

Faune en détresse (partie 2)

Valérie Lépine - **La première partie de cette chronique était consacrée aux effets des changements climatiques sur la faune. Dérèglement des écosystèmes, comportements migratoires perturbés, arrivée de nouvelles espèces, perte d'habitats, diminution des ressources alimentaires: le climat erratique cause beaucoup de tort aux animaux. Plusieurs parlent maintenant d'une sixième extinction massive. Comment aider la faune à survivre à ces bouleversements? Une des solutions se trouve dans notre cour: les arbres, les plantes indigènes, les champignons, les plans d'eau petits et grands, les espaces laissés à l'état naturel quoi, ont le potentiel d'éviter une disparition catastrophique des espèces.**

Les chiffres font peur. La sixième extinction massive, qui a commencé il y a quelques centaines d'années, a déjà causé la disparition de centaines de milliers d'espèces vivantes (entre 150 000 et 260 000 selon les estimations)¹. Cette disparition agit à une vitesse 100 fois plus élevée que la normale et se déroule sur une période très courte à l'échelle géologique. À ce rythme, certains scientifiques estiment que la plupart des mammifères auront disparu dans 50 ans².

Une des solutions: protéger les écosystèmes

Une des solutions à cette hécatombe est bien évidemment de protéger les habitats occupés par la faune. Idéalement des habitats gardés à l'état naturel où l'humain est le bienvenu tant qu'il y minimise son impact. Les espaces où poussent quelques arbres chétifs au milieu d'une pelouse bien grasse ou les «parcs» lourdement piétinés et façonnés spécifiquement pour usage humain ne sont pas aussi bénéfiques à la faune et à la préservation de la biodiversité.

Voici un portrait très sommaire des aires protégées au Québec. La province protégeait 17% de son territoire en 2020. La cible internationale est maintenant de 30% pour 2030. Dans les Laurentides, il existe 380 aires protégées reconnues par le gouvernement. Elles représentent 9% du territoire. Le travail des bénévoles du CRPF a quant à lui réussi à protéger

23 lots à Prévost et Saint-Hippolyte, totalisant près de 2 km² en plus d'avoir aidé à l'acquisition d'autres parcelles de terrain adjacentes totalisant 6 km². Grâce à eux, la moitié du massif des falaises est maintenant protégé.

Les bénéfices des zones naturelles sont multiples: production d'oxygène, captation par photosynthèse du dioxyde de carbone, régénération des sols, réduction des polluants, purification des cours d'eau. Éricka Thiériot, biologiste et coordonnatrice au CRPF ajoutent que «les aires protégées préservent l'habitat essentiel à la survie des espèces et favorisent le maintien des populations. Elles permettent de conserver une diversité spécifique et génétique nécessaire à l'évolution des espèces. De plus, à l'échelle des individus, les aires protégées offrent aux animaux les mêmes services qu'aux humains: elles régulent les températures et les précipitations.»

Le Parc-des-Falaises, propriété du CRPF, comme bien d'autres zones protégées, sert de refuge entre autres à des espèces à statut précaire. Un relevé des espèces effectué en 2022 dans la Réserve a d'ailleurs confirmé la présence de la tortue peinte, de la grenouille des marais et de la couleuvre à collier, trois espèces inscrites sur les listes des espèces vulnérables au Québec. Une autre étude scienti-

fique effectuée sur le territoire de la Réserve cette année a démontré qu'y évolue la petite chauve-souris brune, espèce en péril au Canada.

Les oiseaux migrateurs bénéficient en outre des territoires protégés. «[La réserve naturelle du Parc-des-Falaises] donne un point d'escale aux oiseaux migrateurs pour s'alimenter et se reposer. On a observé des espèces nichant plus au nord et transitant par le massif des falaises, notamment le chevalier solitaire, la paruline rayée, la paruline tigrée et le harle huppé. Ceci démontre que le territoire est utilisé comme corridor de déplacement», a déclaré Éricka Thiériot.

Au sujet de ces corridors de déplacement, la biologiste du CRPF spécifie que «l'existence d'un réseau d'aires protégées est aussi importante pour maintenir un corridor de déplacement, puisque les espèces vont [dans le futur] déplacer leur aire de répartition vers le Nord.» Il a d'autre part été démontré que les couloirs verts qui relient les différentes aires protégées favorisent une plus grande biodiversité. Le maintien de ces corridors écologiques est ainsi devenu une stratégie reconnue pour s'adapter aux changements climatiques³.

Nous sommes aussi la faune...

N'oublions pas que nous sommes des mammifères. Et en tant que mammifères, nous souffrons aussi lorsque la nature est mise à mal. La perte de la biodiversité liée aux changements climatiques (qui sont eux-mêmes, ne l'oublions pas, causés par l'activité humaine) entraîne des conséquences désastreuses sur les humains. Par exemple, la disparition des milieux humides qui sont des filtres d'eau naturels diminue la qualité de l'eau de surface. La perte des fleurs indigènes et les polluants entraînent la disparition des insectes qui pollinisent les plantes dont nous nous alimentons. L'absence d'arbres crée des îlots de chaleur. Et que dire des phénomènes météorologiques extrêmes (ouragans, tornades, derecho...) qui endommagent quantité de milieux naturels en plus de menacer nos habitations et parfois nos vies.

Les zones naturelles sont en fait indispensables à notre santé. Une méta-analyse publiée en 2018⁴ révé-

lait que la présence d'espaces verts réduisait l'incidence de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et de naissances prématurées. Le shinrin-yoku (bain de forêt en japonais) est même une pratique thérapeutique préconisée par les médecins au Japon. Le fait d'être dans la forêt, d'y marcher, de s'y asseoir, d'écouter et de contempler aurait des effets bénéfiques pour la santé physique et mentale. Des études japonaises ont démontré que fréquenter la forêt améliore la qualité du sommeil, l'humeur, la capacité de concentration en plus de diminuer le stress.

Bref, la nature, aujourd'hui malmenée, est notre bouée de sauvetage. Elle nous soigne des maux contemporains en plus d'avoir le potentiel de nous aider à survivre au raz-de-marée climatique que nous avons nous-mêmes provoqué. La protection, la restauration et le respect des espaces naturels sont donc des actions nécessaires non seulement à la survie de nombreuses espèces fauniques, mais aussi nécessaires à la nôtre.

À propos du CRPF - Le Comité régional pour la protection des falaises œuvre depuis 2003 pour la protection et l'utilisation écoresponsables d'un territoire de 16 km² doté de caractéristiques écologiques exceptionnelles et s'étendant derrière les escarpements de Piedmont, de Prévost et de Saint-Hippolyte.

Cet article est publié simultanément dans le *Journal des citoyens* (Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs) et le journal *Le Sentier* (Saint-Hippolyte).

1. *La sixième extinction des espèces serait sous-estimée*, Radio-Canada, 18 janvier 2022 (<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1855225/biodiversite-6e-extinction-masse-espces-mollusques>)

2. *La sixième extinction est en route et la nature ne suit pas*, Radio-Canada, 16 octobre 2018 (<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1130048/biodiversite-extinction-espces-evolution-nature>)

3. *Voilà ce que le site Connectivité écologique: https://connectiviteecologique.com/connectivite*

4. *Cinq bonnes raisons d'aménager encore plus de parcs et d'espaces verts, 100%*, 25 novembre 2019 (<https://centdegres.ca/ressources/5-bonnes-raisons-d-amenager-encore-plus-de-parcs-et-d-espaces-verts>)



Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca

Les légumes racines

Au fil du temps, certains aliments se sont démarqués pour avoir sauvé des peuples entiers de la famine. Les légumes racines occupent une place d'honneur dans ce triste palmarès.

Ces légumes sont bien adaptés à notre climat et nous garde de devoir dépendre des produits d'importation. Bien pourvus en vitamines et en minéraux, ils sont riches en fibres et ont des propriétés anticancéreuses, certains contiennent des quantités appréciables de protéines. Il n'y a que de bonnes choses à dire de ces légumes mais surtout il y a le plaisir de les manger!

Saviez-vous que:

- **Les carottes** de couleur (blanche, rouge, jaune, pourpre) ne sont pas une nouveauté, au contraire. Au XVI^e siècle, pour démontrer leur fidélité à la Maison d'Orange, des hollandais croisèrent des carottes à chair rouge avec d'autres à chair blanche dans le but d'obtenir des carottes à chair orange. Pour un temps, les carottes orange dominèrent le marché, mais aujourd'hui

leurs ancêtres colorés retrouvent leurs lettres de noblesse.

- **Le rutabaga** - L'hiver 1916/17, durant la Première Guerre mondiale en Allemagne, fut surnommé «l'hiver du rutabaga» ou «Steckrubenwinter». La population dut s'en remettre au rutabaga pour survivre. Les gens en gardèrent un très mauvais souvenir et finirent par délaisser ce légume de «famine». Il faut dire que ces rutabagas, de qualité fourragère, étaient filandreux et coriaces, rien à voir avec ceux que nous consommons aujourd'hui.

- **La pomme de terre** - Domes-tiquée il y a plus de 10 000 ans aux alentours du Pérou, elle a d'abord transité par l'Europe avant de revenir vers l'Amérique du Nord. Mais au Québec, c'est surtout avec l'arrivée des immigrants irlandais que la culture de la pomme de terre connaît un véritable essor.



- **La betterave** - Les tsiganes de Roumanie utilisaient son jus pour soigner les personnes anémiques, car très riche en fer, elle a un effet tonifiant sur le sang et augmente la capacité d'absorption de l'oxygène par les cellules. Les feuilles de la betterave sont aussi comestibles. Durant la belle saison, on peut lui prendre quelques feuilles sans nuire à sa croissance. On les apprête comme les épinards qui font d'ailleurs partie de la même famille, les chénopodiacées.

- **Le topinambour** - Bien avant l'époque de Champlain, les autochtones cultivaient les topinambours, un légume originaire de l'Amérique du Nord qu'ils consommaient en période de disette. Novembre est le mois des récoltes de topinambour au Québec. Si vous en trouvez, essayez-les, ils peuvent être apprêtés comme les pommes de terre et plus.

- **La patate douce** - Au fil du temps, la patate douce a sauvé des millions de gens de la famine à la suite de

catastrophes humanitaires. La patate douce à chair orange est une des meilleures solutions pour contrer les carences en vitamine A résultant de la malnutrition. En Afrique subsaharienne, des millions d'enfants souffrent de xérophtalmie, une maladie oculaire entraînant la cécité, attribuable à cette carence. Ce légume des régions chaudes peut maintenant être cultivé dans le sud du Québec à condition de s'y prendre très tôt.

- **Le radis noir** - Il est bien connu pour son action bienfaitrice au niveau du foie. Il peut être consommé cru (râpé, rincé et mariné) ou cuit et utilisé de la même façon que le navet ou le rutabaga.

- **Le radis daïkon** - (parfois appelé lobok), gros radis blanc cylindrique a aussi des vertus thérapeutiques. Les japonais le taillent en fines juliennes qu'ils rincent à l'eau froide pour ensuite l'assaisonner d'une vinaigrette à base de vinaigre de riz.

Ils l'utilisent aussi dans toutes sortes de préparations cuites ou ils le font simplement braiser dans un bouillon au miso ou au bouillon dashi (à base d'algues et de flocons de bonite).

- **Le céleri-rave** - Excellent cru en salade (céleri rémoulade) on en fait de délicieuses purées, des gratins, etc. Il est très riche en fibres et contient plusieurs nutriments dont les vitamines K et B6. Par contre, dès qu'on le coupe il s'oxyde rapidement. Les morceaux peuvent être mis en attente dans un bol d'eau additionné de jus de citron.

- **Le panais** - On le cultive au Canada depuis l'arrivée des premiers colons. Il est très sucré particulièrement lorsque grillé au four. Cru, il est moins populaire à moins de lui préparer une petite marinade. Il est riche en fibres, en potassium et en vitamines. Comme son cousin le céleri-rave, il s'oxyde rapidement.

Bon appétit!