles au fond pour que l'eau soit bien drainée et ne stagne pas.
2. Répartissez les graines selon les indications des sachets (en poquet, en ligne ou à la volée) et enfouissez-les dans chaque pot à 2cm de profondeur.
3. Recouvrez d'une fine couche de terre, tassez légèrement et arrosez doucement sans déterrer les graines. Pour cela on peut utiliser un vaporisateur.
4. Maintenez la terre légèrement humide jusqu'à ce que les plantules apparaissent. Les graines vont mettre une à deux semaines à germer.

Comment on sème ?

5. Déplacez vos pots à la lumière et arrosez légèrement seulement lorsque la surface est sèche. Tous les 2/3 jours généralement. Pendant cette période on peut éclaircir si on a semé trop de graines dans la même surface.
6. Une fois que les deux premières feuilles sont apparues sur les plants (en plus des cotylédons), les semis doivent être repiqués dans des pots individuels.

Conseil pour éclaircir : si on a semé trop de graines, on a la possibilité d'enlever quelques plantules (en priorité celles qui sont moins bien formées) pour laisser assez de place à celles qui restent. Les distances à respecter dépendent du légume cultivé et sont en général précisées sur le sachet. Arrachez doucement les plants pour ne pas abîmer les voisins.

Conseil pour le repiquage : on choisit des pots plus grands et on enfonce le plant pour que la surface de la terre atteigne la base des premières feuilles. Le système racinaire se développera mieux et le plant pourra ainsi continuer à se développer avec plus de place.



Les techniques de semis

Le semis en poquets consiste à semer par petits groupes de graines de 3 à 5 graines selon les variétés. Il concerne les légumes et fleurs à grosses graines comme les légumineuses (haricots, pois, fèves), les cucurbitacées (courges, courgettes, concombres) et les capucines.

Le semis en ligne comme son nom l'indique consiste à faire des rangées de graines. On sème chaque graine séparément en les espaçant de 5 à 15 cm selon les légumes. Cela concerne la plupart des légumes (carottes, tomates, betteraves).

Le semis à la volée consiste à projeter les graines de façon aussi homogène que possible sur toute la surface. Il concerne en particulier les fleurs mais aussi certaines plantes comme le persil, les radis, les épinards ou la mâche.

Comment on sème ?

/// Préparer son potager

Une fois que les plants sont assez développés et que les chaleurs estivales reviennent, il faut les transplanter à leur emplacement définitif : le potager !

> Quand planter au potager ?

Les plants s'installent au jardin lorsqu'il n'y a plus de gelées. Mais rien ne sert de planter trop tôt. Si il n'y a plus de gelées mais qu'il fait encore frais (moins de 10°C la nuit), on peut attendre.

Vous avez dit « les saints de glace » ?

Les saints de glace sont une période climatologique située autour de saint Mamert, saint Pancrace et saint Servais, célébrés les 11, 12 et 13 mai. Ces saints étaient traditionnellement invoqués par les agriculteurs pour éviter l'effet d'une baisse de la température sur les cultures en extérieur. Une fois cette période passée, le gel ne serait plus à craindre.

> Un bon sol, pour de bons légumes

Avant de planter en pleine terre, la préparation du terrain est importante. On prépare les emplacements en désherbant puis en travaillant la terre : on la bêche doucement pour l'aérer. Ensuite, on la « griffe » pour casser les grosses mottes. Si nécessaire on passe le râteau pour enlever les plus gros cailloux. Pour enrichir le sol de bons éléments, on peut apporter une dose (1/3) de compost ou de fumier.

> Mettre en terre

On commence par faire un trou de manière à pouvoir enfoncer nos plants jusqu'aux premières feuilles. La partie de la tige enterrée va produire de nouvelles racines. On plante nos légumes et on rebouche le trou de plantation avec de la terre. On arrose ensuite généreusement et on répète l'opération dès que le sol est sec.

Comment on sème ?

> Des plantes en bonne compagnie

A ce moment là, les plants sont encore fragiles, il faut faire attention aux limaces qui sont gourmandes des jeunes plantes. On peut fabriquer des protections avec des bouteilles en plastique par exemple.

Pour essayer de détourner certains ravageurs (exemples), on peut planter des fleurs à coté de nos légumes. Leurs odeurs vont troubler et détourner ces bêtes qui cherchent à pondre. Si on choisit des fleurs comestibles (capucines, œillets, bourrache) ces dernières pourront venir décorer nos salades ! Certaines plantes s'associent bien comme les tomates avec le basilic. D'autres sont de mauvaises voisines comme le chou et les fraisières.

	Ail	Aneth	Artichaut	Asperge	Aubergine	Bette	Betterave	Carotte	Céleri	Cerfeuil	Chou	Ciboulette	Concombre	Courge, Potiron	Courgette	Epinard	Fenouil	Fève	Fraisier	Haricot	Laitue	Mâche	Mais	Navet	Oignon	Persil	Poireau	Pois	Pomme de terre	Radis	Raifort	Tomate
Ail																																
Aneth																																
Artichaut																																
Asperge																																
Aubergine																																
Bette																																
Betterave																																
Carotte																																
Céleri																																
Cerfeuil																																
Chou																																
Ciboulette																																
Concombre																																
Courge, Potiron																																
Courgettes																																
Epinard																																
Fenouil																																
Fève																																
Fraisier																																
Haricot																																
Laitue																																
Mâche																																
Mais																																
Navet																																
Oignon																																
Persil																																
Poireau																																
Pois																																
Pomme de terre																																
Radis																																
Raifort																																
Tomate																																

Comment on sème ?

/// Préparer sa grainothèque

La récolte des semences est à la portée de tous les jardiniers. Cela permet de faire ses propres semis et d'avoir un potager plus économe que si on achète tous les plants déjà grands dans le commerce.

> Récolter les graines

Pour les légumes fruits : quand les fruits sont mûrs, au moment où on les cuisine on peut récolter les graines ! Ouvrez-le fruit et faites tomber les graines à l'aide d'un couteau. Ensuite, les graines sont étalées et mise à sécher quelques jours.

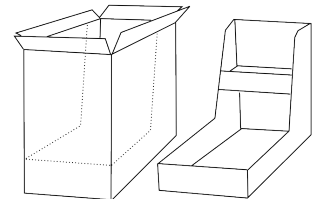
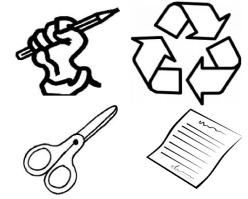
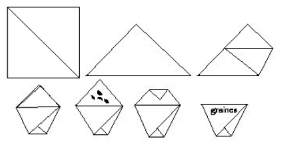
Pour les légumes feuilles et les aromates : durant la saison, des fleurs se sont formées, puis des graines. Quand toutes les tiges sont sèchent, on peut les couper au fur et à mesures. On les dépose ensuite à plat sur des journaux ou suspendues tête en bas. Quelques temps après, on peut détacher les graines en les frottant avec nos doigts.

> Stocker et partager les graines

Une fois le tout sec, passez-les éventuellement au tamis pour enlever les petits débris. Ensuite vous pourrez les stocker. Vous pouvez construire une grainothèque à partir de boîte à chaussures, caisses de vin ou autres objets de récupération.

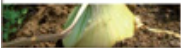
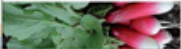
Semences à Partager

Prenez, déposez, librement
les graines qui vous plaisent

-  **1** découper une boîte en carton
-  **2** personnaliser la boîte
-  **3** disposer la dans un lieu public
-  **4** déposer les premières graines
- 5** patienter, les semences libres poussent



Quand est-ce qu'on sème ?

Type	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Légumes-feuilles												
 Jeunes laitues												
 Bettes à cardes												
 Laitue de pleine terre / Mâche												
 Laitue pommée												
 Roquettes												
 Epinard												
 Céleri												
Légumineuses												
 Haricots												
 Pois												
Pommes de terre Oignons - Poireaux												
 Pommes de terre												
 Oignons de printemps												
 Ail (oignonet)												
 Oignons												
 (pour plantation)												
 Oignons (graines)												
Plantes aromatiques												
 Aneth												
 Fenouil												
 Persil et ciboulette												
 Autres plantes aromatiques												
Plantes aromatiques												
 Aneth												
 Fenouil												
 Persil et ciboulette												
 Autres plantes aromatiques												
Choux												
 Chou-fleur, brocoli, choux de printemps												
 Choux frisé, blanc et rouge, choux de												
 Choux de Chine et pak-choi												
Légumes-racines												
 Carotte												
 Panais Persil à grosse racine												
 Radis												
 Betterave												
 Céleri-rave												
 Salsifis												
Plantes de serre												
 Concombre												
 Aubergine												
 Piments et poivrons												
 Tomates												

LEGENDE

1 : plantation à partir des semis

2 : semaille (époque à laquelle on sème)

3 : récolte

4 : récolte des plants cultivés à partir des semis

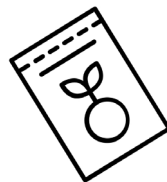
5 : couvrir de plastique la nuit en cas de froid ou de vent

6 : couvrir de plastique jour et nuit

LEGENDE :

1	plantation à partir des semis	2	semailles
3	récolte	4	récolte des plants cultivés à partir de semis
5	couvrir de plastique la nuit et en cas de froid ou vent	6	couvrir de plastique jour et nuit

A vous de jouer !



Livret réalisé par la Commission Environnement Développement Durable du Conseil Départemental des Jeunes de la Gironde 2016 – 2017 :



ATIDEKOU-WUILLIET Ulysse (collège VICTOR LOUIS), AUSSET Zoé (collège CHAMBERY), BERLUREAU Christopher (collège JEAN MONNET), BERTON Louis (collège SAINTE MARIE - SAINT ANDRÉ), BOITEL Valentin (collège PORTE DU MEDOC), BOUVIER Xavier (collège JEAN AVIOTTE), CHARBIT Clément (collège ALBERT CAMUS), CORBEAU Charles (collège RAMBAUD), FOURAULT Agathe (collège SAINT SEURIN), GERARD Louise (collège CHEVERUS), LEFEBVRE Clémence (collège ALAIN FOURNIER), LEMBEYE Jennifer (collège JULES CHAMBRELENT), MASSÉ Clément (collège LEO DROUYN), MESPLEDE Oihana (collège L'ESTEY), PISCH Matthias (collège SAINT SEURIN), ROCHE Camille (collège JEAN ZAY), SALIH Aurlane (collège NOTRE DAME SEVIGNE), SIMONNET Jade (collège JEANNE D'ARC ASSOMPTION), SMITH Indiana (collège ROBERT BARRIERE), VERMEIL DE CONCHARD Kiyann (collège L'ESTEY), VERNUS Eloise (collège EMILE ZOLA), ZERROUQUI NOUR (collège LES LESQUES)

