

VITAMINE

NATURE

Les Clubs 4-H du Québec en collaboration avec le Courrier Laval, sont fiers de vous présenter, dans le cadre du mois de Mai : mois de l'arbre et des forêts, ce cahier spécial portant sur l'importance des arbres, des bois et de la nature.



Le Mouvement 4-H croit que la meilleure salle de jeu est couverte seulement par le ciel et la cime des arbres.



mffp.gouv.qc.ca/maf

Venez jouer avec la Nature



VITAMINE NATURE

La nature est l'un des jouets les mieux adaptés pour les enfants. Remplis de millions d'éléments fascinants, les milieux naturels permettent aux enfants de satisfaire leur curiosité d'explorateurs en leur faisant découvrir une panoplie de nouveaux éléments. L'extérieur est un environnement propice au jeu physiquement actif et porteur de défis, et ce en toute saison.

Une petite idée des bienfaits du contact avec la nature?

Avantages pour la santé

- Une promenade de deux heures dans les bois est suffisante pour améliorer la qualité du sommeil et atténuer les troubles du sommeil.
- Des études démontrent que le contact avec la nature a des effets bénéfiques sur la tension artérielle, le système immunitaire et contribue à atténuer les effets de la maladie et à réduire le stress.

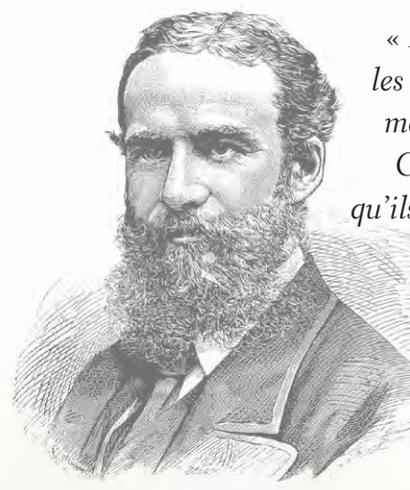
• La vitamine D obtenue au grand air est essentielle à la croissance osseuse et contribue à prévenir la myopie.

Avantages pour le développement personnel

- La nature joue un rôle crucial dans le développement des aptitudes et des mouvements globaux, comme l'agilité, la coordination et l'équilibre.
- Une étude récente a mesuré, chez des élèves, les capacités en gestion du stress, la confiance en soi, les aptitudes sociales et personnelles, les compétences organisationnelles et le travail d'équipe coopératif avant et après que ces élèves aient participé à un exercice d'aventure en pleine nature. Les participants se sont améliorés dans tous ces domaines en raison du fait que leur persévérance et leur motivation avaient été mises à l'épreuve lors de divers exercices rigoureux.

• Selon certaines études, cet « *apaisement mental* » qui se produit lorsqu'on passe, ne serait-ce que 20 minutes dans la nature, pourrait atténuer les effets du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA).

Le Mouvement 4-H souhaite ajouter une dose quotidienne de VITAMINE Nature dans la vie des petits, des grands et de leur famille. Consultez notre Répertoire famille, un outil gratuit pour jouer avec les enfants et la nature.



« *La terre, le ciel, les bois, les champs, les lacs et les rivières, la montagne et la mer, sont d'excellents maîtres d'écoles. Certains d'entre nous en retirent plus qu'ils ne pourraient jamais en apprendre dans les livres.* » **John Lubbock**

Il y a 30 ans, c'est le sport qui a été identifié comme bon pour la santé, avec la création de parcours de santé et de campagnes de promotion. Aujourd'hui, c'est une démarche similaire qui est à faire : **la nature, c'est bon pour la santé!**

Les avantages sont tirés de Connecter les Canadiens à la nature, du Conseil canadien des parcs.



L'indispensable arbre en ville

Nous savons que les arbres sont essentiels à la vie sur terre puisqu'ils absorbent le gaz carbonique (CO₂) et rejettent de l'oxygène (O₂). Ils améliorent la qualité de l'air de bien d'autres façons aussi. Avec leurs feuilles, les arbres captent les poussières transportées par le vent, les polluants chimiques et les germes microbiens. Ce faisant, ils contribuent à diminuer les malaises respiratoires comme l'asthme. Aussi, les arbres luttent concrètement contre les îlots de chaleur en rafraîchissant l'air grâce à la vapeur d'eau (effet climatiseur). Ainsi, lorsque l'air est plus frais, tout le monde respire mieux!

En milieu urbain, comme en milieu rural, la végétation est primordiale pour protéger les sols contre l'érosion. En ville, les forêts et les plaines ont fait place aux routes, stationnements et édifices. Ces surfaces minérales sont imperméables, c'est-à-dire que l'eau est incapable d'y pénétrer. Lorsqu'il y a une averse, l'eau ruissèle sur le sol et s'accumule dans les égouts et collecteurs pluviaux, augmentant ainsi les risques de débordements et d'inondations. En revanche, s'il y a un

couvert végétal, non seulement les sols sont protégés, mais une partie de l'eau de pluie est interceptée par ces végétaux.

L'effet des arbres sur la pollution sonore est un autre point particulièrement positif de leur présence en milieu urbain. Grâce à leurs feuilles plus ou moins poreuses, les arbres ont la faculté d'absorber et de réfléchir le bruit. Les végétaux sont de plus en

plus utilisés, avec succès, dans les villes pour remplacer ou compléter les murs anti-bruits.

Nous avons tendance à oublier que les bois, même à proximité des centres urbains, sont des écosystèmes complexes abritant une faune et une flore diversifiées. Les forêts peuvent être utilisées pour les loisirs et l'éducation en matière d'environnement.

Randonnée,

observation d'oiseaux, identification des arbres et des feuilles, sont autant d'exemples d'activités pouvant être réalisées en ville s'il y a une forêt ou un bois. Cependant, il n'est pas nécessaire d'avoir une grande forêt pour tirer des bénéfices de la présence d'arbres. Les parcs en sont un bon exemple. Les arbres qui sont en bordure des routes ou sur les terrains privés, contribuent quant à eux, à l'amélioration de la qualité de l'environnement et apportent un aspect esthétique indéniable. Si vous imaginez votre ville idéale, il y a fort à parier que vous l'imaginiez avec des arbres!

Les arbres sont indispensables à notre vie à bien des égards. Ils sont également à la base de produits que nous utilisons tous les jours! Sans les arbres et leurs transformations, il n'y aurait pas de papier, donc pas de cahiers, de livres, de journaux, de mouchoirs. Il n'y aurait pas non plus de boîtes de céréales, de boîtes de jus, de crayons. Sans bois, nous n'aurions pas de meubles ou de maisons, ou du moins, pas comme nous les connaissons!

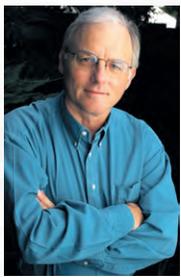
Les arbres sont important pour la qualité de vie des citoyens.

Plantez des arbres!

C'est toute la collectivité qui en profitera.



Jouer dehors avec les enfants et la nature!



« IMAGINEZ UN MONDE... où tous les enfants grandiraient avec une profonde compréhension de ce qui compose leur environnement. Où jouer dans la nature réduirait l'obésité. Où une partie des antidépresseurs et autres médicaments prescrits serait remplacée par des séjours dans la nature.

Où les enfants auraient la joie de découvrir la nature avant d'en constater sa disparition. Où ils pourraient s'étendre dans l'herbe sur une colline pendant des heures à regarder les nuages et à imaginer l'avenir. Où chaque enfant et chaque adulte auraient le droit en tant qu'humain de vivre en communion avec le monde naturel tout en partageant la responsabilité d'en prendre soin. » Richard Louv

La participation en famille à des activités de loisirs et de plein air soude la cellule familiale et améliore les relations entre les générations.

Mission découverte

Imaginez que vous ayez subi une transformation et que vous êtes désormais une bestiole bizarre. Vous avez les yeux d'un aigle, le nez d'un chien, les oreilles d'une chauve-souris et les doigts d'une mouche.

Votre mission est de découvrir les éléments suivants :

- Cinq éléments de couleurs différentes;
- Cinq éléments de textures différentes;
- Cinq éléments de formes différentes;
- Cinq éléments d'odeurs différentes;
- Identifier différents sons en vous fermant les yeux.



Dans le cadre du mois de l'arbre et des forêts - Les journées de la nature 2015

Découverte du bois de la Source : Un lieu pour remplir vos sens de richesses! Venez bouger au rythme de la nature en expérimentant les activités en continu suivantes : Interprétation de la nature, art & nature, massage sur chaise, initiation à la boussole, distribution de plants et activité d'exploration à l'aide de la BioTrousse urbaine. Le 24 mai, de 10h à 16h, au Parc St-Edouard, 705, 18^e avenue, Laval pour information 450 314-1942

Depuis plusieurs années, le Mouvement 4-H met en place différents projets pour faire découvrir aux enfants et aux familles mille et une façon de jouer avec la nature. Consultez notre site Internet pour y découvrir une panoplie d'outils : Répertoire nature, Fiches Leader 4-H « *Ma cour, un monde de plaisir!* », club Micro 4-H, activités découvertes, BioTrousse urbaine numérique, Camet d'exploration du milieu agricole, etc.

Saviez-vous qu'il est possible de démarrer un club 4-H dans votre service de garde, votre école ou votre municipalité? À chaque milieu correspond une réalité. C'est pourquoi le démarrage d'un club 4-H est simple et flexible. Ensemble, nous pourrions déterminer la formule qui vous conviendra le mieux!

Le grand air est propice aux jeux libres et actifs. Il procure généralement à l'enfant un grand espace favorisant une liberté de mouvement. Il peut alors découvrir, expérimenter et entreprendre des activités qui lui permettent de dépenser davantage d'énergie. Dans la nature, des défis diversifiés et attrayants se présentent à l'enfant lui permettant d'utiliser tout l'espace nécessaire aux jeux. Les arbres, les roches et les flaques d'eau deviennent pour lui des obstacles lui offrant des occasions de bouger.



www.clubs4h.qc.ca
450 314-1942



Forêts, Faune
et Parcs

Québec