



# La Chèvre et le Chou



Volume 17, n 1 Le magazine d'information de l'école Fernand-Seguin Octobre 2016

## Mot du Directeur

### La Chèvre est de retour!

Merci à toutes celles et ceux qui contribuent au journal de l'école, vous êtes invités à y participer soit à la production d'un texte avec votre enfant ou à la réalisation de La Chèvre et le Chou. Je tiens à remercier les parents qui ont travaillé à produire ce numéro, sans vous il n'y aurait pas de Chèvre!

### Vers un développement durable

Ce thème, il va s'en dire, anime l'équipe-école qui est en pleine action avec les élèves: ateliers, conférences en classe, sortie prévue pour les élèves du primaire, activité de recyclage à l'école et jardinières écologique suspendues, etc. sont quelques activités qui ont et auront lieu au courant de l'année. Il est bon de souligner l'apport de la Fondation de l'école puisqu'elle a payé les droits pour permettre à l'école de visionner le film DEMAIN, qui montre de façon concrète à quoi pourrait ressembler le monde de **demain**, en faisant chacun sa part pour l'environnement.

### Campagne Agrumes

C'est parti pour une autre campagne! À nous tous d'y participer et de solliciter la parenté, les amis, les collègues de travail et le voisinage à contribuer au financement de projets et de matériel pour l'école Fernand-Seguin.

### Inscription au test de sélection

La période d'inscription bat son plein et ce, jusqu'à la veille de la journée de test les 19 et 26 novembre prochain. Nous vous invitons à parler de votre école, celle de votre enfant, pour qui l'école apporte réponse à sa soif de connaissances et de curiosité.

Pour toute information et inscription, veuillez référer amis, collègues de travail et parents que vous connaissez au secrétariat de l'école du lundi au vendredi de 8h15 à 16h15, sauf de 12h05 à 13h05. Nous croyons que le bouche à oreille demeure un excellent moyen de faire connaître l'école. Merci de faire l'école!

### Conférence pour les parents

L'organisme de participation de parents de l'école vous invite à **une conférence sur la communication parents-enfants** animée par Mireille Joussemet, professeure de psychologie à l'université de Montréal. La conférence aura lieu le jeudi, 27 octobre 2016 de 19h à 20h30, au gymnase du pavillon Hubert-Reeves. N'hésitez pas à inviter d'autres parents qui pourraient être intéressés par ce sujet!

*Source : Alain Rouillard, Directeur*

## Mot de la Rédaction

Bonjour à tous

Cette année encore, plusieurs parents avons décidé de nous impliquer dans le comité de La Chèvre et le Chou. Nous avons même des collaborateurs qui nous permettront d'avoir une *Rubrique Verte* et une *Rubrique Jeux*.

Mais pour faire ce journal, nous ne pouvons être seuls, car nous nous occupons de recevoir les textes, de les corriger, de faire la mise en page et ensuite de veiller à la distribution. Mais qui donc écrit les articles??? VOUS. Eh oui, nous ne serions rien sans vous, cher public qui nous lisez, mais aussi qui avez des idées d'articles et qui osez nous les proposer.

Que vous soyez parents, élèves, professeurs, spécialistes, n'hésitez pas et soumettez-nous vos articles. Vous avez peur des fêtes d'ortograffes? Ne soyez sans crainte, notre équipe de correcteurs saura les détecter et les corriger.

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 agrumes.

Bonne année scolaire!

*L'équipe de rédaction*

## Prochaine parution de La Chèvre et Le Chou

Décembre 2015	
1 <sup>er</sup>	Prochaine tombée de la Chèvre et le Chou
12	Parution prévue du volume 17 no. 2
Équipe de rédaction de La Chèvre et le Chou : Geneviève Plourde Isabelle Arseneau Manel Azzabi Corinne Yeung	Et collaboration spéciale pour notre supplément agrumes : Martin Lepage Et l'équipe de la Fondation Ainsi que notre mannequin ORANGE : Isabelle Beauchamp

**Oyé! Oyé! L'Halloween s'en vient. Si vous êtes témoins de fêtes d'Halloween dans les classes de Fernand-Seguin, pourquoi ne pas prendre des photos et nous les envoyer pour la prochaine édition de La Chèvre?**



# La Chèvre et l'agrume



Le magazine d'agrumes de l'école Fernand-Seguin

Octobre 2016

## Les agrumes...vous aimez ?

Cette année encore, la Fondation de l'école primaire Fernand-Seguin 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 et livres de la bibliothèque scolaire

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

et bien d'autres encore à venir ! ☺

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 plus de 10 000\$. À nous d'essayer de faire mieux pour notre école cette année!

BONNE CAMPAGNE !

La rédaction

## Notre offre vitaminée cette année !

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

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



Saviez-vous que ce fruit porte le nom de *grapefruit* en anglais... évidemment oui... mais savez-vous pourquoi ? Les fruits semblent pousser en grappe dans l'arbre, comme le raisin...

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

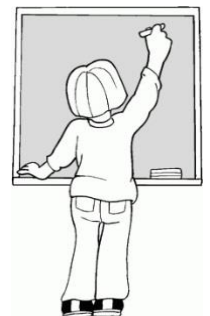


Saviez-vous que l'orange Navel est le fruit d'une mutation génétique ? Son « nombril » caractéristique est en fait un jumeau siamois qui pousse à l'intérieur du fruit...

### Des clémentines, le petit goût mélangé...



Saviez-vous que la clémentine est un hybride de la mandarine et de l'orange douce ? La clémentine n'a pas de pépins contrairement à la mandarine ! Une clémentine se divise généralement en une dizaine de quartiers. Un quartier est parfois appelé une cuisse, un grain ou un taillon. Sa chair juteuse et acidulée est l'une des plus douces et sucrées des agrumes ! Le clémentinier est un arbuste haut de 4 à 6 mètres, à feuilles et fleurs très parfumées.



**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 déverdissement : dans une atmosphère contrôlée, à basse température et haute humidité, on introduit une légère quantité de gaz d'éthylène.

Soit dit en passant, le déverdissement 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.

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

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

**Oranges ou pamplemousses**

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

**Oranges ou pamplemousses**

10 \$  pour les boîtes de 5 livres (2,5 kg)

**Clémentines**

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

**Dates à retenir**

<b>Octobre 2016</b>	
Du vendredi 7 au lundi 24	Période de vente
Lundi 24	Retour des commandes (En classe ou directement dans la boîte de la Fondation du pavillon Hubert-Reeves)
Semaine du 31 octobre	Confirmation de votre commande
<b>Décembre 2016</b>	
SAMEDI 3 décembre	Distribution des agrumes à l'école de 9h00 à 12h00 (pavillon Julie-Payette)



**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.
- La consommation d'une seule orange contribue à la totalité de l'apport quotidien recommandé de vitamine C, et parfois plus...
- 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.

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 !

Et si vous préférez faire un don, vous pouvez le faire en utilisant le formulaire ou par le biais du site Internet [CANADADON](http://CANADADON)

## Jeu questionnaire sur la vitamine C

Attention ! Attention ! Qui dit agrumes, dit **vitamine C**.

Mais pourquoi notre chat ou notre chien n'a-t-il pas besoin de manger des oranges pour être en bonne forme ? Eh bien, parce que leurs corps synthétisent naturellement la vitamine C, sans qu'ils aient besoin d'en manger dans leur alimentation. Génial, non ?

Mais ce ne sont pas tous les animaux qui peuvent synthétiser la vitamine C. Certaines espèces, comme nous les humains, doivent manger de la vitamine C pour rester en bonne santé.

Sauras-tu encercler tous les animaux qui ont besoin de vitamine C dans leur alimentation ?



P.S. L'an dernier, La Rédaction avait oublié de vous donner la réponse, alors cette année, elle est cachée plus bas.



Dernier blitz pour la levée de fonds! Les bénévoles de la Fondation -- dont l'Agrume de parade, Isabelle Beauchamp -- ont fait la tournée des classes, mardi, pour inspirer les troupes dans le dernier droit -- et rappeler la date butoir de lundi.

La réponse à la question est : les animaux qui ont besoin de vitamine C sont le singe et le cochon d'Inde. Bravo!