

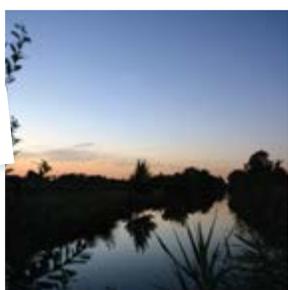
MINI-GUIDE DU PARC

PRATIQUE - LUDIQUE - FAMILIAL



LA NUIT, PLEINE DE NATURE ET DE VIE !

Faire une balade
crépusculaire



Dormir à la
belle étoile



La biodiversité
nocturne



Fabriquer
un lampion



Ecouter la nuit

Pollution
lumineuse



JUIN 2019



Une autre vie s'invente ici

Allez savoir pourquoi, petits ou grands ressentent une légère appréhension la nuit. Pourtant, la nuit dans la nature est un monde aux richesses extraordinaires. Elle offre découvertes, émotions, émerveillements. Ce mini-guide vous propose quelques activités à faire, seul(e), en famille ou en groupe. Belles sorties nocturnes à tous !

TENDEZ L'OREILLE

Dans le jardin ou en plein champ, la nuit est loin d'être silencieuse et ça commence dès le crépuscule. Les bruits, si différents de ceux du jour et parfois étranges, s'amplifient. Nous voilà plongés dans un univers inhabituel où la vue, notre sens dominant, est réduite ; alors nos autres sens se réveillent. Testez-les lors d'une balade à la tombée de la nuit.

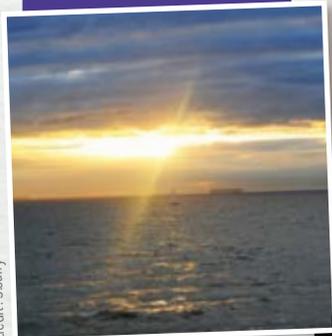
ASTUCE

Vous n'osez pas sortir seul(e), demandez à vos voisins, à vos amis de se joindre à vous pour une balade « pas comme les autres ».

LES « + »

Partir au crépuscule pour les enfants est une merveilleuse aventure. Même si on ne voit rien de spectaculaire, c'est déjà une découverte et l'ambiance restera dans les souvenirs.

Attention : les forêts domaniales sont fermées la nuit.



● SAVEZ-VOUS ?

Au printemps, le calme de la nuit porte loin le chant mélodieux du Rossignol Philomèle. C'est le seul oiseau qui chante non seulement le jour, mais aussi presque toute la nuit pour attirer les femelles. Une fois le couple formé, le Rossignol se calme progressivement.



crédit : V.Gavériaux

Le crépuscule, c'est le moment où il faut être dehors ! Tout change, tout prend une dimension fantastique : les bruits mais aussi les lumières. Les couleurs du ciel évoluent rapidement : rose, orange, rouge jusqu'au bleu nuit.

ASTUCE

Pour savoir d'où vient le son, « dirigez » votre ouïe. Ouvrez grand la bouche, placez vos mains en « feuille de chou » derrière les oreilles et tournez la tête lentement à la recherche de l'axe du son recherché.

BON PIED, BON ŒIL

Il fait noir la nuit, on n'y voit rien ! Et non, 8 ou 9 nuits sur 10 il ne fait pas noir. Dehors (sans l'éclairage d'une lampe de poche), vous vous apercevrez qu'il faut environ 20 minutes à nos yeux pour s'adapter à l'obscurité. On distingue alors sans problème un chemin, la forme d'un arbre, d'un hangar, d'une vache, etc. Et si la lune s'en mêle, on voit presque comme en plein jour ! Mais attention, la première lumière parasite vous fera perdre votre acuité.

COMMENT FAIRE ? UNE BALADE CRÉPUSCULAIRE

MATÉRIEL

- Des vêtements sombres qui ne font pas de bruit
- Une lampe de poche, en cas de besoin

Un parfum d'aventure, d'excitation et d'inquiétude flotte ce soir : on va se balader (sans lampe) !

D'accord, ce n'est pas forcément évident, alors pour la première fois, partez au crépuscule et n'empruntez que des itinéraires familiers, de préférence une petite route, peu fréquentée par les voitures, ou un large chemin où l'on peut marcher de front à plusieurs.

Marchez lentement, laissez le calme s'installer. Arrêtez-vous, vous verrez les traces de la civilisation : route, phares de voiture, lumières des maisons, etc.

Reprenez la marche et écoutez la nature qui vous entoure (hululements, croassements, bruits dans les herbes, etc.). Bien souvent, la faune sauvage est plus apeurée que l'observateur lui-même !

Où profiter de la tombée de la nuit ?

Vous connaissez sans doute un coin de campagne calme proche de chez vous. Le site du mont Saint-Louis à Gémy est l'un des nombreux endroits en Caps et Marais d'Opale offrant un panorama remarquable et des « instants magiques » à la tombée du jour. Parking sur la D225 entre Tournehem et Zouafques. (www.eden62.fr)

COMMENT FAIRE ? « LE GUETTEUR SUR LE CHEMIN »

MATÉRIEL

- Lampe électrique
- 3 participants minimum

De nuit, le guetteur s'assied au milieu d'un chemin (sans voiture) ou dans le jardin, les yeux fermés et une lampe électrique à la main. Les autres participants s'installent sur la ligne de départ à cinq mètres de lui. Au signal, les participants avancent le plus silencieusement possible pour rejoindre la ligne d'arrivée (trois mètres derrière le guetteur). Lorsque

le guetteur entend du bruit, il allume sa lampe dans cette direction. Tous ceux touchés par le faisceau lumineux doivent se figer sur place jusqu'à la fin de la partie. Le premier qui arrive à la ligne d'arrivée devient le nouveau guetteur.



ASTUCE

Lors de vos sorties nocturnes, pour ne pas être aveuglé par votre lampe de poche, enveloppez-la de 2 ou 3 épaisseurs de mouchoirs pour tamiser la lumière ; ou collez un morceau de cellophane rouge. Les yeux des animaux ne sont pas sensibles à cette couleur et la lampe diffuse une lumière suffisante pour voir les reliefs sans aveugler ; ainsi vos yeux ne devront pas se réhabituer à la semi-obscurité.

COMMENT FAIRE ? UN LAMPION

MATÉRIEL

- Brique de jus de fruit carrée (1L)
- Cutter
- Papier calque
- Colle
- Fil (20 cm)
- Tuteur en bois
- 2 bougies LED
- Un peu de patafix

Coupez le haut de la boîte pour créer une ouverture. Nettoyez l'intérieur de la brique avec du liquide vaisselle et rincez.

Sur deux côtés opposés, percez en hauteur un petit trou pour y glisser le fil.

Sur les deux autres côtés, découpez deux grandes ouvertures et collez une feuille de papier calque à l'intérieur pour tamiser la lumière d'une bougie.

Décorez le lampion selon vos envies.

Glissez à l'intérieur de la boîte les bougies LED (un peu de patafix les maintiendra en place).

Suspendez votre lampion grâce au fil à votre tuteur en bois. Profitez de vos jolis lampions pour vivre une expérience féérique sous forme de balade nocturne, dans votre jardin ou plus loin...



Le développement effréné de l'éclairage d'espaces publics comme privés, depuis les années 80, a des conséquences multiples sur la santé humaine et la biodiversité. Cette pollution lumineuse nous empêche même d'observer le ciel étoilé. Reprenons nos éclairages pour que la lumière soit au bon endroit, au bon moment et à la bonne intensité.

ÉTEIGNONS LES LUMIÈRES, RALLUMONS LES ÉTOILES

La pollution lumineuse désigne la présence nocturne anormale ou gênante de lumière artificielle. Faites le test : éteignez les lumières à l'intérieur de votre maison. Est-ce que l'éclairage extérieur irradie votre jardin ? Combien d'étoiles pouvez-vous compter dans votre ciel la nuit ? Des centaines ? Une dizaine ? Quelques-unes seulement ! C'est la conséquence d'un excès d'éclairage artificiel. Cette pollution lumineuse peut être réduite grâce à des actions simples.

POURQUOI SE PRÉOCCUPER DE LA POLLUTION LUMINEUSE ?

- ▶ Pour faire des économies d'énergie (une extinction de l'éclairage public en deuxième partie de la nuit permet jusqu'à 45 % d'économie d'énergie).
- ▶ Pour maîtriser les dépenses/factures énergétiques (publiques et privées)
- ▶ Pour protéger la biodiversité
- ▶ Pour observer les étoiles
- ▶ Pour améliorer notre cadre de vie

● SAVEZ-VOUS ?

Les études conduites avec les services de police ou de gendarmerie démontrent que les délits et incivilités nocturnes ne progressent pas en situation d'extinction de l'éclairage public, bien au contraire. De même, les routes non éclairées occasionnent moins d'accidents.



Les halos lumineux autour des villes masquent les étoiles.



LE « + »

Le label national « Ville et village étoilé » est décerné par l'association nationale pour la protection du ciel et de l'environnement nocturnes. Cette reconnaissance qui s'inscrit dans une démarche de progrès pour la reconquête du ciel nocturne. Plus d'infos : www.anpcen.fr ou contactez le Parc naturel régional.

● SAVEZ-VOUS ?

Est-ce que la lune croît ou décroît ? Pour le savoir, souvenez-vous que la lune est une menteuse. Quand elle dessine un « C » elle semble dire qu'elle Croît, mais elle ment, donc elle décroît. Lorsqu'elle dessine un « D » dans le ciel, elle semble dire qu'elle Décroît mais elle ment encore : elle croît !

COMMENT FAIRE ? LIMITER L'ÉCLAIRAGE

L'enjeu n'est pas de basculer dans le noir complet mais de limiter l'éclairage autant que possible :

- ▶ J'adapte l'éclairage en fonction des usages (allée de garage, jardin, etc.) avec par exemple un détecteur de présence.
- ▶ Je choisis des lampadaires ne diffusant pas horizontalement ou vers le haut : je dirige la lumière vers le sol.
- ▶ couleur de température proche de 2700°K.
- ▶ Je ne laisse pas l'éclairage extérieur allumé toute la nuit. J'utilise un programmeur.



PASSEZ DU CÔTÉ OBSCUR

COMMENT FAIRE ? REPÉRER DANS LE CIEL...

Pas facile de s'y retrouver. Commencez par les plus simples :

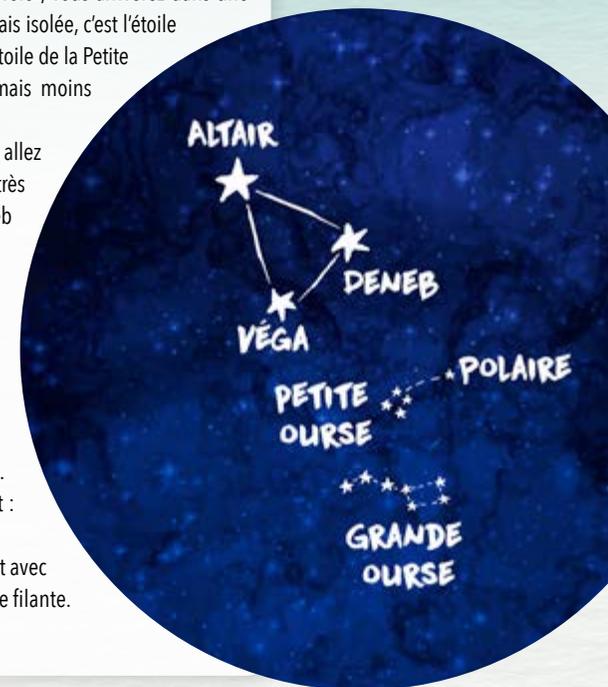
- ▶ la Grande Ourse est une constellation composée des sept étoiles les plus brillantes. Elles forment une casserole (enfin presque...),
- ▶ prolongez de 5 fois le bord extérieur de la «casserole», vous arriverez dans une zone du ciel où se trouve une étoile peu brillante mais isolée, c'est l'étoile Polaire, qui indique le nord. C'est aussi la première étoile de la Petite Ourse qui a aussi l'allure d'une petite casserole mais moins visible à l'œil nu,
- ▶ continuez au-dessus de la Petite Ourse, vous allez aboutir à un grand triangle formé par trois étoiles très brillantes, ce sont les «Trois Belles d'été» : Véga, Deneb et Altair.

ATTENTION :

La Terre tourne sur elle-même. La position des étoiles varie (sauf la Polaire) en fonction de la saison et de l'heure.

Si vous repérez :

- ▶ un point lumineux qui se déplace : c'est un satellite.
- ▶ des points lumineux qui clignotent et se déplacent : c'est un avion.
- ▶ un point lumineux qui se déplace très rapidement avec une traînée lumineuse puis qui disparaît : c'est étoile filante. N'oubliez pas de faire un vœu.



ASTUCE

Pour identifier facilement les étoiles, téléchargez gratuitement des applications comme SkySafari, Star Walk 2, SkyView ou Carte du Ciel.

COMMENT FAIRE ? UNE NUIT À LA BELLE ÉTOILE

MATÉRIEL

- ▶ Duvet
- ▶ Vêtements bien chauds
- ▶ Couverture de survie (disponible dans les magasins de sports).
- ▶ Lampe de poche (en cas de besoin)
- ▶ Tapis de sol, matelas pour transat, etc.

Pour s'offrir le grand spectacle de la nuit, il ne faut pas hésiter à trouver un endroit avec la plus grande vue possible (peu d'arbres). Le terrain sera moins confortable que votre lit, le sommeil sûrement plus agité mais les sensations inoubliables. Une heure avant le coucher du soleil, prenez le temps de vous installer. Étalez la bâche sur le sol puis la couverture de survie et votre matelas. Ils vous isoleront du sol et de l'humidité. Dépliez votre duvet, car c'est l'air emprisonné dans le garnissage qui vous protégera du froid.



Au coucher du soleil, plongez dans votre duvet et dans le ciel immense.

Quel régal de voir se déplacer les étoiles !

Conseils :

Pour vous protéger du froid vous pouvez :

- ▶ Penser à consulter la météo.
- ▶ Mettre deux duvets légers l'un dans l'autre.
- ▶ Vous couvrir à l'intérieur du duvet (par exemple, deux paires de chaussettes. Pas de manteau).
- ▶ Penser à mettre un bonnet. Il vous assurera des oreilles et un corps au chaud.

En revanche : Pas de couverture par-dessus le duvet, elles glissent tout le temps.

LES « + »

A la nuit tombante, les enfants se resserrent pour avoir chaud et pour apaiser les petites craintes.

C'est à la tombée de la nuit que vous aurez les meilleures chances d'apercevoir la faune sauvage. Elle est très variée, bien que souvent invisible. Certains mammifères, batraciens, insectes, oiseaux, etc. profitent de la nuit pour réaliser leurs activités et échapper à leurs prédateurs.

UNE BIODIVERSITÉ FURTIVE MAIS UTILE

Hérissons, chauves-souris, mulots, papillons de nuit, etc., on les voit rarement pourtant ils sont bien souvent présents, habitant avec discrétion et efficacité à proximité des habitations.

Comme la biodiversité diurne, celle de la nuit rend des services essentiels à la vie sur Terre. Certains sont animaux sont des pollinisateurs, d'autres sont insectivores, etc.

● SAVEZ-VOUS ?

Les animaux nocturnes sont plus nombreux que les animaux diurnes.

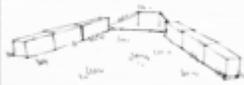
- ▶ 95 % des espèces de papillons français,
- ▶ 90 % des amphibiens,
- ▶ 20 % des oiseaux, reptiles, poissons,
- ▶ 50 % des mammifères sont nocturnes.

De plus en plus d'animaux diurnes adoptent une vie plus nocturne pour se protéger des activités humaines (selon une étude publiée dans la revue «Science», en juin 2018).

COMMENT FAIRE ? SUR LA PISTE DES ANIMAUX

MATÉRIEL

- ▶ Du sable
- ▶ Un couvercle de boîte à chaussures assez grand



Pour savoir qui visite votre jardin la nuit, étalez une couche de sable humide dans le couvercle. Pour faciliter le passage des animaux, réalisez une sorte d'entonnoir (schéma) et enterrez légèrement le couvercle dans le sol. Les animaux de passage y laisseront leurs empreintes. Le sable représente un livre ouvert sur la vie sauvage de la nuit précédente. Effacez les traces et attendez la nuit suivante...



hérisson



pigeon



écureuil



grenouille

LES RAPACES NOCTURNES DES CAPS ET MARAIS D'OPALE

Connaissez-vous les espèces que l'on peut apercevoir sur le territoire du Parc ? Hiboux grand-duc et moyen-duc, Hibous des marais, chouette Chevêche, chouette Effraie et chouette Hulotte participent à la richesse et la diversité biologiques du territoire. Pourtant ces rapaces nocturnes sont menacés par l'emploi de pesticides, la perte de zones de nidification, la pollution lumineuse nocturne, etc.



Chouette Chevêche



Chouette Effraie



Hibou des marais

ASTUCE

Imitez la chouette Hulotte. Groupez vos mains pour former un réceptacle en forme de coquillage bien étanche. Laissez un espace entre les deuxièmes phalanges. Soufflez en posant vos lèvres supérieures sur les deuxièmes phalanges et les lèvres inférieures sur les premières phalanges des pouces. Vous produirez des sifflements plus moins graves selon que vous resserrez plus ou moins les mains.

COMMENT FAIRE ? UN JARDIN POUR LA FAUNE NOCTURNE

Comme pour la faune sauvage du jour (oiseaux, abeilles, etc.), vous pouvez faire de votre jardin un lieu naturellement accueillant pour la biodiversité nocturne. Voici quelques pistes.

Un tas de pierres Grâce aux anfractuosités, les tas de pierres sont des refuges de choix pour de nombreux animaux : oiseaux, rongeurs, reptiles, mollusques ou insectes. Vous pouvez aussi aménager un muret en pierres sèches, sans liant ou alors pour joindre les pierres, privilégiez la chaux, le mortier et le sable ou l'argile. Bannir le ciment.



Un tas de bois Un tas de bois constitue un refuge pour les hérissons et les grenouilles, par exemple, qui viennent s'y délecter de cloportes ou de larves d'insectes.

Votre habitation Si vous habitez en campagne, laissez aux chouettes et chauves-souris un abri dans votre grange en laissant une ouverture de 10 cm de diamètre pour les chouettes et de 40 cm de large et une hauteur maximale de 7 cm pour les chauves-souris. Utiles au jardin, les chouettes apprécieront les petits rongeurs et les chauves-souris les insectes.

COMMENT FAIRE ? OBSERVER LES INSECTES NOCTURNES

MATÉRIEL

- ▶ 1 drap blanc
- ▶ 1 lampe torche ou une lampe frontale ou une baladeuse reliée au réseau avec une rallonge
- ▶ Des pinces à linge

Malgré leurs habitudes liées à l'obscurité, les insectes nocturnes sont irrésistiblement attirés par la moindre lumière.

Pour les observer, tendez un grand drap blanc verticalement (sur le fil à linge ou entre deux arbres, par exemple).

Eclairez le drap. L'installation de la source de lumière devant le drap va infailliblement attirer papillons et autres insectes nocturnes.

Il ne vous reste plus qu'à les observer tranquillement et les photographier ; et bien sûr les laisser en liberté !

Ce dispositif doit être temporaire (maximum 1 heure).



LES PAPILLONS DE NUIT

Les espèces de papillons nocturnes recensées à ce jour sont 10 fois plus nombreuses que celles des papillons diurnes. Comment les reconnaître ? Les papillons de jour sont très colorés et possèdent des antennes assez fines terminées par une massue. Les papillons de nuit ont des couleurs sombres et ternes, leurs antennes sont en forme de petite plume.



Papillon de jour



Papillon de nuit



Grenouille

Chouette

Hibou

Papillon

de nuit

de jour

de nuit

de jour

de nuit



ECLAIRER OÙ ET QUAND C'EST NÉCESSAIRE

L'impact sanitaire et écologique de la pollution lumineuse est peu à peu reconnu. Les rythmes biologiques de l'Homme sont perturbés (le sommeil notamment). Les sens des animaux qui utilisent la lumière de la lune et des étoiles pour s'orienter, traquer leurs proies sont dérégés. Ainsi, de nombreux insectes nocturnes sont attirés par les lumières et meurent d'épuisement. Les amphibiens, aveuglés, ne peuvent plus distinguer leurs proies de leurs prédateurs. Les oiseaux migrateurs ne perçoivent plus les étoiles qui les guident, et dérivent de leur route. La chute des feuilles est retardée à proximité des réverbères, etc.

Repensons la place de l'éclairage nocturne et réduisons ses nuisances !

● SAVEZ-VOUS ?

La fermeture la nuit des pétales de certaines fleurs est un mécanisme de protection des organes reproductifs. Etamines, pollen et pistils sont à l'abri du froid et de l'humidité nocturne.

Il existe également des plantes qui ne s'ouvrent que la nuit car leur animal pollinisateur est aussi un noctambule !

RECENSEMENTS PARTICIPATIFS

« Enquête hérisson » : Eden 62 vous invite à participer à un programme collaboratif de recensement des hérissons. Vous pouvez transmettre vos informations (hérisson vivant ou mort) en remplissant un formulaire en ligne sur : www.eden62.fr

« L'observatoire des vers luisants » : aux beaux jours, avec la chaleur, les vers luisants sont de sortie : comptez-les et participez à un programme scientifique sur www.asterella.eu



Les données récoltées lors des années précédentes permettent d'affirmer qu'il y a des vers luisants en Caps et Marais d'Opale. Mais c'est quoi un ver luisant ? Les vers luisants ne sont pas des vers mais des insectes de la famille des lucioles. Seule la femelle du lampyre, son vrai nom, est appelée ver luisant. Le mâle vole la nuit à la recherche d'une femelle.

La femelle n'a pas d'aile mais elle attire le mâle dans les herbes en produisant de la lumière. Mais avec la pollution lumineuse, ces insectes, qui ont besoin d'être dans le noir pour se reconnaître, ne peuvent plus se voir et donc se reproduire.



« Vigie-Chiro » : pour les plus avertis, Vigie-Nature propose le suivi des chauves-souris communes lors de leurs sorties nocturnes. Ce protocole repose sur l'écoute et l'enregistrement des ultrasons émis par les chauves-souris. Vous trouverez un guide d'utilisation et des tutoriels adaptés sur : www.vigienature.fr/fr/chauves-souris

POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Le « Jour de la Nuit » a lieu chaque année en octobre pour sensibiliser à la pollution lumineuse, à la protection de la biodiversité nocturne et du ciel étoilé ; et surtout apprendre à se passer de l'éclairage public : www.jourdelanuit.fr
- ▶ La « Nuit Internationale de la chauve-souris » se déroule chaque année en août : www.nuitdelachauvesouris.com
- ▶ La « Nuit de la chouette » est organisée tous les deux ans par la Ligue pour la protection des oiseaux : www.lpo.fr
- ▶ La « Nuit des étoiles », souvent programmée en août, mobilise des bénévoles des clubs d'astronomie pour faire découvrir l'astronomie aux petits comme aux grands gratuitement. Plus d'informations sur : www.afastronomie.fr/les-nuits-des-ettoiles (site de l'association Française d'Astronomie).
- ▶ « www.nuitfrance.fr » est un centre de ressources participatif sur la nuit, la biodiversité nocturne, la pollution lumineuse, le bruit nocturne ; accessible aussi bien aux professionnels, aux collectivités qu'au grand public. Il recense, entre autres, les communes qui pratiquent l'extinction de leur éclairage public en cœur de nuit.

Ils nous ont inspirés :

- « Au secours ! mes petits-enfants débarquent » (éditions Plume de carotte).
- « Comment s'amuser à la campagne » (éditions Gallimard Jeunesse).
- « Jeux de piste et de chasses au trésor » de Benoît Delalandre (éditions Milan).
- « Pistes » de Louis Espinassous (éditions Milan).
- « Vivre la nature avec les enfants » de Joseph Cornell (éditions Jouvence).

Le Parc naturel régional des Caps et Marais d'Opale est une création de la Région Hauts-de-France avec la coopération du Département du Pas-de-Calais, et la participation de l'État, des organismes consulaires, des intercommunalités et des communes adhérentes.



BP 22 – 62142 Le Wast
Tél. 03 21 87 90 90
info@parc-opale.fr
www.parc-opale.fr
Facebook : Parc Opale



Parc
naturel
régional
des Caps et
Marais d'Opale