



**Prendre soin  
de la nature,  
c'est prendre  
soin de nous !**



# Crédits et remerciements

## Rédaction et vulgarisation scientifique:

Catherine Deschênes-Quirion (Nature Québec), Chloé Allard (Nature Québec),  
et Florence Séguin (Nature Québec)

## Révision du contenu:

Hubert S. Fortin (Nature Québec) et Aurélie Sierra (l'Atelier Social)

## Trame narrative et vulgarisation:

Alice Rivard (Projet collectif)

## Révision éditoriale et linguistique:

Alice Rivard (Projet collectif)

## Idéation et recherche graphique:

Kristina NG (Nature Québec) et Catherine Deschênes-Quirion (Nature Québec)

## Illustration et graphisme:

Isabel Sanchez

---

L'accessibilité de ce document a été assurée par les experts et expertes de vécu du comité santé DSP d'Atout-Lire

Un énorme merci aux personnes qui ont participé aux étapes d'idéation  
et aux tests des activités.

Un remerciement particulier aux organisations qui se sont impliquées dans le comité consultatif du projet CONNEXIONS: Centre d'écologie urbaine (CEU), Université TÉLUQ, Centre d'étude en responsabilité sociale et écocitoyenneté (CÉRSÉ), l'Atelier Social et Projet collectif.

Avec la participation financière de :



# Les mots importants dans ce livre

Dans ce livre, tu vas peut-être rencontrer de nouveaux mots. Reviens ici quand tu veux pour trouver où ils sont expliqués :



1. Cherche les mots dans cette liste. Elle est en ordre alphabétique.
2. Va à la page notée.
3. Trouve les mots en **vert et en gras**.

- Abeille domestique ..... P. 4
- Abeille sauvage ..... P. 4
- Biodiversité ..... P. 12
- Changements climatiques ..... P. 17 et 18
- Cocréer ..... P. 23
- Déminéraliser ..... P. 20
- Écosystème ..... P. 9
- Espace vert ..... P. 6 et 7
- Expertise de vécu ..... P. 23
- Îlot de chaleur ..... P. 19
- Milieu de vie ..... P. 4
- Milieu naturel ..... P. 6
- Nature de proximité ..... P. 7
- Participation citoyenne ..... P. 22

- Photosynthèse .....P. 11
- Pollinisateur .....P. 12
- Pollinisation .....P. 12
- Services écosystémiques .....P. 10 et 15
  - Services culturels .....P. 11
  - Services d'approvisionnement .....P. 10
  - Services de régulation.....P. 10
  - Services de support .....P. 11
- Verdir.....P. 6
- Verdissement.....P. 6

## Les thèmes abordés dans ce livre

Voici les différents thèmes que tu peux trouver dans ce livre :



**La nature, c'est quoi ? ..... P. 6**

**Pourquoi la nature est-elle essentielle ? ..... P. 9**

**Comment peut-on protéger la nature ? ..... P. 17**

**Comment donner ton opinion et participer à protéger la nature ? ..... P. 22**



Quand tu penses à une abeille,  
tu penses sûrement à une  
abeille domestique.

Mais savais-tu qu'il existe  
des abeilles sauvages ?



L'**abeille domestique** vient d'Europe. Elle a été amenée ici pour produire du miel. L'**abeille sauvage** ne fait pas de miel. Elle ne vit même pas dans une ruche ! Elle habite dans le sol, dans les petits trous du bois ou de certaines tiges et plantes.

Au Québec, il existe environ 300 espèces d'**abeilles sauvages**. Plusieurs d'entre elles vivent seules et ne forment pas de grandes colonies. Ces abeilles sont importantes pour nos milieux de vie.

Les **milieux de vie** sont les endroits où on habite et où on fait nos activités.



Moi, je suis une abeille sauvage.

Je vais te parler de la nature et de son  
importance pour ta santé et pour l'endroit  
où tu vis... même si c'est en ville !

**On fait un exercice :**

**Prends un moment pour imaginer ton quartier, ta maison et les quelques rues qui l'entourent. Est-ce qu'il y a :**



Plusieurs arbres, plantes, animaux et insectes ?



Des points d'eau comme une rivière, un lac ou un étang ?



Des pistes cyclables et des bancs pour s'asseoir et se reposer ?



Des parcs pour jouer ou se promener ?



Beaucoup d'ombre pendant les journées ensoleillées ?

Si ta réponse est oui à plusieurs de ces questions, la nature rend sans doute ton quartier plus agréable. La communauté où tu vis semble en prendre soin : c'est génial ! Si ta réponse est non, tout n'est pas perdu.

Plus un endroit est habité par les êtres humains, plus on voit du béton. Heureusement, il est toujours possible de ramener plus de nature. C'est bon pour nous et pour les animaux.

Les insectes comme les abeilles sont aussi des animaux ! Dans ce livre, je te présente des idées pratiques pour ajouter de la nature près de chez toi et la protéger.



# La nature, c'est quoi ?

Commençons par expliquer des mots importants pour nous comprendre.



## Milieux naturels

C'est un endroit où les êtres humains interviennent peu. Ça peut être une forêt, un boisé, un lac ou un milieu humide comme un marais ou un étang.

Ces milieux de vie permettent à de nombreux animaux, insectes et plantes de vivre et de se nourrir.



## Espace vert

Les espaces verts sont différents des milieux naturels. Ce sont des endroits qui ont été créés ou organisés par des êtres humains en ajoutant des végétaux.

Les arbres, arbustes et fleurs sont des végétaux.



Ils sont donc plus verts. C'est pour ça qu'on appelle ça faire du **verdissement** ou **verdir**.

### Exemples d'**espaces verts** :

- parcs
- jardins communautaires ou botaniques
- cimetières.

Quand ils sont bien pensés, les espaces verts peuvent être très positifs pour la biodiversité.

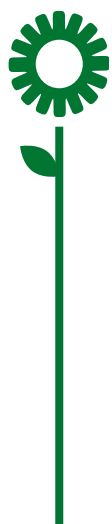


### **Nature de proximité**

---

Ce sont les milieux naturels et les espaces verts accessibles près de chez toi.

Pour te donner une idée, tu dois pouvoir te rendre à cet endroit sans voiture et par un chemin sécuritaire.



Dans une ville en santé, il faut avoir de la nature de proximité avec des milieux naturels et des espaces verts.

Ils sont précieux, car ils permettent de :

- se rencontrer
- bouger et jouer
- pique-niquer
- se reposer
- profiter de la nature.



Ce que tu peux faire pour avoir plus de nature près de chez toi :



Plante au moins un arbre ou un arbuste.



Plante de belles fleurs colorées et une haie.



Sème un jardin de plantes comestibles comme des légumes.

Psssttt... Chaque année, plusieurs villes et municipalités donnent des arbres et autres végétaux gratuits !

Tu peux ainsi en ajouter dans ton quartier pour avoir plus de végétaux.

Renseigne-toi auprès de ta ville ou de ta municipalité !



# Pourquoi la nature est-elle essentielle ?



Commençons par expliquer des mots importants pour nous comprendre.



## Écosystème

---

C'est comment un milieu de vie fonctionne.

Par exemple, une forêt ou un lac est un écosystème. Les arbres, les plantes, les champignons, les animaux et les insectes y vivent ensemble, avec l'eau, le sol et l'air.

Les êtres vivants jouent tous un rôle et sont reliés entre eux. Quand tout est en équilibre, le milieu va bien. On peut aussi parler d'écosystème pour ta région ou même le quartier où tu habites.

## Services écosystémiques

Ce sont toutes les choses positives que la nature apporte aux êtres vivants. En d'autres mots: ces services sont positifs pour notre santé.

**Il y a 4 sortes de services écosystémiques :**

### 1. Services d'approvisionnement

Ce qui nous permet de vivre et de répondre à nos besoins essentiels :

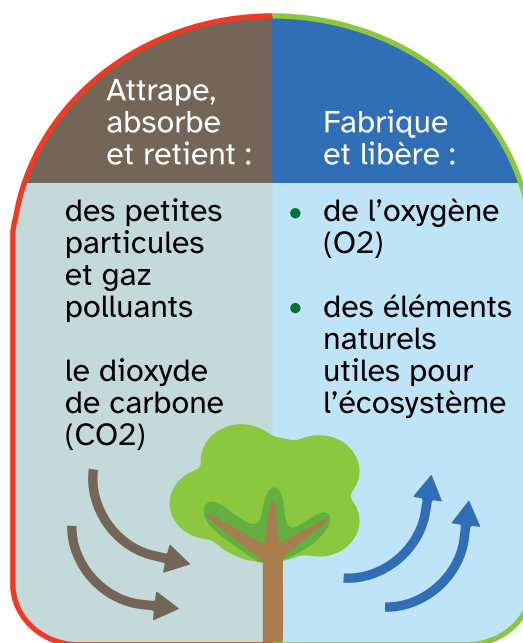
- eau douce
- nourriture
- bois pour construire nos maisons
- fibre pour faire des vêtements



### 2. Services de régulation

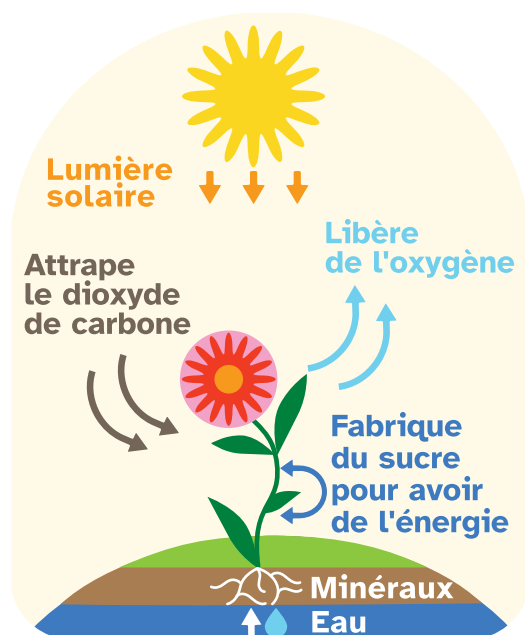
Ce qui assure la santé et la sécurité des êtres humains :

- filtration des polluants dans l'air
- protection contre les inondations
- pollinisation des plantes pour leur reproduction



### 3. Services de support

- **photosynthèse** : la façon dont les plantes utilisent la lumière pour se nourrir
- formation des sols : par exemple le compost qui se décompose dans le sol
- habitats pour les animaux



### 4. Services culturels

Ce qui aide à notre bien-être et à nos loisirs :

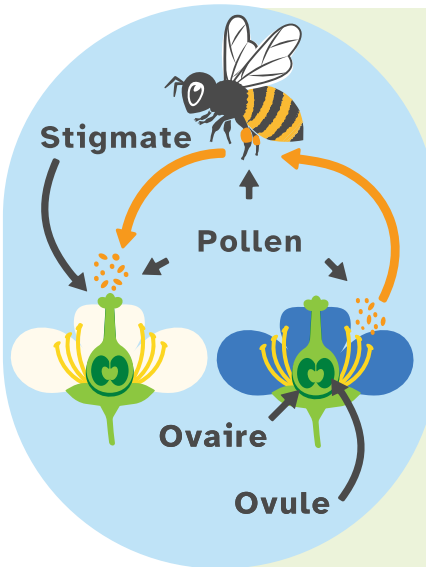
- occasion de faire des sports tels que la randonnée ou le kayak
- bienfaits sur la santé physique et mentale
- beauté du paysage





## Biodiversité

Ensemble de toutes les espèces d'êtres vivants comme les animaux, les végétaux, les champignons et les bactéries qui vivent dans un écosystème. Ce sont les relations des espèces entre elles et avec le lieu où elles vivent.



## Pollinisation

C'est le transport du pollen vers une fleur. Ça permet aux plantes de se reproduire, et de faire des fruits et des graines. Les êtres vivants ont besoin de la pollinisation pour se nourrir.

Plusieurs choses dans la nature aident la pollinisation :

- le vent
- l'eau
- les animaux comme les insectes, les oiseaux et les chauves-souris.

On appelle ces animaux des **pollinisateurs**.

En butinant, l'abeille sauvage pollinise un grand nombre de végétaux !

Quand elle se déplace d'une fleur à l'autre, elle transporte du pollen. Celui-ci reste collé aux poils de son abdomen et sur ses pattes arrière.

Savais-tu que s'il n'y a pas assez de fleurs, les abeilles domestiques et les autres pollinisateurs sauvages peuvent entrer en compétition pour leur nourriture?



Bonne nouvelle : ces espèces peuvent cohabiter ! Pour ça, il faut assez de plantes mellifères pour nourrir tout le monde.

Mellifère, ça veut dire : qui produit beaucoup de pollen et de nectar.





Toutes les espèces ont besoin de la nature pour vivre, pas seulement les êtres humains !

Savais-tu qu'au Québec, plusieurs espèces sont menacées de disparaître ?

Elles n'ont plus ce qu'il faut pour survivre !  
C'est le cas pour :



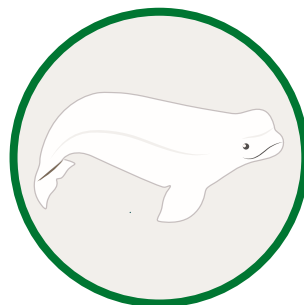
Noyer cendré



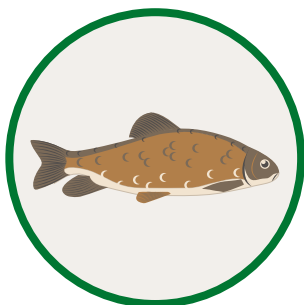
Caribou montagnard



Rainette faux-grillon de l'Ouest



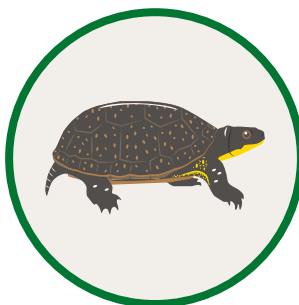
Béluga



Chevalier cuivré



Paruline à ailes dorées



Tortue mouchetée



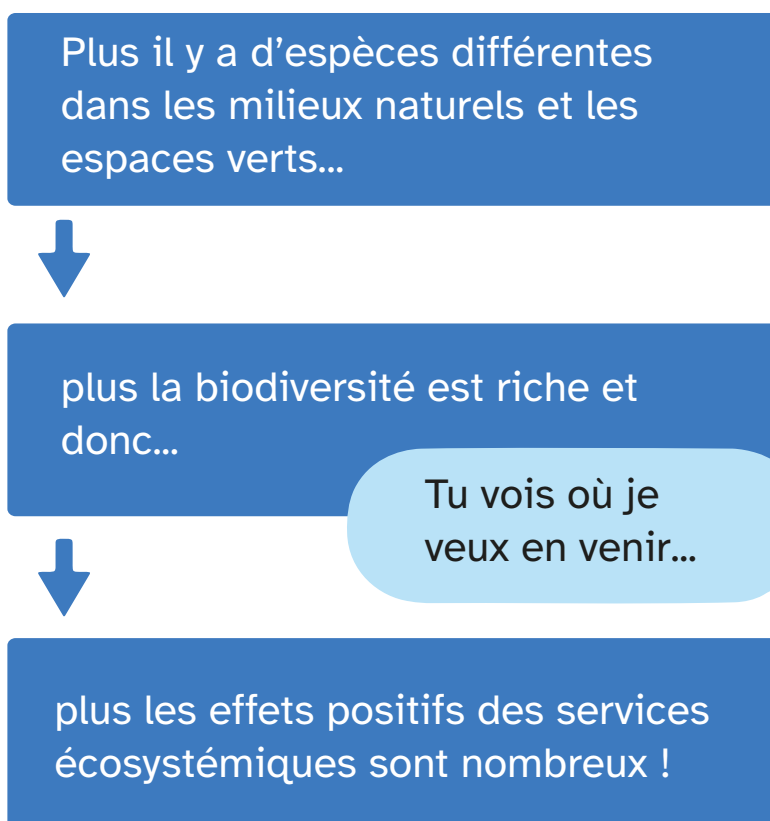
Chauve-souris nordique



Tu auras bien compris que la nature, ce n'est pas seulement important: c'est essentiel !

- Les parcs sont des lieux pour jouer et bouger.
- Les arbres nous donnent de l'ombre quand il fait trop chaud.
- Les plantes aident à garder l'air plus propre.
- Les pollinisateurs comme les abeilles et les oiseaux nous aident à avoir plus de fruits et légumes dans nos jardins.

En gros, la nature nous aide à mieux vivre et à mieux nous sentir.  
Tous ces bienfaits ont un nom: les **services écosystémiques**.



Tu vois où je veux en venir...





## Ce que tu peux faire pour aider la biodiversité dans ton jardin :

- 🌱 Choisis plusieurs types de plantes adaptées à ta région.
- 🌱 Crée un endroit de nature plus sauvage avec des feuilles et des branches, et laisse pousser le gazon ! Ça offre un refuge aux petits animaux, aux oiseaux et aux insectes que tu pourras observer.
- 🌱 Choisis des plantes qui fleurissent à différents moments dans l'année pour avoir des fleurs le plus longtemps possible !
- 🌱 Choisis des plantes indigènes et des plantes mellifères.

Une plante indigène c'est une plante qui pousse naturellement dans une région, sans l'aide des êtres humains. Sa présence aide à garder l'équilibre naturel de son écosystème.



Savais-tu que l'emblème du Québec, la fleur de lys, est en fait une fleur d'iris versicolore ? Ça veut dire qu'elle peut avoir plusieurs couleurs. C'est aussi une plante indigène du Québec !



# Comment peut-on protéger la nature ?

Commençons par expliquer des mots importants pour nous comprendre.



## Changements climatiques

La météo change tous les jours. De son côté, le climat suit des tendances sur plusieurs années. Les changements climatiques, c'est quand ces tendances changent de plus en plus. Dans les dernières années, on voit plus d'événements climatiques extrêmes :

- des canicules
- des feux de forêt
- des inondations majeures.



Ces événements sont de plus en plus intenses et dangereux.

Les **changements climatiques** sont surtout causés par les activités humaines telles que :



Se déplacer  
en voiture ou  
en avion.



Chauffer et  
climatiser les  
bâtiments.



Faire fonctionner  
les usines.

Ces activités envoient beaucoup de carbone dans l'air. Ce gaz agit comme une couverture autour de la Terre et garde la chaleur trop longtemps.

Rappelons-nous que les végétaux filtrent et transforment le carbone en oxygène, et ça nous aide à bien respirer. Donc, si on détruit les milieux naturels, la planète a plus de difficulté à se débarrasser du carbone.

Résultat: le climat change de plus en plus!

La solution: il faut protéger les milieux naturels pour aider la planète à rester en santé.

C'est la nature qui nous permet de vivre!  
Prendre soin de la nature, c'est prendre  
soin de nous!





## Îlot de chaleur

C'est un endroit où la température est beaucoup plus chaude comparée aux endroits tout près. Dans ces endroits, il y a beaucoup de surfaces minérales comme l'asphalte et le béton. Ces surfaces sont dures, foncées et imperméables. Elles empêchent l'eau de retourner dans le sol et gardent la chaleur longtemps. Il y en a beaucoup :

- dans les rues
- dans les stationnements
- sur les toits.



C'est pour ça que l'été, il fait environ 12°C de plus au centre-ville que dans les quartiers voisins !

Plus on sort du centre-ville, plus il fait frais. C'est logique comme il y a souvent plus de végétation en région et en campagne.



## Déminéraliser

C'est quand on enlève des surfaces minérales et qu'on les remplace par des surfaces végétales. Par exemple, si on transforme un sol asphalté en espace vert. Ça aide de plusieurs façons. On peut ainsi :

- Réduire les canicules et leurs effets négatifs sur notre santé.
- Laisser l'eau retourner dans le sol pour réduire les risques de sécheresses.
- Offrir des endroits frais avec de l'ombre pour aller dehors en sécurité lors des grandes chaleurs d'été.



Selon toi, quelle est la solution gagnante pour verdir nos milieux de vie quand il y a beaucoup de béton et d'asphalte ?

Tu as peut-être déjà deviné : il faut les déminéraliser !

Quand on enlève le béton, on redonne place à la nature et on diminue les îlots de chaleur.

Protéger la nature et créer plus d'espaces verts aide tout le monde à mieux s'adapter aux changements climatiques.



## Ce que tu peux faire pour protéger la nature :

- Choisis des surfaces végétales pour ton terrain : trèfle, fleurs, arbres.
- Encourage les projets qui enlèvent le béton pour créer des espaces verts.
- Parle de la nature et de son importance à ta famille et aux gens que tu connais.
- Aide à prendre soin des espaces verts près de chez toi ou à l'école.

Savais-tu que ces gestes peuvent aussi aider à protéger la nature ?

- Choisir des objets qui peuvent servir plusieurs fois et les garder longtemps.
- Marcher, faire du vélo, prendre l'autobus ou faire du covoiturage pour te déplacer.
- Acheter des fruits et légumes qui ont poussé au Québec !



# Comment donner ton opinion et participer à protéger la nature ?

Commençons par expliquer  
des mots importants pour  
nous comprendre.



## Participation citoyenne

C'est quand les personnes qui habitent  
un territoire, une ville ou un quartier  
participent à un projet dans leurs milieux  
de vie.

Il y a plusieurs formes de  
participation citoyenne:



- Signer une pétition.
- Faire du bénévolat.
- Voter aux élections.
- Aller à une rencontre d'information sur un projet.
- Participer à une consultation publique.



## Cocréer

C'est une façon de créer ensemble. La ville, les gens, et les organismes travaillent en équipe pour imaginer et créer un lieu, comme un parc ou une place publique. Cocréer, ça se fait dans des activités de cocréation.



## Expertise de vécu

Ce sont les connaissances qui viennent des expériences vécues. Une personne qui habite et utilise un lieu sera l'experte idéale pour expliquer comment il fonctionne.



Pense à une personne en fauteuil roulant: elle peut expliquer ce qui rend un lieu facile ou difficile à utiliser. Son expérience aide à créer des espaces plus adaptés pour tout le monde.

Cette personne est une experte de vécu.



Tu connais un projet près de chez toi qui aide ou nuit à la nature ?  
Tu veux donner ton opinion et tes idées?

La participation citoyenne te permet de faire ça !

Se mettre ensemble pour cocréer des projets, c'est inclure tout le monde, à toutes les étapes.

Pour réussir, il faut écouter les personnes expertes de vécu pour répondre aux vrais besoins des gens. Leurs expériences de tous les jours complètent les savoirs des spécialistes.



## Ce que tu peux faire dans ta communauté :

-  Parle de tes craintes face aux changements climatiques à ton entourage.
-  Partage aussi tes idées pour avoir accès à plus de nature.
-  Intéresse-toi aux projets qui protègent et ajoutent de la nature.
-  Participe aux projets de verdissement dans ton quartier :
  - des rues et des terrains
  - des ruelles vertes
  - des cours d'école
  - d'un nouveau parc.
-  Aux élections, vote pour les personnes qui veulent protéger la nature.



Pour connaître les projets dans ton quartier, renseigne-toi à ton école, aux organismes de services et de loisirs, à ta ville ou à ta municipalité.



Nous avons découvert la nature pour mieux la connaître.

Nous avons compris pourquoi elle est importante.

Nous avons vu comment on peut la protéger.



La nature fait partie de notre vie, même en ville.

Pour sa santé et la nôtre, il faut la protéger et lui faire de la place près de chez nous.

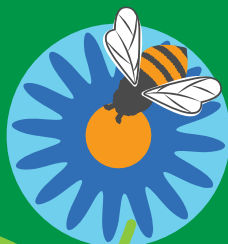


Tout le monde peut agir.

Ensemble on peut partager nos idées  
et trouver des solutions.



**Prendre soin de la nature,  
c'est aussi prendre soin  
de nous!**



# À propos de Nature Québec

Nature Québec défend la biodiversité et un climat stable en s'appuyant sur la science et l'action collective. L'organisation porte la voix de la nature, sensibilise, mobilise et influence les politiques publiques. Elle agit sur le territoire en réalisant et en accompagnant des initiatives de protection des milieux naturels, de restauration écologique, d'utilisation durable des ressources et d'adaptation aux changements climatiques.



## Pour en savoir plus

 [naturequebec.org](https://naturequebec.org)

## Contactez notre équipe

 [info@naturequebec.org](mailto:info@naturequebec.org)

 418-648-2104

Psssttt... ce livre est aussi disponible pour être consulté en ligne ou pour l'imprimer à la maison.

C'est ici!



## Références :

---

Gouvernement du Québec. (2025). Liste des espèces fauniques menacées ou vulnérables.

<https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/faune/gestion-faune-habitats-fauniques/especes-fauniques-menacees-vulnerables/liste>

Ouranos. (2024). Vagues de chaleur - Impacts.

<https://www.ouranos.ca/fr/phenomenes-climatiques/vagues-de-chaleur-impacts>



[naturequebec.org](http://naturequebec.org)

