Castor déchaîné n°56

La newsletter de la réserve naturelle

Mars 2021

A vos agendas

Voici le programme de ce printemps

Dimanche 21 mars Dans la forêt, Roc de Chère de 9h30-12h.
En compagnie de Demain est d'Encre.

Vendredi 23 avril Sortie "Salamandre et sac à dos", Roc de Chère de 20h-22h30.

Mercredi 19 mai Fêtons la nature au Roc de Chère, de 9h30-12h.

Samedi 22 mai Fêtons la nature au Bout du Lac, de 9h30-12h.
En compagnie de Demain est d'Encre.

Samedi 5 juin Les mares du Roc de Chère font la fête, de 14h-16h.
Présence d'un interprète en Langue Parlée Complétée.

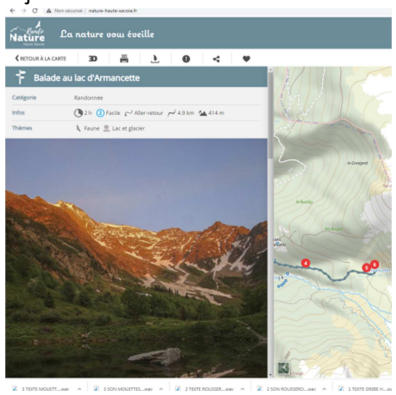
Toutes ces sorties sont financées par le Département. Inscription obligatoire !

Les actus de la réserve

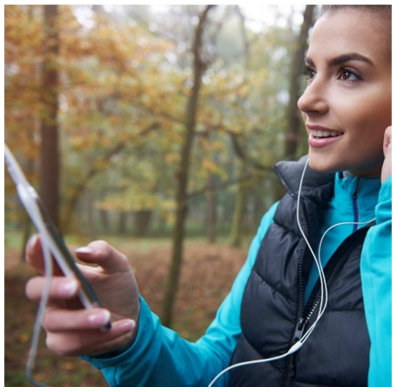
Notre bateau « Boudul » a été retrouvé il y a quelques semaines dans un jardin de Doussart après son vol en juin 2018 ! Une enquête de gendarmerie est en cours…

Les travaux du platelage touchent à leur fin. L'ouverture au public est prévue mi-mars. Souhaitons une longue vie à notre nouveau platelage...

Rando'nature est un topoguide numérique pour les réserves naturelles de Haute-Savoie. Un itinéraire Bout du Lac devrait voir le jour cette année.



La réserve naturelle s'engage depuis quelques années pour les publics en situation de handicap.
Pour la saison 2021, le gestionnaire a été retenu par le Département pour animer 2 sorties pour le public malentendant, dont une en Langue des Signes Française et l'autre en Langue Parlée Complétée.

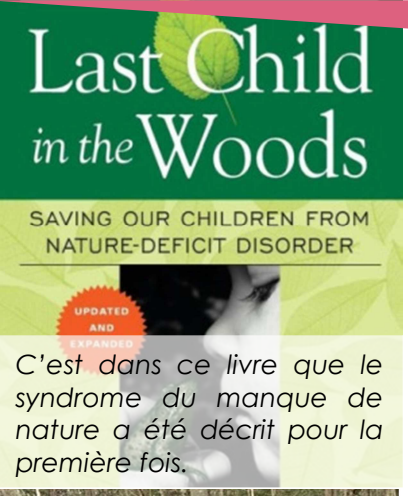


Ce printemps, l'audioguide du Bout du Lac devrait voir le jour. Il est composé de 20 pistes sonores réalisées et enregistrées par les Amis de la réserve naturelle.
Il permettra de découvrir de manière ludique le site lors d'une balade en autonomie avec son smartphone ou son lecteur mp3.

Des étudiants en BTSA Gestion des espaces naturels du CFMM de Thônes sont venus en janvier dans le cadre de leur travaux pratique sur la réserve naturelle. L'objectif était de couper plusieurs aulnes, qui ont tendance à coloniser le delta de l'Ire, et d'éliminer des Buddleias envahissants à côté de la mare.

A vos pelles !

Chantiers de nettoyage de la réserve | samedi 13 mars 2021
De 9h30 à 12h
Entrée de la réserve naturelle, route de la vieille église
Bottes, gants, gilets jaunes
Il est temps de nettoyer la réserve naturelle avant que la végétation ne repousse. Nous inspecterons les berges des cours d'eau et du lac pour récupérer les déchets.



C'est dans ce livre que le syndrome du manque de nature a été décrit pour la première fois.

Depuis quelques années, les écoles et garderies dans la nature se développent en France.

L'obésité est la première conséquence du manque de nature.

ZOOM SUR…. LE SYNDROME DU MANQUE DE NATURE

En quelques années en France, ce syndrome est devenu un sujet d'actualité (avec pas mal de retard sur d'autres pays) et a été mis sur le devant de la scène avec les récents évènements sanitaires.

Le syndrome du manque de nature, qu'est-ce que c'est ?

Le syndrome du manque de nature ou **nature-deficit disorder** est un concept développé par **Richard LOUV** (journaliste et auteur américain) en 2005, dans sa publication *Last child in the woods*.
Un syndrome est un ensemble de symptômes et de signes cliniques qui peuvent être liés à certaines maladies ou simplement à des écarts de normes.
Le constat est simple : en passant plus de temps en intérieur, loin de la nature, l'humanité s'expose à de nombreux problèmes physiques et mentaux.
Ce syndrome est la conséquence de l'évolution de la société : urbanisation croissante, diminution du temps dans la nature, plus d'écrans, sédentarisation de nos modes de vie, peur de la nature…
Chacun est concerné mais tout le monde n'est pas égal en fonction du lieu de vie, du niveau social, de la tranche d'âge… Les pays industrialisés et les enfants sont davantage touchés.

Quelles conséquences sur la santé ?

De nombreuses études attestent désormais des conséquences du manque de nature sur la santé humaine. Les manifestations sont nombreuses et touchent aussi bien la **santé physique que mentale :** troubles du comportement et de l'apprentissage, problèmes cardio-vasculaires, dépression, obésité, anxiété, fatigue, perte des rythmes naturels…

Des solutions pour y remédier

Il existe de nombreuses solutions, parfois très simples, pour répondre à nos besoins de nature : développer les écoles ou les jardins d'enfants dans la nature, amener de la verdure en ville et dans les cours d'école, participer à des animations nature ou des ateliers de sylvothérapie, développer des jardins thérapeutiques autour de centres médicaux, jardiner, privilégier les déplacements à pied ou à vélo, passer des week-ends nature ou des vacances à la mer/la campagne, laisser plus de jeux libres aux enfants et moins d'activités encadrées… Et n'oublions pas que **sortir en hiver et sous la pluie, c'est POSSIBLE, même pour les enfants,** et souvent agréable.
Mais quand on n'a pas de nature à proximité ? Pas de problème, la nature est partout : sur son balcon, dans les parcs publics, par sa fenêtre. Et gardez en tête **que l'EXTÉRIEUR est bénéfique** pour la santé, même si ce n'est pas en pleine nature !

Le saviez-vous ?

9 h : c'est la diminution du temps libre journalier des enfants entre 1981 et 1997.

21,8 % : c'est la proportion du territoire occupé par des villes.

6,3 : c'est le nombre d'écrans par foyers en 2012.

3 millions : c'est le nombre d'enfants obèses en Europe.

17 milliards : c'est le coût annuel de la sédentarité.

Rédaction : Malorie PARCHET | 06 26 03 14 32| malorie.parchet@cen-haute-savoie.org
Asters, Conservatoire d'espaces naturels de Haute-Savoie
84 route du Viéran, 74 370 ANNECY

Asters Conservatoire d'espaces naturels Haute-Savoie

Suivez-nous sur facebook : Reservenaturelleduboutdulac