



GoodPlanet  
*challenges*



ALORS ON SORT

# DOSSIER THEMATIQUE



## INTRODUCTION : ETRE EN CONTACT AVEC LA NATURE

**Au fond de nous, on ressent tous-tes intuitivement le besoin d'être en contact avec la nature. De plus en plus d'études tendent à démontrer l'importance qu'ont les espaces verts pour la santé.** On parle même d'un « **syndrome du manque de nature** »<sup>1</sup> pour caractériser toute une série de symptômes physiques et mentaux liés à l'éloignement de la nature. Et force est de constater que notre mode de vie actuel n'a pas vraiment tendance à nous en rapprocher... Nous passons près de 80 % de notre temps dans des bâtiments ou dans l'habitacle d'un véhicule<sup>2</sup>. Ecrans de télévision, d'ordinateur, de smartphone... nous sommes hyper connecté·e·s en permanence et déconnecté·e·s, finalement, de l'essentiel.

Par ailleurs, l'élément fondateur de bien des engagements environnementaux, c'est justement souvent... le contact avec la nature. **Des études menées auprès d'adultes écoresponsables montreraient que le fait d'être en contact régulier avec la nature durant sa jeunesse est un des facteurs qui influence le futur comportement écologique**<sup>3</sup>. Pour avoir envie de préserver la nature, il faut la connaître, et on ne peut la connaître qu'en y passant du temps.

La préserver, on sait à quel point c'est important. L'alerte est donnée régulièrement par les scientifiques<sup>4</sup> : en Belgique ou à l'autre bout du monde, notre mode de vie a des impacts durables, brutaux, sur les écosystèmes. Notre empreinte est à ce point présente partout sur la planète qu'il devient difficile de trouver des espaces purement « naturels » : les déchets plastiques sont présents du sommet de l'Everest jusqu'aux côtes de l'Antarctique, et on retrouve des traces de polluants au plus profond des abysses<sup>5</sup>...

**Avec le challenge « Alors on sort », ce sont ces deux enjeux ; reconnexion à la nature et protection de la biodiversité, qui sont mis en avant.** Ce dossier aborde donc l'importance de renouer le contact avec la nature, ainsi que les menaces qui planent sur la biodiversité. Il traite également des solutions pour faire une place à la nature dans notre quotidien.

Choisissez ensuite un, voire deux niveaux d'action pour relever ce challenge :

---

<sup>1</sup> Réseau Ecole et Nature, juin 2013, [« Le syndrome de manque de nature »](#)

<sup>2</sup> Bruxelles Environnement, octobre 2019, [« Conseils et bonnes pratiques pour un air sain »](#)

<sup>3</sup> Rickinson M, 2001, Learners and learning in environmental education : A critical review of the evidence – Environmental Education Research 7 (3), 207-320.

<sup>4</sup> Carte blanche, mars 2018, [« 270 scientifiques belges appellent notre gouvernement à sauvegarder notre biodiversité »](#), La Libre

<sup>5</sup> Pascaline Minet, février 2017, [« Des polluants retrouvés au plus profond des océans »](#), Le Temps

## ALORS ON SORT



- ✓ **Niveau 1 : Je passe un moment de détente dans un coin de verdure en veillant à la respecter.** C'est l'occasion d'appliquer les challenges précédents : un pique-nique local, zéro déchet...
- ✓ **Niveau 2 : J'organise une leçon dans et avec la nature afin de la comprendre davantage et me connecter avec elle.** Afin de vous engager davantage, nous vous invitons à organiser une leçon en plein air avec vos élèves. Prenez vos élèves dehors pour un cours d'éducation physique, d'artisanat, de langues ou encore de mathématique. C'est toujours plus amusant à l'extérieur qu'à l'intérieur.



## LA BIODIVERSITE ET SES ENJEUX

Nous sommes déconnecté-e-s de la nature et la biodiversité diminue. Ces deux constats sont liés : en modelant son environnement, en tentant de s'affranchir de la nature et de ses incertitudes, en se coupant de son milieu naturel, notre espèce a eu un impact immense sur toutes les autres : les experts vont jusqu'à parler de 6<sup>ème</sup> période d'extinction.

### LA BIODIVERSITÉ EN DANGER

La Terre a connu 5 grandes périodes d'extinction de la biodiversité. La dernière, il y a 65 millions d'années, est la plus connue puisqu'elle a conduit à la disparition des dinosaures. Les responsables de ces 5 extinctions ? Eruptions volcaniques de grande ampleur, refroidissement du climat, augmentations ou diminutions du niveau des mers, météorites... D'après les scientifiques, nous serions en plein milieu d'une 6<sup>ème</sup> période d'extinction. Dans toutes les régions du globe, la biodiversité diminue drastiquement<sup>6</sup>. Le responsable ? Notre mode de vie, basé sur la consommation des ressources de la planète, qui laisse peu de répit aux écosystèmes. Tour d'horizon de nos atteintes aux milieux naturels et à la biodiversité qui les peuple.

### Destruction des habitats

La première image qui vient à l'esprit quand on parle de destruction des habitats, c'est bien évidemment la déforestation. Elle est en effet la menace principale pour 85 % des espèces en danger<sup>7</sup>. Mais la destruction des habitats naturels est une réalité partout dans le monde : arracher une haie, assécher une zone humide ou construire un emplacement de parking là où auparavant il y avait une prairie fleurie, c'est aussi détruire des habitats, même si c'est moins spectaculaire que les images des pelleteuses qui rasant la forêt amazonienne.

### Pollution des milieux

La chimie est présente partout dans nos vies : des pesticides vaporisés sur les fruits que nous mangeons jusqu'aux colorants dont sont imprégnés nos vêtements en passant par les perturbateurs endocriniens dans nos cosmétiques et tous les rejets issus de nos industries. Inévitablement, ces substances chimiques diverses et variées, plus ou moins toxiques, se retrouvent dans les milieux naturels et ont des effets sur les organismes parfois très loin de leur lieu d'émission. La pollution des milieux se fait également par nos déchets, en particulier les déchets plastiques, qui ont envahi quasiment tous les écosystèmes<sup>8</sup>.

### Changements climatiques

---

<sup>6</sup> AFP, mars 2018, [« La biodiversité poursuit son déclin dans le monde entier, mettant l'humanité en péril »](#), La Libre

<sup>7</sup> WWF, 2021, [« Agir pour nos écosystèmes et pour notre santé »](#)

<sup>8</sup> Voir notre dossier pédagogique du [challenge « Zéro Déchet »](#)



Les changements climatiques modifient les caractéristiques physiques des écosystèmes... ce qui modifie de facto leur équilibre et impactent donc les espèces qui le peuplent. L'exemple de l'ours polaire dont la banquise se réduit est le plus emblématique. Chez nous, les hêtres pourraient disparaître car des températures plus élevées ne seront plus propices à sa présence dans nos contrées. Le cabillaud, lui, est déjà en train de quitter nos eaux<sup>9</sup>

### Surexploitation des ressources

Une ressource est surexploitée lorsque son prélèvement dépasse la capacité à se régénérer naturellement. Les espèces peuvent faire l'objet d'une surexploitation directe (surpêche, chasse excessive...) ou d'une surexploitation de leurs milieux (eaux, sols, forêts...).

Quelques exemples ? Le thon rouge, au bord de l'extinction en Méditerranée, ainsi que de nombreux autres poissons dans toutes les mers du monde ; l'orang-outan, dont l'habitat (forêt tropicale humide) disparaît pour faire place à des cultures de palmiers.

### L'IMPORTANCE DE PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ

Le lien entre l'importance de préserver la biodiversité et nos réalités quotidiennes paraît souvent ténu. Et pourtant... nous avons mille bonnes raisons de protéger les autres espèces.

#### La préserver pour elle-même

La vie qui nous entoure est le fruit de millions d'années d'évolution. Indépendamment de son utilité pour l'homme, on peut se poser la question du devoir éthique que nous avons de continuer à nous développer sans la mettre à mal.

#### La préserver pour nous (et pour la beauté du monde)

Même si nous nous sommes coupé·e·s de la nature, la biodiversité nous est indispensable. Un exemple ? L'oxygène que nous respirons est fabriqué par les végétaux. Pour manger, pour nous habiller, pour nous soigner, nous utilisons aussi les ressources du vivant. Et comme dans la nature tout est lié, la disparition d'une espèce, même si elle paraît anodine, peut conduire à la disparition de plusieurs autres<sup>10</sup>. Prenons l'exemple des mouches, dont la présence, pourrait-on penser, ne nous est pas essentielle : certaines participent à la pollinisation<sup>11</sup>, et sans pollinisation, pas de récoltes... Sans compter toutes les ressources encore insoupçonnées (médicinales notamment) que la nature peut nous offrir. La nature est aussi une source d'inspiration infinie, à laquelle nous devrions plus souvent faire appel, en prenant « le vivant comme modèle »<sup>12</sup>.

---

<sup>9</sup> WWF, 2018, « [Quel est l'impact du changement climatique sur la biodiversité en Belgique ?](#) »

<sup>10</sup> C'est ce qu'on appelle une « cascade d'extinctions » ou une « co-extinction ». Pour en savoir plus, lire le [dossier du CNRS](#) à ce sujet.

<sup>11</sup> Musée d'Histoire Naturelle de Paris, septembre 2016, « [Les muscidés, ces mouches pollinisatrices de fleurs](#) »

<sup>12</sup> « Le vivant comme modèle », c'est le titre d'un livre très complet sur le sujet : « Le vivant comme modèle –



## Le biomimétisme

La vie évolue depuis près de 4 milliards d'année, elle a donc eu le temps de tester de multiples possibilités : nous aurions donc tout intérêt à nous en inspirer. Voilà le postulat du biomimétisme qui vise à faire des liens entre la biologie et l'ingénierie. Outre les avantages matériels de cette démarche (s'inspirer de la forme des êtres vivants pour fabriquer des objets plus performants par exemple), elle s'inscrit également dans un processus de réflexion visant à un mode de vie plus durable puisque adapté à la science naturelle.

La nature est également importante pour notre bien-être comme nous le détaillons au paragraphe suivant. Et à ce titre, notre impact négatif sur les milieux naturels a aussi un impact négatif sur nous-mêmes. Nous souffrons parfois sans en avoir conscience, de la raréfaction des milieux naturels avec lesquels nous avons besoin d'être en contact.

Enfin, personne ne peut contester la beauté d'une forêt, la magie de croiser un animal sauvage, l'émerveillement des petits devant des escargots ou des fourmis... bref, la fascination qu'exerce le monde du vivant sur nous. Imaginer un monde sans papillons, sans abeilles, sans girafes ou sans oiseaux des champs<sup>13</sup>, c'est imaginer un monde moins riche, moins beau, un monde somme toute un peu plus triste.

## DÉCONNECTÉ·E·S DE (LA) NATUREE

Nous sommes en effet de plus en plus nombreux à vivre en ville et l'urbanisation gagne chaque année du terrain sur les zones agricoles et naturelles. Les enfants entre 6 et 11 ans passent en moyenne 2 heures par jour devant un écran, mais ne jouent presque plus dehors<sup>14</sup>. Les espaces verts dans lesquels ils-elles peuvent jouer librement se sont par ailleurs raréfiés. En une génération, le rapport à la nature a considérablement changé.

Si nous y laissons moins souvent jouer les enfants, c'est aussi parfois parce que la nature fait peur. Nous vivons dans un monde dont on veut éliminer tout risque... et grimper dans un arbre ou jouer dans un ruisseau, cela implique une dose de risque.

Ce manque de contact n'est pas sans impact sur la santé, des enfants comme des adultes : il est lié à la sédentarité, puisque sortir peu, c'est se dépenser peu, ce qui est à la source de problèmes de santé tels que l'obésité, le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. On sait également qu'être en contact avec un espace vert (ou même simplement le voir derrière une

---

La voie du biomimétisme » par Gauthier Chapelle, Albin Michel, 2015.

<sup>13</sup> D'après une étude française, les oiseaux de nos campagnes seraient menacés de disparition. T. Vangulick, RTBF, mars 2018 : <https://www.rtb.be/article/les-oiseaux-de-nos-campagnes-sont-victimes-des-pesticides-et-des-pratiques-agricoles-9873288>

<sup>14</sup> Groupe de travail « Tous dehors », janvier 2017, « [Trésors du dehors. Auprès de nos arbres, enseignons heureux !](#) »



fenêtre) diminue le stress et l'anxiété<sup>15</sup>. Le contact avec la nature, c'est donc aussi un enjeu de santé publique.

### Le syndrome du manque de nature

C'est un auteur américain, Richard Louv, qui a développé ce concept (appelé en anglais « the nature deficit disorder ») suite à une longue enquête (*Last child in the wood – 2005*). On regroupe sous ce terme toute une série de symptômes physiques et mentaux liés au manque de contact avec la nature. En réponse aux constats qu'il dresse, il préconise de mettre davantage les enfants en contact avec les espaces naturels.

---

<sup>15</sup> Fondation David Suzuki, mai 2013, [« Se connecter à la nature pour réduire le stress »](#)



## NOTRE RAPPORT A LA NATURE : LES SOLUTIONS

Aux deux problèmes évoqués dans ce dossier, à savoir la diminution de la biodiversité et le manque de contact avec la nature, nous pouvons, chacun à notre niveau, apporter des solutions. La biodiversité est partout, à nous de lui laisser de l'espace pour diminuer un peu la pression à laquelle elle est confrontée. Et si vous n'avez pas la possibilité de faire venir la nature à vous, allez à la nature. Elle n'est jamais bien loin, même en pleine ville.

### LA VIE TROUVE TOUJOURS SON CHEMIN...

... si on lui laisse l'occasion de le trouver ! Il existe plein de possibilités pour favoriser le développement de la biodiversité et elles ne demandent pas forcément beaucoup d'efforts.

**Dans nos jardins, il est déjà possible d'agir :**

- **La première étape, c'est bien évidemment de bannir absolument les pesticides, qui sont non seulement toxiques pour les insectes, mais aussi pour nous !** Il est également possible d'aménager son jardin pour le rendre accueillant pour la biodiversité : planter des plantes mellifères, placer un hôtel à insectes<sup>16</sup>, un nichoir pour les oiseaux, ...
- **Vous pouvez aussi laisser simplement un coin sauvage dans un jardin :** dans ce cas, pas besoin d'aménagements particuliers, il suffit de... laisser faire la nature, qui peut parfois offrir de très belles surprises. Vous aurez ainsi une mini-réserve naturelle (1m<sup>2</sup>, c'est déjà suffisant) dont vous pourrez observer l'évolution.
- Une autre façon d'aider la biodiversité, c'est **d'adopter un mode de vie plus durable :** consommer des aliments locaux (idéalement issus de l'agriculture biologique), produire moins de déchets, économiser l'énergie, éviter de polluer l'eau... tous ces petits gestes quotidiens (qui vous sont sans doute familiers maintenant !) permettent de diminuer notre pression sur les milieux naturels.

### ALORS ON SORT !

Le point central, finalement, il est bien là. Se reconnecter à la nature, et y reconnecter les enfants, pour apprendre à l'apprivoiser. Simple et compliqué à la fois, car cela implique de modifier des habitudes parfois bien ancrées : sortir, c'est aussi sortir de sa zone de confort.

---

<sup>16</sup> Natagora, 2023, [« Favoriser les insectes »](#)





### Quelques pistes ?

- Se forcer à faire une balade dans les bois plutôt que de passer son samedi après-midi devant la télévision.
- Sortir le midi, dans un parc ou un jardin plutôt que de manger au réfectoire (ou pire, devant son ordinateur).
- Jardiner, même dans des bacs, pour être en contact avec la terre.
- Prendre le temps d'observer la nature : les oiseaux, un escargot, les feuilles mortes, les bourgeons, les fleurs... et se renseigner par la suite sur ce qu'on a observé.
- S'adonner au « Land Art<sup>17</sup> ».
- Construire une cabane avec des branches.
- Grimper dans les arbres.
- Se reconnecter au cycle des saisons en faisant des observations régulières et en notant les changements observés.

Les possibilités sont multiples, pour les enfants comme pour les grands... qui peuvent se permettre pour l'occasion de redevenir un peu des enfants . **Sortir, c'est aussi ça : réapprendre à s'émerveiller et voir la vie sous un autre angle.**

---

<sup>17</sup> Le *land art* est une tendance de l'art contemporain utilisant le cadre et les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, sable, eau, rocher, etc.). De nombreuses inspirations sont visibles sur [Pinterest](#), par exemple.



## EN GUISE DE CONCLUSION

La nature nous fait du bien. Nous devrions y passer plus de temps. Y passer du temps permet de la connaître. La connaître encourage à la préserver. La préserver est indispensable, entre autres pour qu'elle continue à nous faire du bien.

Le challenge « Alors on sort », le dernier des 6 challenges que vous avez relevés cette année, est peut-être le plus fondamental car c'est celui qui donne tout leur sens aux 5 autres : se reconnecter à la nature, prendre conscience de sa beauté et de son utilité, c'est le premier geste à poser pour avoir envie de préserver notre environnement.

**Alors tous dehors ! C'est là que l'engagement commence... !**

## POUR ALLER PLUS LOIN : Animations et documents de référence

**Ce challenge vous a plu ? Découvrez nos ateliers et trajets gratuits suivants sur la thématique :**

- **Abeille de mon cœur** : Votre école ou votre association aimerait aider les abeilles ? Semez une prairie fleurie dans votre quartier avec vos élèves, collègues et bénévoles : <https://www.goodplanet.be/fr/abeille-de-mon-coeur>
- **Mini Forêt, maxi Effet** : En tant qu'école ou association, vous voulez donner un coup de pouce à la nature et contribuer à accroître la biodiversité ? Plantez une Mini Forêt avec GoodPlanet et Cera : <https://www.goodplanet.be/fr/mini-foret/>
- **Calendrier de cueillette sauvage** : Partez à la cueillette des plantes sauvages avec un guide. Quelle (partie de) plante choisir? <https://www.goodplanet.be/fr/calendrier-de-cueillette-sauvage/>

**Outils et documents pédagogiques de partenaires :**

- [Bosquets](#) : des outils pédagogiques pour reconnecter les enfants à l'environnement forestier.
- [Ose le Vert](#) : dans la boîte à outils, vous trouverez des tas d'idées inspirantes pour aider la biodiversité à se faire une place (dans la cour de récré ou ailleurs) ainsi que des ressources théoriques sur le besoin de se reconnecter à la nature, entre autres.
- [Je donne vie à ma planète](#) : des idées pour aider la biodiversité au quotidien.

## ALORS ON SORT



- [Réseau Wallonie Nature](#) : des fiches techniques pour aménager et gérer « naturellement » jardins et autres espaces verts.
- [Bruxelles Environnement](#) propose plusieurs outils pédagogiques sur le thème de la biodiversité.

**Nous vous conseillons vivement d'aller consulter le catalogue du Réseau Idée et de Point Culture (ex-médiathèque) pour accéder à d'autres outils ou vidéos adaptés à vos besoins :**

**Outils pédagogiques :** Hélène Colon, Réseau Idée, Rue Royale 266, 1210 Bruxelles Tél. : 02 286 95 70 – [helene.colon@reseau-idee.be](mailto:helene.colon@reseau-idee.be)

**Vidéos sur les thématiques environnementales :** Frédérique Müller, Point Culture, Place de l'Amitié 6, 1160 Bruxelles, Tél. : 02 737 18 11 – [frederique.muller@pointculture.be](mailto:frederique.muller@pointculture.be)

### Associations et partenaires :

- [Natagora](#) est une association de protection de la nature en Belgique francophone : <https://www.natagora.be/>
- [Le Collectif Tous Dehors](#) rassemble des acteurs d'horizons différents pour œuvrer ensemble à davantage de sorties nature en Belgique francophone : <https://tousdehors.be>
- [WWF](#) : On ne présente plus cette association dont la protection de la biodiversité est le fer de lance : <https://wwf.be/fr>

