

Baisser sa consommation de viande

On sait aujourd'hui que l'élevage intensif est en partie responsable de la déforestation et de la pollution. Si vous désirez réduire votre consommation de viande, voici quelques recettes alléchantes pour nous aider à réduire notre consommation.

Red Burger :

Préparer des burgers maison est une bonne alternative à la « junk food » industrielle. Découvrez une recette de burger avec des **steaks de haricots**. Vous pouvez la personnaliser selon vos envies et également préparer les petits pains vous-même.

→ <http://cuisinemoiunmouton.com/burger>



Boulettes végétales :

Il existe beaucoup de manières pour réaliser des boulettes sans viande. Avec des légumes, des légumineuses, du seitan, du tofu, des protéines végétales texturées... Voici une façon très simple de réaliser de délicieuses boulettes aux **champignons bruns et au persil frais**.

→ <http://www.la-gourmandise-selon-angie.com/>



Se sensibiliser au rôle des petites bêtes dans l'environnement

Construire un hôtel à insecte :

Certaines petites bêtes sont de véritables militantes écologiques ! Les fourmis débarrassent les forêts des chenilles, les lombrics aèrent et nourrissent la terre, les abeilles qui contribuent activement à la pollinisation !

Certains insectes sont extrêmement utiles pour défendre les plantes, leur présence permet d'éviter le recours aux produits chimiques nocifs. Pour les inviter à s'installer dans nos potagers et jardins, il suffit de leur offrir un refuge adapté. Voici comment créer simplement un petit hôtel à insecte.

→ <https://www.houzz.fr/magazine/>



Créer tes petits insectes :



[Adorable coccinelle](#)



[Escargot d'amour](#)



[Abeille en papier](#)

[Insectes avec une pince à linge](#)



Bonnes nouvelles de la planète - L'eau

Arte propose un documentaire sur les progrès en matière de gestion de l'eau et de lutte contre le gaspillage à travers le monde. Ce documentaire recense et illustre plusieurs exemples d'initiatives locales en matière de gestion durable des ressources en eau. Enfin un documentaire qui nous apporte de bonnes nouvelles !

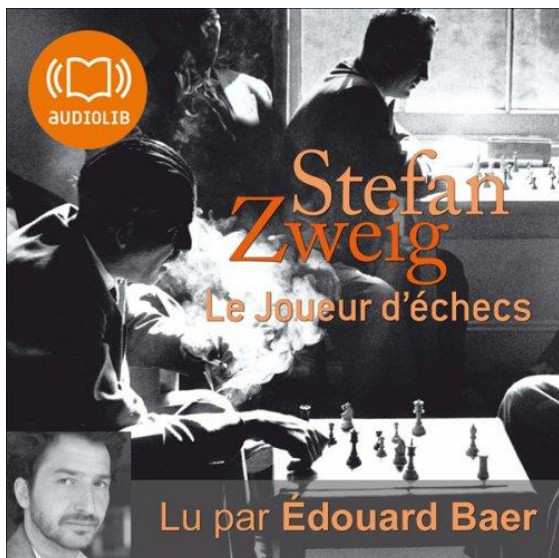
→ <https://www.arte.tv/fr/videos/>



Journal de confinement

Wajdi Mouawad, auteur, metteur en scène et directeur du Théâtre de la Colline à Paris a tenu quotidiennement son journal, de sa propre expérience à ses errances poétiques. Une fois par jour, des mots comme des fenêtres pour fendre la brutalité de cet horizon.

→ <https://www.colline.fr/spectacles/les-poissons-pilotes-de-la-colline>



Nouvelle à écouter

Le Joueur d'échecs de Stefan Zweig - lu par Édouard Baer.

→ <https://soundcloud.com/audiolib/le-joueur-d-echecs>



Astuces Ecolo (gratuit / IOS et Android)

Avec cette application, vous accédez à une multitude de conseils écologiques et économiques qui peuvent vous faire économiser ou même gagner de l'argent. Plus de 300 astuces écologiques et économiques pour changer votre quotidien, créer son propre dentifrice, isoler naturellement une pièce de sa maison, économiser sur sa facture d'électricité...

Le voyage d'Adeline la girafe → [Jeu en ligne ici !](#)



Adeline accompagne vos enfants dans la découverte des animaux du monde. Une adaptation partielle de l'application est disponible en ligne. Elle permet d'explorer une région, touchez du doigt plantes ou animaux pour découvrir une courte fiche descriptive.

[Pour aller plus loin :](#)

Fabriquez vos passeports, tamponnez-les quand vous « voyagez » dans la maison, le jardin, à l'école ou en forêt. Voici 2 tutos avec des modèles de passeports à imprimer, ainsi que des idées pour fabriquer des tampons.

- [Tuto 1](#)
- [Tuto 2](#)
- [10 idées pour fabriquer des tampons !](#)



Ecosia (gratuit/ PC, MAC, IOS et Android)

Un moteur de recherche (comme Google) qui a pour but d'utiliser une majeure partie de ses revenus publicitaires dans des programmes de reforestation dans le monde entier. Depuis sa création, cette initiative a concrétisé la **plantation de millions d'arbres** en Éthiopie, au Brésil, en Espagne ou encore en Indonésie.

Disponible sous forme d'application ou de module complémentaire sous les navigateurs web Google Chrome et Mozilla Firefox.

→ <https://www.ecosia.org/?c=fr>

#LesGrangesRestonsConnectés

RELEVEZ LES DEFIS !

Nous vous lançons chaque semaine des petits défis à réaliser depuis chez vous ! Photos, créations, cuisine... Toutes vos réalisations seront réunies dans une exposition post-confinement. Laissez parler votre imagination et votre créativité.

Défi de la semaine :

Voici une manière de faire appel à votre esprit littéraire : **créez un acrostiche** avec le mot « déconfiné » !

Deux petits exemples imaginés par l'équipe #LesGrangesRestonsConnectés :

Depuis deux mois nous étions enfermés
Élégant, nous ne l'étions pas tous les jours
Content, au départ, de se retrouver dans notre foyer
Organisation fut notre nouvel amour
Nous voici enfin libre ?
Fiers de pouvoir se retrouver
Indépendamment de notre volonté
Nous pouvons sortir sans attestation
Évidemment nous continuons de faire attention !

Depuis deux mois enfermé
Ensemble ou séparé, assigné à résidence
Confinement, attente, latence
On a tous appris la patience
Nous voilà enfin libre
Follement heureux de vivre
Imaginons un avenir plus vert
Nouons des liens solidaires
Entraide et partage pour nouvel adage

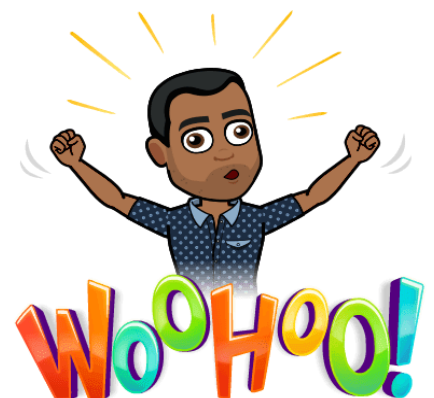
Envoyer votre participation à accueil.granges@mairie-saintjean.fr avec vos prénoms. Si vous apparaissez sur vos photos, merci de remplir [le formulaire de droit à l'image en ligne](#).

N'hésitez pas à nous envoyer vos réalisations en lien avec les rubriques précédentes, bricolage, créations culinaires, jeux...

Défi Ados :

Envie de partager un moment entre ados ? Viens te connecter en visio pour relever des défis lancés par **un animateur du Club ados**.
Prochaine date : le mercredi 20 mai à 17h.

Pour participer, envoie ton inscription avant le mardi 19 mai à : accueil.granges@mairie-saintjean.fr. Un lien de connexion te sera envoyé le mercredi dans l'après-midi. Attention un ordinateur ou une tablette sont nécessaires pour une bonne expérience de jeu !



Restons zen !

Le confinement nous a appris beaucoup sur nos relations à la famille, à nos enfants et ce n'est pas fini ! Tout en gérant les conflits dans la fratrie, marquant les limites, composant entre stress et transmission de savoir... nous avons tenté de faire preuve de patience, d'écoute, de bienveillance et de réassurance à l'égard de l'ensemble de la famille. Pédagogues, psychologues, connaissance en neuroscience... nous accompagnent pour progresser dans notre parcours de parent.

Confinés, ou pas, voici quelques liens pour nous permettre d'appréhender la vie quotidienne de façon plus sereine.



La parentalité, c'est quoi au juste ?

→ <https://www.francetvinfo.fr/sante/enfant-ado/>

La parentalité positive par Isabelle Filliozat :

→ <https://apprendreaeducer.fr/livre-blanc>

Les 5 clés pour ne pas se laisser envahir par le stress !

→ <https://www.canalvie.com/famille/>

Yoga parent/enfant à partir de 2 ans !

→ <https://www.youtube.com/>



Sophrologie en famille !

→ <https://nerti.fr/blog/sophrologie-parents>

La relaxation des petits et des grands :

Retrouvez des audios en accès libre et gratuit pour s'endormir, s'apaiser, s'évader...

→ <https://www.unamouraunaturel.com/>

COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.



Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**



Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

COMMENT ENTREtenir SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



Utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux

pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

→ [Pour plus d'information, cliquez ici !](#)

→ [Mettre et enlever un masque en tissu](#)

→ [Bien se laver les mains !](#)