

# Notre livret de croissance 2017

## Regardez-les pousser

Pour avoir la main VERTE...  
il faut la NOIRCIR de terre !



GOODPLANET.be

Nom de notre jardin :

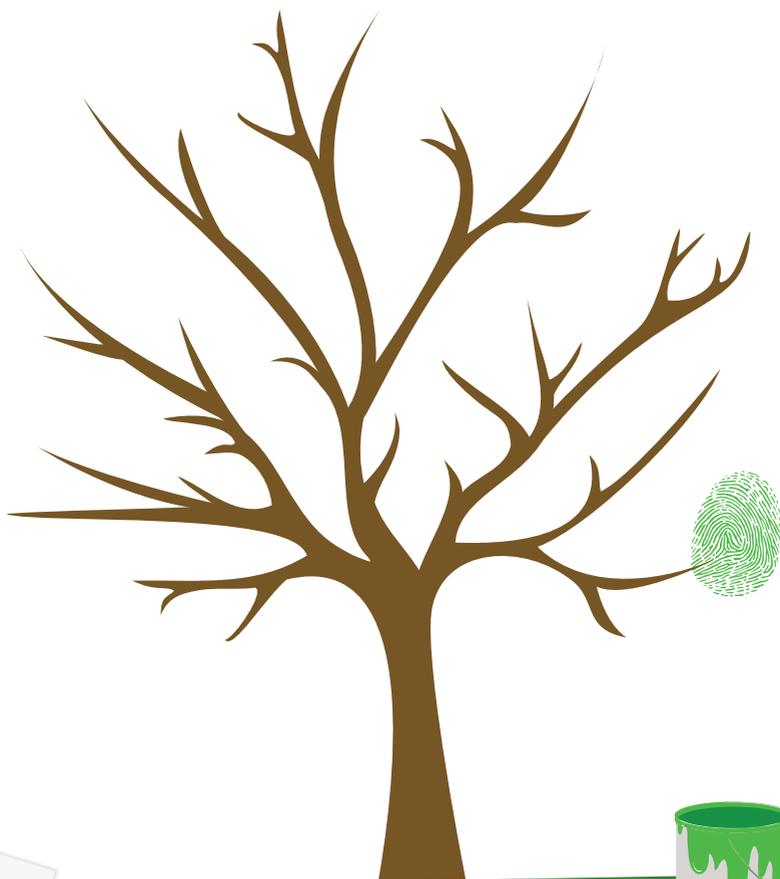
Classe(s) ou groupe de jardinage :

Enseignant(e)s ou instituteur/trice(s) :

Aide de jardinage :

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....



## Marquage à la peinture de légumes

Mélangez 50 g de farine avec une cuillère à soupe de savon liquide. Ajoutez 100 ml d'eau cuisson de betteraves (enlever épluchures). Le rouge s'obtient avec l'eau de cuisson d'épluchures de betteraves ou de choux rouges et le vert avec des épinards ou des orties. Remuez jusqu'à obtenir une bouillie. Il ne reste plus qu'à appuyer les doigts !

# Sommaire

1. **Regardez-les pousser**
  - 1.1 La campagne
  - 1.2 La boîte de croissance
  - 1.3 Le site web
  - 1.4 Le projet : passer de la classe à l'école
  - 1.5 Plus d'informations et soutien
  
2. **Aménagement du jardin**
  - 2.1 Où placer le jardin ?
  - 2.2 Jardiner en pleine terre
  - 2.3 Jardin d'un mètre carré
  - 2.4 Exploiter l'espace
  - 2.5 Penser circulaire
  
3. **Étape par étape**
  - 3.1 Commencer à l'intérieur
  - 3.2 Commencer à l'extérieur
  - 3.3 Calendrier des semis
  - 3.4 Soins
  - 3.5 Récolte
  
4. **Profitez au maximum de votre jardin**
  - 4.1 Un jardin à friandises plein de fruits
  - 4.2 Jardiniers sans frontières
  - 4.3 Extra muros
  
5. **Notes**



# 1. Regardez-les pousser



## 1.1 La campagne

### Regardez-les pousser = grandir ensemble

**Regardez-les pousser** est une campagne portant sur le jardinage dans l'enseignement fondamental. Son objectif est d'apporter aux enfants des connaissances et des compétences pour une production alimentaire durable et de leur faire profiter des activités du jardin. Nous nous inscrivons donc dans une tradition qui remonte à environ 9 000 ans...

*« Souvent, les enfants qui éprouvent des difficultés à démontrer leurs talents en classe peuvent saisir cette chance en jardinant. Avec un petit coup de pouce, on les voit grandir... » (Une aide au jardinage)*

### Un cadre vert, sain et convivial (le rêve de toute école)

*« Mon enfant ne parle jamais de l'école, sauf après les travaux au jardin. Dans ces moments-là, je dois toujours venir voir les résultats. » (Une maman)*

Regardez-les pousser offre des possibilités de croissance à vos enfants et à vos élèves, à votre communauté scolaire ainsi qu'aux cultures de votre jardin : des légumes (**verts**), des herbes et même des fruits.

Les enfants sont toujours ravis de pouvoir travailler au jardin. Ils sont très fiers de leurs récoltes. Ils apprennent la coopération, le soin apporté au travail ainsi que des choses sur l'alimentation **saine** et durable et sur la nature. Des opportunités rarement offertes à bon nombre de vos élèves.

Les enseignants, les enfants et les aides au jardinage travaillent tous ensemble à créer un environnement plus vert, le tout à l'air extérieur, ce qui est très sain. De plus, le fait de travailler la terre à mains nues (c'est-à-dire sans gants !) libérerait des hormones du plaisir dans le cerveau. Plutôt **agréable**, non ?

**Encore plus agréable** : donnez un tour artistique à vos activités. Faites une vidéo ou un album photo, fabriquez un bel épouvantail ou créez de belles étiquettes et fiches d'information. Et décorez vos parcelles avec d'ingénieux petits objets (naturels)

### Participez aux GoodPlanet Actions

Cinq journées d'action portant sur de grands défis d'avenir : l'alimentation, les déchets, l'énergie, l'eau et la relation avec la nature.

Votre jardin d'école vous permet d'opter pour l'action « manger local » (en octobre)

- Mangez un fruit ou un légume local et de saison comme en-cas.
- Cueillez des fruits ou récoltez des légumes dans votre jardin d'école.
- Organisez une dégustation de légumes et de préparations locales : buffet de soupes de saison ou de gâteaux.



## 1.2 La boîte de croissance



La **boîte de croissance** est un kit de démarrage qui contient, en plus de ce livret, des sachets de semences, deux feuilles d'autocollants et du matériel pédagogique. Utilisez la boîte pour conserver de petits objets de jardinage et des souvenirs !

Le **livret** contient toutes les informations (de base) nécessaires pour lancer un projet de jardin : où placer le potager, quelles sont les variétés à semer ou à planter, quand commencer, quelles étapes entreprendre, comment s'en sortir avec une surface réduite, comment travailler avec les tout-petits... Et les jardiniers débutants ou plus expérimentés y trouveront de l'inspiration pour beaucoup d'autres activités.

### **Serez-vous une école cinq étoiles ?**

Comme dans les campagnes des années précédentes, vous pouvez vous lancer dans cinq défis (voir [www.regardez-les-pousser.be](http://www.regardez-les-pousser.be) et Facebook). Les écoles qui parviennent à tous les relever peuvent remporter de très beaux prix. Les étoiles de la feuille d'autocollants permettent aux élèves de suivre l'avancement du projet.

## Les autocollants de légumes

Collez les autocollants des légumes que vous avez semés ou plantés sur le dessin du bol à soupe de la boîte de croissance. Les élèves sauront ainsi de quoi auront l'air les légumes et attendront impatiemment la récolte du jardin.

### TWISTER version légumes : des légumes de saison en un tour de main !

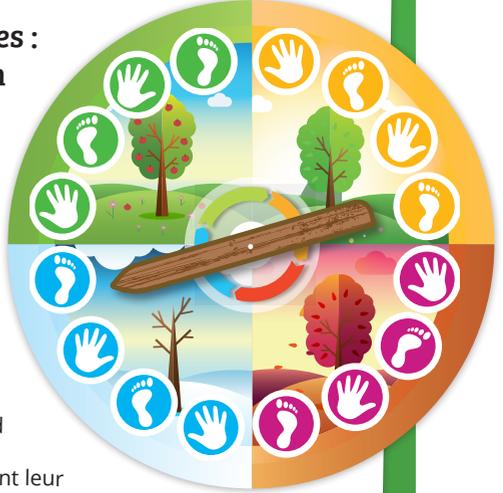
**Préparation :** découpez l'aiguille et fixez-la à la planche à l'aide d'une goupille fendue. Fabriquez un tapis de jeu avec des photos ou des dessins de légumes de différentes saisons.

**Déroulement du jeu :** Faites tourner l'aiguille. La flèche tombe sur un pied ou une main dans une saison donnée (par exemple le pied gauche en hiver). Sur le tapis de jeu, les enfants posent leur pied gauche sur un légume d'hiver.

Vous trouverez un calendrier des légumes de saison sur le site web.

**Enseignant, vous estimez ne pas (encore) être un spécialiste ? Aucun souci !**

*Apprenez au rythme de la croissance des enfants et des plantes! Allez-y lentement mais sûrement. Commencez avec des défis simples, des projets qui ont de grandes chances de réussite. Vous pourrez vous lancer dans d'autres challenges plus ambitieux plus tard.*



### 1.3 Le site web [www.regardez-les-pousser.be](http://www.regardez-les-pousser.be)

- Messages vidéo des campagnes précédentes
- Informations et inspiration
- Matériel éducatif
- Un aperçu synoptique pratique de toutes les pages web de ce livret (et bien plus)
- Le défi des cinq étoiles

### 1.4 Le projet : passer de la classe à l'école

Parfois, une seule classe s'occupe du jardin de l'école. Mais toute l'école peut aussi travailler au potager. Souvent, il est utile de réfléchir, avec toute l'équipe, à la place accordée au jardin dans l'organisation de l'école et d'examiner comment le projet de jardinage peut s'intégrer dans le programme de travail scolaire.

Pour ce faire, cherchez notamment à répondre aux questions suivantes. Comment allons-nous intégrer le jardinage dans le cursus scolaire ? Quelles classes seront impliquées et de quelle manière ? Quand allons-nous introduire le sujet du jardinage, comment et avec quel niveau d'approfondissement ? Qui assure la gestion du matériel de travail ? Comment impliquer des parents ou des sympathisants ? Sur quels budget ou subventions pouvons-nous compter ? Par quels objectifs d'apprentissage ou de développement pouvons-nous justifier le temps passé au jardin (notamment en matière de langue, de formation artistique, de compétences sociales, de technique, etc.) ? Les réponses peuvent varier d'une école à l'autre.

Pour l'organisation générale, voici **quelques exemples issus de la pratique** :

- Une classe dispose de son propre jardin où elle ne cultive parfois qu'une variété de légume.
- Une classe gère le potager, une autre le jardin d'herbes ou le (petit) jardin fruitier.
- L'école encadre un groupe de bénévoles pendant certains temps de récréation.
- Les travaux de jardinage transcendent les classes, par exemple en réunissant un élève de cinquième avec un autre de deuxième année.
- Certaines écoles ont vécu de belles expériences en collaborant avec un centre de services pour seniors, une initiative de quartier ou des parents qui jardinent. De quoi offrir des perspectives immédiates pour s'occuper pendant les vacances.

## 1.5 Plus d'informations et soutien

### **BRUXELLES ENVIRONNEMENT**

Les écoles de la Région Bruxelles-Capitale peuvent s'adresser à Bruxelles Environnement pour soutenir leur projet et les aider via des formations potagères. Une aide rendue possible grâce au projet 'GoodFood' soutenu par la Région.

Info & contact : dominique.willemsens@reseau-idee.be

### **OSE LE VERT, RECREE TA COUR**

La campagne « Ose le vert, recrée ta cour » vise à apporter plus de nature dans les écoles maternelles et primaires avec un attention particulière pour la cour de récréation. Ce projet ambitieux soutenu par la Wallonie et la Région Bruxelles Capitale s'est doté d'un site internet regorgeant d'informations pertinentes. Dans l'onglet 'boîte à outils', vous y trouverez référencés des outils techniques et pédagogiques ainsi qu'une série d'acteurs qui peuvent vous aider dans votre projet nature.

Info : [www.oselevert.be](http://www.oselevert.be)

### **RESEAU IDEE**

Le Réseau IDée rassemble les associations actives dans l'éducation relative à l'Environnement en Wallonie et à Bruxelles. L'association propose au public éducatif des outils pédagogiques en consultation, des malles en prêt, des conseils pédagogiques, édite le magazine Symbioses, partage des expériences et autres informations pertinentes sur le sujet. Visitez leur site internet sous l'onglet 'outils pédagogiques' pour cibler votre recherche.

Info : [www.reseau-idees.be](http://www.reseau-idees.be)



## 2. Aménagement du jardin

### 2.1 Où placer le jardin ?

Choisissez un endroit au calme, ni trop humide ni trop sec, qui puisse se réchauffer facilement et qui soit exposé au soleil au moins 4 à 5 heures à partir de la matinée. Au printemps, une parcelle légèrement en pente et orientée vers le sud se réchauffe plus rapidement. Évitez de placer votre potager à proximité de grands arbres, car ils absorbent beaucoup d'eau et font de l'ombre.



*Assurez-vous que le sol ne soit pas pollué. En cas de doute, faites réaliser une analyse. Évitez les traverses de chemins de fer ou les pneus dans le jardin. Sachez que les bacs prêts à l'emploi vendus en magasin sont souvent traités chimiquement. Ils peuvent donc transmettre au sol des substances chimiques indésirables susceptibles d'être absorbées par les plantes. Ce que nous voulons évidemment éviter !*

### Connaissez votre sol

Mélangez un petit tas de terre à de l'eau dans un grand bocal refermable. Secouez l'ensemble et laissez reposer. Le sable redescendra en premier. Le limon constitue la couche suivante. Puis vient l'argile. La matière en flottaison est de nature organique. Quelles sont les proportions, à peu près ?

Si c'est le limon qui domine (avec un peu de sable et d'argile), vous avez de la chance. Votre sol est alors adapté à toutes les cultures ou presque.

Si vous observez surtout du sable, il est indiqué d'ajouter du (vieux) compost ou de la bentonite (de l'argile) pour que votre sol soit mieux adapté à la culture des légumes. Si l'argile est très présente, le fait d'incorporer du sable et du vieux compost peut alléger le sol.

## 2.2 Jardiner en pleine terre

Privilégiez le travail en pleine terre. Veillez à ce que le sol soit aéré et dépourvu de mauvaises herbes vivaces. Si vous parvenez à obtenir du compost, recouvrez l'ensemble de la surface avec une couche d'au moins 5 cm. Certaines intercommunales de gestion des déchets peuvent fournir du compost de qualité et bon marché.

La taille de vos parcelles doit correspondre à deux bras d'enfant au maximum (80 cm) pour éviter que l'on puisse y marcher. C'est en effet néfaste pour la structure du sol : trop dense, il ne peut presque plus accueillir d'air et d'eau.

Pour un jardin de plus grande taille, créez des « chemins à brouette » permettant de passer à deux personnes. Veillez à ce qu'ils soient faciles à entretenir : recouvrez-les d'une toile, puis de copeaux de bois ou de planches (par exemple des panneaux ou du bois d'échafaudage de seconde main). Un chemin en briques de récupération placées sur une couche de sable stabilisée (1 part de ciment pour 10 parts de sable) est certes plus beau, mais exige davantage de travail.



*Un jardin d'herbes en développement avec des chemins en briques.*



## 2.3 Un jardin d'un mètre carré ou la culture en pots

Veillez à disposer d'une couche de culture d'au moins 30 cm. Assurez-vous que l'excédent d'eau puisse descendre dans le sol. Les panneaux de bois permettent de fabriquer des bacs solides qui dureront longtemps. Pour les enfants en chaise roulante, prévoyez des bacs sur pieds en-dessous desquels ils peuvent passer. N'oubliez pas que les bacs et les pots devront être remplis de terre. Mais le terreau acheté en magasin est cher.

**Les enfants peuvent fabriquer du terreau bon marché eux-mêmes.** Il s'agit d'un produit écoresponsable, car vous n'avez pas besoin de tourbe. Et après la récolte, vous pouvez le réutiliser en y ajoutant 10 % de compost jeune.

Vous devez récolter et assembler les ingrédients suivants :

- **40 % de terre de jardin noire** (elle est composée de racines, d'écorces et d'organismes vivants)
- **30 % de copeaux de bois ou vieux cartons** (ils sont légers et retiennent l'eau)
- **20 % de compost fait et sans graines** (il contient des minéraux supplémentaires et retient également l'eau)
- **10 % de sable de maçonnerie** (grains de 0,2 à 0,5 mm) (le drainage n'est pas nécessaire si la terre de jardin est sableuse) **ou 3 % de bentonite** (minéral argileux) pour les terres de jardin très sableuses.



*Dans ce jardin, tous les bacs vides sont recouverts de toiles laissant passer l'eau à partir de l'automne. Cela protège le sol et permet de disposer d'un sol dépourvu de mauvaises herbes au printemps. Les toiles sont attachées au bac d'un côté et à une poutre ronde de l'autre pour pouvoir les enrouler au printemps. La structure résiste même aux vents violents.*

### **Des outils de jardinage bien pratiques**

Brouette, bêche, pelle à sable, fourche à dents larges, pelles à main, râtelier, binette, arrosoir et seaux (pour transporter les mauvaises herbes arrachées jusqu'au tas de compost).

**Conseil :** évitez le matériel laqué : la laque se détache et de la rouille se forme. Vous pouvez facilement acheter ou recevoir du bon matériel de seconde main.

## **2.4 Exploiter l'espace**

Vous avez peu de place ? Pas de souci ! Il existe différentes possibilités permettant d'obtenir de bons résultats avec une petite surface.

### **Pommes de terre sur une petite surface**

La culture de pommes de terre est vivement recommandée, mais exige beaucoup d'espace. Et l'année suivante, les tubercules abandonnés perturberont vos belles rangées de semences. Une bonne alternative consiste à cultiver les pommes de terre dans une tour ou dans un sac de culture (disponibles en magasin).

Remplissez le sac avec environ 20 cm de terre et déroulez les parois vers le bas. Plantez 3 plants de pommes de terre dans la terre. Lorsque les feuilles sortent, ajoutez de la terre et enrroulez le sac vers le haut afin que 1/3 des feuilles restent visibles. Avec cette méthode, vous pouvez aller jusqu'à un mètre de haut. Prévoyez suffisamment d'eau.

Variantes :

Vous pouvez faire quelques trous sur le côté d'un grand sac de terre ou de terreau. Plantez-y vos plants et laissez-les pousser. Vous pouvez même cultiver des pommes de terre (et d'autres légumes) dans des bottes de paille de compostage. Consultez [www.regardez-les-pousser.be](http://www.regardez-les-pousser.be) pour la marche à suivre.



## Jardins suspendus

Vous pouvez semer ou planter des cultures dans des gouttières de récupération contre un mur ou dans des bouteilles en plastiques claires. Pour éviter le dessèchement, prévoyez un volume de terre suffisant.

Pour de l'inspiration, tapez « jardin fenêtre » ou « window farming » dans Google Images ou Pinterest.

## Jardinage vertical

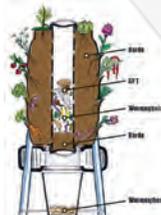
Même les palettes peuvent être peuplées de plantes. Vérifiez toutefois si elles comportent des éclardes ou si des clous en ressortent. Couchez-les et recouvrez-en un côté ainsi que le dessous et les bords avec de la toile. Ensuite, retournez-les, remplissez-les de terre et plantez ou semez. Ne redressez pas la palette avant que les plantes soient bien enracinées.

Pour un approvisionnement en eau constant, procédez comme suit : faites deux trous dans le bouchon d'une bouteille à capuchon à vis. Remplissez-la d'eau de pluie, puis refermez le bouchon. Sur le dessus de la palette, placez la bouteille à l'envers en l'enfonçant de 1/3 dans la terre. L'eau ruisselle alors doucement dans la terre. Disposez une série de bouteilles de ce type sur toute la largeur de votre jardin-palette.



## Pour les bricoleurs : la fusée à légumes

Vous trouverez sur internet des informations pour fabriquer ou acheter un « tonneau à balcon » ou une « fusée à légumes » : un potager vertical sur pieds avec des vers à compost qui prend très peu de place.



## Exploiter l'espace : un mini bois à aliments

À l'image des différentes couches d'un bois, créez plusieurs « étages » de cultures comestibles dans un endroit ensoleillé. Vous créez ainsi une « guilde ». Cette idée, qui trouve son inspiration dans la permaculture, permet d'obtenir un système naturel demandant peu d'entretien, la principale activité de jardinage consistant à assurer les récoltes. L'installation semble un peu plus complexe, mais est tout à fait réalisable.

De très nombreuses écoles disposent d'un espace ensoleillé qui peut être occupé par du vert. La guilde peut y être placée.

1. Couches supérieures : choisissez un petit arbre fruitier ou un *noisetier* avec des *groseilles* en-dessous.
2. Plantes grimpantes : dans les arbres ou les arbustes, faites pousser des *haricots grimpants*, des *petits pois*, des *concombres* ou des *capucines*, par exemple.
3. Couche des herbes : à l'ombre, plantez de l'*ail des ours* et du *cerfeuil musqué*. Dans l'espace semi-ombragé, vous pouvez mettre de la *citronnelle*, de la *ciboulette* et du *persil*. Du côté ensoleillé, optez pour des cultures vivaces, par exemple de l'*oseille commune*, de l'*oseille sanguine*, de la *roquette*, des herbes aromatiques classiques (*romarin*, *thym*, *sauge*, *estragon*, *livèche*) ainsi que des légumes à cueillir (essayez le *chou cavalier*) et des cultures faciles à semer telles que le *maceron* et le *souci*. Remplissez les espaces libres avec des légumes pré-semés et solidement cultivés (faites votre choix parmi les semences de la boîte de croissance). Placez les cultures du bas vers l'avant pour qu'elles aient suffisamment de soleil.
4. Plantes rampantes : dans le fond, vous pouvez planter des *fraises (des bois)*, qui nécessitent plus de soleil, ou de l'*aspérule odorante* (à l'ombre).
5. Les plantes à racines ou à tubercules occupent la couche la plus basse. Exemples : *poires de terre*, *carottes*, *persil tubéreux*.



## 2.5 Penser circulaire



*Bac à compost sous un arbre, dans un coin, avec une paroi en rognures.*

Le **compostage** est une composante essentielle d'un potager.

Le compost améliore la qualité du sol et apporte à vos plantes les minéraux dont elles ont besoin. En produire soi-même n'a rien de compliqué. Pour votre bac ou votre tas à compost, choisissez un endroit bien ombragé. Vous pouvez y mettre tous vos déchets biodégradables (restes de fruits, de légumes et du jardin), qui se transformeront naturellement en précieux compost. Les enfants apprennent très vite à jardiner de manière circulaire et sans déchet.

Le **paillage** consiste à recouvrir le sol de matières organiques fines : des feuilles, des déchets de fauchage, du foin ou de la paille. Cela permet d'obtenir un sol vivant ainsi que d'éviter les mauvaises herbes et le dessèchement. Disposez le paillis en fines couches entre les cultures. Si les limaces prolifèrent dans votre jardin, mieux vaut ne pas recouvrir le sol.

En hiver, le paillis protège les emplacements laissés vides après la récolte contre les précipitations et le vent. Pensez toutefois à le retirer à temps au printemps pour que le sol puisse se réchauffer. Il peut rester sous les petits arbres fruitiers.

### **Eau de pluie**

Si vous disposez d'un abri de jardin, d'une classe à l'extérieur ou d'une petite serre : récoltez l'eau de pluie ! Récupérez systématiquement l'eau du rinçage des légumes, les gobelets à demi-vides, etc. Et utilisez l'eau (de pluie) ainsi récoltée pour votre jardin ou pour les activités de pré-culture en classe.

## 3. Étape par étape

### 3.1 Commencer à l'intérieur

#### **Guetter l'arrivée du printemps avec impatience.**

Pré-semer en intérieur donne un avant-goût du potager et du printemps. Le pré-semis a donc lieu à l'intérieur, dans un endroit chaud, dans des pots (à terre compressée) ou des bacs à semis. Arrosez-les correctement (mais pas trop abondamment pour ne pas que cela pourrisse) et exposez-les à la lumière.

Pensez à repiquer les jeunes plants des bacs à semis à temps (c'est-à-dire à les transférer dans un pot). Réalisez cette opération avec délicatesse dès la formation des premières feuilles qui suivent les cotylédons\*.



Bac à semis

*Les jeunes enfants ont une perspective du temps plus limitée (que l'on appelle aussi l'impatience) et se désintéressent rapidement si leurs manipulations ne fournissent pas de résultats rapidement. Essayez les graines germées : elles sont délicieuses (et poussent vite) !*

*\* Feuille dans l'embryon végétal qui généralement contient les réserves nutritives nécessaires au premier développement de la plante.*



Les graines germées ou pousses de légumes... En plus du *cresson*, très classique, le *poireau*, la *luzerne*, le *fenugrec*, les *radis* et les *lentilles* sont autant de produits succulents qui peuvent être récoltés rapidement. Dispersez les semences sur un plateau recouvert d'essuietout légèrement humide et placez-le dans un endroit éclairé, mais pas trop chaud. Évitez le manque d'eau et veillez à l'hygiène pour éviter les moisissures. Utilisez toujours des semences bio afin d'éviter la pollution chimique due à la désinfection des semences.



Culture de germes fraîchement installée.

Un en-cas sain et gourmand : **du fromage blanc avec des germes fraîches**. Faire son propre fromage blanc n'a rien de sorcier et il s'associe divinement aux germes fraîches ou aux premiers radis de votre jardin (puis, plus tard dans l'année, aux *baies* et autres fruits). Vous trouverez des informations sur cette activité aussi délicieuse qu'instructive sur [www.regardez-les-pousser.be](http://www.regardez-les-pousser.be).

### Des rubans de semis barbouillés

Découper des bandes d'**essuietout écologique** de 3 cm de large. Indiquez au **stylo** l'emplacement des graines (pour la distance entre les semis, voir l'emballage ou le calendrier inclus dans ce livret). Faites une bouillie à partir de **50 g de farine** et de **30 cl d'eau tiède**. Enduisez chaque marque d'un peu de cette pâte et posez-y une ou deux semences. Enduisez-en encore un peu sur un des côtés de la bande et refermez-la dans le sens de la longueur. Inscrivez le nom du semis sur l'extrémité. Laissez sécher. Enroulez-la délicatement et entourez-la d'un élastique.

Plus tard, déroulez le ruban de semis dans votre jardin ou votre bac à culture en le plaçant à la bonne profondeur. Les semences sont alors directement à la bonne distance. Et l'essuietout se compostera sur place. Vous pouvez aussi emporter les rubans de semis à la maison.



## 3.2 Commencer à l'extérieur

Au printemps, retirez la couverture du sol (carton, paillis ou toile) à temps pour qu'il puisse se réchauffer. Il se peut que vous deviez ameublir le sol avec la fourche (rotative). Évitez d'utiliser la bêche : le fait de retourner les couches de terre perturbe les organismes vivants du sol.

L'application de compost en surface est surtout nécessaire aux endroits où vous souhaitez cultiver des *cultures de choux* et de *fruits*. Les *oignons*, les *échalotes*, les *carottes*, les *pois* et les *haricots* ne requièrent pas de compost.

Instructions :

- Expliquez aux enfants que les semences ne doivent pas être trop rapprochées : les plantes grandiront et auront donc besoin de place.
- **Travailler en sécurité** : soyez prudents à proximité des personnes qui utilisent des outils à long manche (bêche, binette et râteau). Vous éviterez ainsi de les prendre en pleine figure.
- Ne mettez jamais les mains dans la terre lorsque vous utilisez du matériel de grande taille. - Lorsque vous n'utilisez pas ces outils, placez toujours les râteaux avec les dents vers le bas et plantez les bêches dans le sol.

### Semer sur place

- Marquez le sillon à semis avec du sable blanc ou de la sciure de bois. Le sillon ne doit pas forcément être droit. Pour plus de divertissement, tracez des sillons aux formes particulières (des formes, des lettres...).
- Utilisez un outil à semer, surtout pour les semences fines.



outil à semer



Plantez des bâtons (décorés en lutins) aux extrémités du sillon pour savoir où vous avez semé quelque chose. À l'avant, prévoyez une fiche indiquant le nom du légume.

Les couteaux (les coquillages) peuvent faire office de fiches gratuites : vous pouvez écrire sur l'intérieur de la coque avec un feutre indélébile ou un crayon gras.



### Plantes

- Indiquez clairement (par exemple avec des bâtons) les endroits où se trouveront les trous pour les plantes. Respectez les bonnes distances.
- Ne visez ni trop profond ni trop en surface : veillez à ce qu'il n'y ait pas de racines qui dépassent de la terre et vérifiez que la plante n'est pas trop enfoncée dans la terre. Le cœur de croissance (le milieu de la plante) des légumes-feuilles doit dépasser de la terre. Le dessus des pots à terre compressé doit être recouvert de 1 cm de terre environ.
- Veillez à toujours bien tasser la terre.

### Conseils :

Juste avant la mise en terre, placez les *plants d'oignons* dans un seau d'eau (de pluie) pendant une nuit. Laissez les mottes bien s'imbiber d'eau.

Si la terre est très sèche au départ, ajoutez un peu d'eau après avoir semé ou planté. Si vous semez et plantez avant les vacances de Pâques, assurez-vous que quelqu'un puisse venir arroser si le temps est chaud et sec pendant longtemps.

Une fois les racines bien développées, l'arrosage est uniquement nécessaire en cas de sécheresse extrême.

## Points importants avec les jeunes enfants

- Avec les tout-petits (maternelle et 1<sup>re</sup> année), le semis est difficile : mieux vaut opter pour des variétés à planter : *oignon*, *salade* et *céleri* ou *chou* et *pomme de terre*. À l'intérieur, vous pouvez éventuellement pré-semer des cultures qui germent vite, par exemple de la *salade*, des *fèves*, des *tournesols*, des *courges* ou des *pousses de légumes*. Chaque matin, vérifiez ensemble si quelque chose a changé.
- Apprenez aux jeunes enfants à travailler à partir du chemin et évitez qu'ils ne marchent sur la parcelle.
- Travaillez en petits groupes : une aide au jardinage ou un stagiaire peut faire une grande différence. Les enfants qui doivent patienter peuvent dessiner des légumes avec de la craie, ratisser une surface, remplir des pots, goûter des légumes, etc.
- Bonne motricité et grosses semences... Les *haricots*, les *graines de concombre*, etc. sont faciles à manipuler pour les jeunes enfants. Les semences plus fines demandent déjà plus de dextérité. Utilisez alors l'outil à semer.
- Il est vivement recommandé d'utiliser des herbes parfumées avec les jeunes enfants. Les variétés vivaces durent longtemps et demandent peu d'entretien (par exemple le *thym*, le *romarin*, la *sauge*, l'*origan* et l'*estragon*). Elles peuvent servir lors d'activités axées sur les sens (par exemple sentir une feuille et devoir retrouver la plante) ou de jeux (cuisiner et manger, magasin).



### 3.3 Calendrier des semis, des plants et informations sur les semences (distances en cm)

Ce calendrier se limite aux dix légumes dont vous trouverez les semences dans la boîte de croissance ainsi que l'*oignon*, l'*échalote* et la *pomme de terre*. Vous pouvez ajouter des plantes telles que le *fenouil tubéreux*, le *poireau* et la *laitue pommée* ou, plus difficile, le *brocoli* et le *chou-fleur*.

Variété/Période	Planter/ Semer	Profond- eur semis	Distance entre sillons	Distance au sein du sillon
<b>Mars</b>				
Oignon/Échalote	Planter		20	10
Fève	Semer/Planter	5	60	15
Radis	Semer	0,5	10	1
<b>À partir de fin mars</b>				
Chou-rave	Semer/Planter	1	30	25
Cerfeuil	Semer	1	10	0,5
Persil tubéreux <i>Éclaircir à 10</i>	Semer	1	25	1
Roquette	Semer	1	10	1,5
Blette <i>Éclaircir à 20</i>	Semer	2	30	5
Mesclun	Semer	0,5	15	0,5
Pomme de terre (tôt)	Planten in zak		50	40
<b>À partir de mi-mai</b>				
Concombre <i>(pré-semer en avril à l'intérieur)</i>	Planter		120	40
<b>Septembre</b> <i>Le cerfeuil, le persil et la blette peuvent aussi encore être semés</i>				
Mâche <i>Éclaircir à 4</i>	Semer	1	15	1

### 3.4 Soins

Au début du printemps, il est judicieux de protéger les cultures contre les nuits froides : les voiles d'hivernage sont idéaux, mais des bouteilles en plastique sans fond, des seaux à l'envers ou des pots à fleurs peuvent également offrir une protection aux jeunes plants. Mais les seaux et les pots à fleurs présentent l'inconvénient de devoir être enlevés en journée.

Durant les périodes très sèches, un bon arrosage peut faire toute la différence. Faites-le avec la pomme d'arrosoir plutôt qu'en jet. Arrosez le soir lorsqu'il fait chaud et le matin les autres jours. Les très jeunes plants sont extrêmement sensibles à la sécheresse. Mais ne rendez pas vos plantes dépendantes à l'eau. Abstenez-vous d'arroser si ce n'est pas absolument nécessaire : laissez plutôt les plantes enfoncer leurs racines dans la terre à la recherche d'humidité. Ameublir et pailler le sol en surface permet d'en réduire l'assèchement.

Les autres soins à apporter aux cultures se limitent essentiellement au désherbage, à l'éclaircissage et au paillage. Les pommes de terre exigent également un remblayage : recouvrez les plants de terre pour que seul 1/3 dépasse. Faites-le en deux fois jusqu'à obtenir une hauteur d'environ 25 cm.

Les interventions supplémentaires (et écologiques) ne sont nécessaires qu'en cas de maladies ou d'infections, mais elles ne sont pas évidentes dans un cadre scolaire (hormis le fait d'enlever les organismes nuisibles à la main). Heureusement, elles ne sont pas si fréquentes. Assurez un bon suivi de votre potager et récoltez en temps opportun.



Les **escargots** jouent un rôle important dans la nature : celui de grignoteurs et de nettoyeurs. Mais lorsqu'ils investissent le potager massivement, ils peuvent provoquer de gros dégâts. Vous pouvez les attraper à la main, mais ils sortent souvent pendant la nuit. Offrez-leur des abris : feuilles de rhubarbe, pelures d'orange ou autres endroits humides et sombres. Vous pourrez ainsi les y trouver en journée et les enlever. Et vous pouvez en faire du délicieux (?) sirop pour la toux : véridique ! Vous pouvez également placer des bandes de cuivre autour des pots : c'est un répulsif anti-escargots naturel. N'utilisez jamais de granulés anti-escargots classiques, car ils empoisonnent aussi leurs prédateurs naturels tels que les hérissons et les crapauds. Seuls les granulés à base de sulfate de fer sont uniquement nocifs pour les escargots.



## 3.5 En période d'abondance : récolte et transformation

Avec votre classe, vous avez travaillé à produire des légumes, des herbes et des baies récoltables... À présent, il est temps de se régaler ! Vous pouvez les manger tels quels ou faire preuve de créativité. Mais d'abord, veillez à ce que le sol soit bien couvert après la récolte. Donc recouvrez-le ou, encore mieux, faites une culture secondaire. Semez des *tournesols*, des *courgettes*, des *courges* ou des *capucines*.

### Conseils de récolte



Vous pouvez laisser pousser les *oignons/échalotes* et l'ail jusqu'à ce que les fanes s'assèchent : récoltez alors sans tarder. Laissez-les sécher à l'ombre si vous souhaitez les conserver. Les récoltes plus précoces fournissent moins de rendement, mais les fanes sont alors encore comestibles.

Les *pommes de terre* doivent être récoltées lorsque les fanes s'assèchent. Si vous êtes envahi par des organismes nuisibles (identifiables aux taches noires ou sombres qui se forment sur les fanes), coupez les fanes directement et récoltez sans tarder.



**Le saviez-vous ?** Vos *pommes de terre* sont des tubercules qui se développent sous terre et sont des clones de vos plants de pommes de terre. Une information dont vos élèves s'empresseront de faire étalage...



*Radis* : assurer un suivi régulier. Lorsqu'ils sont trop gros, ils deviennent mous. Les fanes et les fleurs sont également comestibles. Il faut aussi éviter de laisser le *chou-rave* devenir trop gros.

Vous pouvez régulièrement tailler la *roquette*, la *laitue*, les *blettes*, le *persil* et le *cerfeuil*. Laissez le cœur de croissance (le milieu de la plante) intact pour la repousse. Sur le *persil tubéreux*, récoltez aussi les racines. Évitez que le *fenouil tubéreux*, le *poireau*, l'*oignon*, la *salade*, etc. ne poursuivent leur croissance, car vous obtiendriez une partie dure qui n'est pas comestible.





Vous pouvez cueillir régulièrement les *haricots* : ne les laissez pas trop grossir. Quant aux *fèves*, récoltez le tout en une seule fois.

**Le saviez-vous ?** Les *fèves* sont les légumineuses que l'on consommait au Moyen Âge dans nos contrées. Les *haricots* plats et les *princesses* proviennent d'Amérique du Sud et n'ont été introduits en Europe qu'au 17<sup>e</sup> siècle.

Cueillez régulièrement les *concombres* pour qu'ils fassent plus de fruits. La récolte a surtout lieu en été. Une aubaine pour la personne chargée de surveiller le jardin.



Vous devez bien recouvrir le *chou-fleur* avec ses propres feuilles, faute de quoi il poussera en s'ouvrant et perdra sa belle couleur blanche. Soyez bien attentif, car il pousse parfois plus vite que son ombre.



Pour ce qui est des *brocolis*, récoltez d'abord les parties comestibles et laissez le reste de la plante. Ainsi, de nouveaux bouquets se formeront.



## Transformation

Une fois les légumes récoltés, vous pouvez commencer à travailler avec votre classe. Si vous n'avez pas de coin cuisine, essayez de préparer un pain garni ou une salade pleine de couleurs décorée de pâquerettes ou de pétales de souci. Vous pouvez peut-être organiser une activité cuisine avec ou pour des seniors d'une maison de repos. Emportez ce qui n'a pas été cuisiné à la maison ou donnez-le aux aides.



*Préparer une soupe avec vos propres légumes sur un feu de bois : très amusant !*



*Déguster de la soupe préparée avec vos propres légumes : encore plus savoureux !*

Rendez-vous sur  
GoodCook à l'adresse  
[www.goodplanet.be](http://www.goodplanet.be)



**Le conseil de mademoiselle Kris** : placez un distributeur de boissons dans chaque classe. Vous pourrez préparer des infusions (froides) à partir des herbes et des fruits de votre jardin et les enfants s'en régaleront toute la journée. Cette activité, qui peut s'inscrire dans la politique de l'école en matière de boissons et de passages aux toilettes, est pratique, bon marché, saine et amusante. Et elle permet de faire des économies d'emballage ! Voir également : [www.goodplanet.be/buvonsanotresante/](http://www.goodplanet.be/buvonsanotresante/)



### Petit extra : forcer la pousse des légumes

Prenez des légumes ayant déjà donné une récolte et donnez-leur une seconde vie. L'exemple le plus connu est celui du *chicon*. Les racines forment des feuilles, et comme nous les faisons pousser dans le noir, elles sont blanches. (voir la vidéo sur [www.regardez-les-pousser.be](http://www.regardez-les-pousser.be))

**Plantes à bulbe** : *oignon, échalote, ail*. Placez-les à proximité les uns des autres sur de l'essuie-tout humide : vous pouvez couper les tiges qui se sont formées rapidement en petits morceaux et les intégrer dans la salade.

**Plantes à racines comestibles** : *betteraves rouges, navets, carottes, salsifis...* Après la transformation en cuisine, conservez le centimètre supérieur du légume. Placez-le sur de l'essuie-tout humide ou dans un bac avec un peu de terre. Vous pourrez récolter des feuilles comestibles en quelques jours.

**Légumes verts** : *salade, chicorée, chou cavalier, persil, blette...* Maintenez le cœur de croissance intact et plantez-les dans un pot : vous obtiendrez ainsi une deuxième récolte.

**Gain d'apprentissage** : à travers cette expérience, les enfants apprennent que les plantes peuvent contenir des aliments dans leur racine (*betterave*) ou dans leur tige (*oignon*) et que, souvent, elles récupèrent étonnamment bien.

**Conseil cadeau du jardin** : du vinaigre aromatisé maison.

Collectez des bouteilles jetables ou des bocaux en verre (avec couvercle). Mettez-y les plantes et les herbes séchées (*romarin, estragon, thym...*) et remplissez de vinaigre. Tout doit être imbibé. Placez les bouteilles dans un endroit chaud et ensoleillé pendant deux semaines. Filtré le vinaigre à travers un essuie pour retirer les herbes. Pour conserver la saveur et la couleur, conservez-le ensuite dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Décorez la bouteille avec des feutres à verre, inscrivez les ingrédients sur une belle fiche et attachez-la avec du raphia.

### **Matériel de cuisine pratique :**

Un coupe-légumes en spirale peut s'avérer un investissement intéressant. Les enfants prennent beaucoup de plaisir à tailler les plantes à tubercules et à racines en longues bandes bouclées et à mettre de la couleur dans leur assiette. Comme des spaghettis !

Et pour les **blettes**, les **carottes**, le **chou-rave** et le **céleri-rave**, la mandoline est l'outil parfait pour découper des tranches ultra fines. Par sécurité, utilisez toujours le support fourni, car la lame est très aiguisée. Et assurez une surveillance directe.

Enfin, une râpe est très pratique pour obtenir de fines lamelles. Il en existe différents types sous des formes diverses. À nouveau, attention aux doigts !



### Formation artistique

Soyez créatifs avec votre récolte : ne laissez pas passer les moments photogéniques avec vos fiers jardiniers..

Un paysage de légumes dans la tradition de Carl Warner ou une nature morte dans le style d'Arcimboldo font d'excellentes activités artistiques. Et avec un programme comme Photoshop, vous pouvez même créer un « Arcimboldo » avec vos élèves... ou à partir de leurs visages ! Évitez le gaspillage alimentaire : après la séance photo, tout retourne en cuisine.



Portrait de l'empereur Rudolf II - Giuseppe Arcimboldo

### Cultivez vos propres semences pour boucler le cycle !

Cultiver vos propres semences n'a rien de compliqué. Laissez simplement fleurir une de vos meilleures plantes et récoltez les semences en temps opportun. En revanche, la culture de semences de lignée pure est plus compliquée. Cela ne fonctionne jamais à partir d'hybrides F1 (mention toujours indiquée sur l'emballage des semences, par exemple le *concombre* de la boîte de croissance). Elles ne sont pas pures et chaque plant de ces semences présente des propriétés différentes. Toutefois, les pollinisateurs croisés (*radis*, *céleri*, *cerfeuil* et *persil*) vous offrent de bonnes chances de réussite. Mais il faut qu'au moins deux plantes fleurissent au même moment. Vous pouvez aussi utiliser les *blettes*, mais évitez les *betteraves rouges* en floraison.

Les variétés autopollinisantes telles que les *pois*, les *haricots*, les *tomates* et les *salades* vous offrent le plus de chances de réussite.

Donnez les excédents de semences à vos élèves ou échangez-les avec des intéressés.

Par ailleurs, les bibliothèques et les groupes de travail de semences vous permettent d'obtenir des semences spéciales et de proposer les vôtres.



## 4 Profitez au maximum de votre jardin

### 4.1 Un jardin à friandises plein de fruits, petits et grands

Les friandises sont très saines ! Du moins celles que l'on cueille soi-même. Vous pouvez déguster le *chèvrefeuille* (mai) et la *groseille* de la variété « Jonkheer van Tets » (juin) à la fin de l'année scolaire. Et en septembre, vous aurez un vaste choix de friandises riches en vitamines : *framboises d'automne*, *groseilles tardives*, *noix*, *kiwis* (ou *kiwaïs*), *mûres*, *myrtilles*, *raisins*, *figues*, *pommes* et *poires*. Savourez-les telles quelles ou faites-en un smoothie. Ou, bien évidemment, des glaces à l'eau.

#### Conseils de plantation

Vous pouvez planter les arbres et arbustes à racines nues de fin novembre à fin mars. Évitez toujours de laisser les racines découvertes trop longtemps : si elles se dessèchent, la plante meurt. Utilisez la même profondeur que dans la pépinière. Pour les arbres fruitiers, le greffon du porte-greffe (le renflement au-dessus de la racine) doit toujours sortir de la terre.

Pour une cueillette amusante au fil des années, optez pour des variétés résistant aux maladies.

#### Baies

Les baies sont souvent proposées en pot, mais cette solution coûte plus cher. L'avantage, c'est que vous pouvez les planter toute l'année. Vous pouvez planter les baies en pleine terre ou dans un pot ou bac de grande taille. Et une fois que vous avez des baies, vous pouvez les multiplier vous-mêmes. Avec des boutures, c'est très simple. Vous pouvez également les marcotter, mais cela demande plus d'espace. Les *raisins* et les *kiwis* ou *kiwaïs* ont besoin d'ensoleillement et d'un support sur lequel grimper. Et il faudra bien les tailler. D'autres variétés supportent les zones plus ombragées : les *framboises d'automne*, les *mûres sans épines* et les *mûroises* (le croisement entre les deux). Elles produisent facilement des pousses supplémentaires. Les *fraises* restent sur la même parcelle plusieurs années. Vous pouvez également les cultiver en pot sur un rebord de fenêtre, à l'intérieur ou à l'extérieur. Choisissez des variétés à saison unique pour déguster des *fraises* en juin. Les fraises quatre saisons ne peuvent être récoltées que pendant les grandes vacances.

## Gain d'espace

Les *groseilles* poussent sur un arbuste. Mais elles peuvent aussi pousser en haie. Enfoncez un poteau de 280 cm de haut à 70 cm de profondeur tous les 4 à 5 mètres. Entre eux, étendez 5 fils galvanisés à l'horizontale en les séparant de 40 cm. Plantez un arbuste tous les 60 cm et taillez-le pour en faire une seule grosse branche charpentière. Attachez-le aux fils et taillez les branches latérales. Si vous taillez

## Gros fruits

Si vous avez assez de place pour un arbre de haute tige, foncez ! Les branches les plus basses sont à 2 mètres, vous pouvez donc passer en-dessous sans problème. Pour la cueillette, utilisez un cueille-fruits télescopique : les enfants adorent et se feront un plaisir de manger les fruits qu'ils ont eux-mêmes cueillis. Les demi-tiges sont moins hautes, mais vous ne pouvez pas passer en-dessous. Si vous avez peu d'espace, mais que vous souhaitez tout de même cultiver des fruits, vous avez le choix entre des arbres fruitiers en colonne, en espalier ou des basses tiges.



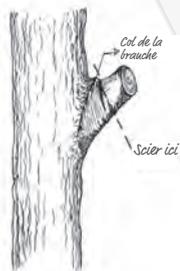
## Arbres fruitiers en espalier

Les arbres fruitiers en espalier sont des arbres fruitiers normaux dont les branches sont plates et horizontales. Souvent, les arbres (*pommes, poires, prunes...*) sont dirigés contre un mur ensoleillé afin de profiter du soleil de manière optimale. Sur un mur orienté vers le nord, vous pouvez essayer de faire pousser des *griottes du nord*. Vous pouvez aussi amener l'arbre à pousser le long d'un fil horizontal pour délimiter votre jardin. Les arbres en espalier n'ont pas besoin de beaucoup d'espace et leur structure ouverte permet aux branches d'absorber beaucoup de lumière.

Pour un bon résultat, faites des tailles régulières dans les règles de l'art. Investissez dans les outils adéquats : un sécateur adapté (avec patte inférieure et supérieure, pas un sécateur à enlume) et un élagueur bien aiguisé.

La méthode la plus simple est la suivante : prenez une branche latérale ou deux branches latérales opposées, liez-les et taillez-les court.

Lorsque l'arbre pousse, la taille est la seule manière d'obtenir une bonne constitution (la structure centrale). Ensuite, la taille permet d'avoir un branchage aéré qui laisse bien passer la lumière. Ou comme disent les professionnels : « Il faut toujours jeter la tête ». La taille d'hiver (jamais lorsqu'il gèle !) favorise la croissance, tandis que la taille d'été la ralentit.



Enlevez toujours les croissances sauvages sur le porte-greffe, le bois mort, les branches qui se croisent, qui rivalisent et qui poussent vers l'intérieur. Attention : ne sciez et ne coupez jamais le col de la branche (le renflement en-dessous de la branche, contre le tronc). C'est une partie du tronc : la couper provoquerait des dégâts irréversibles.

## 4.2 Jardiniers sans frontières

Pour nous, une culture ratée est tout au plus une déception instructive, mais en aucun cas une catastrophe. En cas de culture peu abondante, vous ne resterez pas sur votre faim.

De nombreuses écoles du Sud cultivent des légumes de manière autosuffisante. Les élèves ont tout intérêt à apprendre à bien jardiner, car leur subsistance en dépend. Ils ont donc une autre conception de l'alimentation, de l'eau et du jardinage...

Vous avez des élèves aux origines étrangères ? Cherchez une plante de leur région et intégrez-la au jardin. Il y aura ainsi une culture qu'ils connaissent (mieux). Ils peuvent aussi apporter des plants ou des semences de chez eux. Pensez aux herbes méridionales et orientales : *pak-choï*, *poires de terre*, *mizuna*, *amarante*, ...

**Conseil :** prenez contact avec une école étrangère qui pratique le jardinage et échangez des photos et des idées. Vous apprendrez à découvrir des cultures et des situations différentes et travaillerez ainsi au développement de la citoyenneté mondiale des enfants et à leurs compétences sociales.

## 4.3 Extra muros

### Sur le portail de l'école

Examinez la possibilité de placer des bacs d'herbes ou de légumes à emporter sur le portail de l'école (*romarin, laurier, thym, menthe, citronnelle et/ou blettes, cerfeuil et persil*). Vous pourrez ainsi faire rayonner votre projet de jardin à l'extérieur : pour les parents, les voisins, les passants... Le quartier s'en trouvera dynamisé positivement. Mais soyez attentif à la pollution : gaz d'échappement, chiens, etc.

### Réunir les petits et les anciens autour du jardinage !

Plusieurs écoles collaborent avec une maison de repos pour seniors ou un centre de soins. Ainsi, les enfants et les personnes âgées travaillent ensemble. Et chacun apporte sa pierre à l'édifice : expérience, puissance de travail, enthousiasme...

### Excursions

Avec la classe, allez voir comment les autres s'y prennent. Les endroits où l'on cultive ou transforme des légumes, des herbes ou des fruits sont nombreux. Pensez à une ferme pédagogique, mais aussi à un commerce de légumes, une entreprise d'horticulture ou une ferme thérapeutique. Un parent jardinier, un voisin ou un exploitant de jardin ouvrier sera peut-être ravi d'accueillir votre classe.

Rendez-vous sur [www.regardez-les-pousser.be](http://www.regardez-les-pousser.be) pour plus de conseils sur les excursions.

## 5. Notes

*Dessinez ici la disposition de votre jardin. Notez les informations sur le semis et la plantation, les moments de travail, les dates de récolte ainsi que d'autres données du projet Laissez-les pousser.*



**Un conseil ancien... Voici une réflexion sur l'enseignement vieille de plus de cent ans, mais qui n'a rien perdu de sa pertinence et qui s'inscrit parfaitement dans cette boîte de croissance !**



*Maître Thiery dans le jardin de son école à Gand.*

« Votre première leçon de botanique n'est pas l'étude des parties de la plante, car la plupart des manuels commencent par cet aspect. Non : les fleurs de vos fenêtres et les arbres du jardin de l'école doivent devenir les amis de vos élèves dès les premières années d'école. »

*(issu de l'« Enseignement encyclopédique », M. Thiery Gand, 1914)*



Achevé d'imprimer :

Ceci est une publication de GoodPlanet Belgium asbl (2017)

Merci à Dorien Pelckmans et à

Leentje Speybroeck de Velt pour les conseils.

No de dépôt : D/2017/11632/1

Rédaction : Tine Vanfraechem et Kris van Ingelghem (GoodPlanet)

Mise en page et impression : die Keure

Éditeur responsable : Jo Van Cauwenberge, rue d'Édimbourg 26, 1050 Bruxelles