

SORTIR DANS LA NATURE : EN FAMILLE, C'EST ENCORE MIEUX !

AREQ toujours en action !

Samedi, le 18 octobre dernier, 20 membres de l'AREQ Des Prairies-Brossard et 5 de leurs enfants et petits-enfants, ont pu sillonner les sentiers de la réserve faunique Marguerite- d'Youville en compagnie de notre guide Florence du groupe Héritage Saint-Bernard. Nous avons été sensibilisés à l'importance des marais, à la protection des oeufs de tortues, aux dangers des espèces envahissantes, comme le nerprun et à la beauté du site en observant le ciel à travers les feuilles colorées dans de petits miroirs. Malgré le temps frais, l'ambiance était chaleureuse et nous avons pu observer quelques mésanges, des sittelles et des bernaches sur le lac Saint-Louis. Deux heures bien remplies qui se sont terminées par un repas préparé par le Café du pavillon de l'île dans une salle qui nous était réservée.

C'est bon pour la santé !

Les bienfaits des sorties dans la nature ne sont plus à démontrer. Une meilleure santé cardiovasculaire, une meilleure oxygénation, une baisse de l'hormone du stress (le cortisol), la baisse de l'agressivité du TDAH, un meilleur microbiote et une meilleure humeur sont des effets bénéfiques directs de nos promenades au parc ou en forêt. Les médecins peuvent même vous prescrire d'aller jouer dehors !

En famille, c'est encore mieux !

Aller patiner, skier, glisser, faire de la raquette, aller à la pêche, cueillir des framboises ou des pommes, visiter la cabane à sucre, un parc, une forêt ou simplement aller marcher en famille permet des interactions agréables dans des contextes variés. En partageant nos découvertes, en cherchant ensemble le nom d'une fleur, d'un arbre, d'un insecte ou d'un oiseau, nous permettons aussi la transmission du savoir d'une génération à l'autre. S'émerveiller devant un coucher de soleil, un ciel étoilé, une aurore boréale crée des liens émotifs et affectifs partagés qui s'ancrent dans nos mémoires familiales. Avec qui étiez-vous lors de la dernière éclipse solaire ? Je sais que ce souvenir partagé avec mon fils et mes petits-enfants restera précieux pour nous tous.

Une sortie intergénérationnelle près de chez nous.

C'est dans cet esprit d'un moment à partager en famille que notre Comité environnement a proposé une sortie intergénérationnelle au refuge faunique Marguerite-d'Youville, qui couvre 93 % de l'île Saint-Bernard. On peut parcourir 8 kilomètres de sentiers, accessibles à l'année, à pied ou en raquettes, du lever au coucher du soleil. Un léger coût d'entrée sert à entretenir les sentiers qui traversent des marais, marécages, friches, chênaies, érablières et rives du lac Saint-Louis. On peut y observer 240 espèces d'oiseaux, des cerfs de Virginie et de nombreux autres mammifères, c'est pourquoi les chiens y sont interdits. Des modules de jeux pour les enfants complètent l'aménagement. Propriété des Sœurs Grises durant deux siècles, le reste de l'île Saint-Bernard est un parc administré par la ville de Châteauguay, accessible gratuitement. On y trouve un hôtel, un moulin de 1686, un café, une salle de spectacle, le bistro la Traite et un verger biologique de 1000 pommiers. Des chaises Adirondak permettent de se reposer près du lac Saint-Louis après avoir découvert le parc.

Une belle région à explorer.

Dans notre région on peut se promener près du fleuve Saint-Laurent à Candiac ou au magnifique Récréoparc de Sainte-Catherine. Le Bois-de-Liesse, le parc Émilie-Gamelin, le parc de conservation du Marais à La Prairie, le parc du Grand-Coteau et le parc régional de la Rivière Saint-Jacques sont de beaux endroits pour sortir en famille.

Les pistes cyclables, les vergers, les fermes qui ouvrent leurs portes quelques fois par année et même nos rues sont de beaux endroits à explorer en famille.

Notre environnement est riche en milieux intéressants, en faunes et en flores diversifiées et ces balades sont gratuites.

Amusez-vous, sortez jouer dehors en famille !

Martine Chatelain, *pour le Comité environnement*