



Comment trouver refuge
en temps de pandémie

Description

Huit personnes sur dix disent passer du temps en plein air pour profiter de la nature

2 février 2022

La population continue de trouver refuge dans la nature pour soulager le stress et l'anxiété occasionnés par la pandémie de COVID-19. **Conservation de la nature Canada (CNC)** souligne l'importance de se connecter au monde naturel pour favoriser le bien-être physique, mental et émotionnel.

Lors d'un récent sondage mené par **Ipsos Public Affairs** pour le compte de CNC, 82 % des personnes interrogées ont dit passer du temps dans la nature. Une proportion de 37 % d'entre elles a dit y consacrer davantage de temps qu'avant le début de la pandémie en mars 2020. Les femmes, les jeunes et les jeunes familles sont les plus susceptibles de passer davantage de temps en plein air.



La réserve naturelle des Montagnes-Vertes – Image : gracieuseté de Corridor appalachien



« Ces résultats démontrent pourquoi il est important et bénéfique pour nous tous de protéger la nature et d'y avoir accès », explique **François Duclos**, conseiller principal pour la planification de l'utilisation par les visiteurs à CNC. « De nombreuses personnes se tournent vers les réserves naturelles, sentiers, espaces verts et parcs pour faire des activités de plein air tout en respectant les règles de distanciation physique. Les gens veulent fréquenter d'autres personnes en toute sécurité, ils saisissent les occasions de respirer de l'air frais, de faire de l'exercice ou de retrouver leur calme en prenant une pause du télétravail et du temps accru qu'ils passent devant leur écran. »

Lors d'un récent sondage mené par *Ipsos Public Affairs* pour le compte de CNC, 82 % des personnes interrogées ont dit passer du temps dans la nature.

Grâce au gouvernement du Québec, par l'entremise du volet Intendance du **Projet de partenariat pour les milieux naturels**, CNC offre des sites accessibles à l'année au Québec avec son programme [Destinations Nature](#). Leur acquisition a été réalisée en majeure partie dans le cadre des programmes et aides financières à l'intendance privée du gouvernement du Québec.

Visitez une des destinations près de chez vous

- [Pointe Saint-Pierre en Gaspésie](#)
- [La réserve naturelle des Montagnes-Vertes dans les Cantons-de-l'Est](#)
- [Le Boisé Papineau à Laval](#)

Lors d'une promenade hivernale, en plus d'être source de mieux-être, la nature offre tant de choses à voir et à découvrir : de l'observation d'oiseaux au pistage d'animaux, en passant par la découverte de paysages enneigés inoubliables, ces moments passés en nature offrent incontestablement de riches souvenirs. Aidez-nous à protéger les précieux milieux naturels qu'abritent ces aires protégées en demeurant dans les sentiers balisés.



Pointe Saint-Pierre, Gaspésie – Image : François de Lorimier

Conservation de la nature Canada tient à fournir à la population des **conseils sur la meilleure manière de profiter de la nature durant l'hiver**. Une liste de conseils pour rester au chaud et en sécurité ci-dessous.

« Quand la nature prospère, nous en profitons tous. Il est alors essentiel de la conserver. Aidez nous à protéger le patrimoine naturel pour notre bien être commun et pour celui des générations futures en faisant un don. »

– Jean Laporte, vice-président de Conservation de la nature Canada au Québec

Pour profiter de la nature de manière sécuritaire et responsable

Tout le monde mérite de profiter des joies de la nature en hiver. Nous pouvons tous faire de la nature un endroit inclusif en faisant en sorte qu'elle soit sécuritaire, accessible et accueillante pour tous, toutes identités et capacités confondues.

Voici des conseils et des points à retenir lorsque vous passez du temps en plein air :

- Préparez-vous à affronter le froid en enfilant ou en apportant avec vous plusieurs couches de vêtements pour rester au chaud, dont une tuque, un foulard, des mitaines et un manteau résistant à l'eau. Assurez-vous de rester au sec autant que possible, puisque le corps peut se refroidir rapidement au contact de vêtements mouillés. Portez des bottes adéquates et des crampons pour vous éviter de perdre pied sur les surfaces



glissantes.

- Laissez savoir à d'autres personnes où vous allez et apportez un téléphone pour demander de l'aide si vous vous perdez.
- Renseignez-vous sur l'endroit que vous visitez pour en connaître les règlements et les particularités.
- Préparez-vous pour des conditions météo extrêmes, des urgences, etc.
- Planifiez vos sorties en périodes de faible fréquentation afin de faciliter la distanciation physique.
- Ayez conscience de vos limites et de celles de votre équipement. Adoptez un rythme lent et choisissez des activités peu risquées pour éviter les blessures.
- Explorez en petits groupes formés de quatre à six personnes.
- Protéger la nature en restant sur des surfaces durables.
- Rapportez tous vos déchets, restes de nourriture et détritres, ainsi que les excréments de vos animaux de compagnie lorsqu'ils sont admis au lieu de randonnée.
- Faites preuve de respect envers les autres et souciez-vous de la qualité de leur expérience.
- Faites preuve de courtoisie. Cédez le passage aux autres sur les sentiers.
- Prenez des pauses pour tendre l'oreille aux sons de la nature. Évitez de parler fort et de faire du bruit.
- Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
- Ne donnez jamais de nourriture aux animaux sauvages. Cela peut nuire à leur santé, altérer leur comportement et les exposer à des prédateurs et à d'autres dangers.
- Soyez maître de vos animaux domestiques ou gardez-les à la maison.
- Préservez notre héritage : observez les objets et structures historiques et culturels sans les toucher.
- Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel où vous les trouvez.

Image d'entête : Renard roux d'Alain Audet

Abonnez-vous à notre
infolettre pour être informé
de nos plus récents articles

S'inscrire

À lire aussi: [autres articles sur la conservation de la](#)

[nature](#)



Conservation de la nature Canada (CNC) est la force rassembleuse au pays pour la sauvegarde de la nature. Par la conservation permanente de vastes territoires, CNC apporte des solutions à la double crise du déclin rapide de la biodiversité et des changements climatiques. Partenaire de confiance, CNC œuvre aux côtés de particuliers, de communautés, d'entreprises et de gouvernements afin de protéger et veiller sur nos aires naturelles les plus importantes. Depuis 1962, CNC mobilise la population canadienne pour conserver et restaurer plus de 15 millions d'hectares dont plus de 49 000 hectares au Québec. CNC est un organisme de bienfaisance enregistré. Avec la nature, nous créons un monde prospère.

Pour en savoir plus, visitez conservationdelanature.ca

Le **Projet de partenariat pour les milieux naturels (PPMN)** est une subvention de plus de 53 millions de dollars échelonnée sur quatre ans, accordée par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques à CNC. Il prévoit, par l'établissement de partenariats financiers avec les organismes de conservation de la province, un soutien à la réalisation d'initiatives de conservation volontaire en vue d'assurer la protection de milieux naturels d'intérêt. Le PPMN vise ainsi à développer et à consolider le réseau québécois d'aires protégées situées en terres privées. Il fait suite au projet Ensemble pour la nature, qui s'est terminé au 31 mars 2020 et qui avait des objectifs similaires.



Categorie

1. Article Santé | Bien-être
2. Environnement

Tags

1. CNC
2. Conservation de la nature Canada
3. COVID-19
4. COVID-19
5. Ipsos poll
6. Nature Conservancy of Canada
7. Projet de partenariat pour les milieux naturels
8. sondage Ipsos
9. sorties nature hivernales
10. tips



11. winter nature outings

date créée
février 2022