

## **DES NOUVELLES DU CORRIDOR APPALACHIEN**

### **CINQ RAISONS D'AIMER ET DE PROTÉGER LA FORÊT**



Par Mylène Alarie, Corridor appalachien

Étant amateurs de plein air, nous apprécions tous les forêts estriennes, entre autres parce qu'elles abritent de nombreuses espèces d'oiseaux. Il existe pourtant plusieurs autres raisons d'aimer et de protéger les forêts de notre région. En voici cinq, tout aussi importantes les unes que les autres.

**Les forêts font partie des paysages réputés de la région.** Elles génèrent de l'écotourisme – un important moteur économique régional – des emplois, des produits du bois et même de la chaleur dans le foyer. De saines forêts sont au cœur de l'économie estrienne.

**Les forêts aident à lutter contre les changements climatiques.** Elles absorbent et entreposent du carbone. Un paysage forestier résilient est essentiel pour que les collectivités puissent s'adapter aux changements climatiques.

**Les forêts contribuent au maintien de la qualité de l'eau** des sources, des ruisseaux et des rivières pour la rendre potable et propre à la baignade. Les cours d'eau sains sont bordés de forêts

saines qui ralentissent le ruissellement, préviennent l'érosion et maintiennent un faible taux de sédimentation. Les racines aident également à conserver les sols intacts.

**Les forêts offrent des habitats et des corridors naturels pour la faune sauvage.** Le couvert forestier, par exemple, offre de l'ombre et une fraîcheur essentielles à certaines espèces de salamandres. Par ailleurs, les oiseaux de forêts d'intérieur, notamment le Piranga écarlate, la Chouette rayée, la Grive des bois, le Grand Pic, le Troglodyte des forêts, la Paruline à gorge orangée et la Paruline noir et blanc, ont besoin de blocs de forêts non fragmentés pour survivre.

**La forêt nous garde en santé.** La science a démontré ce que les amoureux de la nature savent depuis longtemps déjà. Se promener en forêt favorise la détente, améliore l'humeur et nous aide à renouer avec nos racines. En sortant dans la nature, les êtres humains peuvent faire le plein de vitamine D, qui est essentielle à l'absorption du calcium et à la prévention du rachitisme, de l'ostéoporose et des troubles de santé mentale. Des études récentes montrent aussi que le contact avec la nature a des effets bénéfiques sur la tension artérielle et le système immunitaire et contribue à atténuer les effets de la maladie ainsi qu'à réduire le stress. Autant de bonnes raisons d'aller faire une promenade avec ceux qu'on aime!



- Pour visiter les sentiers de la *Réserve naturelle des Montagnes-Vertes* (sortie 106 de l'autoroute 10) : <http://www.rnmv.ca>
- Pour en savoir plus sur les forêts du sud des Appalaches et les espèces qui s'y trouvent : [www.corridorappalachien.ca](http://www.corridorappalachien.ca)