



Journées de la nature 2019

Cinq jours pour reconnecter avec la nature



Montréal, le 20 mai 2019 – Le Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement du Québec (RNCREQ) lance cette semaine l'édition 2019 des Journées de la nature. Du 22 au 26 mai, une kyrielle d'activités gratuites en plein air s'inviteront dans les paysages québécois, pour célébrer la biodiversité, passer du temps à l'extérieur et faire le plein de nature.

Les activités

Le Québec détient un immense potentiel d'activités de plein air, grâce à la richesse et la grandeur de sa nature. Au cours des Journées de la nature, des activités telles que du yoga extérieur, des cours de plantation, des ateliers d'observation de la faune, et des randonnées guidées sont organisées par diverses municipalités et organismes, tous animés par le désir d'encourager la population à reprendre contact avec la nature.

Cette année, une nouveauté est au programme : les Journées de la nature sont l'hôte, avec la Fondation Monique-Fitz-Back et Nature Québec, de l'initiative mondiale École en plein air, encourageant les écoles primaires à faire la classe à l'extérieur le 23 mai.

Pour connaître l'ensemble de la programmation des Journées de la nature, [rendez-vous sur le site](#).

Le plein de nature au service de la biodiversité

Un individu qui est régulièrement en contact avec la nature a tendance à s'en soucier et à vouloir la préserver. En rappelant l'importance de la nature au cours de cinq journées, le RNCREQ souhaite éveiller des consciences et redonner aux citoyens et citoyennes l'amour de leur environnement naturel.

Faisant écho à la Journée internationale de la diversité biologique, le 22 mai, l'événement se veut un mouvement régénérateur du lien entre l'humain et la nature, en faveur de la biodiversité.

En ce qui a trait aux jeunes et aux tout-petits, 84 % d'entre eux aimeraient faire plus d'activités en plein air s'ils en avaient l'occasion. « Le rapport à la nature se développe dès l'enfance, rappelle Vincent Moreau, directeur du RNCREQ. Les jeunes qui tissent un lien étroit avec elle ont nécessairement envie de la protéger. »

Le plein de nature au service de la santé

Aujourd'hui, une personne passe environ 90 % de son temps dans un environnement bâti. Il en résulte un déséquilibre dû au manque de contact avec l'extérieur : le « déficit nature ». Or, un contact régulier avec la nature participe au bien-être physique et psychologique, en un effet positif sur la santé cardiaque, la créativité, l'estime de soi, la gestion du stress et la santé mentale, mais également sur le développement des fonctions cognitives.



Les Journées de la nature 2019 bénéficient de la participation de la Fondation Monique Fitz-Back, de nature-Québec et de la Sépaq, ainsi que du soutien financier du ministère du Tourisme et du ministère de l'Environnement et de la Lutter contre les changements climatiques.

– 30 –

À propos du RNCREQ

Le Regroupement national des conseils régionaux de l'environnement du Québec est un réseau d'acteurs engagés dans la protection de l'environnement et dans la promotion du développement durable sur l'ensemble du territoire québécois. Les seize conseils régionaux de l'environnement (CRE) interviennent à l'échelle de chacune des régions administratives du Québec et visent à favoriser l'intégration des préoccupations environnementales dans les processus de développement régional.

Contact presse

Alix Genevrier
Chargée des communications
RNCREQ
514 861-7022, poste 24
alix.genevrier@rncreq.org