



Feuille de Chou automne/ hiver 2026

"Il est plus facile de planter un arbre que d'arracher une souche "
Proverbe provençal

L'Edito

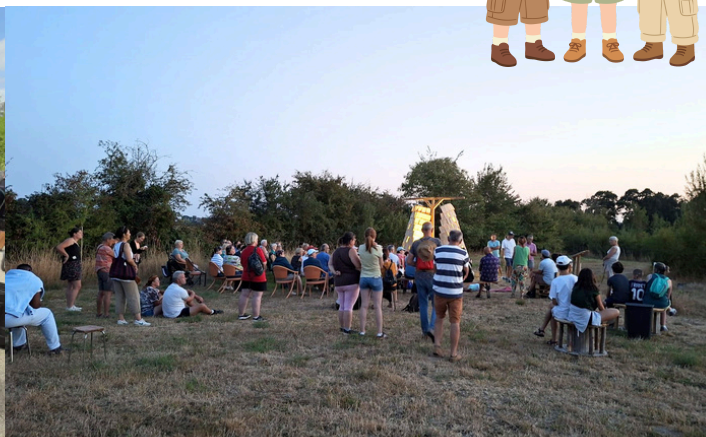
Un été passé aux Jardins du Cygne c'est synonyme de récoltes, de bricolage, mais aussi de rencontres et d'animations.

Il est donc temps de dresser le bilan de cette saison :

- l'association a sensibilisé des enfants via les écoles, les centres de loisirs, les maisons de quartiers mais aussi de jeunes élus du conseil municipal des enfants.
- Au total ce sont 510 enfants qui ont été sensibilisés à la préservation de l'environnement.
- Les événements grand public ont permis à 300 personnes de découvrir l'association.

Merci à celles et ceux qui nous ont aidés en participant aux animations ainsi qu'à l'entretien des jardins cet été.

Place maintenant à la saison de reboisement, nous sommes toujours à l'écoute de vos projets afin de vous accompagner au mieux !



Sommaire

- p.1-2 : Agenda des jardins
- p.3 : Les Jardins du Cygne à la radio !
- p. 4-7 : La migration des oiseaux.
- p.8 : À découvrir
- p. 9-11 : À vos fourneaux !
- p.12 : Ça coule de source

L'Agenda des Jardins

Voici ce qu'il s'est passé depuis la dernière feuille de Chou !



Le documentaire "Un espoir pour l'Effraie" : une soirée riche en échanges.



Chouette Bocage: une journée dédiée aux rapaces nocturnes et au bocage avec les associations locales.



Printemps en Fête, un évènement festif et chaleureux !



Les Rendez-vous Nature : à la découverte de la biodiversité de notre Région.



Pour le festival des Artpenteurs, une randonnée nocturne pour découvrir l'oeuvre Aérogatoire et les étoiles.



La pièce de théâtre VIVA : émouvante et passionnante.

L'Agenda des Jardins

Les événements à venir....



Audioguide ici :



septembre

Le festival Artpenteurs avec l'oeuvre de Réka Szabó jusqu'au 31 octobre



octobre

Dimanche 18 octobre

- Fête de l'Arbre
- RDV Nature : L'amour est dans le mycélium

novembre

Mercredi 25 novembre
Début de la saison de plantation



Et plein d'autres chantiers participatifs à venir ! Contactez-nous si vous êtes intéressés.
Aux Jardins du Cygne, nous pensons que si chaque citoyen-ne donne une journée de son temps par an, le reboisement de la Flandre irait beaucoup plus vite que l'arrachage des haies !

Les Jardins du Cygne à la radio !



Depuis quelques mois déjà, nous avons le plaisir de faire découvrir les activités de l'association à la radio.

Grâce au partenariat avec la Radio Uylenspiegel (91.8), nous enregistrons chaque mois une nouvelle émission. Nous essayons de vous faire découvrir l'univers des Jardins du Cygne d'une nouvelle manière ! Quelques thématiques abordées : la mare et sa biodiversité, le jardinage écologique, le compostage...



Alors n'hésitez pas à écouter l'émission diffusée chaque troisième samedi du mois sur Radio Uylenspiegel.

Et si vous avez loupé le créneau, rendez-vous sur notre site internet pour la rediffusion de l'émission !

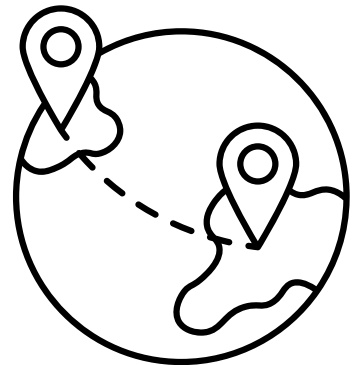
À la découverte de la faune :

La migration des oiseaux (1/4)

Qu'est-ce que la migration ?

Ce sont tous les déplacements réalisés par un animal, sur une année, entre son aire de reproduction et l'aire où il séjourne en dehors de sa période de reproduction.

Une espèce migratrice passe donc sa saison de reproduction et sa saison hivernale dans deux régions distinctes, chaque année.

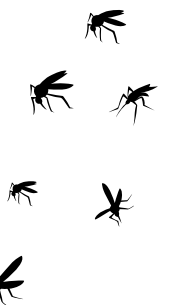


Pourquoi les oiseaux migrent-ils ?

Bien que la migration soit liée à des changements de saisons, ce n'est pas la baisse des températures qui cause le départ des oiseaux, mais bien la **diminution de la ressource alimentaire**. En effet, la saison froide entraîne la disparition des proies ou des végétaux dont les oiseaux dépendent pour survivre.

Mais pourquoi ne pas rester dans la région où ils passent l'hiver ?

On pourrait penser que le climat du sud étant plus favorable, les oiseaux passeraient toute l'année là-bas. Mais quand plusieurs espèces se rassemblent au même point, il y a un risque de **sur-compétition**, d'épuisement de la ressource alimentaire et finalement d'**échec de la reproduction**.



De plus, dans nos régions qui présentent une alternance de saison, l'émergence des insectes au printemps provoque **une densité et une diversité de ressources alimentaires exceptionnelles**. Donc bien que ces territoires soient inhospitaliers en hiver, ils présentent un habitat estival riche et privilégié pour assurer la reproduction dans les meilleures conditions.

À la découverte de la faune :

La migration des oiseaux (2/4)

Migrateur / sédentaire ?

Oiseau sédentaire = oiseau qui passe toute l'année sur le même territoire, où il se reproduit et passe la saison froide.

Espèce sédentaire = tous les individus qui la composent sont sédentaires.

Population = ensemble des individus d'une même espèce se reproduisant au sein d'un territoire donné.

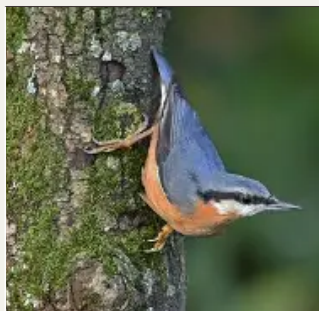
Lorsqu'on parle du phénomène de migration, on se place à l'échelle d'une population.

Est-ce que tous les oiseaux migrent ?

En Europe, peu d'espèces sont strictement sédentaires.

Le degré de sédentarité le plus marqué se trouve chez des **espèces forestières** comme les pics, les sittelles, les mésanges nonnettes ou encore la chouette hulotte. Mais ces espèces sont malgré tout sujettes à des mouvements migratoires, quand des conditions climatiques exceptionnelles, comme des vagues de froid brutales, déclenchent soudainement la migration massive de l'ensemble des individus.

En ville, certaines populations d'espèces se sédentarisent en réponse à la présence de nourriture tout au long de l'année : moineaux domestiques, pigeons bisets et ramiers ou accenteurs mouchets y demeurent toute l'année.



Sittelle torchepot



Mésange nonnette



Moineau domestique



Accenteur mouchet

À la découverte de la faune : La migration des oiseaux (3/4)

Les différents migrateurs :

- migrateur estivant (reproduction chez nous, hiver ailleurs)
- migrateur hivernant (reproduction ailleurs, hiver chez nous)
- migrateur irruptif (migrateur non obligatoire, seulement en cas de mauvaises conditions)



Hirondelle rustique
Migrateur estivant



Sarcelle d'hiver
Migrateur hivernant



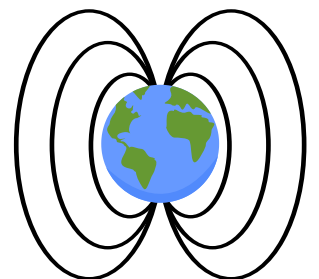
Pic épeiche
Migrateur irruptif

Comment se dirigent-ils ?



Trois façons de se diriger.

- via l'apprentissage du trajet
- via l'orientation grâce au soleil, à la lune et aux étoiles
- via l'orientation grâce aux champs magnétiques



À la découverte de la faune : La migration des oiseaux (4/4)

Quelques records :



Sterne arctique (*Sterna paradisaea*)
Migration de 18 000 km avec haltes.



Traquet motté (*Oenanthe oenanthe*)
Migration de 13 000 km avec haltes.
Record chez les passereaux !



Barge rousse (*Limosa lapponica*)
Record absolu : migration de 11 000 km sans haltes !

À découvrir !

Films, livres, podcasts,... N'hésitez pas à nous partager vos trouvailles !



Film documentaire "Les Agités du Bocage"

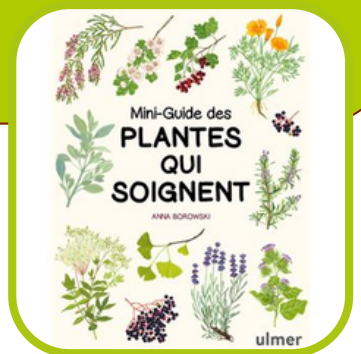
Ce documentaire disponible sur la chaîne Youtube de Reportages et Investigations nous présente la situation préoccupante du sud de l'Avesnois.

Le modèle agricole millénaire fondé sur l'élevage et les prairies permanentes est menacé par l'industrie agroalimentaire. L'expansion rapide des cultures intensives, notamment sous l'impulsion des investisseurs étrangers, entraîne l'arrachage massif des haies et une dépendance accrue aux pesticides. Réalisé par Tom Yzèbe, ce documentaire est à voir !

Titre sur Youtube : Elevage traditionnel contre intensif : le CHOC des cultures dans nos campagnes.

Livre "Mini-guide des plantes qui soignent"

Ce mini-guide pratique rédigé par Anna Borowski vous fera découvrir une vingtaine de plantes médicinales. Chacune de ces plantes a des actions précises sur le corps et l'esprit humain: du système digestif au système respiratoire, en passant par les plantes pour la femmes, le grand âge ou les sportifs, il y a de quoi soigner les maux du quotidien grâce aux recettes des différents remèdes.



RADIO
ONDINE

Secret de Nature

Podcast "Secrets de Nature"

Ce podcast cherche à rendre la science plus accessible à tous les citoyens. En explorant de nombreux sujets comme le bocage, les plantes messicoles, les champignons ou encore l'agriculture, "Secrets de Nature" veut combler le fossé entre le savoir scientifique et les populations locales.

Le podcast de Floriane Haquin est disponible sur Spotify et Apple music.

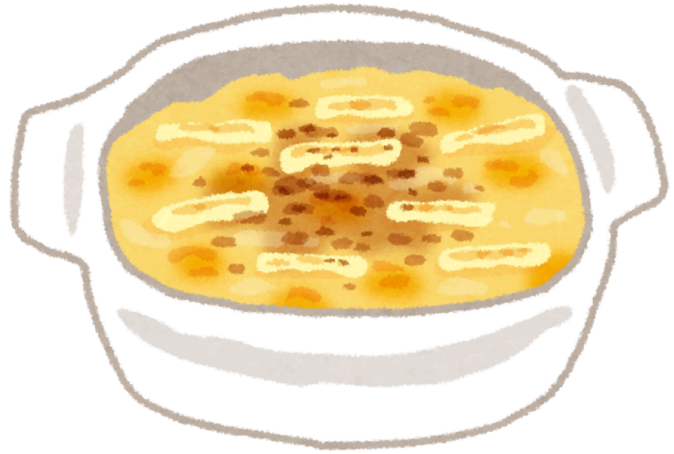
A vos fourneaux !

Gratin de potimarron

Ingédients:

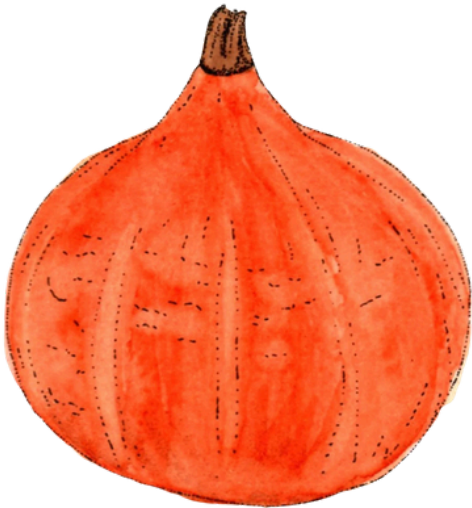
Pour 4 personnes :

- 30 grammes de beurre
- 150 grammes de parmesan
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 potimarron (1kg-1,5kg)
- Sel, poivre et muscade



Étapes :

- Éplucher le potimarron et débarrasser-le de ses pépins.
- Couper-le en cubes et le mettre à cuire (30 mn dans un cuit-vapeur ou à défaut dans une grande casserole d'eau) jusqu'à ce que la lame d'un couteau y rentre très facilement.
- Mettre à fondre le beurre dans une grande sauteuse et faire revenir le potimarron.
- Écraser à la fourchette pour obtenir une purée plus ou moins homogène.
- Ajouter la crème fraîche, le parmesan, une bonne dose de muscade râpée et assaisonner à votre convenance.
- On peut aussi y mettre des lardons.
- Mélanger bien le tout puis verser dans un plat beurré allant au four.
- Faire gratiner sous le grill 10 à 15 mn.



Un côté légèrement sucré et un petit goût de noisette rend ce plat délicieux !

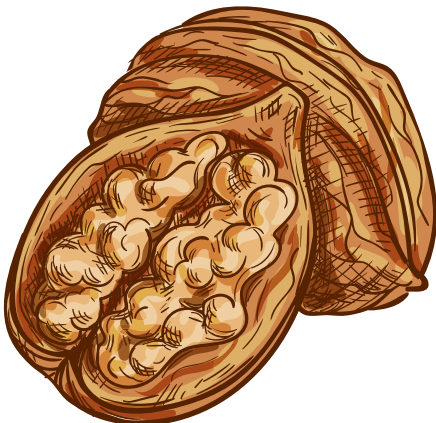
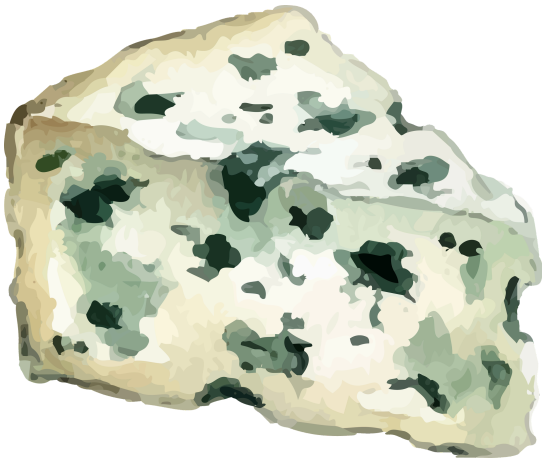
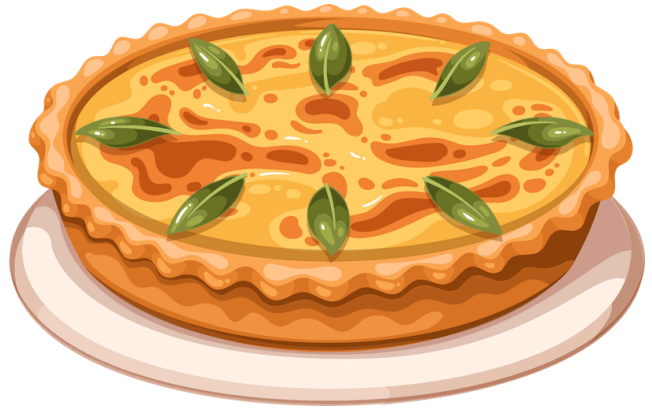
A vos fourneaux !

Tarte salée aux noix et gorgonzola

Ingédients:

Pour 4 personnes :

- 1 pate brisée
- 5 œufs
- 200 g de gorgonzola
- 200 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 6 feuilles de sauge
- sel et poivre



Etapes :

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Hacher les cerneaux de noix et découper le gorgonzola en petits morceaux.
- Dans un saladier, battre les œufs énergiquement et ajouter la crème fraîche.
- Incorporer les noix et le gorgonzola et mélanger.
- Saler et poivrer.
- Déposer la pate brisée dans un plat à tarte, piquer la et verser la pate dessus.
- Terminer en posant les feuilles de sauge en cercle et enfourner le plat 25 minutes.

A vos fourneaux !

Cookies au potimarron

Ingédients:

Pour 4 personnes :

- 100 g de potimarron
- 200 g de farine
- 80 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 60 g de pépites de chocolat
- 1 pincée à café de cannelle



Etapes :

- Couper le potimarron et le faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes (vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau), et laisser refroidir.
- Préchauffer le four th.6 à 180°.
- Une fois refroidi, réduire le potimarron en purée.
- Dans un saladier, mélanger le beurre avec le sucre et ajouter l'œuf.
- Ajouter la purée de potimarron, la farine, la levure, puis les pépites de chocolat.
- Déposer sur une plaque allant au four une feuille de papier sulfurisé, à l'aide de cuillère à soupe former des petits tas et les déposer sur la plaque de cuisson en les espaçant.
- Enfourner les cookies pendant 12 minutes.
- Les sortir du four et laisser légèrement refroidir avant de déguster.



N'hésitez pas à nous faire parvenir vos recettes pour les prochaines éditions de la Feuille de Chou.

Ça coule de source

D'où vient tout ce que vous nous avez raconté ?

P. 3-6 : La migration des oiseaux :

- Mission migration : <https://www.migraction.net>
- LPO la migration : <https://www.lpo.fr/decouvrir-la-nature/loisirs-nature/grands-rendez-vous/journees-europeennes-de-la-migration/la-migration-des-oiseaux>

P.7 : À découvrir :

- Les Agités du Bocage : <https://www.youtube.com/watch?v=Apri9kpgDg8>
- Mini-guide des plantes qui soignent : <https://www.fnac.com/a18118141/Anna-Borowski-Mini-guide-des-plantes-medicinales>
- Secrets de nature : <https://podcast.ausha.co/secrets-de-nature>

P.8-9 : À vos fourneaux :

- Livre de recette "Cuisine des bois et des forêts" par Justine Gautier et Laure Van Der Haeghen.



- Chantiers participatifs de plantations d'arbustes
- Ramassage des fruits dans les vergers
- Mise à disposition de carrés potagers
- La Fête de l'Arbre le 18 octobre de 10h à 18h !

Si vous souhaitez reboiser un terrain, mettre en place un potager dans votre école, venir avec votre classe aux Jardins du Cygne, nous inviter à un évènement...

Contactez-nous !

Vous souhaitez faire un don à l'association ?

Deux possibilités :

- par l'envoi d'un chèque à l'ordre des Jardins du Cygne
- par virement via le site Hello Asso.

Don déductible des impôts

Association Les Jardins du Cygne - 8 chemin de Zermezele - 59285 Arnèke
Tél. 03 28 48 34 02 - Port. 06 27 29 46 98 - lesjardinsducygne@gmail.com - www.lesjardinsducygne.com

**Bilan de cette saison dans la prochaine feuille de Chou !
Rendez-vous en mars !**