

## Le compostage

Le compostage est un procédé de décomposition naturelle. Durant ce procédé, les déchets organiques se transforment en terreau pour nourrir le sol.

### Ce qui peut être composté

- café, filtres à café et sachets de thé
- copeaux de bois et bran de scie, y compris écorce
- coquilles d'œufs, rincées et écrasées
- feuilles sèches
- fruits et légumes, y compris pelures
- paille et brindilles
- retailles d'herbe et de plantes

### Ce qui ne peut pas être composté

- excréments d'animaux
- couches jetables
- graisses
- huiles
- poisson
- produits laitiers
- viande

### Matériel requis pour composter

- air
- contenant ou trou dans le sol
- déchets organiques
- humidité
- terre

### Comment composter

- Alternier couches de déchets organiques et couches de terre.
- Veiller à ce que le mélange soit toujours un peu humide.
- Retourner le mélange souvent.

Le **compost** est prêt lorsqu'il est foncé, qu'il s'émiette au toucher et qu'il a une odeur de terre. On peut aussi le **tamiser** pour remettre les matières qui ne sont pas entièrement compostées dans le terreau.

### Quoi faire avec le compost?

Votre compost est puissant et brûlera vos plantes. Vous devez le mélanger moitié-moitié à de la terre. Pour détruire insectes et **chiendent**, faites-le chauffer dans un vieux chaudron pendant 2 heures à 100 °C.



### Savais-tu que le tiers de nos déchets sont organiques et peuvent être compostés?

Les déchets organiques qui vont au dépotoir et qui sont privés d'air produisent du méthane. Le méthane contribue à l'**effet de serre**.

**compost** : mélange fermenté de résidus organiques, utilisé comme engrais naturel

**tamiser** : passer au tamis ou au passoir; trier soigneusement

**chiendent** : plante commune, mauvaise herbe

**effet de serre** : processus de réchauffement de l'atmosphère de la planète

## As-tu ri ou chanté aujourd'hui?



Rire et chanter, c'est bon pour la santé! Même si tu t'efforces à rire ou même si tu ne chantes pas bien, cela renforce le système immunitaire.

Un médecin indien a découvert que deux minutes de rire sont aussi bonnes pour le corps et l'esprit que 20 minutes de jogging. Quand tu ris, tu respires plus profondément. La circulation est stimulée et les muscles sont soulagés.

D'après un médecin allemand, le chant est bon pour les poumons et la posture. En plus, il stimule une hormone antistress. Ceci a un impact positif sur ton système immunitaire.

N'hésite donc pas à chanter avec la radio ou à devenir membre d'une chorale. Lis et raconte des blagues. Tu te sentiras mieux. Si tu fais rire les autres en chantant, bravo pour toi!

## Comment entretenir sa voiture pour moins polluer

La voiture pollue l'air avec ses gaz d'échappement. De plus, il faut se débarrasser des montagnes de pièces, de carcasses et de pneus usagés. Tu peux faire une différence.

**Pneus** : Vérifie la pression des pneus tous les mois. Ils se dégonflent – c'est normal. «Des pneus qui ne sont pas assez gonflés peuvent faire augmenter la consommation d'essence de 15 % et accélérer leur usure de 15 %,» dit François Veilleux, un ancien **coureur automobile**. Essaie de faire de la bicyclette avec des pneus dégonflés : tu devras travailler beaucoup plus fort. Il faut aussi surveiller l'alignement des pneus. Un alignement déficient force le moteur et use les pneus.

**Bougies d'allumage** : Change-les au besoin.

**Huiles** : Change l'huile du moteur et celle de la transmission aussi souvent que le recommande le fabricant.

**Filtres** : Le filtre à air ramasse des poussières de toutes sortes. Si le moteur respire moins bien, la consommation d'essence peut grimper de 10 %.

Plus on roule vite, plus la consommation de carburant augmente. De plus, chaque 50 kg additionnel dans l'auto fait augmenter la consommation d'essence de 2 %. Sors donc tout ce qui traîne inutilement dans le coffre.



Donc, il est possible pour chacun de nous de faire une différence et de polluer moins. En suivant ces bons conseils, nous consommons moins d'essence et prolongeons la vie de certaines pièces de notre voiture. Quelle bonne idée, surtout que nous économisons nos sous en même temps.

**coureur automobile** : personne qui participe à une course automobile

**bougie d'allumage** : pièce du moteur qui sert à l'allumage (*spark plug*)

## La carte postale en 2009, seulement pour les collectionneurs?

La carte postale est un moyen de correspondance écrite. Elle se présente habituellement sous la forme d'un morceau de papier cartonné rectangulaire, d'environ 10 x 15 cm. Envoyée sans enveloppe, l'adresse et l'affranchissement apparaissent directement dessus, aux côtés du message.

La carte postale est apparue en Autriche en 1865. En France, dans les années 1900 à 1920, elle était utilisée presque tous les jours. Avant le téléphone, les gens l'utilisaient comme moyen de se donner rendez-vous le lendemain. Aussi utilisées comme outil promotionnel par les hôtels, les restaurants et les commerces en tous genres, les cartes postales circulaient par millions dans le monde entier.

Mais quel est l'avenir de la carte postale? Selon les enquêtes, la carte postale est désormais remplacée par les courriels. Plus des trois quarts des jeunes trouvent ce moyen de communication démodé. Qu'en penses-tu?



Révision  
Llama Communications

Conception graphique  
Concepts médiatiques inc.

Évaluation du *Mon Journal*, volume 55  
La Clé d'la Baie en Huronie

Personne-ressource  
Louise Romain  
[lromain@centrefora.on.ca](mailto:lromain@centrefora.on.ca)

*Mon Journal* est publié quatre fois par année :  
janvier, avril, septembre et décembre.  
Ce volume est distribué à 3 000 exemplaires.

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* pour fins éducatives à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquer avec Louise Romain.

Ce projet est financé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada.

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada

Dépôt légal — 2<sup>e</sup> trimestre 2009  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN-1192-4020

Canada



## Recette de ratatouille

(6 portions)

- ½ tasse d'huile d'olive
- 2 gros oignons tranchés
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 aubergine coupée en cubes de 6 cm
- 2 poivrons verts coupés
- 3 courgettes coupées en rondelles
- 1 boîte de tomates (875 ml) égouttées
- 1 cuillère à thé de sel
- ¼ cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à thé d'origan
- ½ cuillère à thé de thym

Dans une marmite de 6 litres, faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile pendant 3 minutes.

Ajouter l'aubergine et remuer 5 minutes.

Ajouter les poivrons et cuire 5 autres minutes.

Ajouter les courgettes et cuire 5 autres minutes.

Ajouter le reste des ingrédients.

Couvrir et laisser mijoter pendant au moins 30 minutes.

Servir sur des pâtes.

### Petit conseil

N'essaie pas de manger une aubergine crue ou trop mûre : elle est amère et peut être toxique.

## Qu'est-ce qui est mieux pour la santé, l'œuf brun ou l'œuf blanc?

Réponse : On pense que l'œuf brun est meilleur pour la santé, mais sur le plan nutritionnel, il n'y a pas de différence entre un œuf brun et un œuf blanc. Il s'agit simplement d'une espèce différente de poule qui le pond. Par contre, les œufs bruns coûtent plus cher que les œufs blancs.



## Comment s'amuser tout en respectant un budget

Le but premier d'un budget est de voir où l'on dépense son argent. Les frais de divertissement font probablement partie de la section «autres frais» dans ton budget. Peut-être qu'en milieu de mois, tu te rends compte que ces frais sont plus élevés que prévu. La clé est d'apprendre à faire des choix.

Tu peux :

- organiser un repas-partage (*pot luck*) plutôt que d'aller au restaurant avec des amis. Après, vous pouvez bavarder, jouer des jeux de société ou même danser;
- consulter les journaux locaux pour des activités et des spectacles à prix modiques;
- aller au cinéma le mardi quand le prix des billets est réduit;
- rechercher les vieux films au club vidéo et ceux qui ne sont plus des nouveautés : ils sont aussi divertissants mais moins chers;
- te rendre dans un magasin de livres, de disques ou de vêtements usagés;
- jouer à des jeux de société comme *Taboo*, *Cranium* ou *Twister*. Un bon jeu de cartes peut offrir autant de plaisir, si on aime jouer aux cartes;
- profiter du plein air et des parcs de ta région. Pourquoi ne pas jouer au frisbee? La meilleure façon de s'amuser sans trop dépenser est d'être actif.

Pour des recettes idéales pour les repas-partage, nous recommandons *La croûte cassée*, des éditions Parfum d'encre. Tu y trouveras de nombreuses «recettes simples pour bien manger sans se ruiner.»

Pour savoir comment dresser un budget, visite les sites suivants :

- [www.trucsmaison.com/finances/1d.php](http://www.trucsmaison.com/finances/1d.php)
- [www.option-consommateurs.org](http://www.option-consommateurs.org) Voir la section «vos outils» pour des liens utiles, une grille budgétaire, des guides pratiques et plus encore.



## Charades

- a)
- Mon premier est une expression canadienne pour *chapeau*
  - Mon deuxième est le contraire de *tôt*
  - Mon tout est un animal, emblème du Canada.
- b)
- Mon premier est un aliment de trois lettres
  - Je ne pourrais vivre sans mon deuxième
  - Je respire mon troisième
  - Mon tout coule jusqu'à la mer.



Réponses : a) casque + tard = castor  
b) ris + air + vie = rivière

## Marc Garneau, Rose-Aimée Bélanger et Ken Dryden : qu'ont-ils en commun?



Ces trois Canadiens célèbres, âgés de plus de 60 ans, aiment toujours travailler.

En 1984, Marc Garneau a été choisi parmi 4 300 Canadiens pour devenir astronaute.

Il a été le premier Canadien à voyager dans l'espace.

À 61 ans, Marc Garneau est maintenant politicien. Il est député du Parti libéral du Canada.

Rose-Aimée Bélanger, d'Earlton en Ontario, a élevé ses enfants avant de devenir une artiste de renommée. À l'âge de 80 ans, elle a toujours hâte de commencer un nouveau projet. Ses sculptures de bronze font partie des collections dans le monde entier.

Ken Dryden, ancien gardien de but étoile de la Ligue nationale de hockey, a été admis au Temple de la renommée du hockey en 1983. Il est maintenant avocat, auteur et député du Parti libéral du Canada.

### Pour en savoir davantage

Marc Garneau : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Marc\\_Garneau](http://fr.wikipedia.org/wiki/Marc_Garneau)

Rose-Aimée Bélanger : <http://www.funfou.com/vieuxmontreal/chuchoteuses.php>

Ken Dryden : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ken\\_Dryden](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ken_Dryden)

## Sais-tu comment bien manger ?

Tout le monde sait qu'il faut manger moins et faire plus d'exercice. Mais pour bien manger, il faut aussi réfléchir à des questions qui sont moins évidentes. Lis les questions ci-dessous et écris tes réponses. Ensuite, lis le reste de l'article.

1. Où manges-tu et que fais-tu en mangeant?
2. Quelle est la grandeur de ton assiette?
3. Qu'y a-t-il sur ton comptoir de cuisine?

### Où manger

Si tu manges en regardant la télévision ou debout près du comptoir, tu ne savoureras pas ton repas. Tu oublieras même ce que tu as mangé. Mange à la table de la cuisine ou de la salle à dîner. Un téléviseur dans la cuisine est associé à l'obésité. L'Université de Montréal a découvert que 18 %

des filles et 25 % de garçons disent manger devant la télévision chaque jour. Plus les enfants regardent la télévision, moins bien ils mangent. Les enfants qui ont un téléviseur dans leur chambre sont aussi plus enclins à avoir des problèmes de surpoids.

Si tu choisis d'écouter de la musique, choisis une musique lente. Tu mangeras plus vite avec une musique au rythme rapide. L'endroit est-il éclairé? Le manque de lumière est lié aux problèmes de nutrition.

### Grandeur de l'assiette

Les études démontrent que nous mangeons ce qu'il y a dans notre assiette. Si l'assiette est plus petite (diamètre de 9 cm), elle paraîtra plus remplie et nous aurons tendance à moins manger.



### Comptoir de cuisine

Il est bien d'y voir des fruits et des légumes. Tu risques de manger plus de biscuits et de bonbons s'ils sont bien en vue. Si tu laisses une planche à couper sur le comptoir, il sera plus facile de couper des légumes.