



# La FORÊT

au cœur  
de notre vie



**AF2R**  
Association forestière  
des deux rives

Pour clore le Mois de l'arbre et des forêts (mai) en beauté, l'Association forestière des deux rives (AF2R), en collaboration avec Le Soleil et plusieurs partenaires, est fière de vous offrir ce cahier d'information qui vous fera découvrir les différentes facettes de la forêt.

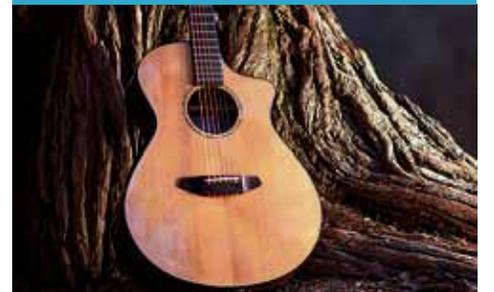
L'AGRIE DU FRÊNE  
Page 7



LE DÉFICIT NATURE  
Page 9



LE BOIS DANS NOTRE QUOTIDIEN  
Page 12



En collaboration avec :

**Forêts, Faune  
et Parcs**

**Québec**



**UNE  
CARRIÈRE  
DURABLE**



**Je m'investis dans le développement durable du territoire et de la forêt**

- Nouveau baccalauréat en développement durable du territoire
- Certificat en développement durable
- Baccalauréat en aménagement et environnement forestiers
- Baccalauréat coopératif en opérations forestières
- Baccalauréat coopératif en génie du bois

[info@ffgg.ulaval.ca](mailto:info@ffgg.ulaval.ca)  
[www.ffgg.ulaval.ca](http://www.ffgg.ulaval.ca)



**UNIVERSITÉ  
LAVAL**

Faculté de foresterie,  
de géographie  
et de géomatique



Photo : Philippe Jobin

## La forêt au cœur de notre vie

La forêt est fascinante. Elle incarne à la fois un habitat, un garde-manger, un lieu de détente, de loisirs, de recherche et de découvertes, une usine à purifier l'air, une pépinière de matériau écologique et, pour des milliers de personnes au Québec, elle représente même un gagne-pain. Si vous avez envie de vous informer sur un autre sujet que la pandémie actuelle, nous vous proposons de vous divertir et d'apprendre au sujet de la forêt grâce à cette publication.

Chaque année depuis 2008, l'Association forestière des deux rives (AF2R) publie un cahier d'information dans le quotidien *Le Soleil* à l'occasion du Mois de l'arbre et des forêts. L'édition d'aujourd'hui, grâce à ses articles rédigés par des experts du domaine forestier, vous fait découvrir différentes facettes de la forêt sous cinq grands thèmes :

- FORÊT, BOIS ET INDUSTRIES
- FORÊT ET CHANGEMENTS CLIMATIQUES
- FORÊTS URBAINES
- FORÊT, PLEIN AIR ET DÉTENTE
- ART, CULTURE ET FORÊT

### LE PREMIER FESTIFORÊT!

Les grands thèmes de ce cahier seront également ceux d'un événement grand public préparé avec grand enthousiasme par l'AF2R et de nombreux collaborateurs : le FestiForêt. Au programme : des kiosques d'exposition, des conférences, des démonstrations, des ateliers, des tirages et des animations pour toute la famille. Cette belle journée festive et gratuite entièrement consacrée à la forêt aura lieu le dimanche 20 septembre prochain au Domaine de Maizerets ou encore au printemps 2021 si jamais il est nécessaire de la repousser en raison de la pandémie.

### L'ASSOCIATION FORESTIÈRE DES DEUX RIVES

Au Québec, la forêt occupe une place importante dans notre histoire et notre société. C'est dans ce contexte que la mission de l'AF2R s'inscrit. Depuis plus de 60 ans et en collaboration avec de nombreux partenaires, l'AF2R contribue par ses actions en éducation, conservation et verdissement à la gestion durable des arbres et des forêts pour le maintien de la biodiversité et le bien-être de nos collectivités. Concrètement, l'AF2R organise et valorise des activités d'information, de sensibilisation et d'éducation à l'arbre et à la forêt; favorise la mise en valeur et la conservation des arbres, des forêts et des boisés; et reverdit les collectivités pour et par la communauté.

Découvrez l'Association et ses nombreux projets en consultant le [www.af2r.org](http://www.af2r.org) et en suivant sa page Facebook @Associationforestieredesdeuxrives

### LE MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

L'AF2R célèbre chaque année l'importance de l'arbre et des forêts dans nos vies dans le cadre du Mois de l'arbre et des forêts, une initiative du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP). Le thème de l'édition 2020, « Le bois, enraciné dans notre quotidien », nous fait prendre conscience que le bois est tellement présent dans notre environnement qu'il serait difficile de nous imaginer vivre sans lui.

Cette année, il n'y a pas d'événements rassembleurs ni de distributions d'arbres à organiser ou à promouvoir. L'AF2R a donc choisi de faire rayonner la forêt et l'importance de cette ressource dans toutes les sphères de notre vie quotidienne grâce à des activités et des capsules éducatives originales publiées sur sa page Facebook tout au long du mois de mai. Consommez-les, aimez-les et partagez-les sans retenue!

#### Marie-Pier Croteau

Responsable communication et événements à l'Association forestière des deux rives

## FORÊT, BOIS ET INDUSTRIES



## Nos forêts nourricières

Plus que jamais au Québec, il est question d'achat local, de souveraineté alimentaire et même de « démondialisation ». Alors que le monde agricole est visé par ces nouvelles demandes de société, comment le monde forestier peut-il participer à ce mouvement en marche? C'est ici qu'entrent en jeu les produits forestiers non ligneux (PFNL).

Derrière cet acronyme peu sexy se cache en fait toute la richesse de notre territoire. Depuis la nuit des temps, nos forêts sont des lieux qui nourrissent et soignent les humains. Certains premiers colons ont hérité de ce savoir par leur interaction avec les Premières Nations. Ensuite, la répartition de ces connaissances dans la population euroquébécoise qui colonisa la plaine du Saint-Laurent est un angle mort de notre histoire. Ici et là, on peut encore entendre l'histoire d'un héritage matrimonial où nos grands-mères faisaient des confitures de « berries » qui, selon la région, étaient cuisinées à partir de quatre-temps de maïanthème du Canada, de cerises à grappes, de pimblina, de fraises sauvages...

Ce savoir s'est ravivé, ces dernières années, avec des passionnés comme Gérard Le Gal de Gourmet Sauvage et François Brouillard des Jardins Sauvages. Ces nouveaux pionniers nous ont permis de redécouvrir toute la richesse de notre flore et notre fonge comestibles et de créer un engouement. La mise en valeur des produits de la forêt est à la base de ce qu'on appelle la « nouvelle cuisine nordique », qui a comme chef de file René Redzepi, dont le restaurant le Noma à Copenhague a été plusieurs fois couronné meilleur restaurant du monde.

Pour que cet engouement prenne de l'ampleur, il nous faut percevoir la forêt québécoise au-delà de l'arbre, avec les yeux des premiers habitants qui la voyaient comme un lieu nourricier. C'est à cela que les PFNL nous invitent et les gens répondent de plus en plus à l'appel.

En effet, beaucoup de gestionnaires de forêts, qu'elles soient publiques ou privées, s'ouvrent maintenant à ces possibilités et (re)découvrent les richesses forestières. Après tout, la culture et la cueillette ne sont aucunement en contradiction ou en concurrence avec l'aménagement forestier tel qu'il se pratique aujourd'hui. Au contraire, elles se marient parfaitement avec les

objectifs de développement de la sylviculture, l'acériculture, la gestion faunique ou bien la gestion favorisant la biodiversité. Les PFNL en sont complémentaires en leur faisant par exemple profiter d'un revenu d'appoint, d'une plus grande diversité faunique ou d'un agrément culinaire.

La demande pour ces produits a connu une forte croissance au cours de la dernière décennie et prendra encore de l'ampleur. Le secteur des PFNL s'inscrit parfaitement dans les tendances d'achat local, de pratiques écologiques et de relation culturelle avec son terroir. Il participe ainsi de manière croissante au développement économique de nos régions et de l'entrepreneuriat qui peut s'y développer à travers, notamment, l'approvisionnement en circuit court et le tourisme rural (le mycotourisme par exemple).

En plus des retombées économiques, les PFNL ont un rôle central à jouer dans la sécurité alimentaire du Québec et de ses régions. Un enjeu dont la crise actuelle a montré la fragilité. Faits d'aliments sains et souvent à valeur nutritive élevée, ces produits peuvent assurer un accès stable à des produits alimentaires de qualité. En réduisant la dépendance à l'importation et en assurant un approvisionnement et une production locale, le secteur des PFNL participe à l'essor d'un aménagement multiressource du territoire.

La redécouverte des PFNL et leur popularité croissante auprès d'un public averti permettent aussi de tisser un lien plus profond entre les habitants du Québec et leurs forêts. Lorsqu'un citoyen s'intéresse ou s'initie à la cueillette sauvage, il prend alors conscience des richesses et de l'importance de nos écosystèmes. Les PFNL sont donc une porte d'entrée de choix lorsqu'il s'agit de faire de l'éducation citoyenne à l'environnement. De plus, ceux qui font de la cueillette ou de la culture des PFNL leur gagne-pain en sont aussi, la plupart du temps, les plus ardents protecteurs.

Pendant, partir explorer le territoire afin de s'approvisionner en PFNL n'est pas accessible à tous. Pour ce faire, nous avons la chance de compter sur des éco-entrepreneurs respectueux de la ressource qui amènent ces saveurs dans les assiettes des ménages et participent à la conservation de leur terroir.

**Sam Chaib Draa**  
Coordonnateur à l'ACPFNL

## UNE RICHESSE DE COMESTIBLES FORESTIERS À DÉCOUVRIR!



Les morilles sont les premiers champignons à apparaître au printemps et font le délice des amateurs.



Le sol de nos érablières foisonne de comestibles sauvages au printemps.

### DES PRODUCTEURS À DÉCOUVRIR

À Québec, la boutique-cuisine mycobrasserie **Chapeau les bois!** propose toute une gamme de forestibles, de produits transformés et de bières aux champignons. Faites-en l'essai et n'hésitez pas à partir à la découverte des autres producteurs de votre région!

### L'ACPFNL

L'Association pour la commercialisation des produits forestiers non ligneux travaille à la diffusion de bonnes pratiques de cueillette sauvage et soutient les initiatives d'agroforesterie qui, nous l'espérons, feront multiplier les opportunités de remplir nos paniers de cueillette aux quatre coins du territoire. Contactez-les pour toute information!

# Terrains à vendre

Portneuf • Lévis • Mauricie • Charlevoix • Témiscouata

- construction résidentielle ou commerciale
- aménagement forestier
- aménagement acéricole
- villégiature au bord de l'eau ou en forêt
- chasse

**Solifor**  
Société de gestion d'actifs forestiers

[solifor.ca](http://solifor.ca) | 1 877 837-2202 | [info@solifor.ca](mailto:info@solifor.ca)

Ressource renouvelable | Emplois durables

Unifor, LE syndicat du secteur de la forêt au Québec!

**UNIFOR**  
Québec

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

## L'aménagement forestier durable et certifié au Québec

Il est difficile d'identifier une date précise marquant l'origine de l'aménagement forestier au Québec, mais le début du 19<sup>e</sup> siècle marque le démarrage d'une production commerciale de bois d'œuvre destinée à la Grande-Bretagne. Il est évident que les techniques d'aménagement ont grandement évolué depuis 200 ans, mais une chose est restée, la forêt. Notre forêt.

La superficie de la forêt québécoise est de 761 100 kilomètres carrés, soit 45,6 % du territoire total de notre province. Les terrains forestiers productifs et accessibles qui sont aménagés représentent quant à eux un peu moins de 60 % de cette superficie. Ce vaste territoire procure des bénéfices économiques, environnementaux et sociaux à l'ensemble de la population. Ceci est d'autant plus vrai au Québec puisqu'environ 92 % de ces forêts sont du domaine public. Le maintien d'un équilibre entre ces trois valeurs, économie, environnement et société, est ce que l'on appelle l'aménagement forestier durable (AFD). Son but principal est de maintenir ou améliorer le rendement de ces bénéfices pour les générations d'aujourd'hui et de demain.

### Bénéfices économiques

Au Québec, la naissance même de l'économie est en grande partie attribuable à l'industrie forestière. Aujourd'hui encore, elle procure des emplois bien rémunérés à plus de 60 000 personnes dans toutes les régions du Québec, en plus des nombreux emplois indirects qui en découlent. Elle représente environ 12 % des exportations du Québec et 2 % de son PIB (2018).

Afin de respecter la capacité de production et de régénération des forêts, tout en maintenant les autres bénéfices qu'elles offrent, l'AFD implique que les prélèvements annuels de bois puissent se poursuivre au même niveau à perpétuité. Pratiqué de façon durable au Québec et au Canada, il est reconnu que l'aménagement forestier permet de contribuer positivement à la lutte contre les changements climatiques, tout en répondant à une demande mondiale croissante pour les produits à base de fibres naturelles et renouvelables comme le bois.

### Bénéfices environnementaux

Au Québec, l'aménagement forestier nommé « écosystémique » est en vigueur depuis plusieurs années. Cette approche vise à imiter le rôle des perturbations naturelles tels les feux et épidémies



La coupe avec protection de la régénération et des sols avec rétention de bouquets imite la forme irrégulière et les parcelles laissées intactes lors d'un feu.

d'insectes qui caractérisent l'évolution naturelle de nos forêts. Cet aménagement forestier s'assure donc de préserver les fonctions des écosystèmes comme leur contribution aux cycles de l'eau et du carbone, ainsi qu'au maintien de la biodiversité.

L'AFD exige également l'identification de zones forestières qui sont dédiées spécifiquement à la conservation (aires protégées, refuges biologiques, écosystèmes forestiers exceptionnels...) ou pour le maintien d'habitat faunique à long terme. Ces zones sont des témoins qui perdurent dans le temps et qui nous permettent d'étudier l'évolution naturelle des écosystèmes afin de mieux s'en inspirer.

### Bénéfices sociaux

Les avantages sociaux sont nombreux et comptent notamment les activités favorites pratiquées par les adeptes de nature. Les activités culturelles et traditionnelles perpétuées par les Premières Nations sont également du nombre. La société bénéficie en plus de certains avantages moins visibles, mais des plus importants tels que la filtration de l'air et de l'eau que nous consommons, la forêt agissant comme un filtre purifiant.

### Encadrement légal

Au Québec, c'est le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) qui est l'organisme responsable du développement de la Stratégie d'aménagement durable des forêts du domaine public. En plus de planifier les activités d'AFD, le MFFP est responsable de la consultation de l'ensemble des usagers du territoire, incluant les peuples autochtones, en vue d'harmoniser les usages.

Le cadre législatif et réglementaire provincial et fédéral s'appliquant à l'ensemble des activités d'AFD sur le territoire forestier aménagé est parmi les plus strictes, voire le plus strict au monde. Malgré ceci, les entreprises qui exécutent les travaux d'AFD planifiés par le MFFP au Québec certifient les territoires qu'elles aménagent à des normes de certification forestière indépendantes (plus de 90 % des territoires aménagés au Québec sont certifiés).

### Certification forestière

La certification forestière est un engagement volontaire qui permet de démontrer que l'aménagement de nos forêts s'effectue de manière



Feu en forêt boréale brûlant sévèrement de grandes superficies tout en laissant certaines parcelles intactes.

Photos : Marc Bédard

durable. La certification apporte un sceau indépendant sur nos pratiques d'AFD en faisant l'objet d'une vérification annuelle par des organismes indépendants et accrédités pour ce faire. Les certifications du Sustainable Forestry Initiative® (SFI®) et du Forest Stewardship Council® (FSC®) sont les deux normes généralement appliquées au Québec. Bien que leurs exigences diffèrent quelque peu, leurs objectifs visent l'AFD en abordant sous différents angles les thématiques autochtones, économiques, environnementales et sociales. Ces normes décrivent les exigences à respecter en matière d'AFD et sont des pratiques strictes reconnues internationalement. La contribution du MFFP à la certification est primordiale de par ses responsabilités en matière de planification et de consultation.

En plus d'amener un cadre supplémentaire pour la mise en œuvre de nos pratiques d'AFD déjà bien défini par la loi, la certification permet de bonifier les suivis rigoureux déjà en place portant sur l'atteinte des objectifs de l'AFD. La certification amène aussi les détenteurs de certificats à contribuer aux consultations portant sur l'AFD et à communiquer avec les autres utilisateurs du territoire qui sont intéressés par l'AFD.

L'aménagement forestier durable et la certification forestière visent donc à ce que nous puissions toujours bénéficier des avantages économiques, environnementaux et sociaux que procure notre forêt dans 200 ans... et bien plus encore.

### Étienne Vézina

Directeur Forêt et certification chez Produits forestiers Résolu Inc.

## La foresterie pour lutter et s'adapter aux changements climatiques et globaux

La foresterie est souvent perçue négativement par les citoyens qui y voient un outil de destruction de la forêt. Évidemment, le fait de couper des arbres peut choquer les gens, puisque l'arbre représente le symbole par excellence de la naturalité, du bien-être et de la pérennité.

Cependant, il faut aussi comprendre que les arbres en forêt meurent et se régénèrent constamment et que les grandes perturbations naturelles que sont les feux, les épidémies d'insectes et les grands vents font aussi partie de la dynamique naturelle des forêts. Ce renouvellement continu de la forêt lui permet d'ailleurs de s'adapter aux changements globaux (changements climatiques, invasion d'insectes et de maladies exotiques).

Cet article tentera de vous faire voir comment la foresterie via la coupe, la plantation et la transformation d'arbres pourrait nous aider : (1) à lutter contre les changements climatiques et (2) à adapter nos forêts aux changements globaux qui s'accroissent.

### Lutter contre les changements climatiques

L'arbre en poussant capte du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) de l'air et le combine avec l'eau et les nutriments du sol pour produire du bois. Ce bois s'accumule au fil des années et une quantité phénoménale de carbone est ainsi emmagasinée dans les forêts du monde.

La foresterie peut donc jouer un rôle positif en transformant les arbres récoltés en matériaux à longue durée de vie (charpente de maison, meubles de qualité, etc.) afin d'emprisonner le CO<sub>2</sub> le plus longtemps possible. En plus, si le bois est utilisé en remplacement à d'autres matériaux qui libèrent beaucoup de CO<sub>2</sub> lors de leur fabrication (le béton et l'acier), la foresterie joue alors un rôle important dans l'atténuation des changements climatiques. La récolte d'arbres doit cependant se faire en respectant les autres usages de la forêt et en protégeant la biodiversité. Plusieurs pratiques forestières sont de plus en plus utilisées ici et ailleurs dans le monde à cette fin.

Il existe aussi de nombreux programmes de plantation d'arbres qui permettent de compenser, en théorie, le carbone que vous émettez aujourd'hui par du carbone qui sera fixé par les arbres plantés au cours des 50 prochaines années. Pour être crédibles, ces programmes doivent assurer un suivi à long terme de leurs plantations et remplacer les arbres qui meurent et les plantations qui sont détruites. Il faut aussi que les arbres plantés le soient sur des sites où il n'y avait pas d'arbres ou de forêt avant 1990 (par convention) sinon l'effet est nul, car on remplace alors une forêt par une autre. De plus, les plantations d'arbres doivent être faites d'essences qui perdent leurs feuilles en hiver (les feuillus et le mélèze). Consultez l'article « Le boisement en région boréale : peu de bénéfices climatiques? » publié dans l'édition du Soleil du 3 novembre 2019 pour en connaître les raisons.

### Adapter nos forêts aux changements globaux

Nos forêts se sont toujours adaptées aux changements climatiques et aux infestations d'insectes et de maladies. Les essences changent en fonction des changements graduels du climat et des cycles de feux et d'épidémies d'insectes. Ces bouleversements se sont faits lentement, permettant ainsi aux arbres de migrer (via la dispersion de leurs graines) et de s'adapter (via l'évolution) : les individus les plus faibles sont éliminés augmentant ainsi la résistance des populations d'arbres qui survivent.

Malheureusement, ces mécanismes d'adaptation naturels ne fonctionnent plus aussi bien aujourd'hui. Cela est dû à l'accélération des changements climatiques causés par l'augmentation rapide du CO<sub>2</sub> et à l'introduction de plus en plus importante d'insectes et de maladies exotiques causée par l'accélération de nos échanges commerciaux. La pandémie récente qui tue nos frênes, un insecte venu d'Asie que l'on nomme l'agrile du frêne, en est un bel exemple. Si on ajoute les risques de plus en plus élevés de sécheresses importantes (tels qu'a vécu l'Europe à l'été 2019) et de feux de forêt cataclysmiques (tels qu'a vécu l'Australie à l'hiver 2019-2020) dus aux changements climatiques, on voit bien que nos arbres et forêts sont dans le pétrin.

Et c'est ici qu'un nouveau type de foresterie dite de résilience peut nous aider. Au lieu de favoriser la repousse de quelques essences commerciales (épinettes et pin gris au nord et érable, bouleau jaune, pin blanc et rouge au sud), la foresterie devrait au contraire favoriser la repousse d'un maximum d'essences d'arbre ayant des caractéristiques biologiques et des origines génétiques les plus variées possible. Comme un portefeuille d'actions plus diversifié permet de résister aux aléas des marchés financiers, une forêt plus diversifiée résiste mieux aux aléas climatiques, aux invasions d'insectes et aux maladies exotiques. Cela peut même vouloir dire de favoriser des espèces que l'on retrouve plus au sud afin de tenir compte des changements climatiques anticipés. Pour aider cette adaptation, on peut utiliser la science des réseaux complexes afin de déterminer les peuplements les plus centraux où intervenir sur le territoire (voir les schémas A et B). Cette nouvelle approche vise à « immuniser ou vacciner » nos forêts contre les chocs environnementaux qui risquent de se produire de plus en plus dans le futur.

En conclusion, la foresterie peut et devrait se transformer pour devenir une force qui favorise l'atténuation des changements climatiques et l'adaptation de nos forêts face aux changements globaux qui s'accroissent. Pour ce faire, la foresterie doit s'affranchir de son vieux paradigme qui vise à simplifier les forêts pour en maximiser les rendements. Elle doit plutôt favoriser une diversification des essences d'arbres afin de maximiser la résilience de nos forêts face aux menaces environnementales grandissantes.

### Christian Messier

Professeur d'écologie forestière à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et en Outaouais (UQO)

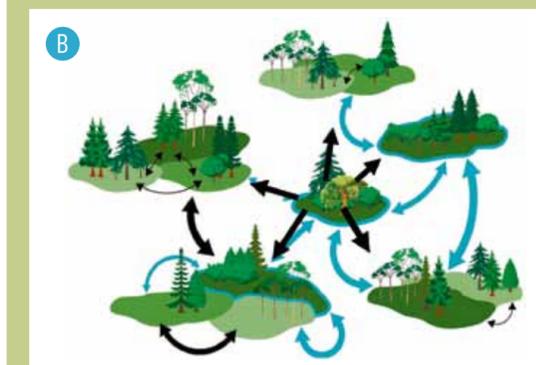
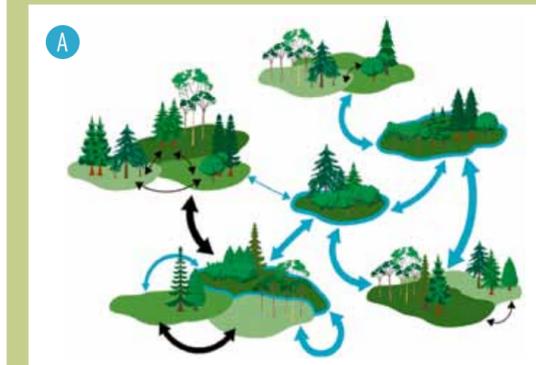


Photo : Christian Messier

Une vue de plus en plus commune dans les différentes forêts du monde : une mortalité importante d'une ou de plusieurs espèces d'arbres causée par la sécheresse ou l'invasion d'insectes et de maladies exotiques. Un récent rapport de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) prédit que plus de 50 % des espèces d'arbres indigènes de l'Europe sont menacées d'extinction par ces problématiques. Une forte proportion de nos espèces d'arbres le sont aussi au Québec.

## ADAPTATION DU TERRITOIRE FORESTIER

Représentation d'un territoire forestier organisé en réseau et composé de peuplements peu diversifiés avant (en A) et à la suite d'interventions sylvicoles qui enrichissent le peuplement situé au centre du territoire (en B). Ce peuplement central plus diversifié, et donc moins sensible aux perturbations, pourra agir comme source de graines aux peuplements voisins qui risquent d'être très affectés par des sécheresses, des insectes et des maladies exotiques. Les flèches montrent la capacité de dispersion des graines entre peuplements et plus la flèche est large, plus il y a d'espèces qui peuvent se disperser.



**PENDANT QUE VOUS VOUS REPOSEZ, CE DANC VOUS AIDE À PRENDRE SOIN DE NOS FORÊTS.**

Nos forêts nous offrent beaucoup, y compris du magnifique mobilier de jardin.

FSC® prend soin des forêts, lieu de vie des communautés et des animaux. Faites le plein de produits issus de nos forêts pleines de vie.

Choisissez FSC.

FSC® F000205

DES FORÊTS POUR TOUS POUR TOUJOURS

## Verdir nos villes par et pour la communauté

En période de confinement, vous avez certainement constaté que vos contacts avec la nature, ou encore l'absence de ces contacts, avaient des effets sur vous. C'est logique, puisque la présence des arbres en ville améliore non seulement notre environnement, mais également notre bien-être physique et mental. En plus de réduire les îlots de chaleur, de filtrer l'air et d'embellir le paysage, les arbres nous procurent de l'ombre, incitent à l'activité physique, favorisent les contacts sociaux et réduisent le stress. Tout ça et bien plus encore!

### Verdir, c'est la clé

Reverdifier les collectivités urbaines par et pour la communauté afin d'améliorer la qualité du milieu de vie des citoyens et celle de l'environnement est l'un des objectifs de l'Association forestière des deux rives (AF2R). Grâce à son programme de verdissement communautaire, l'AF2R permet aux différents acteurs locaux de profiter d'un accompagnement adapté à leurs besoins dans leur initiative de verdissement. Forêts nourricières, arboretums, ruelles vertes, haies brise-vent et corridors verts font partie de la variété de projets pouvant être réalisés.

Ce programme est principalement rendu possible grâce à un important don du Groupe Banque TD. Depuis le début du partenariat avec la TD en 2010, plusieurs écoles et municipalités ont notamment pu bénéficier de l'expertise de l'AF2R pour reverdir leur communauté. En 2019, ce sont 674 arbres, 949 arbustes et 1 515 plantes herbacées qui ont été mis en terre par l'équipe de l'AF2R et l'aide de 200 vaillants bénévoles d'horizons variés.

Les écoles primaires et secondaires sont particulièrement invitées à verdir leur environnement. Le verdissement des cours d'école est source d'importants bénéfices pour les établissements et leurs jeunes utilisateurs, dont la diminution des îlots de chaleur autour des terrains de jeux, la baisse de la température ambiante dans les classes, l'établissement d'une saine relation entre la nature et l'enfant et l'apprentissage du respect de l'environnement. Les nombreux projets réalisés avec les écoles de la région, par l'AF2R et d'autres organismes œuvrant en verdissement, permettent notamment d'augmenter le nombre d'arbres et d'arbustes présents sur ces terrains souvent dénudés, de même que d'y aménager des classes en plein air.

### Quand plantation rime avec coopération

Les partenaires de plantation de l'AF2R sont nombreux et chacun d'eux participe au succès des différents projets réalisés! Grâce à un partenariat



Plantation d'arbres réalisée à la Baie de Beauport avec l'équipe de Canon Canada.

avec Arbres Canada, certaines entreprises souhaitant contribuer à améliorer la qualité de l'environnement participent, avec leurs employés, aux efforts de verdissement déployés par l'AF2R. Par le passé, les employés des entreprises comme Rothmans, Benson & Hedges, Ikea Canada, The Brick et Siemens sont venus prêter main-forte bénévolement à l'AF2R. Les activités de verdissement réalisées en groupe sont très enrichissantes et valorisantes, puisqu'elles permettent aux participants d'acquérir de nouvelles connaissances sur les bienfaits des arbres, de l'expérience dans la plantation de végétaux, en plus de tisser des liens entre eux et avec la communauté.

L'Administration portuaire de Québec (APQ) a aussi choisi de collaborer avec l'AF2R pour développer un plan d'action en vue du déploiement d'une trame verte dans le secteur de la Baie de Beauport. Ce plan vise notamment à favoriser la connectivité des milieux naturels et aménagés du site, la protection de la biodiversité et la sensibilisation des utilisateurs du site à l'environnement. Plus de 150 bénévoles sont venus renaturaliser le secteur de la Baie de Beauport avec l'équipe de l'AF2R depuis le lancement des activités de plantation à l'automne 2018. Ce projet d'envergure va se poursuivre dans les prochaines années et a pu voir le jour grâce à l'engagement de l'APQ, mais aussi grâce au soutien de plusieurs bailleurs de fonds comme le Fonds d'action Saint-Laurent, la Fondation TD des amis de l'environnement, le Jour de la Terre avec le programme *Demain la forêt* – Ville de Québec, Arbres Canada et enfin Englobe.

### Un regroupement engagé pour verdir la ville de Québec

La Table canopée, initiée par la Ville de Québec, est un outil de concertation et d'entraide regroupant une vingtaine de groupes et d'organismes qui mettent la main à la terre pour créer, verdir, embellir, assainir, protéger et mettre en valeur les espaces verts de la ville.

Les projets de verdissement réalisés par ces organismes qui œuvrent près de chez vous procurent de nombreux bénéfices tant au niveau de la santé publique que de la qualité de l'environnement, de la vie de quartier ou de la sensibilisation et la formation de la communauté. L'AF2R est fière de faire partie, de partager et de collaborer au sein de la Table canopée, car comme le dit un proverbe africain, « Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin ».

### Maude Coulombe Potvin

Chargée de projets en verdissement à l'Association forestière des deux rives

**CONSULTANT EN ARBORICULTURE :**  
 Professionnel de la santé et des soins destinés aux arbres d'ornement  
 1200, rue de Bourges  
 Québec (Québec) G1H 1N3  
 Tél./Fax : 418 624-2775  
 lamontagnearbre@videotron.ca  
 www.lamontagneconsultants.com

## De l'agrile du frêne à la résilience de nos aménagements végétaux

L'apparition de l'agrile du frêne en Amérique du Nord nous rappelle la fragilité de nos écosystèmes. La progression de cet insecte originaire d'Asie est attribuable en partie au transport de marchandises étrangères et aux déplacements internationaux. Au cours des 20 dernières années, son ravage a décimé plusieurs centaines de millions de frênes au Canada et aux États-Unis.

Comment s'est-il répandu aussi rapidement? Regard sur cette espèce contre qui l'environnement nord-américain n'avait aucun moyen de se défendre et ses répercussions sur la santé de nos collectivités.



Photo : Ville de Québec

Une seule essence d'arbre, le frêne, est plantée en façade de cette rue résidentielle. La mortalité de ces arbres par l'agrile du frêne réduira la canopée de ce secteur de la Ville.

### Les premières traces de l'agrile du frêne

En 2001, une mortalité importante des frênes dans la ville de Détroit, au Michigan, est observée. Plusieurs spécimens de frênes dépérissent soudainement. Au départ, on croit à la propagation du jaunissement du frêne. Ces conclusions sont vite écartées, au printemps 2002, lors de la découverte d'insectes émergeant de frênes morts et laissant leur empreinte à même l'écorce. Des échantillons sont alors envoyés à de nombreux entomologistes à travers toute l'Amérique du Nord et l'Europe et, après analyse, le verdict est rendu : on confirme la présence de *Agrilus planipennis* aux



Photo: RNCam

Un agrile du frêne sous sa forme d'insecte.

États-Unis. La même année, une équipe du ministère des Ressources naturelles de l'Ontario et de l'Agence d'inspection des aliments (ACIA) décèle également sa présence dans la ville de Windsor. L'insecte aurait logé dans le bois d'une palette transportant des marchandises en provenance d'Asie, sous sa forme larvaire, favorisant sa traversée d'un océan à l'autre.

### La conquête du continent

Aujourd'hui, l'agrile du frêne est l'une des espèces les plus difficiles à combattre, malgré de nombreuses mesures mises en place pour freiner sa course. Au Canada et aux États-Unis, le climat est favorable à son éclosion : frênes en quantité abondante, prédateurs inexistantes, tolérance aux variations des saisons. Avec ses coloris bleu et vert émeraude, ses reflets métalliques sur tout le corps, sa capacité à voler et son stade larvaire dissimulé sous l'écorce, ce coléoptère a su faire sa place en causant la mort de plusieurs centaines de millions de frênes. De nos jours, il occupe l'ensemble du Québec méridional. Les milieux forestiers, agricoles et urbains sont pour lui autant de mosaïques environnementales intéressantes pour s'établir, tant et aussi longtemps que les frênes y seront présents. Certains qualifieraient sa conquête de « infestation parfaite ». Or, sa multiplication rapide a mené à de graves conséquences pour l'environnement.

### Au-delà des ravages

Depuis les premiers signes d'invasion, les professionnels du milieu collaborent étroitement afin d'implanter des mesures visant à réduire les dommages provoqués par l'agrile du frêne et à freiner sa propagation dans la nature. Pour n'en nommer que quelques-uns, l'injection d'insecticides, l'introduction de prédateurs comme la guêpe ou la mise en contact de l'insecte avec des parasitoïdes mycologiques font partie des avenues empruntées pour limiter les dommages collatéraux. Cette stratégie de lutte se déploie dans un seul but : protéger l'environnement.

Sans baisser les bras, les villes et les municipalités multiplient leurs efforts en dépit des difficultés à éradiquer l'agrile. Toutefois, n'est-ce pas l'occasion de voir au-delà de la protection des frênes? Pourquoi ne pas repenser nos modèles de protection de l'environnement? Contrairement aux idées préconçues, le

remède le plus efficace n'est peut-être pas de protéger nos frênes de cet insecte ravageur, ni même de décimer l'agrile sur l'ensemble de nos territoires. Le passage de cet intrus nous amène à reconsidérer nos méthodes de prévention et de protection de l'environnement. Il suggère également un paradigme nouveau : la résilience de nos aménagements végétaux.

### Comment ce concept s'applique-t-il dans nos collectivités?

Nous comprenons mieux que jamais les risques liés aux plantations monolithiques, que ce soit lors des plantations en milieu urbain, ou au moment d'aménager des haies brise-vent en milieu agricole. Il en va ainsi pour la régénération planifiée en milieu forestier. Une piste de solution réside en la diversification de nos plantations et dans le souci collectif d'intervenir pour assurer une diversification de nos peuplements. En favorisant la plantation de différentes essences d'arbres, la canopée est davantage résiliente à la mortalité d'une seule essence d'arbres. Nos apprentissages issus de cette lutte devraient tenir de lieu commun pour l'ensemble de nos projets, peu importe leur envergure. Cette vision globale rend hommage à toute la complexité de notre environnement et en assure la protection à long terme. Il est temps de regarder le phénomène de l'agrile du frêne autrement, et de bénéficier des apprentissages qu'il nous a enseignés.

### L'expertise et la concertation de la CMQ

La CMQ appuie depuis 2016 les MRC et les villes pour la mise en place de différentes mesures sur son territoire, et ce, pour sensibiliser les citoyens, identifier les frênes et développer la mise en marché des bois infestés. Un comité métropolitain constitué des responsables de la Ville de Québec, de la Ville de Lévis, de la MRC de la Côte-de-Beauport, de la MRC de l'île d'Orléans ainsi que de la MRC de La Jacques-Cartier apporte différentes recommandations afin de supporter les efforts des municipalités locales. Ce dynamisme métropolitain permet d'échanger sur les meilleures pratiques en matière de gestion de l'agrile du frêne et la mise en commun de ressources financières pour développer davantage l'expertise de lutte aux espèces exotiques envahissantes.

### Alexandre Bélanger

Conseiller en environnement à la Communauté métropolitaine de Québec

## LUTTE CONTRE L'AGRILE DU FRÊNE

### C'est le temps d'agir!

Si vous êtes propriétaire et qu'un frêne prend racine sur votre terrain, voici comment vous pouvez agir dès maintenant :

- Injections de biopesticides (TreeAzin®)\* Permet de prolonger la durée de vie d'un frêne, mais ne l'empêche pas de mourir.
- Abattage (arbre non traité ou non traitable)\*
- Remplacement par une autre essence

\*La Ville a mis en place des mesures d'aide aux propriétaires. Renseignez-vous en ligne.

### Impact de l'agrile sur un frêne



## La Trame verte et bleue, pour une collectivité en santé.





Photo : Eric Kanapé

Le lien au territoire des Premières Nations, de génération en génération.



Photo : Yasmine Fontaine

« Il faut aller vers l'autre pour mieux se comprendre et faire émerger une vision commune de notre avenir collectif. »

Photo : Jean-Luc Kanapé

En somme, la réconciliation est possible dans le monde forestier, mais à condition de donner aux Premières Nations la capacité de prendre leurs propres décisions, conformes à leurs propres visions et valeurs, et de mettre en place leurs propres institutions pour atteindre leurs objectifs. Pour y arriver, les propos du Chef de l'Assemblée des Premières Nations du Québec et du Labrador,

Si des efforts louables ont été faits jusqu'à présent par les différents acteurs du monde forestier, il faut admettre que les résultats ne sont pas au rendez-vous et ne satisfont pas les attentes des Premières Nations. Dans les faits, la critique est essentiellement qu'on se limite à assurer l'acceptabilité des façons de faire existantes de la part des communautés autochtones ou à offrir des opportunités de développement socioéconomique, mais sans pouvoir véritablement penser en dehors du paradigme du volume de bois. Alors quels sont les défis en foresterie pour bien répondre aux aspirations des Premières Nations, que ce soit du côté de la production de bois ou de la conservation du patrimoine naturel?

Fondamentalement, il faut accepter un nouveau paradigme autochtone enraciné dans un rapport différent à la forêt : les humains font partie de la nature et ils doivent accorder de la valeur à l'ensemble des ressources de la forêt, car ils en sont responsables pour la génération à venir.

En 2013, une nouvelle loi instaure la nécessité de prendre en compte les intérêts, les valeurs et les besoins des Premières Nations dans l'aménagement durable des forêts. Plusieurs Québécois sont maintenant songeurs sur les façons de travailler avec la richesse et la diversité culturelle autochtone et d'améliorer nos pratiques forestières.

L'histoire forestière compte plusieurs conflits impliquant le gouvernement, l'industrie et les Premières Nations. Par exemple, il y a le conflit de l'île René-Levasseur dans les années 2000 qui a touché les Innus de Pessamit; plus récemment, le conflit de la Broadback qui a impliqué les Cris de Waswanipi et le conflit en Mauricie qui a affecté une famille atikamekw. Dans tous ces cas, il s'est avéré difficile de concilier la valeur des volumes de bois d'un côté, avec la valeur de la forêt et de la culture autochtone de l'autre.

**La chaleur s'installe au Québec sur fond de déconfinement. Nous profitons d'une accalmie de la pandémie pour revenir sur un autre défi de société incontournable : la réconciliation avec les Premières Nations. Il n'y a pas si longtemps, en effet, l'économie du pays était paralysée par des blocages ferroviaires en solidarité à la nation Wet'suwet'en. Un conflit qui marquera notre mémoire collective, un peu comme la crise d'Oka de 1990.**

## La réconciliation avec les Premières Nations : un défi d'importance dans le monde forestier québécois

M. Ghislain Picard, sont inspirants. Il faut aller vers l'autre pour mieux se comprendre et faire « émerger une vision commune de notre avenir collectif »; rappelons-le, il y a des défis des deux côtés dans un processus de réconciliation.

Quelle voie suivre? Il n'y a pas qu'une réponse. Il est possible d'apprendre des recherches menées en collaboration avec les Premières Nations, notamment celles avec les Innus de Pessamit.

### E nutshemiu itenitakuat : un concept clé à l'aménagement des forêts pour Pessamit

On peut dire, du moins pour simplifier, que la foresterie s'est faite jusqu'à présent en calculant la quantité de bois que le territoire peut produire. Cette façon de faire a entraîné divers conflits en lien avec le partage du territoire et des ressources, dont l'occupation et l'utilisation du territoire forestier par les Premières Nations.

Dans ce contexte, Pessamit a entrepris, depuis quelques années, un processus pour établir sa vision de l'aménagement des forêts sur son Nitassinan, le territoire ancestral. Pessamit veut ainsi développer des moyens culturellement appropriés qui répondraient aux exigences de l'Innu aïtun, le mode de vie et la culture des Innus. En ce sens, les Innus de Pessamit se réfèrent souvent à la notion de E nutshemiu itenitakuat, l'ambiance du territoire forestier, pour exprimer une forêt de qualité permettant le maintien de l'Innu aïtun sur le Nitassinan.

Dans ce projet, au lieu de partir du volume de bois comme base de la gestion des forêts, nous avons commencé par documenter la notion de E nutshemiu itenitakuat et le lien qui existe avec l'Innu aïtun. Ainsi, l'étude d'un Natau-assi, soit le territoire de piégeage et de chasse d'une famille innue de Pessamit, a permis d'identifier cinq zones où peuvent s'exercer les activités et les pratiques d'Innu aïtun, soit 1) la zone de Kautishinanut, 2) la zone de Nutshemiu-aueshish, 3) la zone de Nashipetimit mak Massekuat, 4) le réseau Natau-kapatakan et 5) les sites de Kanametat.

La compréhension de E nutshemiu itenitakuat permet de proposer de nouvelles solutions culturellement appropriées. Elle donne matière à réflexion sur la signification de la réconciliation dans le monde forestier au Québec. Elle alimente la Chaire de leadership en enseignement (CLE) en foresterie autochtone pour explorer de nouvelles pistes de formation et de recherche.

Le monde forestier pourrait être gagnant en devenant un leader en matière de réconciliation; pour cela, il faudra être proactif et multiplier les initiatives comme à Pessamit. Il ne s'agit pas d'un défi autochtone, mais d'un défi partagé où tous les acteurs ont un rôle à jouer. S'il y a bien une leçon à retenir du confinement et de l'isolement, c'est que ça nous appauvrit collectivement.

**Jean-Michel Beaudoin**, professeur adjoint, titulaire de la Chaire de leadership en enseignement (CLE) en foresterie autochtone

**Patrice Bellefleur**, gradué de la maîtrise en sciences forestières

**Louis Bélanger**, professeur associé

Département des sciences du bois et de la forêt à l'Université Laval



Photo : Stéphanie Grant

## Se connecter à la forêt pour combattre le déficit nature!

**Notre société va vite, parfois trop vite! Le temps nous manque et, pour bien des gens, ce sont les activités en nature demandant plus de temps et d'implication qui sont sacrifiées en premier. Les télévisions, jeux vidéo et autres écrans pour petits et grands sont des options attrayantes. De plus, l'accès des enfants à la nature, surtout en ville et en milieu défavorisé, est parfois difficile. Cette situation est tellement répandue et a un impact si important chez les enfants (et les adultes) qu'on lui a donné un nom : le déficit nature.**

Plusieurs chercheurs se sont penchés sur les conséquences de ce déficit. Un essai rédigé dans le cadre d'une maîtrise en environnement à l'Université de Sherbrooke énumère de façon frappante plusieurs de ses effets sur la société et la santé publique : sédentarité, obésité, difficultés d'attention, désordres liés au stress, troubles du comportement, méconnaissance de la nature jusqu'à sa phobie, destruction des habitats naturels, etc. Parallèlement, des études ont démontré que passer du temps en nature permet de réduire le stress de façon notable, d'augmenter le niveau d'attention et le sentiment de bien-être, de favoriser la pratique d'activités physiques et un comportement social positif.

Il semble donc tout indiqué de prendre le temps d'aller en nature plus souvent. Certains en ont compris l'importance, puisqu'il y a un regain de popularité pour les activités pratiquées en plein air ces dernières années. On voit également émerger de nouvelles expériences comme la sylvothérapie, qui consiste à prendre un « bain » de forêt, et parfois même à faire des « câlins » aux arbres, pour améliorer notre santé mentale et physique.

Toutefois, la nature n'est pas accessible à tous, et ce, pas uniquement en période de confinement. Pensez aux gens qui habitent en ville et qui n'ont pas de milieu naturel à proximité ou aux gens qui n'ont pas de voiture. Ceci illustre toute l'importance de verdir notre environnement. En plus de nous servir de lieux paisibles où l'on peut décompresser, les boisés urbains nous rendent plusieurs services tels que la purification de l'air, la production

d'oxygène, la réduction des gaz à effet de serre et la diminution des îlots de chaleurs, en plus de favoriser les contacts sociaux et d'inciter à l'activité physique, pour ne nommer que quelques-uns de leurs nombreux bienfaits. Heureusement, plusieurs organismes contribuent à verdir nos villes. Par exemple, l'Association forestière des deux rives (AF2R) réalise divers projets de verdissement communautaire, comme des plantations d'arbres dans des cours d'école afin d'avoir un impact positif et direct sur le quotidien des enfants.

Il ne fait aucun doute qu'un intérêt, voire une passion pour les milieux naturels, se développe dès le plus jeune âge. Il est donc important de mettre les enfants en lien avec la nature afin de les familiariser avec celle-ci. Cette vision se trouve au cœur de la mission de l'AF2R qui propose une panoplie d'activités en éducation à l'environnement en lien avec l'arbre et les forêts. L'offre éducative de l'AF2R permet d'apporter la forêt en classe lors d'animations, mais également d'amener les jeunes en forêt, notamment lors de visites de boisés.

C'est également ce que font les garderies en nature, qui sont de plus en plus nombreuses au Québec. Dans ces centres de la petite enfance, les jeunes enfants passent la plupart de leur temps en milieu naturel. De cette façon, un attachement, un amour et un sentiment d'appartenance forts se créent et pourront perdurer dans le temps. Ceci est bénéfique pour les enfants eux-mêmes, mais également pour la planète puisque le fait de bien connaître et d'apprécier la nature fera en sorte que les jeunes seront plus enclins à la protéger aujourd'hui et demain.

Il apparaît évident que les jeunes et les moins jeunes gagnent beaucoup à passer du temps en nature. Que ce soit pour y pratiquer de l'activité physique ou simplement recharger ses batteries, la nature est un remède pour bien des maux. Nous gagnons tous à prendre une pause des écrans pour retrouver une meilleure connexion avec soi-même et la nature!

**Kim Dubois**

Chargée de projets en éducation et conservation à l'Association forestière des deux rives

« Les sorties dans les parcs ou les lieux naturels permettent à toute la famille de profiter des nombreux bénéfices du contact avec la nature. »



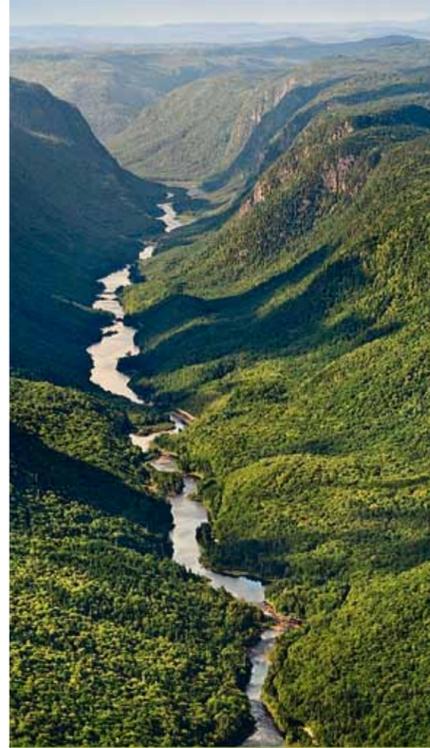
Un groupe d'élèves d'une école primaire de Québec lors d'une activité nature de l'AF2R au parc national de la Jacques-Cartier.



Des jeunes du secondaire lors d'une visite de boisé hivernale de l'AF2R au parc de la forêt ancienne du mont Wright.

Photo s : AF2R

## FORÊT, DÉTENTE ET PLEIN AIR



Photos : Sépaq

## En symbiose avec la nature à la grandeur du Québec

En ces temps particuliers, notre aventurier intérieur s'éveille, souhaite s'évader et se dépayser. Que vous soyez passionné de grand air ou fervent défenseur des pantoufles à la maison, l'appel de la nature ne discrimine pas et frétille en chacun d'entre nous en cette période de confinement. Vous n'avez nul besoin de vous déplacer à l'autre bout du monde pour assouvir cette envie. Vous avez simplement à plier bagage et à mettre le cap vers l'une des destinations de la Sépaq. Ses 52 000 km<sup>2</sup> de territoires grandioses, dispersés aux quatre coins du Québec, permettent de reconnecter avec Dame Nature, un bien nécessaire dont notre corps et notre esprit ont besoin, particulièrement en ce moment.

### Un terrain de jeu spectaculaire

Bien entendu, la situation actuelle chamboule l'offre habituelle, mais plusieurs possibilités demeurent et sauront ravir votre aventurier intérieur. L'immensité du territoire de la Sépaq permet de se remplir les poumons d'air frais et les yeux de décors naturels magnifiques.

À flanc de montagne, à vélo, à pied ou encore sur l'eau, vous découvrirez la nature sous toutes ses facettes. Les sentiers qui sillonnent sur des centaines de kilomètres des paysages à couper le souffle font de la Sépaq le paradis de la randonnée. Les vues imprenables sur les montagnes, les lacs environnants et la nature riche et généreuse séduisent à tout coup aussi bien les marcheurs contemplatifs que les randonneurs aguerris.

Au fil des saisons, le décor se transforme, permettant aux amoureux de balades en forêt de redécouvrir les charmes de la nature et de s'imprégner de magnifiques tableaux. Les plus intrépides partiront cet été à l'assaut de la mythique Acropole-des-Draveurs du parc national des Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie, une vallée glaciaire aux parois spectaculaires avec un sommet qui culmine à 1 048 mètres d'altitude. Sans oublier le Mont-du-Lac-des-Cygnes du parc national des Grands-Jardins qui émerveille avec son panorama 360 degrés sur l'astroblob de Charlevoix et le massif laurentien.

Si vous préférez l'eau à la terre ferme, les 600 lacs dédiés à la pêche à la journée abondent d'une douzaine d'espèces de poissons qui n'attendent qu'à être taquinés. Il ne reste plus qu'à vous munir de votre canne à pêche et à partir à la quête de votre trophée.

Plus près de la capitale, le parc national de la Jacques-Cartier reste une valeur sûre pour s'émerveiller et connecter avec une nature généreuse et abondante. Aussi, la chute du Parc de la Chute-Montmorency, plus haute que celles du Niagara, figure au palmarès des dix plus belles chutes au Canada. Ce site patrimonial gorgé d'histoire a inspiré de nombreuses légendes toujours bien vivantes aujourd'hui.

### Prescription d'air pur

Non seulement l'accès à la nature permet de dépenser de l'énergie et de pratiquer des activités en plein air, mais les recherches scientifiques démontrent qu'il procure aussi une multitude de bienfaits sur notre santé physique et psychologique. La connexion avec la nature augmente le sentiment de bien-être, de bonheur et d'humeur générale, en plus d'améliorer le sommeil et la concentration. Elle aide à prévenir et à atténuer plusieurs problèmes de santé tels que le stress, l'anxiété et la dépression, en plus de renforcer le système immunitaire. En résumé, les escapades en plein air, c'est synonyme de maintien d'une bonne santé. Si vous ajoutez ces bénéfices au simple plaisir de vous retrouver au grand air, tous les éléments semblent favorables pour profiter des espaces spectaculaires qu'offre la Sépaq en toute saison. Pourquoi vous en passer?

Pour en apprendre plus sur la Sépaq et sur la diversité des activités et de l'hébergement qui s'offrent à vous en temps normal, rendez-vous au [www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

### Jessie Deschamps

Équipe des communications stratégiques et affaires publiques à la Sépaq

## RECONNECTER AVEC LA NATURE

La première phase de réouverture partielle et progressive des territoires de la Sépaq permet aux visiteurs de renouer avec la nature et ses bienfaits. Certains sentiers de randonnée et de vélo, en plus de lacs pour la pêche à la journée sont accessibles en autonomie pour les amoureux de plein air. L'offre initiale, bien que réduite, pourra être bonifiée en fonction de l'évolution de la situation et des consignes émises par les autorités gouvernementales. Une page Web mise à jour régulièrement et entièrement dédiée à l'offre disponible selon l'établissement, aux meilleurs comportements à adopter et aux mesures sanitaires prises par la Sépaq peut être consultée au [www.sepaq.com/covid-19](http://www.sepaq.com/covid-19)

« Non seulement l'accès à la nature permet de dépenser de l'énergie et de pratiquer des activités en plein air, mais les recherches scientifiques démontrent qu'il procure aussi une multitude de bienfaits sur notre santé physique et psychologique. »



## FORÊT, DÉTENTE ET PLEIN AIR



Photos : Marie-Noëlle Gagnon

## Retourner aux sources pour prendre soin de soi

Il n'est pas rare de croiser des gens prendre l'air dans la forêt un dimanche après-midi ou un jour de congé. Pourtant, combien d'entre nous prennent vraiment le temps d'observer et d'apprécier la nature, sans tenter de parcourir une grande distance ou de faire le trajet le plus rapidement possible? Si on se sent détendu après avoir fait une randonnée en forêt, ce n'est rien en comparaison aux bienfaits que nous apporte une immersion complète en nature. S'immerger dans la forêt consciemment afin d'en retirer le plus grand calme et de prendre soin de sa santé, c'est précisément ce à quoi vise la sylvothérapie.

### Qu'est-ce que la sylvothérapie?

Le terme sylvothérapie est issu du mot latin *silva*, qui signifie « forêt ». Ce mode de soin consiste à s'immerger dans la forêt pendant un certain temps afin d'en recueillir des bienfaits thérapeutiques. Bien que les humains profitent des bienfaits d'une certaine symbiose avec la nature depuis toujours, ce n'est qu'au 19<sup>e</sup> siècle que cette pratique fut développée sous ce nom.

Alors que la sylvothérapie désigne le fait de passer du temps en forêt pour prendre soin de soi, des concepts spécifiques sont également nés de cette science. Tel est le cas du Shinrin Yoku, soit « bain de forêt » en japonais. Prendre un « bain de forêt » est une pratique reconnue du corps médical japonais qui consiste à prendre une lente marche silencieuse dans la forêt et d'aiguiser ses sens tout en évacuant son stress. Le principe est d'être entouré de la nature sans être pressé de parcourir un sentier précis. Lors de cette marche, le guide facilite l'éveil des sens et la connexion avec la nature pour que les participants puissent bénéficier au maximum de ses bienfaits. La marche méditative se termine souvent par un échange autour d'un thé. Maintenant populaire au Japon, cette méthode est considérée comme primordiale à un mode de vie sain.

### Des effets surprenants bien réels

Il est vrai que le contact avec la nature permet la détente, mais les vertus thérapeutiques de la sylvothérapie s'étendent plus loin que la simple relaxation. En effet, en prenant un « bain de forêt », on inhale des phytoncides, soit les essences naturelles des arbres présentes dans l'air. Cela entraîne une diminution de la production des hormones de stress, comme le cortisol et l'adrénaline, d'où

le sentiment d'être plus calme. D'ailleurs, ces marches se terminent souvent par une tasse de thé chaud infusé aux arômes de plantes ou d'arbres de la forêt afin de compléter cet effet. Dr Qing Li, médecin au département d'hygiène et de santé publique à l'Université de médecine de Tokyo, affirme que les recherches menées depuis 2003 démontrent que cette détente permet aussi de diminuer l'anxiété, la colère et même les symptômes de dépression.

S'immerger consciemment dans la forêt aurait aussi des bienfaits physiques, comme réduire la pression artérielle, diminuer le taux de glycémie, améliorer les fonctions cardiovasculaires et augmenter la production de protéines anti-cancer. Évidemment, tous ces bénéfices ont comme résultat de renforcer le système immunitaire, ce qui peut protéger contre d'autres déséquilibres de santé. Ces effets se font ressentir après un seul « bain de forêt » et peuvent durer plusieurs jours.

### Qu'en est-il des « bains de forêt » au Québec?

En Amérique, la sylvothérapie et les « bains de forêt » ne sont pas encore aussi populaires qu'au Japon et en Europe. Toutefois, la situation est en train de changer, puisque des Québécois et Québécoises s'intéressent maintenant à ces pratiques et à leurs avantages. Tel est le cas de la sylvothérapeute et herboriste Marie-Noëlle Gagnon. Selon elle, la sylvothérapie offre l'occasion de bénéficier de bienfaits thérapeutiques, mais aussi de prendre le temps d'admirer la forêt et de redécouvrir les petites merveilles de la nature. « Les arbres sont sur Terre depuis environ 350 millions d'années et nous, Homo sapiens, seulement depuis approximativement 300 000 ans. Nous avons vécu en harmonie avec la nature jusqu'à tout récemment... La sylvothérapie est une pratique qui nous aide à nous souvenir d'où nous venons et qui nous invite à retourner à nos sources pour prendre soin de notre santé à tous les niveaux. »

C'est dans cette optique que Madame Gagnon organise des « bains de forêt » à travers la province de Québec. Ses clients participent à des marches en petits groupes et, dans tous les cas, peuvent témoigner des bienfaits psychologiques et physiques une fois l'activité terminée. Ceux et celles voulant expérimenter les bienfaits de la sylvothérapie en participant à un « bain de forêt » peuvent la contacter pour prendre part à une marche dans leur région via [lafedor@yahoo.ca](mailto:lafedor@yahoo.ca) ou en consultant les événements sur sa page Facebook Crann Naofa.

Daphnée Gagnon-Beaulé



« La sylvothérapie est une pratique qui nous aide à nous souvenir d'où nous venons et qui nous invite à retourner à nos sources pour prendre soin de notre santé à tous les niveaux. »

— Marie-Noëlle Gagnon



Photo : Marie-Christine Laughrea

## FORÊT, BOIS ET INDUSTRIES

## Le bois, enraciné dans notre quotidien

**Dans quelle mesure pensez-vous que le bois est enraciné dans votre quotidien. Un peu? Beaucoup? Passionnément? En fait, probablement plus que vous ne le pensez!**

Le bois a des qualités formidables pour lesquelles il est abondamment utilisé. Un regard autour de vous confirme son omniprésence, où il agit comme matière structurale ou simplement décorative. En fait, il est tellement intégré à notre décor qu'on ne le remarque presque plus. C'est souvent grâce à lui qu'une pièce se démarque, qu'un lieu devient invitant. Il fait à ce point partie de notre quotidien qu'il est difficile de nous imaginer vivre sans lui. Sa malléabilité, sa polyvalence et son intemporalité font du bois un matériau extraordinaire, mais découvrons quelques-unes de ses vertus plus inattendues.

### Les vertus thérapeutiques du bois

Aviez-vous réalisé que la présence de bois dans une pièce peut jouer un rôle thérapeutique? Les designers et les architectes eux l'ont bien compris! Le bois a cette vertu de créer un sentiment de bien-être psychologique. Par sa présence, il donne chaleur et splendeur à une pièce. On pense d'abord à l'ambiance créée par un feu de foyer qui réchauffe la pièce, mais son omniprésence dans les lieux de détente, spas et autres centres de santé n'est pas un hasard! Le bois fait du bien, il appelle au calme et à la plénitude; il est apaisant. Il contribue à diminuer le stress, la pression et le rythme cardiaque. Même que sa présence, par exemple en milieu scolaire, favoriserait la concentration et l'apprentissage.

### Enraciné dans l'écologie

Le rôle écologique des arbres est bien connu, mais celui du bois, nettement moins. En plus d'être une ressource renouvelable, biodégradable et recyclable, le bois a la capacité de piéger et de stocker le carbone. En effet, durant toute la croissance d'un arbre, le CO<sub>2</sub> est capté par celui-ci, le « O », l'oxygène, est libéré, mais le « C », le carbone, y demeure et devient du bois. L'arbre transforme ainsi un gaz à effet de serre en un solide : le bois. Il s'agit d'un gain pour l'environnement et représente un avantage certain dans la lutte contre les changements climatiques. Un arbre transformé en matériau conservera le carbone emmagasiné dans le bois encore plus longtemps, prolongeant d'autant le gain pour l'environnement.

### Enraciné dans les arts et la culture

Chaque peuple a son univers artistique qui lui est propre et, au Québec, le bois en fait pleinement partie. Issu de notre forêt, le bois met en évidence les sonorités, agrmente les visuels de ses textures et couleurs et orne les décors de

ses multiples déclinaisons. Que ce soit dans la sculpture, le théâtre, la peinture, l'architecture, l'ébénisterie, les arts graphiques, la photographie, la littérature, et maintenant l'art numérique, le bois inspire la création.

Il y a d'ailleurs une association naturelle entre le bois et la musique. La musique, c'est une forêt qui chante! Dans l'univers de la musique, le bois est partout. De la scène aux instruments, le bois orchestre la vie musicale et rend possible l'expression des talents des guitaristes, violonistes et pianistes pour ne nommer que ceux-là. Sans le bois, comment sonnerait la musique? On n'a qu'à penser aux magnifiques salles de spectacle dans lesquelles le bois est omniprésent, rendant la sonorité exceptionnelle, comme c'est le cas de la Maison symphonique de Montréal, ou encore du Palais Montcalm à Québec.

### Enraciné dans l'économie circulaire

L'économie circulaire est l'art d'utiliser les résidus d'un produit comme matière première pour en fabriquer un autre afin d'en faire quelque chose d'utile. Ce genre de réseautage en boucle est déjà bien implanté dans le secteur forestier.

En effet, tous les produits dérivés du bois sont déjà des matières les plus recyclées, réusinées ou réutilisées du secteur des ressources naturelles. La contribution à ce type d'économie est donc déjà importante et ce n'est qu'un début! En effet, dans le cadre des initiatives de lutte contre les changements climatiques, le développement d'économies plus vertes fait partie des stratégies à privilégier. Ainsi, dans l'univers du bois et du papier, plusieurs modèles du genre existent déjà et d'autres sont en plein essor. Le plus connu, car la population y participe largement, est assurément le recyclage! Récupérer papiers et cartons pour en faire à nouveau du papier et du carton est un bel exemple d'économie circulaire. Mais il y a plus. Trouver une utilisation aux écorces et autres résidus du bois pour en faire de la bioénergie ou du biocarburant valorise une matière qui autrefois était peu utilisée pour en faire des sous-produits recherchés. Les matériaux de construction, lorsqu'ils sont détournés des sites d'enfouissement pour être retransformés et leur donner une seconde vie, sont un autre bel exemple de l'essor de l'économie circulaire dans ce secteur.

Le bois fait partie de nous. Par sa présence, ce matériau écologique nous protège, nous fait du bien et embellit notre environnement. Il est enraciné dans notre quotidien.



Le bois inspire la création!



Le bois donne chaleur et splendeur à une pièce!



La musique, c'est une forêt qui chante!

**CAPITALES STUDIO** | ZONE CRÉATIVE  
UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PROMOTION  
Direction : **Yvan Dumont** Publicité : **418 686-3435**

### TRANSCONTINENTAL

Fier partenaire du cahier  
LA FORÊT AU CŒUR DE NOTRE VIE



Forêts, Faune  
et Parcs

Québec