

POURQUOI UN RECUEIL NATURE POUR LES PETITS DE 3 À 5 ANS?

La Fondation Monique-Fitz-Back a pour mission de promouvoir l'éducation relative à l'environnement et à un milieu sain, dans une perspective de développement durable. Monique Fitz-Back disait que les jeunes sont les plus beaux moteurs de transformation sociale qui soient. En créant le mouvement des Établissements verts Brundtland (EVB-CSQ), elle voulait contribuer à former des êtres humains conscients et responsables, capables de bâtir un monde plus écologique, pacifique, solidaire et démocratique.

À la Fondation Monique-Fitz-Back, nous croyons fermement que l'enracinement de l'enfant à la vie se fait, entre autres, lorsque celui-ci tisse peu à peu des liens d'attachement avec la nature, dès sa naissance, et ce, tout au long de sa croissance et de son développement. Le contact avec la nature permet à l'enfant de s'enraciner dans le monde qui l'entoure. Comment créer ces racines qui aideront l'enfant à faire partie de son environnement, à se sentir « accroché » et non pas « décroché » de ce qui se passe autour de lui? C'est en roulant dans les feuilles l'automne, en faisant des bonshommes de neige l'hiver, en respirant l'odeur des premières fleurs au printemps, après la pluie, et en nageant dans un lac l'été, après avoir joué dans le sable, que les enfants ressentiront dans leur corps, par tous leurs sens et leur sensibilité, le bonheur d'être vivants. Ainsi, ils développeront leur lien d'attachement, leurs « racines », avec la nature. Ces expériences, riches en sensations et plaisirs variés, sont difficiles à reproduire à l'intérieur. La nature n'est pas seulement une « destination », elle est partout! Que l'on habite en ville, en banlieue ou en campagne, les possibilités sont multiples.

Les enfants ont cependant de moins en moins d'occasions d'être en contact avec la nature. L'auteur Richard Louv aborde cet enjeu, qu'il nomme le concept « déficit nature », dans ses livres *The Nature Principle* et *Last Child in the Woods*. Ce concept, de plus en plus d'actualité, énonce le fait

que les enfants jouent beaucoup moins dehors et ont moins de contact avec l'environnement naturel qui les entoure. Par conséquent, les occasions de jeux libres et actifs extérieurs ont également diminué. Pourtant, plusieurs études suggèrent que l'exposition à la nature diminuerait le stress, l'anxiété, l'hyperactivité, les déficits d'attention, l'obésité, l'hypertension et l'asthme. Par ailleurs, une exposition minimale quotidienne de 20 minutes favoriserait une humeur plus stable, une concentration accrue dans les heures qui suivent une sortie et une meilleure santé cardiorespiratoire, tant chez les enfants que chez les adultes (Reeves 2011). Les bénéfices du contact avec la nature pour les enfants, tant sur le plan physique que psychologique, méritent l'attention du personnel éducateur. Les services de garde éducatifs à l'enfance peuvent assurément contribuer à contrer le « déficit nature » chez les enfants qu'ils accueillent, d'abord en sortant fréquemment avec eux à l'extérieur, puis en multipliant les occasions de contact avec la nature. Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible est, de surcroît, une des orientations du cadre de référence pour la création d'environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur dans les services de garde éducatifs à l'enfance du Québec (MFA 2014).

Nous espérons que ce recueil vous aidera à augmenter la quantité et la qualité de vos expériences en milieu naturel avec les enfants. Celui-ci n'est surtout pas un livre de recettes, il vise avant tout à amorcer, chez le personnel éducateur et les parents, une réflexion sur les bienfaits des activités vécues dans la nature. Nous souhaitons également que ce recueil puisse stimuler votre créativité, vous encourager à inventer, à improviser et à profiter de tous les trésors de la nature. Vous verrez combien notre monde est beau, et avec quel plaisir les enfants le découvrent. Aller respirer, goûter, écouter, sentir et voir le monde, c'est naturel! Tout le monde dehors, la nature vous attend!

LOUV, R. (2011). *The Nature Principle - Human Restoration and the End of Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books of Chapel Hill.

LOUV, R. (2005). *Last Child in the Woods - Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books of Chapel Hill.

MINISTÈRE DE LA FAMILLE (2014). *Gazelle et Potiron - Cadre de référence: Pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance*, Gouvernement du Québec, 116 p.

REEVES, F. (2011). *Planète cœur - Santé cardiaque et environnement*, Éditions MultiMondes et Éditions du CHU Sainte-Justine.