

COMMENT DIMINUER VOTRE IMPACT EN NATURE

PAR AMÉLIE CLÉROUX

Mise en ligne : 12 Juin 2020 | Magazine : 10 Juillet 2020

Photo : Amélie Cléroux



Les milieux naturels, comme les parcs nationaux, attirent toujours plus de visiteurs chaque année. Cette popularité n'est pas sans impact pour l'environnement. Afin de rendre vos escapades en plein air plus éthiques et plus responsables, adoptez les « sept principes Sans trace ».

[Les sept principes Sans trace](#)

[Planifiez et préparez vos sorties](#)

[Utilisez les surfaces durables](#)

[Gérez adéquatement vos déchets](#)

[Laissez ce que vous trouvez intact](#)

[Minimisez l'impact des feux](#)

[Respectez les autres usagers](#)

« La grande majorité de nos randonneurs foulent le sentier qui mène directement au populaire sommet Round Top, sentier que l'on appelle d'ailleurs "notre autoroute" », raconte Patricia Lefèvre, directrice générale du Parc d'environnement naturel de Sutton (PENS), un organisme à but non lucratif situé en Estrie.

Pour faire face à l'augmentation de 69 % en 10 ans de l'achalandage du parc, ce sentier a été réaménagé par des bénévoles au cours des dernières années. « Il est devenu plus large, et comporte moins de pentes raides et plus de structures en bois, comme des escaliers et des passerelles », mentionne la gestionnaire.

L'organisme souhaite ainsi que ses visiteurs – plus de 57 000 en 2019 – ne marchent plus en dehors du sentier et n'improvisent plus des raccourcis, ce qui favorise l'érosion du sol et donc la détérioration prématurée de la végétation.

Le PENS n'est pas le seul à conjuguer renommée et protection de la nature. En effet, la popularité des activités en plein air monte en flèche partout. La fréquentation des parcs nationaux, par exemple, est en hausse continue depuis 15 ans, dévoilent les données de la Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq).

Or, ce n'est pas nécessairement le nombre de gens sur place qui entraîne des effets néfastes sur les milieux naturels : c'est surtout le manque de connaissances et les mauvaises pratiques, soutient Renée-Claude Bastien, guide professionnelle en tourisme d'aventure depuis 20 ans.

De là toute l'importance d'adopter un comportement éthique en plein air. « Il faut se dire que chacun, individuellement, a une responsabilité envers le milieu naturel et les autres usagers », explique-t-elle. Vous devez notamment prendre conscience que vos gestes – comme marcher sur le pourtour d'un sentier – s'ajoutent à ceux de milliers d'autres personnes.

« Ce sens des responsabilités s'apprend et se développe », souligne Danielle Landry, fondatrice et dirigeante de l'entreprise De ville en forêt, qui sensibilise et forme autant le public que les intervenants aux « sept principes Sans trace ». Ce cadre international de bonnes pratiques « vous aide à comprendre l'interaction entre les gestes et les impacts sur les milieux naturels », indique la spécialiste.

Découvrez ici ces sept principes ainsi que les conseils de Danielle Landry et Renée-Claude Bastien, maîtres instructrices Sans trace, que vous pourrez appliquer dans les parcs et sites balisés.

Les sept principes Sans trace

Ayant vu le jour officiellement aux États-Unis il y a 25 ans, les sept principes Sans trace sont promus au pays par **Sans trace Canada**, un organisme à but non lucratif qui sensibilise le public à l'utilisation responsable des aires naturelles. Au Québec, l'entreprise De ville en forêt est reconnue par Sans trace Canada comme fournisseur autorisé afin de lui permettre notamment d'offrir des formations sur ces grands principes.

1. Planifiez et préparez vos sorties

Cette étape simple est cruciale pour éviter d'affecter la nature par manque de préparation.

Les bons vêtements et les chaussures adéquates, par exemple, vous permettront d'affronter toutes les conditions sans chercher à vous réfugier en dehors des zones aménagées ou à contourner des pans du sentier.

Avant votre sortie, réfléchissez aux actions que vous poserez tout au long de votre escapade, et prévoyez ce dont vous aurez besoin comme équipement.

Il n'y a pas de toilettes aménagées là où vous allez ? Vous aurez donc besoin d'un sac ou d'un contenant pour y mettre votre papier hygiénique et traîner ce dernier avec vous après avoir uriné, illustre Renée-Claude Bastien.

Et... dans le cas d'un « numéro deux » ? Si vous le pouvez, prévoyez alors une petite truelle dans votre sac à dos. « À une distance de 70 pas de tout sentier ou cours d'eau, vous creusez un trou d'environ 20 cm dans le sol, y faites votre besogne, y mettez votre papier de toilette et remplissez le trou une fois le tout terminé », décrit la guide et formatrice.

Connaître vos capacités tout comme celles de vos compagnons, les lieux que vous comptez visiter et les conditions auxquelles vous ferez face vous éviteront en outre de vous mettre dans des situations précaires. « Fabriquer un abri de fortune ou improviser un feu, ça a des impacts sur le milieu naturel », donne en exemple Renée-Claude Bastien. Encore davantage si une équipe de recherche et sauvetage est appelée en renfort.

2. Utilisez les surfaces durables

Qu'importe votre activité, il est primordial de circuler sur les zones aménagées par les gestionnaires des lieux. Si vous campez, installez alors votre tente sur l'emplacement indiqué. En créant vos propres chemins ou en improvisant vos sites de camping, vous favorisez une plus grande dégradation des espaces naturels – érosion et piétinement des végétaux, entre autres – et encouragez les autres amateurs de plein air à suivre vos traces, ce qui multiplie la portée de vos gestes.

En randonnée par exemple, ce phénomène est visible par l'élargissement des sentiers et la création de raccourcis, indique Danielle Landry. Ne quittez pas le sentier (même s'il zigzague) et concentrez vos pas au milieu de ce parcours, qu'il soit boueux ou mouillé, en marchant à la file indienne.

3. Gérez adéquatement vos déchets

Ne laissez aucun débris ou reste de nourriture après votre passage, et ce, même si ces matières sont naturelles ou biodégradables. Vous devez utiliser les installations prévues à cet effet qui sont installées à proximité (poubelles, lavabos pour le nettoyage de la vaisselle, toilettes, etc.), ou alors traîner vos déchets avec vous.

Par exemple, les restants de votre pique-nique, même des miettes, attirent des animaux comme les écureuils qui peuvent nuire à d'autres espèces animales et végétales – en mangeant les pousses ou en détruisant les nids, par exemple –, tandis que les savons et autres produits peuvent polluer les cours d'eau.

Plus simplement, vos déchets briment l'expérience des autres pleinairistes, lance Renée-Claude Bastien : « S'asseoir dans les écailles de noix d'une autre personne ou voir du papier de toilette, ça détruit le sentiment d'être dans un espace naturel sauvage », fait-elle remarquer.

L'effet d'entraînement peut être positif, croit d'ailleurs l'experte : « Quand on visite un site propre, c'est pas mal plus gênant d'y laisser ses déchets ! » Pour aller plus loin, vous pourriez même ramasser les détritiques que vous trouvez sur place ; un geste qui, selon elle, peut amener les gens qui vous voient à réfléchir à leurs propres actions.

>> À lire aussi : Sorties familiales: plus de 100 activités estivales pour toute la famille

4. Laissez ce que vous trouvez intact

Que vous marchiez dans le boisé du coin ou que vous nagez au-dessus du récif corallien d'un pays lointain, il importe de regarder avec les yeux, comme les adultes ont l'habitude de le répéter aux enfants.

Vous trouvez un petit fossile ou un bois de cerf ? Au lieu d'emporter ce trésor naturel qui vous a peut-être ému sur place, mais qui finira à la poubelle dans quelques mois, laissez la chance à d'autres personnes de vivre cette émotion, suggère Renée-Claude Bastien : « À la place, vous pouvez prendre l'objet en photo ou le dessiner, par exemple. »

Évitez aussi de construire des inukshuks ou d'autres monticules de pierres pouvant être confondus avec ce qui porte le nom de « cairns » et qui se trouve sur le sommet de certaines montagnes. Les cairns sont des amoncellements de pierres servant de repères aux randonneurs afin de les mener à bon port en toute sécurité et de les faire circuler aux endroits qui n'affectent pas la végétation souvent fragile, explique la maîtresse instructrice Sans trace. « Si les enfants jouent avec de petites roches dans un coin, ce n'est pas un problème, nuance Renée-Claude Bastien. L'important, c'est qu'après l'activité, vous les remettiez à peu près telles qu'elles étaient, afin de renaturaliser l'espace qui a été dérangé. »

Enfin, souligne de son côté Danielle Landry, les espèces végétales envahissantes – sur la terre comme dans l'eau – se propagent sans que les utilisateurs en soient conscients. Avant d'explorer un nouveau cours d'eau, nettoyez votre embarcation en vue de prévenir la propagation d'algues envahissantes. Ce réflexe devrait être le même en forêt ou en montagne : prenez le temps de bien frotter ou rincer vos chaussures, votre véhicule tout-terrain ou votre équipement avant ou après votre escapade pour éliminer le risque de répandre des graines et pousses de végétaux indésirables.

5. Minimisez l'impact des feux

Il est essentiel de suivre la réglementation en vigueur pour les feux de bois afin, par exemple, de limiter tout risque d'incendie. Utilisez l'emplacement aménagé à cet effet, et ce, sans le prendre pour un incinérateur de déchets. Modérez en outre la taille du feu pour minimiser l'utilisation de la ressource et les émanations issues de la combustion du bois (particules fines, monoxyde de carbone [CO], etc.).

Apprenez aussi à voir votre feu de camp comme un élément non essentiel qui sert avant tout aux rassemblements. Pour cuisiner, utilisez plutôt un réchaud à gaz. « Faites votre feu une fois la noirceur tombée et variez vos activités en soirée, suggère Renée-Claude Bastien. Un soir sur deux, vous pourriez faire l'observation des étoiles à la place. »

6. Respectez la vie sauvage

Vous approcher des animaux et les nourrir – intentionnellement ou par inadvertance – peut nuire à leur santé, altérer leur comportement et les exposer à des prédateurs. Ne laissez jamais traîner de nourriture sur un site de camping, par exemple. Pensez aussi à apporter des jumelles si vous souhaitez regarder la faune de près, propose Renée-Claude Bastien.

Si vous prévoyez faire de la photo, il vous faut un bon objectif. « Les photos animalières que vous voyez dans les magazines ou sur les médias sociaux sont prises par des professionnels avec de l'équipement qui leur permet de se tenir à une bonne distance des animaux, souligne la guide professionnelle. Tenter de reproduire de telles images avec votre téléphone signifie vous approcher beaucoup trop d'eux. »

7. Respectez les autres usagers

En suivant les six principes précédents, vous respectez du même coup l'expérience des autres amateurs de plein air. Pour le reste, il s'agit surtout de faire preuve de civisme et de « gros bons sens ». « Les gens sont là pour connecter avec la nature et pour écouter le crépitement du feu ou le vent, rappelle Renée-Claude Bastien. Nous avons tendance à croire que notre terrain de camping, c'est l'extension de notre terrasse à la maison, mais ce n'est pas le cas. » Le niveau de bruit, par exemple, est à limiter en tout temps.

Danielle Landry invite aussi à élargir ce respect aux communautés d'accueil. « La popularité d'un site de plein air a un effet sur la vie des gens qui vivent autour », rappelle-t-elle. Si les contrecoups sont trop grands et que les citoyens en ont assez d'être dérangés, ne soyez pas surpris de voir les coûts d'accès être haussés, les règles s'intensifier et les zones restreintes du milieu naturel s'élargir, ajoute la spécialiste.

Il existe plusieurs façons d'alléger les conséquences de l'achalandage sur les résidents locaux. Vous pouvez par exemple contribuer à une meilleure répartition de l'affluence en évitant les périodes de pointe : délaissez les sentiers et sommets les plus populaires d'un site ; prévoyez vos visites en semaine si possible ; ou découvrez un parc moins fréquenté lors des belles fins de semaine d'automne.

Aussi, plutôt que de déposer vos détritiques dans la poubelle la plus proche du site, rapportez-les chez vous, propose Danielle Landry, de l'entreprise De ville en forêt. L'idée est d'éviter à la municipalité d'accueil ou au gestionnaire du parc de gérer des déchets qui vont au-delà de leur capacité et d'ajouter un poids aux gens

qui habitent la région. Vous aurez probablement tendance à mieux les trier pour la collecte à la maison, croit la maîtresse instructrice Sans trace.

Un nouveau principe à l'ère du numérique

De nombreuses organisations – comme l'Adirondack Mountain Club, aux États-Unis – demandent aux adeptes de plein air de ne pas identifier précisément le lieu de leur escapade et d'éviter de se géolocaliser sur les réseaux sociaux ou ailleurs sur Internet. Le but ? Limiter un effet d'entraînement qui peut nuire aux milieux naturels dont les aménagements ne sont pas adaptés à une arrivée de masse. « Si vous trouvez un beau *spot*, prenez une photo, nommez la région, mais n'identifiez pas le sentier », suggère par exemple Renée-Claude Bastien, guide professionnelle en tourisme d'aventure.

>> À lire aussi: [Comment choisir un anti-moustiques](#) et [Comment prendre de meilleures photos avec votre téléphone](#)

★ Ajouter aux favoris

COMMENTAIRES

