



La Chèvre et le Chou



Volume 18, n 1 Le magazine d'information de l'école Fernand-Seguin Octobre 2017

Mot de la Rédaction

Bonjour à tous

L'automne se fait chaud cette année, tout comme cette première édition de *La Chèvre*.

Cette année, deux nouveaux parents se joignent à la formidable équipe de *La Chèvre* pour vous transmettre ce qui se passe dans l'école. Mais nous ne pouvons rien faire sans vous, car ce sont vous; élèves, parents et professeurs qui nous informez des faits saillants de l'école. De notre côté, nous faisons la révision de vos textes et la mise-en page. Donc n'hésitez pas à nous écrire et nous envoyer des photos et 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 y accéder sur le site de l'école en cliquant [ICI](#).

Alors allez-y, plongez! Et n'hésitez pas à nous soumettre vos articles à 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 2017

20 novembre	Prochaine date de tombée de la Chèvre et le Chou	
5 décembre	Parution prévue du volume 18 no. 2	
Équipe de rédaction de La Chèvre et le Chou :		Et collaboration spéciale pour notre supplément agrumes :
Geneviève Plourde		Fanny St-Martin
Isabelle Arseneau		Et l'équipe de la Fondation
Lyne Beauregard		
Jacques Legault		
Laure Marcus		

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'agrumes et la pomme

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

Octobre 2017

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

Cette année encore, pour une 12^e 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

et bien d'autres encore à venir ! ☺

Cette année, une grande nouveauté, un produit du Québec, la pomme Empire. **Autre nouveauté, des prix de participation seront tirés et des tirages spéciaux pour nos meilleurs vendeurs.** Courrez la chance de gagner des certificats cadeaux, des billets de spectacles, des sorties en familles ou d'autres surprises !

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!

La rédaction

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 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 pommes Empire, croquantes et savoureuses...



Saviez-vous que la pomme Empire se distingue par son goût sucré et peu acide et sa coloration rouge foncé. Elle est idéale comme collation car c'est une pomme très ferme qui se meurtrit moins facilement que les autres variétés. 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.





**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**

« 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.

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 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 !

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

Oranges ou pamplemousses

17 \$ ☞ 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

Dates à retenir

Octobre 2017	
Du lundi 2 au lundi 23	Période de vente
Lundi 23	Retour des commandes (En classe ou directement dans la boîte de la Fondation du pavillon Hubert-Reeves)
Semaine du 29 octobre	Confirmation de votre commande
Novembre 2017	
SAMEDI 25 novembre	Distribution des agrumes à l'école de 9h00 à 12h00 (cour Pavillon Hubert Reeves)



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 !

Quizz 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-elle le fruit ?

- a) Le plus consommé
- b) Le moins consommé
- c) Consommé en quantité moyenne

3 - Quelle est la saison de la pomme ?

- a) Septembre à décembre
- b) Septembre à mai
- c) Mai à Décembre

4 - Parmi ces trois variétés de pomme, laquelle se consomme uniquement crue ?

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

5 - Pour éviter que la pomme épluchée change de couleur, que faut-il faire ?

- a) L'arroser de jus de citron
- b) La mettre au soleil
- c) Ne rien faire

6 - A 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

Le petit livre de la pomme du Québec

Téléchargez ici [Le petit livre de la pomme du Québec](#)

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.



Réponse : 1) a 2) a 3) b 4) b 5) b 6) a

MERCI À NOS BÉNÉVOLES

Encore une fois cette année, notre superbe orange ou « agrume de parade », Isabelle Beauchamp a fait la tournée des classes, pour rappeler aux enfants de demander à leurs proches de les encourager dans la campagne agrumes.



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/>

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