



# La Chèvre et le Chou



Volume 19, n 1 Le magazine d'information de l'école Fernand-Seguin Octobre 2018

## Mot de la Rédaction

Bonjour à tous

Déjà un mois; les professeurs, les élèves et tout le personnel de notre belle école sont au boulot! N'oublions pas tous les parents bénévoles qui s'impliquent dans divers comités, tous aussi importants les uns que les autres.

Cette année, deux nouveaux parents se joignent à la formidable équipe de *La Chèvre* pour vous informer de tout ce qui se passe dans l'école. Mais ce sont vous; élèves, parents, professeurs et autre personnel qui nous informent des faits saillants de l'école. Sans vous, le journal ne pourrait pas être conçu! De notre côté, nous révisons vos textes et nous assurons la mise en page du journal. N'hésitez surtout pas à nous écrire pour obtenir des informations et envoyez-nous textes et photos, nous nous occuperons du reste.

Pour les nouveaux parents, ou si vous avez manqué la dernière édition de *La Chèvre* de l'an dernier, vous pouvez accéder à la version électronique du journal sur le site de l'école en cliquant sur le lien suivant : <http://fernand-seguin.csdm.ca/parents/communications-aux-parents/>

Alors, allez-y, plongez! Et n'hésitez pas à nous soumettre vos articles à [chevreetchou@yahoo.ca](mailto:chevreetchou@yahoo.ca) lors du prochain appel à tous que vous recevrez par courriel.

Mais tout d'abord, savourez donc la lecture de ce supplément spécial l'agrume et la pomme!

Bonne année scolaire!

*L'équipe de rédaction*

## Prochaine parution de La Chèvre et Le Chou

### Édition Décembre 2018

<b>29 novembre</b>	Prochaine date de tombée de la Chèvre et le Chou	
<b>14 décembre</b>	Parution prévue du volume 19 no. 2	
Équipe de rédaction de La Chèvre et le Chou :		Et collaboration spéciale pour notre supplément agrumes :
<i>Isabelle Arseneau</i>		Fanny St-Martin
<i>Lyne Beauregard</i>		Et l'équipe de la Fondation
<i>Sylvie Leblanc</i>		
<i>Geneviève Plourde</i>		
<i>Stéphanie Roy</i>		

**Oyé! Oyé! L'Halloween s'en vient. Pourquoi ne pas prendre des photos et nous les envoyer pour la prochaine édition de La Chèvre?**



# La Chèvre

# l'agrume et



# la pomme



*Le magazine agrumes et pommes de l'école Fernand-Seguin*

*Octobre 2018*

## Les agrumes...vous aimez ? Et les pommes ?

Cette année encore, pour une 13<sup>e</sup> année, la Fondation de l'école Fernand-Seguin de Montréal reprend sa campagne de vente d'agrumes, celle-là même qui nous a permis, au cours des dernières années, de financer nos projets les plus fous :

*Robots Lego*

*Tableaux interactifs dans les classes*

*Fournitures, rayonnages et livres de la bibliothèque*

*Parc d'iPads pour utilisation en classe*

*Expo techno-scientifique*

*Jeux marqués sur les pavés des cours des deux pavillons*

*Module de jeu dans la cour du pavillon Julie-Payette*

*Mur d'escalade du gymnase du pavillon Hubert-Reeves*

*Remplacement des ordinateurs dans la salle informatique*

*Imprimante 3D et bien d'autres encore à venir ! 😊*

Cette année, suite aux nombreux commentaires positifs, nous offrons encore un produit du Québec, la pomme Empire. Courrez la chance de gagner des certificats cadeaux, des billets de spectacles, des sorties en familles ou d'autres surprises ! Et oui, pour vous récompenser, **des prix de participation seront offerts et aussi, des tirages spéciaux pour nos meilleurs vendeurs.**

La Fondation a besoin de votre appui et de votre participation pour reproduire le succès répété qu'a connu la campagne dans ses dernières éditions. L'an dernier, il a été possible d'amasser près de 10 000\$. À nous d'essayer de faire mieux pour notre école cette année!

## Notre offre vitaminée cette année !

Cette année, trois produits sont disponibles : les oranges, les pamplemousses roses et les pommes Empire.

### Des pamplemousses à la chair rose et goûteuse...



Saviez-vous que le pamplemousse porte le nom de *grapefruit* en anglais? Évidemment oui... mais savez-vous pourquoi? En fait, ils semblent pousser en grappe dans l'arbre, tout comme les raisins...

### Des oranges Navel délicieuses et sucrées...



Saviez-vous que l'orange Navel est le produit d'une mutation génétique? Son « nombril » caractéristique est en fait un jumeau siamois qui pousse à l'intérieur du fruit...

### Des pommes Empire croquantes et savoureuses...



Saviez-vous que la pomme Empire se distingue par son goût sucré et peu acide ainsi que sa coloration rouge foncé? Introduite dans les vergers en 1966, cette variété est issue d'un croisement entre les variétés McIntosh et Délicieuse Rouge. Certains se plaisent à dire qu'elle allie les meilleures qualités des deux variétés dont elle origine. Cette pomme très ferme qui se meurtrit moins facilement que les autres variétés en fait un régal pour les collations.

**Dates à retenir**

Octobre 2018	
Du lundi 8 au vendredi 26 octobre	Période de vente 
Vendredi 26 octobre	Retour des commandes (En classe ou directement dans la boîte de la Fondation du pavillon Hubert-Reeves)
Novembre 2018	
Semaine du 5 novembre	Confirmation de votre commande
SAMEDI 24 novembre	Distribution des agrumes dans la cour du Pavillon Hubert Reeves de 9h00 à 12h00.

**Des prix avantageux et... collants !**

**48 \$**  pour les caisses de 40 livres (18 kg)

**Oranges ou pamplemousses**

**18 \$**  pour les sacs de 10 livres (4,5 kg)

**Oranges ou pamplemousses**

**35 \$**  pour les boîtes d'environ 70 **Pommes**

**Empire**

N'oubliez pas d'accompagner votre formulaire de commande d'un chèque libellé à l'ordre de la Fondation de l'école Fernand-Seguin de Montréal.



Et si vous préférez faire un don, vous pouvez le faire en utilisant le formulaire ou par le biais du site Internet

**CANADADON**

## « Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours »

Environ le tiers des cancers sont directement reliés à la nature du régime alimentaire. Or, la consommation de 5 à 10 portions de fruits et légumes chaque jour représente la meilleure stratégie alimentaire pour prévenir cette maladie.

Manger des pommes aurait un effet favorable sur la santé respiratoire et l'incidence de l'asthme. Qui plus est, la consommation de pommes durant la grossesse pourrait réduire le risque d'asthme chez les enfants.

Les pommes contiennent également des fibres. La pectine, une fibre soluble, gonfle dans l'estomac et ralentit le passage des aliments dans l'intestin, ce qui favorise la satiété et permet un meilleur contrôle de la glycémie, un atout pour les personnes diabétiques. De leur côté, les fibres insolubles favorisent une bonne régularité intestinale.

Croquer à belles dents dans une pomme crue est bénéfique pour la santé bucco-dentaire. La forte salivation qui en découle combat les bactéries, pour ensuite éloigner les caries.

Aussi, la mastication d'une pomme fraîche confère un massage aux gencives, bénéfique pour prévenir les maladies comme la gingivite.



## Valeur nutritive d'une pomme fraîche



**Une pomme fraîche, avec pelure, de grosseur moyenne**



**70 calories**

**19 g de glucides**

(6 % de la valeur quotidienne)

**3 g de fibres**

(12 % de la valeur quotidienne)

**0,4 g de protéines**

**10 % de la valeur quotidienne de vitamine C**

**4 % de la valeur quotidienne de potassium**

## Avantages des agrumes pour la santé

- Très peu caloriques, les agrumes peuvent être consommés sans retenue, même quand on doit respecter un régime !
- Les agrumes sont riches en **fibres solubles et insolubles** : cela peut contribuer à **soulager de nombreux troubles intestinaux** et faciliter la digestion.
- En plus de prémunir contre le scorbut (!), la vitamine C contribue à un système immunitaire efficace!
- Le jus frais des agrumes renferme autant d'éléments nutritifs que les fruits entiers : il doit être consommé rapidement pour éviter l'oxydation. La consommation d'une seule orange contribue à la totalité de l'apport quotidien recommandé de vitamine C, et parfois plus...

Malgré leur acidité évidente, les agrumes contiennent une grande quantité de sels minéraux (calcium, potassium, phosphore et magnésium) et ils ont donc un pouvoir alcalinisant. Combiné à l'important volume d'eau (de jus !) qu'ils renferment, cela en fait la solution parfaite pour bien s'hydrater pendant les tournois sportifs !

## Les pommes doivent être rangées dans le frigo !

Pour maintenir la qualité des pommes, il est essentiel de les manipuler avec autant de précautions que des œufs, car elles peuvent se meurtrir facilement. La pomme dégage naturellement de l'éthylène, un gaz qui déclenche le murissement des fruits et légumes. La meilleure façon de conserver les pommes consiste à les ranger dans le tiroir à fruits du frigo, libres ou dans leur sac d'origine. Cela permet de maintenir leur saveur et leur fermeté tout en évitant qu'elles deviennent « farineuses ». À température ambiante, la pomme ramollit dix fois plus vite !!!



## En vrac... les infos et les agrumes !

- Contrairement à de nombreux autres types de fruits (tomates, pêches, abricots, etc.), les agrumes ne mûrissent plus une fois qu'ils sont cueillis.

C'est le froid qui donne sa couleur caractéristique au fruit. Si un fruit mûr garde sa couleur verte de « jeunesse », il faut alors procéder à son déverdisage : dans une atmosphère contrôlée, à basse température et haute humidité, on introduit une légère quantité de gaz d'éthylène.

- *Soit dit en passant, le déverdisage répond à un caprice de consommateur : un fruit mûr complètement ou partiellement vert aura néanmoins la même saveur...*

- Bien que ces fruits soient originaires d'Asie, les grands producteurs d'agrumes que nous avons sélectionnés, proviennent de l'Afrique du sud, du Maroc et des États-Unis (Floride).
- Il est facile de distinguer les agrumes entre eux, pourtant la différenciation botanique des arbres qui les portent est beaucoup plus complexe : on compterait de quatre à onze espèces différentes, qui peuvent aisément être hybridées pour fournir de nombreuses variétés de fruits.



### Le petit livre de la pomme du Québec

Pour télécharger le livre, cliquez sur le lien suivant :



[http://www.jaime5a10.ca/upload/pdf/Le\\_petit\\_livre\\_de\\_la\\_pomme\\_Web.pdf](http://www.jaime5a10.ca/upload/pdf/Le_petit_livre_de_la_pomme_Web.pdf)

Voici un petit guide, destiné aux enfants, expliquant ce qu'est la pomiculture au Québec. Vous y trouverez ces informations :

- Histoire de la pomme au Québec et au Canada;
- Les pommes et la santé;
- Les variétés produites au Québec et leurs spécialités;
- La pollinisation;
- Vidéos;
- Recettes;
- Jeu de mots et dessins.

### Recette gourmande : Croque-pomme

#### Ingrédients pour un croque-pomme

- 2 tranches de pain aux raisins.
- 1-2 tranches de bacon cuit (au goût).
- Fromage cheddar.
- 1 petite pomme coupée en tranche.
- Cannelle moulue.

#### Procédures

- Cuire les pommes coupées dans une poêle et y ajouter la cannelle.
- Beurrer les tranches de pain et ajouter le fromage et le bacon cuit sur le côté non beurré. Ajouter les pommes pour en faire un sandwich.
- Griller le sandwich dans la poêle en pressant fermement avec une spatule afin que tout reste bien en place.
- Dégustez!

Pour consulter le dépliant de la campagne agrumes ou pour télécharger des bons de commandes supplémentaires, visitez le site internet de l'école au <http://fernand-seguin.csdm.ca/ecole/fondation/>



## À vous de jouer : section jeux

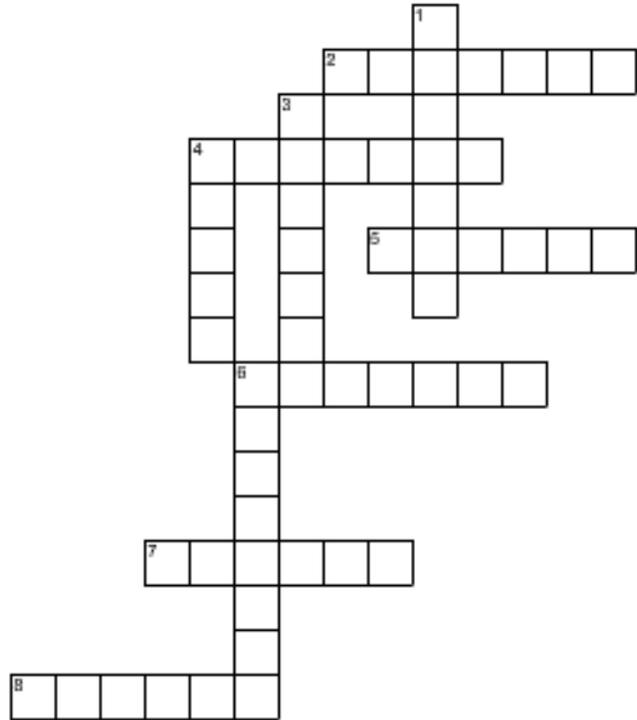
### Mot croisé : pommes et agrumes

#### Horizontal

2. Pays d'origine des oranges Navel de la campagne Agrumes.
4. Fibre soluble retrouvée en abondance dans les pommes.
5. Terrain planté d'arbres fruitiers d'une ou de plusieurs variétés.
6. Appareil reproducteur mâle d'une plante à fleurs.
7. Partie d'une fleur préférée des abeilles.
8. Variété de pommes hybrides entre la McIntosh et Rouge Délicieuse.

#### Vertical

1. Arbre donnant des fruits oranges et goûteux.
3. Maladie due à une carence en vitamine C.
4. Parties tendres et charnues des fruits (en suspension dans certains jus).
6. Gaz accélérant le murissement des fruits.



### Quiz sur la pomme

1- Comment s'appelle le professionnel qui cultive les pommiers ?

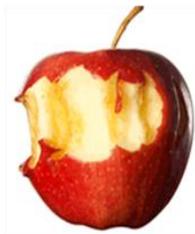
- a. Un pomiculteur
- b. Un pommierculteur
- c. Un éleveur de pommiers

2- La pomme est le fruit...

- a. Le plus consommé
- b. Le moins consommé
- c. Consommé autant que les oranges

3- Quelle est la saison de la pomme ?

- a. Septembre à décembre
- b. Septembre à mai
- c. Mai à décembre



4- Laquelle de ces trois variété de pomme se consomme uniquement crue ?

- a. La pomme Reine des Reinettes
- b. La pomme Grany Smith
- c. La pomme Tentation

5- Quelle action peut-on faire pour éviter que la pomme épluchée brunisse ?

- a. La mettre au soleil
- b. La saupoudrer de sel
- c. L'arroser de jus de citron

6- À quelle famille alimentaire appartient la pomme ?

- a. La famille des fruits et légumes
- b. La famille des céréales, pains, féculents
- c. La famille des produits sucrés

**Bonne vente d'agrumes à tous... et n'oubliez pas les prix de participation et les tirages spéciaux pour nos meilleurs vendeurs.**

Réponses (mot croisé) :

Vertical 1- Oranger; 3- Scorbut; 4- Pulpe; 6- Éthylène.  
Horizontal 2- Afrique; 4- Pectine; 5- Vergers; 6- Étamine; 7- Pollen; 8- Empire.

Réponses (quiz sur la pomme) :

1a; 2a; 3b; 4b; 5c; 6a