

La fraîcheur au menu | Le bleuet sauvage

Le saviez-vous? La Nouvelle-Écosse est réputée pour ses bleuets sauvages, que l'on appelle également bleuets nains. Quelque 120 millions de livres de bleuets sont produites chaque année en Amérique du Nord, dont un quart en Nouvelle-Écosse (30 millions de livres). Les bleuets sauvages poussent très bien dans les sols acides, ce qui n'est pas le cas pour d'autres fruits et légumes.



Les bleuets sauvages sont très importants pour les Mi'kmaq, et ce depuis des milliers d'années. Ils les consommaient frais ou séchés et en tiraient une teinture pour leur artisanat et certains outils. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la page Web « Pkwiman : les bleuets sauvages au Mi'kma'ki et au Wabanaki » : <https://novascotia.ca/programs/Pkwiman-Wild-Blueberry/>.

Le pigment bleu des bleuets sauvages, qui est bien plus qu'une simple couleur, s'appelle anthocyanine (« antho » pour plante à fleurs, et « cyanine » pour bleu). Les bleuets sauvages contiennent beaucoup d'anthocyanes, qui possèdent de nombreux bienfaits pour la santé. Ces propriétés font donc du bleuet un « superaliment ».

Les bleuets sauvages peuvent en effet aider à réguler la glycémie, à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et les inflammations, et même à favoriser la santé du cerveau.



Pour pousser, les bleuets sauvages ont besoin des insectes pollinisateurs, comme les abeilles.

Les champs de bleuets sauvages sont parfaits pour les pollinisateurs en raison du pollen et du nectar qu'ils y trouvent en abondance. Lorsque certains insectes passent d'une plante à une autre pour manger du nectar, ils y transportent du pollen. D'autres insectes, comme les abeilles, qui ne sont pas originaires d'Amérique du Nord, recueillent le pollen pour fabriquer le miel. Les agriculteurs utilisent les abeilles pour polliniser certains fruits, dont le bleuet sauvage. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la page <https://novascotia.ca/programs/pollinators/>.





Activités : de la maternelle à la 3^e année

FRANÇAIS ARTS LANGAGIERS –

Tous ensemble ou en petits groupes, les élèves peuvent essayer de trouver des adjectifs pour décrire les bleuets qu'ils sont en train de manger, à l'aide d'un nuage de mots, d'une activité de tournoi à la ronde, d'un bâton de parole, d'une liste de mots, etc. En fonction du niveau des élèves, l'enseignant peut expliquer pourquoi on utilise des adjectifs pour décrire les choses.

SCIENCES – Les enseignants peuvent discuter des bleuets en tant que chose vivante. Qu'est-ce qui fait du bleuets une chose vivante? Les élèves peuvent ensuite dessiner le cycle de vie d'un plant de bleuets.

ARTS VISUELS –

Les élèves peuvent peindre des champs de bleuets avec à l'aide de leurs empreintes digitales et d'éponges. Ils peuvent se servir du bout des doigts ou de crayons pour les bleuets, puis d'éponges ou de pinceaux pour les tiges et les feuilles. Les pollinisateurs, comme les abeilles et les papillons, sont attirés par l'odeur agréable des plantes. Les fleurs de bleuets n'ont pas de couleurs vives comme les fleurs de cerisier ou les tournesols, mais les insectes en raffolent quand même. Dessinez un champ de bleuets et mettez-y autant de pollinisateurs que possible en train de butiner.

Activités : de la 4^e à la 6^e année

FRANÇAIS ARTS LANGAGIERS –

En plus de rechercher les nombreux bienfaits des bleuets sauvages pour la santé et d'en discuter, les élèves peuvent se servir de leurs aptitudes à communiquer pour présenter à haute voix ou écrire les différentes étapes d'une recette à base de bleuets, comme un parfait ou une boisson fouettée.

SCIENCES HUMAINES – Les élèves peuvent découvrir l'importance culturelle et économique des bleuets en Mi'kmaki. Ils peuvent également découvrir les régions où les bleuets sauvages sont traditionnellement cultivés, pourquoi les bleuets poussent si bien en Nouvelle-Écosse, ainsi que l'importance de ce fruit pour l'économie de la Nouvelle-Écosse aujourd'hui.

MATHÉMATIQUES –

Les élèves peuvent faire des exercices de multiplication et de division en utilisant des bleuets. Par exemple : Pierre, qui est agriculteur, cultive des bleuets. Sa production moyenne est de 450 bleuets par mètre carré de champ. Le champ de Pierre fait 80 mètres carrés. Combien de bleuets Pierre récoltera-t-il cette année?

SCIENCES –

Les élèves peuvent découvrir les facteurs nécessaires à la croissance des bleuets (pollinisation), les endroits où ils poussent le mieux, et à quel moment de l'année. Quelles sont les conséquences des changements dans l'environnement pour les bleuets? Quelles sont les conséquences des changements dans l'environnement pour les bleuets?

