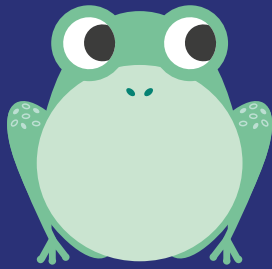
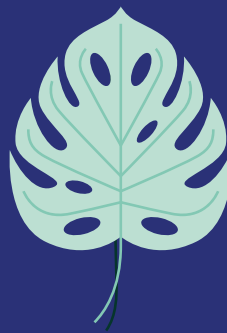
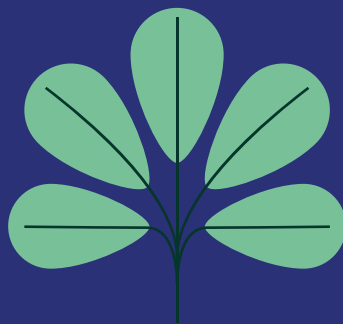
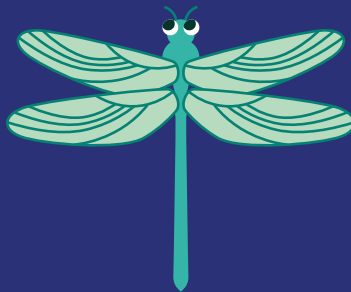
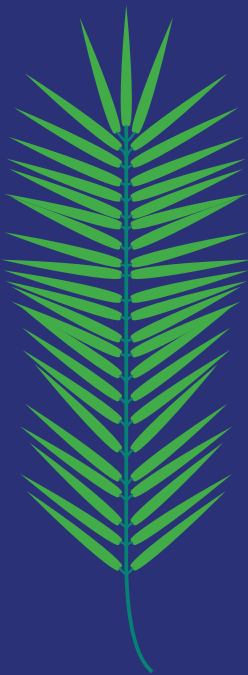
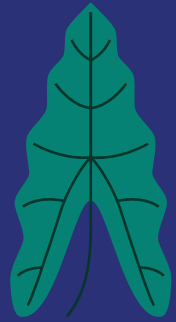


BUBBLE

Boîte à outils des parents, boîte à idées des enfants

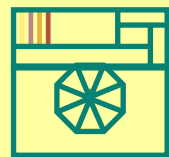


Reconnectons
nos enfants
à LA NATURE !



@bubblemag_

RETROUVEZ-NOUS SUR
INSTAGRAM
@bubblemag_



#DIY malins
#Jeux en famille
#Défis bienveillants
#Livres jeunesse
#Parentalité heureuse
#Idées pour les enfants
#Podcasts
#Jeux concours



NOS ENFANTS ONT BESOIN DE NATURE

Que ce soit en ville, au bord de la mer, à la campagne
ou en haut des montagnes,
la nature est accessible à tous et donne sans compter.
Source de découvertes, d'apprentissages,
de moments partagés en famille,
elle s'explore à l'infini.

Découvrez avec BUBBLE combien connecter
nos enfants à la nature est essentiel pour leur développement
et retrouvez nos bons réflexes et astuces pour la conjuguer au
quotidien !



Pourquoi la nature est ESSENTIELLE pour nos enfants

ANNE-LAURE TROUBLÉ

LE « SYMPTÔME DE DÉFICIT DE NATURE »*

Tout un courant de pensée est en train d'émerger, notamment en Amérique du Nord et dans les pays scandinaves, porté par des psychologues, des scientifiques, des médecins, qui plaident pour reconnecter urgemment nos enfants à Dame Nature. Pourquoi ? Parce qu'à force de rester éloignés de la nature, le risque est que nos enfants développent ce que le journaliste américain Richard Louv a appelé, dans une longue enquête – parue en livre vendu à plus d'un million d'exemplaires** –, le « symptôme de déficit de nature » (Nature Deficit Disorder, ou NDD).

Ce symptôme participerait en effet à nombre de **maladies et troubles comportementaux** actuels : obésité, hyperactivité, déficit de l'attention, troubles du comportement, repli sur soi, stress, diabète, myopie...

En cause : **notre mode de vie de plus en plus urbanisé** (plus des trois quarts de la population française vit en zone urbaine). Nous passons ainsi 80 % de notre temps dans des bâtiments ou dans nos véhicules ! Et l'**usage excessif des écrans** : de 8 à 18 ans, nos enfants leur consacrent près de 4h30 par jour.

NOS AMIS LES MICROBES

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, de nombreuses recherches démontrent que mettre les enfants en contact avec de la terre, des feuilles mortes, de la boue, etc. – les « microbes », en langage courant – participe grandement au **développement de leur système immunitaire**. En étant exposé régulièrement aux microbes, ce dernier apprend, petit à petit, à les reconnaître et à y répondre spécifiquement. On parle de « mémoire immunitaire »***.

Des études récentes tendraient même à démontrer que **les environnements aseptisés des pays développés**, comprenant peu de microbes, **seraient responsables** de l'augmentation **de plusieurs pathologies comme les allergies, l'asthme, les maladies de peau...**

Le discours n'est pas récent. Dans les années 80, l'épidémiologiste britannique David Strachan développait la « théorie hygiéniste », soutenant que moins il y a de microbes, plus les risques d'allergies et d'asthme sont élevés. Une théorie de plus en plus reprise par le monde médical et notamment par Maya Shetreat-Klein, pédiatre et neurologue américaine, qui explique dans son livre *The Dirt Cure* (« bain de saleté », en français) à quel point **laisser ses enfants se salir est bénéfique pour leur santé** mais également pour le développement de leurs capacités cognitives, **car ces minuscules microbes pourraient même nous aider à penser !**

DES SOLUTIONS SIMPLES

Sans aller jusqu'à élever ses enfants au milieu de la forêt sauvage, à l'instar de Ben, père célibataire de 6 enfants surdoués dans le film *Captain Fantastic*, il suffit d'adopter quelques bons réflexes pour reconnecter nos enfants à la nature. L'idée n'est pas de condamner les écrans, mais de **rétablir un équilibre entre « intérieur » et « extérieur »**, entre les moments passés à la maison et les sorties en milieu naturel. Suivez le guide !

*École et Nature, réseau national d'éducation à l'environnement, a fait un travail remarquable pour compiler toutes les études sorties sur le sujet. Plus d'infos sur Reseaucoleetnature.org.

**Louv R., Last Child in the Woods : Saving our Children from Nature Deficit Disorder (« Le dernier enfant dans les bois : sauvons nos enfants du syndrome de manque de nature »), 2005.

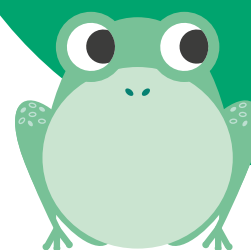
***N'hésitez pas à consulter le blog, très bien documenté sur le sujet, de Guillaume, papa de 2 enfants et ingénieur spécialiste de l'évaluation des risques sanitaires : Sante-enfants-environnement.com.



PODCAST !

Découvrez sur *Jambon Coquillettes* l'interview d'**Émilie Lagoeyte**, auteure de *Passeur de nature – Transmettre le goût de la nature aux enfants*, qui nous parle de sa propre expérience de maman !

À retrouver sur Apple Podcasts, Google Podcasts, Deezer et Spotify.



#Émilie Lagoeyte
jambon coquillettes



un podcast du magazine
BULLBE



RÉFLEXES SIMPLES pour reconnecter nos enfants à la nature

ANNE-LAURE TROUBLÉ



« DEHORS ! »

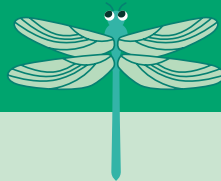
Sortez vos enfants ! La bonne vieille balade du dimanche – à pied ou à vélo, au parc ou en forêt, sous le soleil ou sous la pluie –, qui nous faisait tant râler enfant, a bien des vertus : les kids se défoulent, les adultes s'apaisent, et chacun fait le plein d'énergie. Et ne vous laissez pas décourager si vos enfants ronchonnent : ce seront les derniers à vouloir rentrer ! Surtout, réfrénez vos réflexes de parents surprotecteurs et laissez vos enfants sauter dans les flaques d'eau, mettre les mains dans la terre, se rouler dans les feuilles, danser sous la pluie, grimper aux arbres, marcher pieds nus dans l'herbe... C'est bénéfique pour leur santé et bon pour leur joie de vivre !

JARDINS MERVEILLEUX

Le week-end, quand vous voyagez, ou lors des Rendez-vous aux jardins qui ont lieu chaque année en juin, emmenez vos enfants visiter des jardins merveilleux : la France est mondialement réputée pour ses parcs botaniques et ses potagers gourmands. De très belles surprises en perspective !

• Rendez-vous aux jardins : [Rendezvousauxjardins.culturecommunication.gouv.fr](https://rendezvousauxjardins.culturecommunication.gouv.fr).

• Liste et adresses de 1 400 jardins à visiter sur Parcsetjardins.fr.

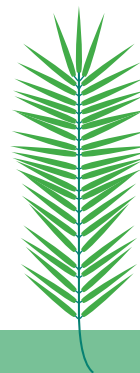


FÊTE DE LA NATURE

Chaque année, au mois de mai, a lieu dans toute la France la Fête de la Nature : 5 jours de manifestations gratuites où se multiplient les activités nature, souvent encadrées par des guides naturalistes. Cueillettes gourmandes, observation de la faune, initiation aux chants des oiseaux, rencontre avec des papillons, chasse aux empreintes animales, balades-jeux... Vous serez surpris du nombre de possibilités à deux pas de chez vous : autant d'idées à garder pour le reste de l'année !

• Fête de la Nature : Fetedelanature.com. Du 17 au 23 mai 2021.

• Pendant le reste de l'année, devenez membre de la Fédération Connaitre et Protéger la Nature (FCPN), partenaire de l'opération : Fcpn.org.



SORTIES GUIDÉES

Si vous en avez l'occasion, à côté de chez vous, en forêt, à la montagne (à pied l'été, en raquettes l'hiver) ou même en ville, organisez une sortie avec un guide naturaliste habitué au jeune public. Souvent passionnants, ils ont l'art d'intéresser vos enfants à la faune et à la flore avec leurs anecdotes fascinantes...

COSMOS

Profitez des Nuits des étoiles, manifestation gratuite organisée chaque année en été, pour vous initier en famille à l'astronomie, grâce à de nombreux clubs d'astronomes amateurs qui proposent plusieurs centaines d'animations gratuites. Des moments forts qui resteront gravés dans la mémoire de vos enfants.

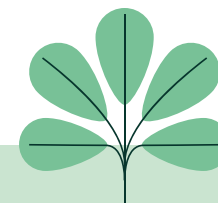
• Les Nuits des étoiles : Afastronomie.fr/les-nuits-des-etoiles.

• Sur Stelvision.com/carte-ciel, imprimez la carte du ciel du jour, placez-la au-dessus de vos têtes, et apprenez en famille à reconnaître les principales constellations.



PARCS ET RÉSERVES ORNITHOLOGIQUES

Nous avons de la chance : la France fait partie des meilleurs sites au monde pour observer les oiseaux ! Parc du Marquenterre (baie de Somme), parc ornithologique du Teich (bassin d'Arcachon), parc du Pont de Gau (Camargue), réserve naturelle des Sept-Îles (au large de Perros-Guirec)... Vérifiez pendant vos vacances s'il n'y a pas près de vous un parc ornithologique où observer les oiseaux dans leur milieu naturel. Souvent équipées de postes d'observation d'où les enfants s'amusent à dénicher les volatiles dans la végétation, à reconnaître les oiseaux migrateurs et à s'initier à l'emploi de jumelles, ces réserves sont parfaites pour les enfants, qui s'y sentent comme chez eux !



BOUQUETS

L'été, organisez des « rando-bouquets » : équipez-vous d'un sécateur et, avec parcimonie, amusez-vous à cueillir des fleurs dans les champs, au bord des routes, le long des cultures de céréales, dans les sous-bois... Ces bouquets sauvages, qui ont souvent un charme fou, apprendront à vos enfants à observer les fleurs et à découvrir des tas de petites bêtes !

8 RAISONS

D'EMMENER VOS ENFANTS DANS LA NATURE

1. La nature **stimule leur activité physique** (courir, sauter, grimper aux arbres, faire des parties de cache-cache...).
2. Les **reconnecte au réel** (ramasser des marrons, observer les fourmis, construire une cabane...).
3. **Développe leurs sens** (écouter le vent, sentir la pluie, la chaleur du soleil, les orties qui piquent, toucher la mousse humide...).
4. **Suscite des émotions mémorables** (quel adulte n'a pas en souvenir un moment magique lié à la nature ?).
5. **Crée une empathie pour le vivant** (les insectes, oiseaux, arbres, fleurs, animaux...).
6. **Aère leurs poumons et leur esprit** (respirer, souffler, déstresser...).
7. **Renforce leurs défenses immunitaires**.
8. Et, cerise sur le gâteau, c'est **gratuit** !



Se mobiliser avec SURFRIDER !

Créée par des surfeurs souhaitant protéger leur terrain de jeu,
l'ONG Surfrider Foundation Europe a réussi le pari de motiver adultes et
enfants à nettoyer bénévolement des centaines de plages à travers le continent !
Pourquoi pas vous ?

ANNE-LAURE TROUBLÉ

OPÉRATION PLAGES PROPRES

Dénommée « Initiatives Océanes », cette mobilisation – imaginée à l'origine en France et désormais exportée dans près de 40 pays dans le monde – remporte un franc succès. Écoles, particuliers, familles, associations, clubs sportifs, entreprises... On compte, chaque année, plus de 40 000 participants à travers l'Europe, dont près d'un tiers sont des enfants !

Ceux-ci sont en effet au premier rang : l'association a élaboré des outils pédagogiques et visuels – qui expliquent l'origine de la pollution, l'impact sur l'environnement ainsi que les solutions qui existent – à utiliser le jour de la collecte. Nombre d'instituteurs organisent ainsi des collectes en les intégrant dans la partie du programme scolaire consacrée au développement durable.

COMMENT PARTICIPER ?

Rien de plus simple ! Vous souhaitez rallier une collecte ? Le site Initiatives Océanes – qui dresse une carte interactive de tous les nettoyages à venir – vous communique les coordonnées de la personne en charge de l'Initiative Océane qui vous intéresse. Vous préférez organiser vous-même un nettoyage ? Il suffit, trois semaines avant la collecte, de s'inscrire en ligne, de télécharger le *Guide de l'organisateur* et de commander le Kit de l'organisateur (qui comprend une banderole pédagogique, des sacs-poubelle, des gants... Tout le nécessaire pour réaliser une collecte !).

Initiativesoceanes.org

À VOUS DE JOUER !

En famille ou avec des amis, pendant les vacances ou le temps d'un week-end, sur la plage ou le long d'une rivière, chacun peut s'impliquer, à son échelle et dans le respect des gestes barrières en temps de Covid. Loin d'être effrayés par les déchets, les enfants n'hésitent pas à jouer le jeu et posent mille et une questions ! Une formidable opportunité, à la fois curative et pédagogique, pour leur montrer qu'agir est à la portée de leurs petites mains.

À L'ORIGINE DE SURFRIDER ?

1984 : Malibu, Californie. Confrontés au quotidien à la pollution des plages, une poignée de surfeurs décide d'agir. L'association Surfrider voit ainsi le jour aux États-Unis. Quelques années plus tard, en 1990, Surfrider Europe naît à Biarritz. Son credo : « la protection, la sauvegarde et la mise en valeur de l'océan, du littoral, des vagues et de la population qui en jouit ». Aujourd'hui, Surfrider Foundation Europe rassemble environ 2 000 bénévoles, 14 400 adhérents, 47 antennes locales et plus de 200 000 sympathisants !

UN CAMPUS EN LIGNE

Tout comme Surfrider, Okaïdi, la marque de vêtements pour enfant, partage cette volonté de donner l'occasion aux plus jeunes de se rendre acteurs des changements de demain. La marque soutient par des dons financiers les Initiatives Océanes, mais également l'Ocean Campus. Développée par l'association Surfrider Foundation Europe, cette plateforme en ligne propose des outils pédagogiques gratuits permettant à chacun d'apprendre en s'amusant, selon ses envies et son temps libre. Une sélection de cours, quiz thématiques et tutoriels, à disposition de tous et pour tous les niveaux, pour devenir un expert de la protection de l'océan !
Oceancampus.eu





DES CRÈCHES très nature...

CLAIRE GROLLEAU



Label Vie, association de l'Économie Sociale et Solidaire, s'est donné pour mission d'aider les lieux de vie liés à l'enfance à prendre le chemin de la transition écologique. Pionnière dans le domaine de la petite enfance avec le label Ecolo crèche® créé en 2009 et reconnu par l'Ademe et la Caf, l'association a élargi son champ d'action aux assistants maternels et aux centres de loisirs. Aujourd'hui, ce sont plus de 560 structures qui font partie du réseau Label Vie ! L'un des effets bénéfiques de ce mouvement qui prend de plus en plus d'ampleur ? Avoir reconnecté les enfants à la nature. Interview de la fondatrice, Claire Grolleau.

Qu'est-ce qui vous a donné l'idée de créer le label Ecolo crèche® ?

Lorsque j'ai eu mon premier enfant (qui va avoir 21 ans !), il a été fondamental pour moi de le mettre en contact avec la nature. Les autres parents ne voyaient pas toujours les choses ainsi, par peur de la « saleté », de la terre, des insectes... Or, étant de formation scientifique (biochimiste et écotoxicologue), et donc sensible aux divers polluants, je peux vous assurer que le plus polluant n'est pas celui que l'on croit ! Lorsque Pablo a été en âge d'aller à la crèche, j'ai proposé d'animer des ateliers de découverte des milieux naturels (la mer, la rivière, la forêt...), des ateliers autour du jardinage, des arts plastiques (façon land art à base de matières naturelles) et des ateliers de récup. Un vrai challenge, car les éducateurs n'y croyaient pas : *les enfants sont trop jeunes, pas assez attentifs, ils ne vont pas comprendre...* Au final, cela a été un vrai plaisir partagé et tout le monde était ravi ! J'ai alors développé cette activité dans un grand nombre de crèches. Les professionnels n'ont pas tardé à me demander des conseils sur le choix des matériaux à utiliser au sein des crèches, des aliments pour les repas, des activités qu'ils pourraient mettre en place... Le concept Ecolo crèche® venait de germer.



Quel genre d'activités organisent les crèches ?

Certaines osent les sorties : à la campagne, au parc, à la ferme... C'est plus compliqué à organiser, mais tout à fait faisable. Il faut en témoigner pour rassurer ceux qui veulent le faire ! Ce sont des moments forts de partage entre enfants et parents accompagnateurs. Et il est fondamental de permettre aux enfants de passer un maximum de temps à l'extérieur. La qualité de l'air y est de toute façon meilleure et c'est le moyen le plus facile de permettre une connexion simple avec le vivant – les oiseaux, les insectes, une petite feuille – ou avec les matières naturelles – la terre, un bout de bois, l'eau de pluie... Autre activité de connexion à la nature que nous oublions souvent : la cuisine. Il n'y a rien de tel pour permettre à un enfant de découvrir les herbes aromatiques, les épices... La mise en place d'un compost se développe également. Cela permet aux enfants de manipuler les objets et les matières (des assiettes au composteur) et c'est une bonne occasion d'observer une faune minuscule mais incroyable. C'est bien connu : les tout-petits adorent les petites bêtes qui grouillent !

Pourquoi est-ce si important de reconnecter les enfants à la nature, à l'ensemble du vivant ?

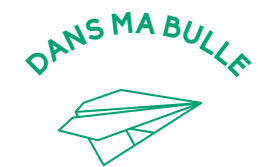
La connexion des très jeunes urbains à la nature a des impacts encore plus forts et plus profonds que je ne l'imaginais. J'avais intuitivement pressenti, puis observé, les impacts de cette connexion sur leur développement sensoriel et psychomoteur. Je connaissais bien les effets des bactéries environnementales qui stimulent et consolident le système immunitaire des jeunes enfants. Il est également largement connu qu'il est recommandé pour notre santé de passer un maximum de temps à l'extérieur. Puis, en croisant mes connaissances de biologiste et écotoxicologue avec celles des psychologues de la petite enfance, j'en suis arrivée à pouvoir affirmer à présent que le jeune enfant est un petit d'homme, un petit animal, et qu'il lui est indispensable d'être en contact avec le vivant au sens large, d'être au contact du végétal et de l'animal le plus souvent possible. Il lui faut également sentir, toucher, goûter ce qui l'entoure et en particulier les matières naturelles. Il est donc essentiel de lui offrir la possibilité concrète d'explorer son environnement naturel. Un enfant connecté au reste de la nature est un enfant plus épanoui. Ces expériences naturelles favorisent son éveil,

réduisent les risques de phobies, aident à mieux vivre en collectivité... Enfin, d'un point de vue social, l'appréhension de la diversité du vivant est également un atout pour mieux comprendre et respecter les autres individus de son groupe.

OÙ TROUVER LA LISTE DES ECOLO CRÈCHE® ?

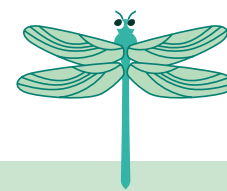
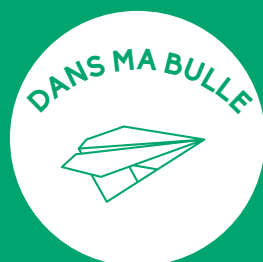


La liste est disponible sur le site internet de l'association. N'hésitez pas à aller y jeter un œil et, pourquoi pas, à mobiliser votre crèche ! Pour info, Label Vie a développé un parcours de formation sur la thématique « Éduquer à l'environnement dès la petite enfance ». Infos également disponibles sur le site. Tél. : 09 54 83 33 10
Label-vie.org



Vos ASTUCES pour connecter vos enfants à la nature ?

TÉMOIGNAGES



CAMILLE

« Bottes et panier à la main, ils ramassent ce qu'ils veulent et, de retour à la maison, on regarde les découvertes, on laisse sécher et on en fait des dessins ou des collages. Ou on en rapporte une partie à l'école pour montrer aux copains ! »
Camille Liagre, maman de Brune (7 ans), de Germain (5 ans), et d'Hortense (2 ans).



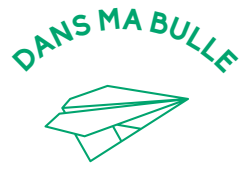
NATHALIE

« Je m'appuie sur ce qu'ils aiment faire : Sacha aime le foot, on sort donc chaque fois avec un ballon ; Louisa préfère les animaux, elle emmène donc son aspirateur à insectes pour compléter sa collection ! »
Nathalie Gentile Martin, maman de Sacha (10 ans) et de Louisa (7 ans).



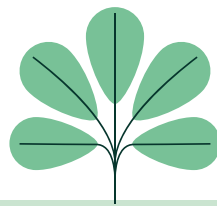
ANNE

« Nous avons la chance d'avoir un grand jardin, ce qui facilite l'accès à la nature. Et mes enfants adorent jouer à *kids adventure* ! C'est un jeu d'imagination qu'ils ont créé lors du premier confinement : ils "quittent" la maison avec, chacun, un sac à dos, un petit goûter et quelques jeux, et ils imaginent des aventures avec des parcours sportifs, des énigmes à résoudre et des méchants à combattre ! Parfois, les petits voisins les rejoignent pour encore plus de créativité, et cela peut durer des heures ! »
Anne Chebaut, maman d'Alexandre (8 ans) et d'Éléonore (6 ans).



ANGÉLIQUE

« Nous sortons tous les jours avec notre chien, à pied, en trottinette ou à vélo : c'est un bon prétexte ! »
Angélique Teillaud, maman de Maelys (12 ans), de Roman (9 ans), d'Enora (7 ans) et de Mila (1 an et demi).



CARINE

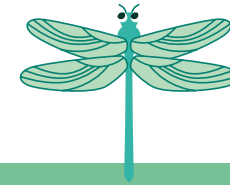
« Je leur dis que l'on va aller ramasser de quoi créer des objets à la maison (un radeau Playmobil il n'y a pas longtemps, ou encore une tête de cerf). Avec mon petit sportif, il suffit que je l'emmène faire un parcours dans les bois et que je lui dise qu'il doit essayer de nous battre en un temps record ! »
Carine Huet, maman de Raphaël (10 ans) et de Samuel (8 ans).

SYLVIE

« Je leur donne des petits challenges ou des jeux à faire tous les deux. »
Sylvie Vongkhamseng, maman d'Eléa (12 ans) et d'Eline (9 ans).

LUCIE

« Nous apprécions les balades dans la nature, dont nous profitons pour faire découvrir à Louis les différents paysages, mais aussi la faune, la flore... Il nous arrive souvent de ramasser des feuilles, des bogue de châtaignes, des glands pour en faire des collages qui expliquent les saisons, mais aussi pour fabriquer des bonshommes ou pour nous en servir comme supports de peinture. Je suis convaincue que si on leur fait goûter tôt à la richesse de la nature, les enfants apprécieront toujours les activités proposées en extérieur. »
Lucie Colomb, maman de Louis (3 ans).



NAJLA

« Nous avons un potager de ville où nous passons du temps une fois par semaine, et nous faisons souvent des balades à vélo dans le parc. »
Najla Kahil, maman d'Alya (8 ans) et de Nael (5 ans).

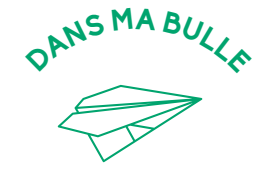


CÉLINE

« Une bonne occasion de porter des bottes pour sauter dans les flaques, succès garanti ! »
Céline Rombaut, maman de Basile (2 ans et demi).

VIRGINIE

« Les habiller en conséquence, leur permettre de tout faire, y compris se rouler dans la terre et sauter dans les flaques d'eau ! C'est un moment à eux où les limites sont invisibles. Et, surtout, jouer avec eux. »
Virginie Ladous, maman d'Amaury (8 ans) et de Pierre (4 ans).



MARION

« Quand on sort en balade, on ne met pas de limites : ils ont l'autorisation de se salir (les vêtements sont prévus en conséquence) et, après la pluie, on met les bottes pour sauter dans les flaques d'eau et faire de la bouillie avec des bâtons... Plus de contraintes : les enfants se sentent un peu plus libres et adorent ça ! »
Marion Heurtier, maman de Marine (6 ans) et de Paul (2 ans).



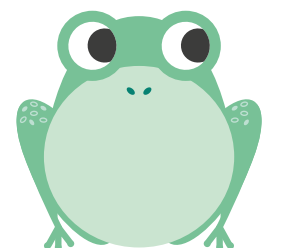
HASNA

« Je lui donne une pelle et un seau... et la voilà à la recherche des escargots ! »
Hasna Mohammadi, maman de Joûd (2 ans).



SYLVIE

« Faire des pique-niques, aller voir les canards, faire des jeux de type Cherche et trouve (pomme de pin, fleur, l'arbre le plus grand, des feuilles de différentes couleurs, etc.), ramasser des feuilles, observer les insectes ou les traces d'insectes et d'animaux, écouter le chant des oiseaux... »
Sylvie Araujo, maman de deux enfants (5 ans et 2 ans).

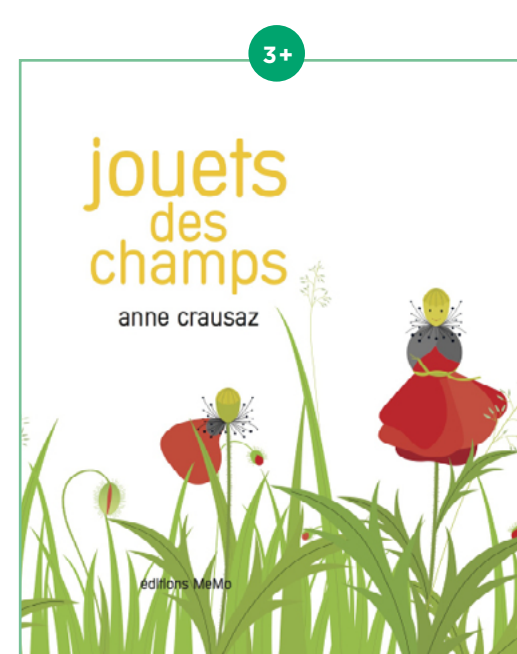


LIRE



La nature en LIVRES

Merci à Patricia Matsakis, libraire à Montauban et passionnée de littérature jeunesse, qui a sélectionné, depuis sa librairie Le Bateau Livre, quelques-uns des plus beaux albums sur la nature.
Bonne lecture en famille !



« JOUETS DES CHAMPS »

Dans cet album d'Anne Crausaz, connue pour ses ravissantes illustrations, une mère apprend à son fils à remplacer ses jouets par ce que la nature lui offre. Le temps d'une promenade, la graine devient un hélicoptère, le pissenlit un parachute, et le coquelicot se transforme en poupée. Un album qui donne envie de partir en balade !

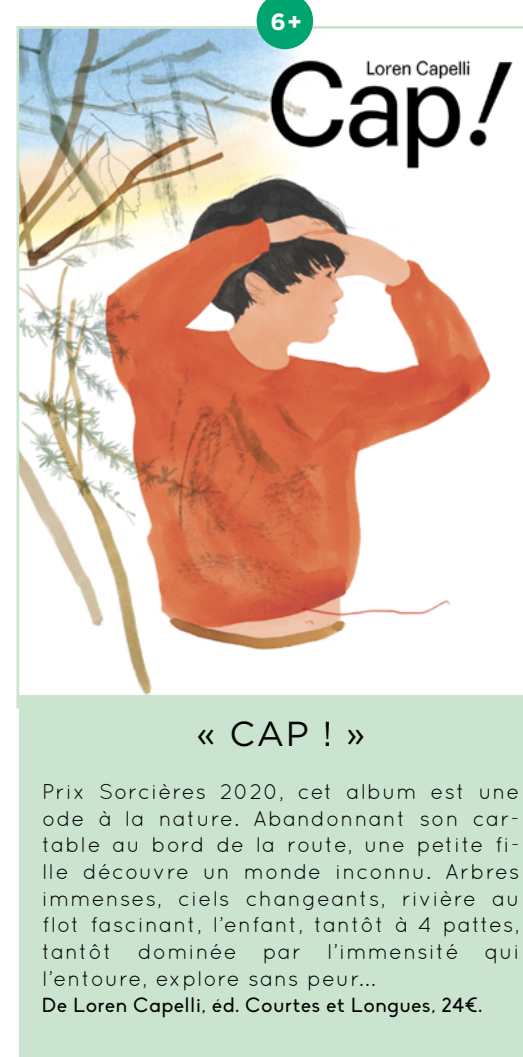
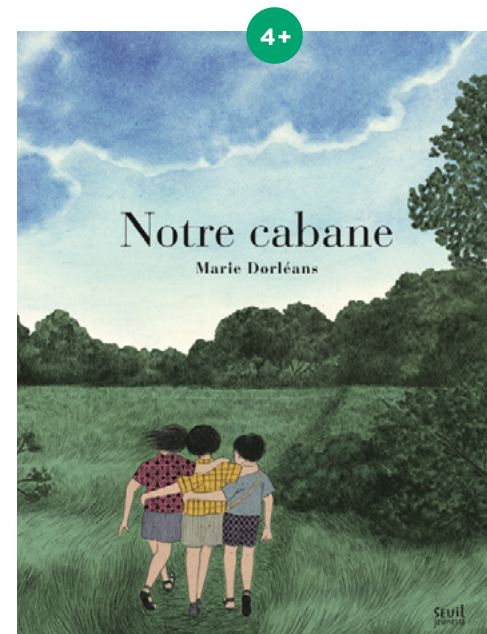
D'Anne Crausaz, éd. MeMo, 15€.



« LE CERISIER DE GRAND-PÈRE »

Ce joli livre animé raconte l'histoire d'un cerisier au fil des quatre saisons. Grâce à un système de tirettes, l'enfant met en mouvement la vie dans l'arbre : il fait voler les oiseaux, éclore les œufs, cheminer les fourmis... Les illustrations, à la fois modernes et délicates, se parent des couleurs du temps qui passe. Un petit bijou.

D'Anne-Florence Lemasson et Dominique Ehrhard, éd. Les Grandes Personnes, 22€.



5+
LES APRÈS-MIDI CRÉATIFS

l'atelier
CRÉATIONS
NATURE

Hélo-Ita

DIY
TRÈS NATURE !

En manque d'idées pour savoir que faire des coquillages, feuilles, bouts d'écorces et autres trésors ramassés dans la nature ? Ce livre, avec ses huit ateliers faciles à réaliser et rigolos, tombe à point ! À emporter en week-end et en vacances.

D'Hélo-Ita, éd. Mango Jeunesse, 11,95€.

7+
OXYBUL

« LE GUIDE PRATIQUE
DES PETITS JARDI-
NIERS »

De mois en mois, cet ouvrage explique la vie du jardin, propose des pas à pas pour apprendre à jardiner et une activité liée à la saison (petite construction, recette à réaliser...). Sans oublier un chapitre sur les bonnes pratiques pour jardiner au naturel, des tableaux des fruits et légumes de saison mois par mois, et un lexique. Très complet !

De Michel Luchesi et Bérengère Staron, éd. Larousse, 15,50€.

CONCOURS !

Gagnez sur Insta notre « Bibliothèque Bubble » sur la Nature : soit les 11 livres de la sélection ! Les dates sont annoncées dans la bio : à vos agendas !

@bubblemag_

5+

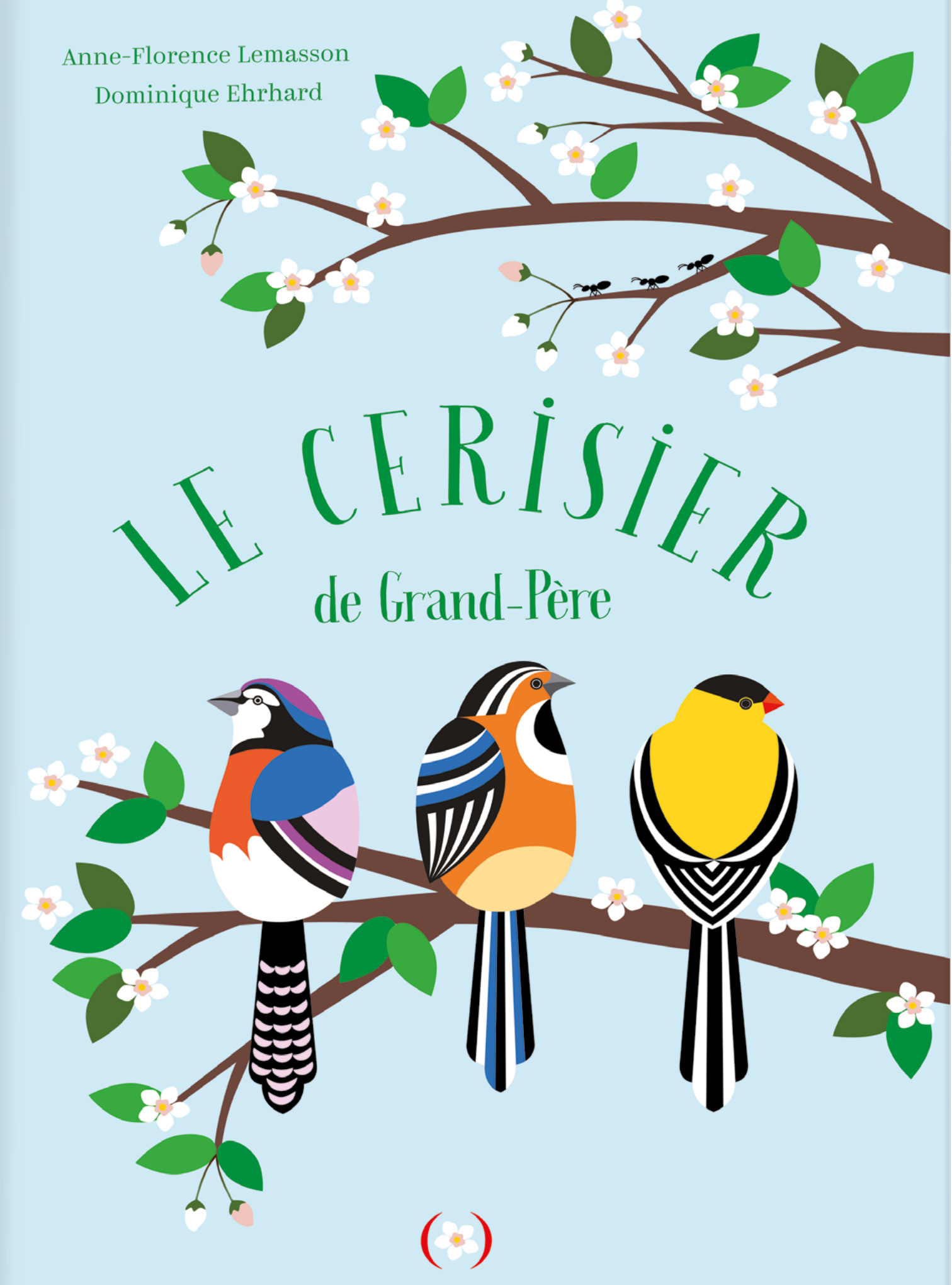
Lolita Séchan

Une échappée de
Bartok
Biloba

« UNE ÉCHAPPÉE
DE BARTOK BILOBA »

Une fois n'est pas coutume : dans ce livre mi-album, mi-BD, point de couleurs. Mais des dessins remarquables à l'encre de Chine et au charme indéniable. On nous y raconte les aventures d'une jeune taupe partie à l'aventure dans les Grandes Plaines, et ses nombreuses rencontres... Un livre que l'on lit et relit sans fin.

De Lolita Séchan, éd. Actes Sud BD, 15€.



Anne-Florence Lemasson
Dominique Ehrhard

LE CERISIER de Grand-Père



SORTIR



CONSERVEZ-MOI !

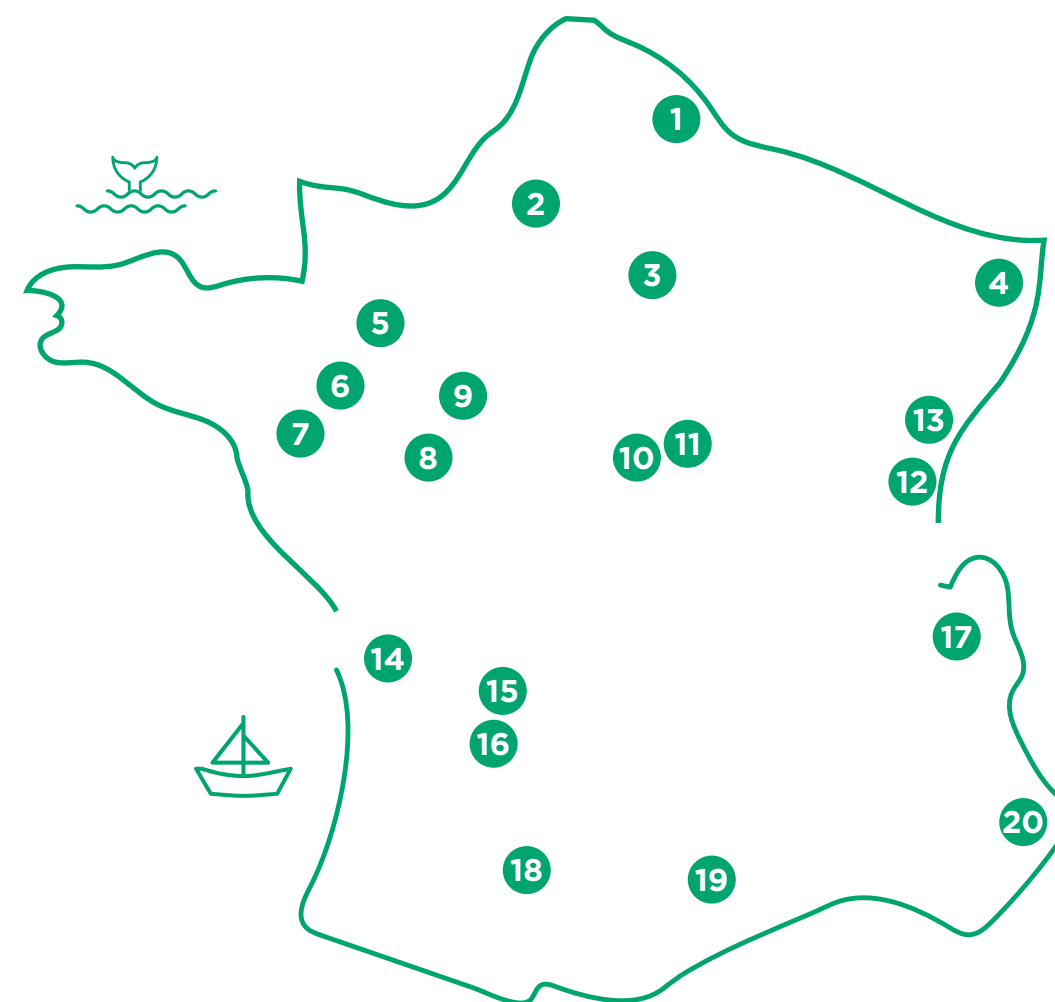
De Lille à Saint-Jean-Cap-Ferrat, voici notre collection de lieux magiques et ludiques à la découverte de la nature. De quoi fêter, en famille, l'arrivée des beaux jours ! Pensez à bien vérifier les dates d'ouverture en raison du Covid.



JARDINS*

La France regorge de jardins, de potagers, de labyrinthes plantés et autres joyaux végétaux dont la plupart déclinent de ludiques activités à découvrir en famille. Une belle occasion pour sensibiliser nos enfants à la beauté de la Nature et prendre un bol d'air de haute volée !

par KARINE FILHOULAUD



**Sous réserve de l'évolution de la pandémie du Covid-19 - Article rédigé en janvier 2021.*



© P.CHEUVA



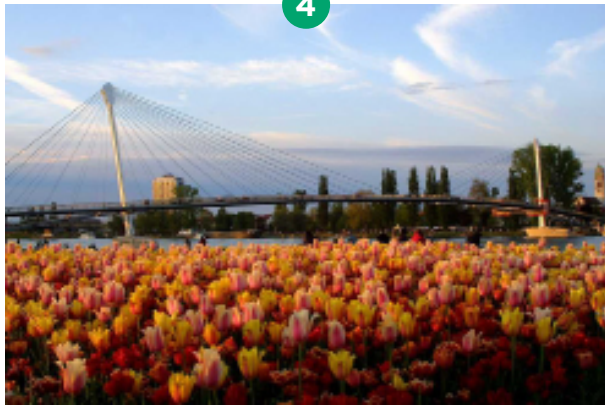
© LE JARDIN DES PRINCES



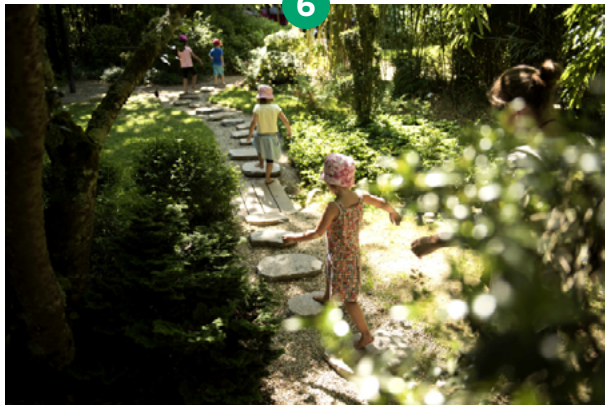
© JARDIN BOTANIQUE DE HAUTE-BRETAGNE



SCULPTURE ANNE-MARIE DE CAPRON © ACVM



© LE JARDIN DES DEUX RIVES



© TCRABOT



1
NORD

LE JARDIN MOSAÏC

Asiatiques, africaines, européennes (de l'Est, nordiques, méditerranéennes, anglaises ou portugaises)... : la raison d'être de ce vaste parc est de présenter les différentes origines des migrants. À chaque zone géographique son jardin, avec ses plantes emblématiques, ses installations artistiques et ses clins d'œil à chacune des cultures évoquées. Une multitude de surprises attendent les botanistes en herbe : labyrinthes, insectes géants (faux, bien heureusement !), jardin musical, arbre à tétines, ateliers... On ne s'ennuie pas !
Enm.lillemetropole.fr/parcs/mosaic-le-jardin-des-cultures

2
EURE

LE PARC DU CHÂTEAU DE VASCŒUIL

Tout autour du château et de son superbe colombier du 17^e siècle, le parc, qui mêle styles français et anglais, propose une balade à l'ombre de feuillus, de conifères et d'arbres exotiques. Quelques cinquante œuvres d'artistes réputés du 20^e siècle, tels Vasarely, Buffet, Dali, Folon, Léger, etc., colorées et amusantes pour les enfants, sont disséminées dans ce vaste parc qui recèle des trésors inattendus. Des livrets-jeux accompagnent les enfants et, durant l'été, sont organisées des enquêtes Cluedo. Guettez le programme !
Chateauvascoeuil.com

3
OISE

LE POTAGER DES PRINCES

Outre le jardin japonais, le jardin d'Éden et ses peintures, le jardin de topiaires en forme de pièces de jeu d'échecs, le labyrinthe de bambous, les vergers... découvrez aussi l'insolite et inattendu « jardin kitch », peuplé de poteries de nains ! Le temple gréco-romain est également surprenant. Cascades, fontaines, théâtre, guinguette, kiosque, grotte et petits ponts jalonnent la balade. Vous croiserez également des animaux, tels que des lapins, des poules, un chien de berger, des oies, des canards, des paons... Et l'hiver, vous avez rendez-vous avec Guignol !
Potagerdesprinces.com

4
BAS-RHIN

LE JARDIN DES DEUX RIVES

Unifié par une passerelle aérienne, ce parc de 150 hectares s'étend de part et d'autre des deux rives du Rhin, française et allemande. Ce symbole de l'amitié développée entre les deux nations vous propose tout un panel d'activités : la découverte des nombreux petits jardins ludiques, des œuvres d'art amusantes, des aires de jeux attractives, une tour panoramique vertigineuse, un mur d'eau aussi surprenant que rafraîchissant, et de multiples événements, comme des expositions végétales, des concerts, des spectacles de danse ou d'arts de la rue...
Visit.alsace/223007435-le-jardin-des-deux-rives

5
ILLE-ET-VILAINE

LE PARC BOTANIQUE DE HAUTE-BRETAGNE

Ajoutez aux paysages bretons, déjà réputés, une collection d'essences venues de tous les continents... et vous obtiendrez ce parc insolite ! On se promène à travers 24 jardins thématiques cultivés – celui des plantes carnivores, celui de la flore préhistorique, etc. –, mais aussi dans un surprenant labyrinthe, fait de camélias, dans lequel on peut se perdre les yeux bandés au son de la musique. Ne manquez pas non plus le dédale de bambous, la ruche pédagogique, le pont suspendu ou encore les ours en peluche perchés dans un arbre majestueux...
Jardinbretagne.com

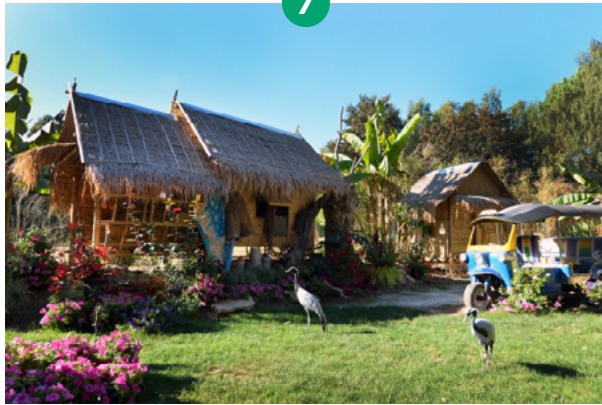
6
ILLE-ET-VILAINE

LES JARDINS DE BROCELIANDE

En lisière de la fameuse forêt de Brocéliande, se trouve un vaste parc aux espèces botaniques variées : iris, lilas, plantes aromatiques et officinales, chênes, érables, ginkgos, arbres fruitiers... Dans ce site, qui est aussi un lieu d'insertion pour les personnes en situation de handicap, vous appréhendez la nature par vos sens : ici, un parcours pieds nus ; là, un nuage d'eau ludique ; ici encore, des manipulations sonores... Surprenant !
Jardinsdebroceliande.fr



7



©TROPICAL PARC

8



©K.FILHOULAUD

9



©SARTHE CULTURE

10



©L.LÉTOT-ADT41

11



©CHÂTEAU DE CHEVERNY

12



©Y.GOUX

7

MORBIHAN

TROPICAL PARC

Une dizaine d'espaces verts, du jardin thaïlandais aux jardins africain, mexicain ou chinois en passant par le jardin des plantes aquatiques, vous font voyager dans le monde entier. Vous avez aussi quantité de cactus et d'orchidées à admirer dans leurs serres, et d'exotiques perroquets et perruches dans leurs volières. Et pour vous immerger plus encore dans l'Ailleurs, cherchez donc, disséminées dans le parc, les étonnantes statues de personnages et d'animaux emblématiques des quatre coins de la planète !

Tropical-parc.com

8

MAINE-ET-LOIRE

TERRA BOTANICA

S'il est un royaume des plantes, il est ici ! Immense terrain de découverte et de jeu, ce parc à thème vous permet d'explorer la flore de tous les continents et de toutes les époques : des plantes préhistoriques ou datant des grandes explorations aux essences exotiques en passant par les végétaux polaires ou imaginaires. Et de façon on ne peut plus distrayante, grâce au ballon captif, aux spectacles, aux serres, aux aires de jeux thématiques, aux cabanes à quiz, à l'arbre à histoires, aux ruches qui chantent ou encore aux « noix » qui vous baladent dans les airs...!

Terrabotanica.fr



9

SARTHE

LE PARC DE L'ABBAYE DE L'ÉPAU

Tout autour de ce superbe monument religieux cistercien, s'étend un vaste parc historique où l'on développe aujourd'hui la permaculture. De mai à novembre, les expos photos en pleine nature plairont aux plus artistes dans l'âme. Et, pour toute votre famille, une collection d'activités est proposée tout au long de l'année : initiation à la calligraphie végétale, ateliers exploration et cartographie de la faune et de la flore locales, séance de découverte de la grimpe dans les arbres... Un programme original !

Epau.sarthe.fr

10

LOIR-ET-CHER

LE DOMAINE DE CHAUMONT-SUR-LOIRE

D'avril à novembre, lors du célèbre Festival international des Jardins, découvrez comment les artistes d'aujourd'hui célèbrent la flore à travers des installations paysagères qui laissent une large place à l'imaginaire ! Du merveilleux que vous retrouvez toute l'année grâce au centre d'Arts et de Nature implanté dans le château, et à ses surprenantes œuvres pérennes posées de-ci, de-là dans les jardins. Des barques debout, une porte végétale, des dômes de ronds, un arbre aux échelles... Ouvrez l'œil en vous baladant !

Domaine-chaumont.fr

11

LOIR-ET-CHER

LE PARC ET LES JARDINS DU CHÂTEAU DE CHEVERNY

Les arbres majestueux qui font la beauté de ce site ont été plantés au 19^e siècle : c'est dire s'ils sont aujourd'hui hauts et beaux ! Pour les admirer tout votre soûl, parcourez la partie boisée du parc – à bord de voitures et de bateaux électriques, et guidés par un spécialiste, c'est encore mieux ! À découvrir aussi : le Jardin potager qui mêle légumes et fleurs, le très romantique Jardin d'agrément, le Jardin sucré (un verger en devenir), le Jardin de tulipes, ou encore le ludique labyrinthe de lauriers du Caucase.

Chateau-cheverny.fr

12

DOUBS

LE MUSÉE DES MAISONS COMTOISES

C'est en parcourant les prairies vallonnées et le sous-bois touffu de ce musée en plein air de 15 hectares que vous voyagez dans le passé – à la fois à travers la trentaine de maisons traditionnelles régionales transplantées là pour en conserver la mémoire, mais aussi grâce aux paysages très « nature à l'ancienne » : potager, verger, jardin des simples, mare, étang, pâtures, enclos retenant moutons, vaches, ânes ou chèvres... Pour tout découvrir de façon ludique : jeux de piste, balade audio, escape game en extérieur, ateliers et animations en nombre !

Maisons-comtoises.org



13



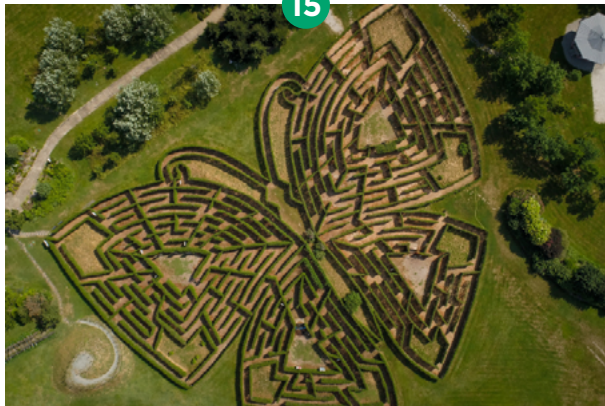
© PAVILLON DES SCIENCES

14



© S.LAVAL

15



© MG V-DRONE

16



© LAUGERY

17



© JARDINS SECRETS

18



© CHÂTEAU DE MERVILLE



13

DOUBS LE PARC DU PRÈS-LA-ROSE

Dans ce vaste parc situé dans le centre-ville, entre rivière et canal, vous pouvez observer plus de cent variétés végétales... et vous perdre avec plaisir dans l'immense labyrinthe végétal. Quant au Pavillon des sciences, aux cadrans solaires, au pendule de Foucault, à la fontaine de Galilée et au stégosaure-toboggan, à découvrir au fil de votre balade, ils vous plongent aussi dans le monde des sciences et de la technique ! Pavillon-sciences.com/web/parcs/le-pres-la-rose

14

CHARENTE-MARITIME LE PARC DE L'ABBAYE DE FONTDOUCE

Au creux d'un verdoyant val-lon, reposent les vestiges d'une abbaye du 12^e siècle, entourés d'un parc inattendu composé d'un jardin à la française, d'un jardin des simples et d'une agréable prairie... La rivière, appelée « Fontaine Douce », traverse ce site atypique entouré de vignes et de bois anciens, et offre bassins, fontaines et canaux. Au programme : des jeux de piste, des ateliers et un parc aventure dans les branches ! Fontdouce.com

15

CORRÈZE LES JARDINS DE COLETTE

Colette, la grande romancière et mère du personnage de Claudine, aimait les jardins : celui-ci évoque chacun de ceux qu'elle connut dans ses différents lieux de résidence, en Franche-Comté, à Paris, en Corrèze et en Bourgogne. Ils mêlent mots et végétaux, et proposent des jeux géants tels que Mikado, dominos, Jenga... Et n'oubliez pas d'aller vous perdre dans l'insolite labyrinthe en forme de papillon ! Lesjardinsdecolette.com

16

DORDOGNE LES JARDINS SUSPENDUS DE MARQUEYSSAC

Sur son piton rocheux, dominant la rivière Dordogne, ce parc se compose de 150 000 buis centenaires taillés tout en rondeurs ! Au programme des réjouissances enfantines : les aires de jeux, les cabanes locales, le parcours de filet dans les arbres, le labyrinthe pour les plus jeunes, les ateliers Petits curieux de nature et la via ferrata pour les ados... Marqueyssac.com

17

HAUTE-SAVOIE LES JARDINS SECRETS DE VAULX

Dans ce vaste jardin, inspiré de l'Andalousie, de l'Inde et de la Tunisie, la couleur est reine. Les teintes accueillantes des édifices qui jalonnent les allées, les tons vifs des fleurs innombrables aux beaux jours, et les nuances de vert des plantes transforment la visite en un voyage des plus poétiques. Les enfants parcourent ces contrées de façon ludique grâce au jeu gratuit Zelda au jardin des malices, jalonné de pauses devinettes, rébus, charades et pêle-mêle de mots et de photos... Jardins-secrets.com

18

HAUTE-GARONNE LE LABYRINTHE DE MERVILLE

Labélisé « Jardin remarquable » et intégré au parc du château du même nom, ce très beau labyrinthe de buis du 18^e siècle s'étend à l'ombre de chênes bicentenaires. Vous le parcourrez avec un journal de bord en main, dans lequel vous reportez les indices et codes secrets glanés au fil de vos circonvolutions : ces notes vous permettront de franchir les grilles et portes d'eau qui vous barrent la route ! Deux jeux de piste, des panneaux explicatifs, sept « clairières » propices à des pauses ludiques et une aire de pique-nique agrémentent votre visite. Labyrinthedemerville.com



19



©J.DU BOISBERRANGER

20



©CULTURESPACES P.BEHAR



20

ALPES-MARITIMES

LE PARC DE LA VILLA EPHRUSSI DE ROTHSCHILD

Si la demeure aux façades roses de Béatrice de Rothschild est aussi belle qu'étonnante, les jardins qui l'entourent ne sont pas moins élégants et originaux ! Les aménager sur un promontoire rocaillieux couvert d'arbres et battu par le vent fut une gageure. Aujourd'hui, vous parcourez des jardins d'inspirations espagnole, japonaise, provençale, florentine... en admirant la bleue Méditerranée ! Ruches, bas-reliefs et gargouilles cachés dans la végétation vous ménagent des pauses surprises. Livret-jeu disponible. Villa-ephrussi.com

19

GARD

LA BAMBOUSERAIE

Pas moins de 1 200 espèces de bambous, de toutes tailles et d'apparences variées, vous accueillent dans ce lieu. Mais ce n'est pas tout : plantes médicinales aromatiques, aphrodisiaques et carnivores, immenses séquoias, bananiers, érables du Japon, camélias, Ginkgos biloba... vous attendent également. Vous apprendrez tout de ces végétaux en vous baladant carnet ludique en main, et en vous égarant avec grand plaisir au cœur du labyrinthe... de bambous, bien sûr ! Bambouseraie.fr

« Rendez-vous aux jardins »

Chaque année, au printemps, cette manifestation européenne est une belle occasion de découvrir l'art du jardin et de rencontrer ceux qui le pratiquent : une multitude de Jardins s'ouvrent au public et proposent des visites guidées, des démonstrations de savoir-faire, des expositions, des promenades musicales, des lectures de textes, des animations théâtrales... Il y a sûrement un jardin insolite à découvrir à côté de chez vous ! Rendezvousauxjardins.culture.gouv.fr

« Jardins remarquables » ?

Loin d'être exhaustif, cet article n'est qu'un aperçu des nombreux et superbes jardins que compte la France. Un bon moyen pour en découvrir d'autres est de piocher dans la liste des « Jardins remarquables ». Ce label distingue des jardins et des parcs présentant un intérêt culturel, esthétique, historique ou botanique, qu'ils soient publics ou privés. Un bon repère pour de jolies découvertes en famille, dont la liste exhaustive est disponible en ligne. [Liste des Jardines Remarquables ici.](#)

BUBBLE KIDS



10 MINUTES DE KIFF



TOUT DOUX, mon loup !

Bientôt le printemps ! Voici un jeu pour savourer les douceurs de la nature avec votre bébé et lui faire découvrir les sensations liées au toucher.

1. Récoltez dans le jardin différentes matières naturelles : plumes, feuilles, herbes, brindilles, cailloux plats...
2. Posez votre bébé sur une couverture moelleuse, à l'ombre d'un arbre.
3. Caressez doucement sa peau avec chaque élément et observez ses réactions en les nommant : *Ça te chatouille ? , Ça te gratte, tu n'apprécies pas !, C'est frais, ça fait du bien...*

Avec les plus grands, dès 2 ans et demi, montrez le contenu de votre récolte avant de commencer et demandez-leur de deviner ce que vous avez utilisé pour les caresser !



ÉMILIE LAGOEYTE

Cabanes, herbiers, élevages improbables... Enfant, Émilie Lagoeyte parcourait la campagne à l'affût du monde sauvage et imaginait mille expériences ! Devenue animatrice nature et maîtresse d'école dans la vallée de la Drôme, elle s'est passionnée pour la manière dont reconnecter ses petits élèves à la nature. Elle a alors expérimenté toutes sortes d'approches qui lui ont permis de comprendre les quelques principes à respecter. Voici l'une de ses bottes secrètes : la table d'observation de la nature.

LA TABLE D'OBSERVATION DE LA NATURE

Inspirée de la pédagogie Montessori, cette table permet à l'enfant de manipuler, de décortiquer, d'observer, d'expérimenter... et de collectionner à sa guise des « objets » naturels. Le mieux est de l'installer là où l'enfant a l'habitude de jouer, près d'une fenêtre (pour la lumière naturelle) et dans un lieu calme (loin de la télé, par exemple !).

DEVENIR « PASSEUR DE NATURE »

Pour ceux qui souhaiteraient pousser plus loin (instituteurs, parents, grands-parents, animateurs...), Émilie et sa collaboratrice Valentine ont mis en place une formation en ligne intitulée « Passeur de Nature », à base de vidéos à la fois rigolotes et extrêmement bien réalisées. Cette formation propose 36 h de vidéos pédagogiques avec des enfants filmés en situation d'ateliers nature, et 20 projets thématiques en fonction des saisons (comprenant chacun 5 à 10 activités clé en main). Il est possible de s'inscrire n'importe quand dans l'année. Idéal pour apprendre à animer des activités nature à l'attention des 3-12 ans, en classe, à la maison, chez papi et mamie ; ou pour créer sa propre structure de découverte de la nature avec les enfants.

Coût d'une session : 538€ ; Passeur-de-nature.com.

Merci à Eve Herrmann, du blog Liv & Emy's Diary (le journal de ses petites filles libres d'école), pour ses jolies photos (www.eveherrmann.com).

matériel

Prenez une petite table et disposez dessus toutes sortes de **contenants** : corbeilles, bocaux en verre, petits pots, bols, boîtes... Vous pouvez installer une petite étagère, des caisses au sol, des tiroirs... bref, n'hésitez pas à vous étaler si vous avez de la place !

Ajoutez ensuite des **instruments** : différentes pinces (pince à épiler, pince à escargot, pince à toast...), un compte-gouttes, une seringue (sans aiguille !), des cuillères, une loupe, un vaporisateur, un microscope... et un bac à sable miniature.

Et enfin, glanez ensemble toutes sortes d'**éléments naturels**, que vous renouvellez au gré de vos collectes et des saisons : pommes de pin, noix, glands (vigilance avec les petits éléments que vos bambins pourraient avaler !), plumes, jolis cailloux, nids d'oiseaux, fossiles, cocons, cônes de conifères rongés par un écureuil, pelotes de réjection...

idées

Laissez ensuite votre enfant s'activer à sa guise et, si besoin, donnez-lui des idées :

- retirer un à un les pétales d'une pâquerette avec une petite pince,
- transvider des noix entre 2 récipients avec une pince à escargot,
- retirer les graines d'une pomme de pin avec une pince à épiler,
- former un mandala avec des pétales, des cupules de glands ou de jolies graines,
- examiner au microscope des cellules végétales,
- créer un herbier...



la malette nature

Kit pour fabriquer un Empreintoscope, clé simplifiée de détermination des empreintes, mode d'emploi d'une chasse aux trésors nature à faire dans un parc, tuto pour fabriquer un nichoir... Émilie est généreuse ! Avec sa Mallette Nature à télécharger gratuitement sur son site (déjà plus de 12 000 téléchargements !), découvrez 64 activités à faire avec vos enfants. Eveil-et-nature.com





GHISLAINE DENIAU

Tant d'enfants ne savent pas comment pousse une carotte, à quoi ressemble une cosse de petits pois ou pourquoi les plantes fleurissent... C'est en partant de ce constat que Ghislaine Deniau, responsable pédagogique au Centre écologique Terre Vivante depuis plus de 10 ans, s'est mise à animer des ateliers de jardinage destinés aux plus jeunes. Dans son livre **Les enfants ! Vous venez jardiner ?**, elle explique comment s'y prendre pour leur donner envie de jardiner, que ce soit à la campagne ou en ville. Voici l'une de ses très bonnes idées, à la fois ludique et pédagogique !*

DE LA GRAINE... À LA GRAINE

Les enfants ont l'habitude de donner de la salade aux lapins ou de la retrouver en vinaigrette dans leur assiette... Or, comme pour toute plante, l'objectif de la salade n'est pas d'être mangée mais de pérenniser son espèce, en fleurissant, puis en produisant des graines ! Voici une expérience amusante qui permettra aux apprentis jardiniers de prendre conscience de ce cycle naturel...

*Terre Vivante est une maison d'édition d'ouvrages de jardinage bio, d'alimentation saine, d'écologie et aussi l'éditeur de la revue Les 4 Saisons du jardin bio. C'est également un Centre de formation et d'apprentissages, en Sud Isère, qui accueille le public et propose ateliers, stages et formations. Terrevivante.org

matériel

- **graines de laitue** (ou de chicorée aux belles feuilles bleues)
- **5 pots** (minimum 15 cm de largeur et de hauteur)
- **terreau** de rempotage
- 1 grand **dessous de pot** horizontal

mode d'emploi

1. Demandez à vos enfants de remplir l'un des pots de terreau de rempotage avant d'y semer quelques graines de salade. Plantez-y une étiquette indiquant la date du semis, puis numérotez le pot. Celui-ci sera le pot n° 1. Arrosez.
2. Quinze jours plus tard, ne conservez qu'un seul plant de salade parmi ceux qui ont levé, puis demandez-leur de semer à nouveau quelques graines dans un autre pot (pot n° 2). Et ainsi de suite jusqu'à avoir semé dans les 5 pots. Arrosez régulièrement.
3. Ne récoltez surtout pas les salades, mais observez leur évolution et continuez d'arroser. Au bout de 2 à 3 mois, elles fleuriront les unes après les autres, puis monteront en graine. Une fois que la plante sera sèche, récoltez quelques graines pour les observer et les comparer avec celles qui ont été semées. Tiens... mais est-ce que ce ne serait pas les mêmes ?



le livre



Dans son livre, Ghislaine explique comment donner aux kids le goût du jardinage. Son expérience d'animatrice jardin avec de nombreux enfants venus au Centre Terre Vivante, ainsi que sa pratique de maman, lui ont permis d'observer ce qui fonctionnait, de cerner quelles pouvaient être les difficultés et d'imaginer différentes astuces pour que les loupiots gardent leur enthousiasme. Une vraie mine d'or. **Les enfants ! Vous venez jardiner ?**, de Ghislaine Deniau. Éd. Terre Vivante, 14€.



PATRICK LUNEAU

Passionné, Patrick Luneau est à la fois cinéaste animalier, guide nature – il a notamment travaillé pour l'association Moissons Nouvelles, où il se servait de la nature pour aider les enfants en difficulté –, professeur – il enseigne son art à l'université de Poitiers – et auteur de livres pour enfants ! Initié par un grand-père garde-chasse, il a eu l'occasion, durant 20 ans, d'imaginer et de tester des centaines d'activités avec les enfants. Dans son livre *La nature en famille en été*, il nous confie ses meilleures idées, dont celle-ci, toute simple et pourtant trop souvent oubliée.

COSMOS

Le confort sans cesse amélioré des maisons modernes a bien failli nous faire oublier l'émerveillement d'une nuit passée à la belle étoile... L'occasion d'apercevoir de nombreux animaux nocturnes (hérisson, chouette, chauve-souris et autres petits rongeurs) avec, en toile de fond, la beauté du firmament. Rattrapez-vous dès ce soir (et pensez, en amont, à les emmener dans un planétarium pour les initier à la cartographie du ciel) !

matériel

- un vieux matelas ou un tapis de sol
- une couverture ou un sac de couchage
- une lampe
- des jumelles
- de l'antimoustiques

explications

1. En journée, testez l'endroit et le matériel. Assurez-vous que, la nuit venue, vous serez confortablement installés. Choisissez un endroit plat et pensez à vous éloigner des lumières parasites. Si la météo annonce une amplitude thermique importante entre la nuit et le matin, prévoyez une couverture de survie ou une petite bâche à poser sur les couvertures, qui retiendra la rosée au lever du soleil.
2. Le soir, une fois installés, ouvrez grand vos yeux, vos oreilles et vos narines... Les chauves-souris ne vont pas tarder à sortir. Le hérisson passera peut-être dans le secteur ou bien c'est la chouette qui chantera. Où est la Grande Ourse ? C'est le renard que l'on entend ?
3. À la lueur de votre lampe, notez chronologiquement ce que vous avez vu et entendu et enregistrez avec un smartphone les sons de la nuit.
4. Et si, au milieu de la nuit, vous avez vraiment trop froid, on ne vous en voudra pas de retourner fissa dans votre lit douillet !

le livre



Après une première partie de conseils (la météo, la sécurité, le matériel, sous la pluie...), Patrick propose 20 activités spécifiquement destinées aux tout-petits, que l'on peut faire n'importe où... puis 81 autres activités pour les 5 à 12 ans, regroupées selon les milieux : en ville, au jardin, au bord d'une rivière, à la campagne, en montagne ou sur le littoral. Au total : 101 activités créatives et ludiques ! *La nature en famille en été*, éd. La Salamandre, 14,95€.





MARIE CHIOCA

Photographe et « créatrice de cuisine bio gourmande », Marie Chioca est passionnée de cuisine saine depuis qu'elle a 13 ans ! Niçoise d'origine, elle part vivre à la campagne pour réaliser son rêve : vivre proche de la nature, entourée d'enfants. Aujourd'hui maman de 6 enfants (de 6 à 18 ans), elle habite en Isère (à Chasselay), et, tel Shiva et ses 4 bras, trouve le temps d'« alimenter » son blog Saines Gourmandises – une référence sur le Net, avec près de 300 recettes à disposition – de publier moult livres de cuisine à un rythme de 3 par an (32 à ce jour !), de peindre, de cultiver son potager, de coudre, de s'occuper de ses poules, de nourrir au biberon ses chevreaux, sans oublier d'élever sa nombreuse marmaille ! Qui a dit que l'on s'ennuyait, à la campagne ?

SAINES-GOURMANDISES.FR

GAUFRES
AUX FLEURS

Voici l'une de ses recettes – tirée de son livre ***Je cuisine bio avec les enfants*** –, idéale pour emmener vos enfants courir dans les champs à la recherche de jolies fleurs comestibles* : les préférées des abeilles aux doux parfums (acacia, rose, néroli, coquelicot, trèfle rose, fleurs de courgette, violette...), celles qui sont très jolies mais dont la saveur se fait plutôt discrète (campanule, silène enflé, bourrache, pétales de pâquerette, mauve, fleurs de pommier...) et celles qui recèlent une légère amertume ou un parfum un peu piquant (pissenlit, chicorée sauvage, capucine...).

*Attention à bien expliquer aux enfants qu'il ne faut jamais manger une fleur que l'on ne connaît pas, car certaines d'entre elles sont vraiment très dangereuses !

ingrédients

*pour 24 à 40 gaufres,
selon la taille*

- un gaufrier
- 30 g de pétales de fleurs comestibles et non traitées, de saveur douce, sans feuilles ni pétioles
- 250 g de farine T110 de grand épeautre ou de blé
- ½ sachet de poudre à lever
- 35 cl de lait de soja à la vanille
- 2 œufs
- 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 2 c. à s. de miel d'acacia
- 5 cl d'huile végétale neutre (pépins de raisin ou tournesol)
- 1 pincée de sel
- sucre glace ou miel

mode d'emploi

1. Mélanger la farine et le sel ; faire un puits. Y verser les œufs, le miel, l'eau de fleur d'oranger, l'huile et le lait de soja. Bien fouetter, en ajoutant la farine petit à petit, pour mélanger sans faire de grumeaux.
2. Ajouter les pétales de fleurs, mélanger de nouveau, laisser reposer 1h au frais.
3. Verser une petite louche de pâte dans le gaufrier préalablement bien huilé et préchauffé, puis faire cuire le temps indiqué (qui dépend des gaufriers, de leur forme, du matériau, etc.).
4. Servir avec un voile de sucre glace ou une lichette de miel, car la pâte en elle-même n'est pas très sucrée (afin qu'elle n'attache pas au gaufrier).



le livre

Dans ce manuel à destination des parents qui voudraient enseigner la cuisine à leurs enfants, Marie a imaginé 55 recettes salées ou sucrées. À base d'ingrédients naturels, elles se décomposent en trois tranches d'âge : 4-7 ans, 8-11 ans et 12-18 ans. Les explications sont très détaillées et les photos de ses proches – faites « maison » – joyeusement vivantes. Échangez les rôles et mettez vos enfants aux fourneaux : parfait pour se reposer cet été ! *Je cuisine bio avec les enfants*, de Marie Chioca. Éd. Terre Vivante, 14€.





Les galets « étiquettes » !

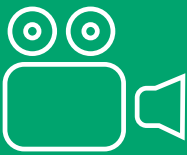
Voici une idée amusante à exploiter pour reconnaître les jeunes pousses potagères de ton jardin ou te rappeler le nom des fleurs...

matériel

- Des galets, ou de grosses pierres, ou des cailloux, etc.
- De la peinture de couleur (gouache ou acrylique)
- Des pinceaux
- Du correcteur blanc liquide (type Tipp-Ex)

comment faire ?

1. Dessine au correcteur des formes de légumes, de fruits ou de fleurs et laisse sécher.
2. Peins ensuite l'intérieur de chacune de ces formes : orange pour la carotte, rose pour la rose, vert pour le concombre, etc.
3. Laisse bien sécher tes galets avant de les déposer au bon endroit dans ton jardin.
4. Option : tu peux écrire sur tes galets le nom de tes légumes, fruits ou fleurs au correcteur.



LA VIDÉO DU TUTO
PAR ICI !

Les BONNES MANIÈRES

avec la nature !



Les sentiers tu suivras.



De faire trop de bruit tu éviteras.



Avec parcimonie, les fleurs tu cueilleras.



Les petites bêtes tu respecteras.



Les animaux tu n'effrayeras pas.



Tes déchets tu emporteras.

une création BUBBLE par Marie Parvit



OURS

BUBBLE MAG est édité par Elbbub
162, bd de Fourmies, 59100 Roubaix

Adresse de la rédaction

Bubble Mag
32, rue Guersant, 75017 Paris
contact@bubblemag.fr

Directrice de la publication

Geneviève Aerts

Directrice de la rédaction

Béatrice Medjkoune

Rédactrice en chef Magazine

Anne-Laure Troublé

Rédactrice en chef Web

Kim Allouche

Diffusion

Martine Mantel

Rédaction

Aude Chabrier
Karine Filhoulaud
Anne-Laure Troublé

Direction artistique

Anaïs Génot
Floriane Glatz

Illustrations

Adeline Gros
Marie Paruit

1 000 mercis à...

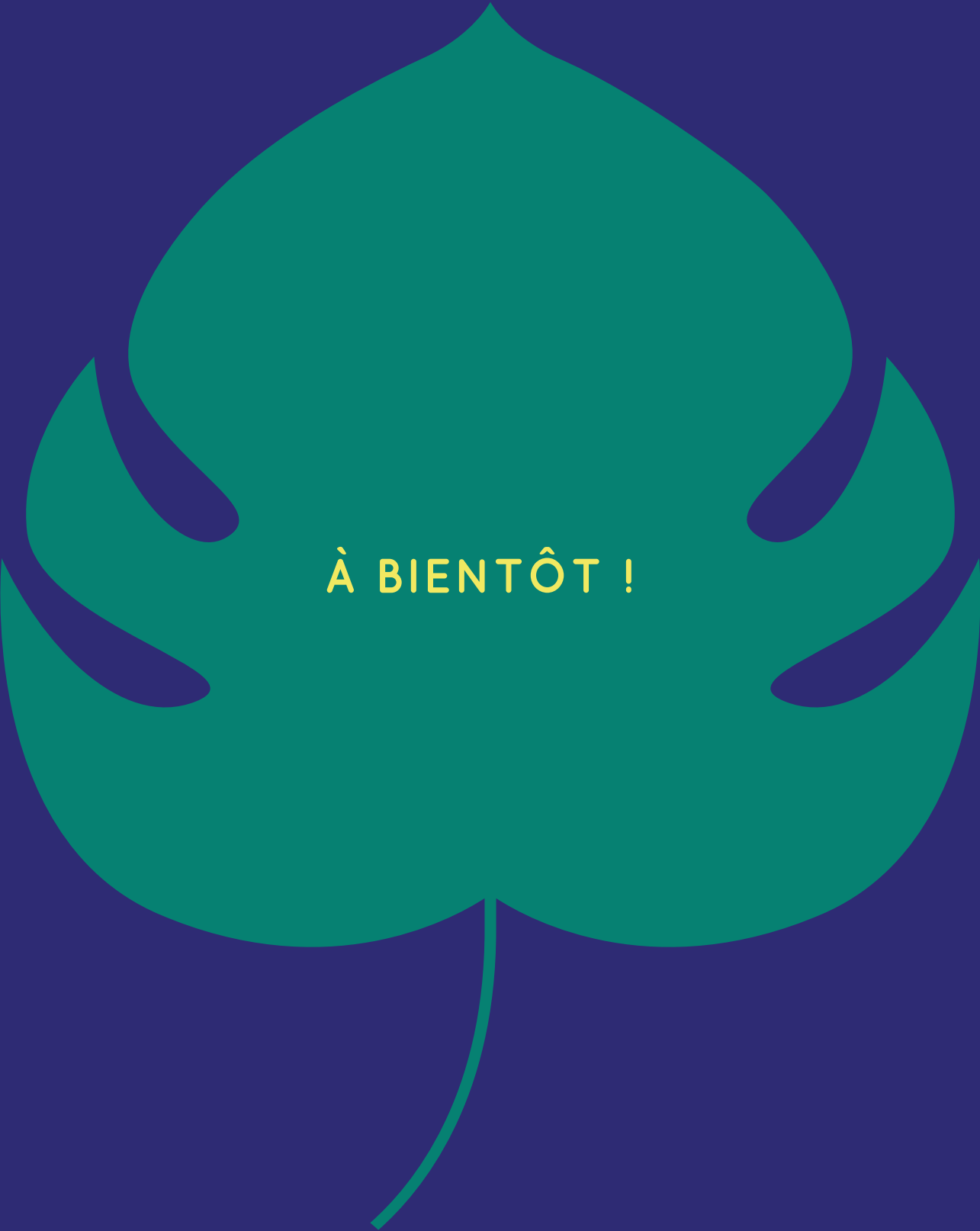
Marie Chioca
Ghislaine Deniau
Émilie Lagoeyte



PODCAST !

Découvrez sur *Jambon Coquillettes* l'interview d'Émilie Lagoeyte, auteure de *Passeur de nature - Transmettre le goût de la nature aux enfants*, qui nous parle de sa propre expérience de maman !

À retrouver sur Apple Podcasts, Google Podcasts, Deezer et Spotify.



À BIENTÔT !