

Cahier éducatif





Deviens gardien(ne) des étoiles !

Nom

Âge

Je suis devenu(e) gardien(ne) des
étoiles en date du

Bienvenue à l'Oasis !

Une Oasis de nuit étoilée est un espace dédié à la protection de l'environnement nocturne, permettant aux gens de profiter d'un ciel étoilé de qualité tout en préservant la biodiversité au sein du parc du Mont-Bellevue.

Comment le projet a démarré ?

L'Oasis de nuit étoilée a été lancée en 2019 par des professeurs et des étudiants du Cégep de Sherbrooke et de l'Université de Sherbrooke. Leur mission : créer un endroit unique à Sherbrooke pour observer les étoiles.



Fait amusant #1

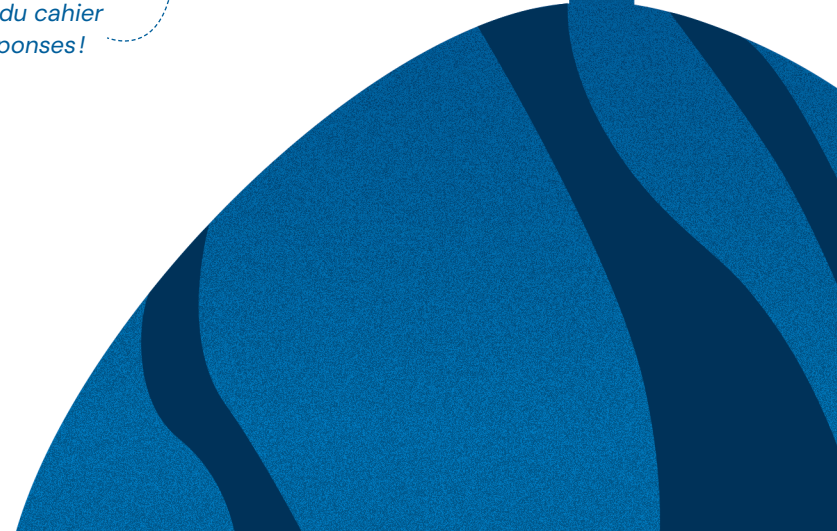
En 2022, le Mont-Bellevue est devenu le premier parc urbain au Canada à être reconnu comme un lieu protégé de ciel étoilé par l'International Dark Sky.

Quels sont les objectifs d'une oasis de nuit étoilée ?

- 1 Protéger les espèces qui vivent la nuit (comme les oiseaux, insectes et petits mammifères).
- 2 Sensibiliser la population aux impacts de la pollution lumineuse sur l'écosystème et notre santé.
- 3 Promouvoir de bonnes pratiques d'éclairage pour réduire la lumière inutile et protéger le ciel nocturne.

1. Quelle est la hauteur de la Croix du Mont-Bellevue ?
 - ☐ 7 mètres
 - ☐ 33 mètres
 - ☐ 10 mètres
2. Quels sont les principaux impacts de la pollution lumineuse ?
 - ☐ Elle permet aux animaux de mieux voir la nuit
 - ☐ Elle affecte la faune, la flore, le ciel étoilé et la santé humaine
 - ☐ Elle empêche les automobilistes de bien voir la route
3. Quelle mention a reçu le parc du Mont-Bellevue en 2022 ?
 - ☐ Il est devenu une réserve d'animaux sauvages
 - ☐ Il a été reconnu comme un lieu protégé de ciel étoilé
 - ☐ Il a été élu plus beau parc du Canada
4. Combien d'espèces d'animaux nocturnes peut-on trouver dans le parc du Mont-Bellevue ?
 - ☐ Une vingtaine
 - ☐ Environ 50
 - ☐ Plus de 100

**Voir la fin du cahier pour les réponses !*



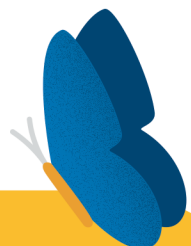


C'est quoi la pollution lumineuse ?

La nuit est censée être sombre... mais as-tu déjà remarqué comme le ciel est illuminé même après le coucher du soleil ? C'est à cause de la pollution lumineuse ! Trop de lumière artificielle empêche les étoiles de briller et perturbe la vie nocturne.

Quels sont les impacts des villes sur le ciel étoilé ?

La pollution lumineuse empêche de voir les étoiles, car les lumières des villes se diffusent dans l'air et sur les nuages, créant une sorte de « voile lumineux » dans le ciel. Au lieu d'être noir, il devient gris ou orangé, ce qui masque les étoiles. Plus il y a de lampadaires, d'enseignes lumineuses et de bâtiments éclairés, plus la lumière se disperse et cache les merveilles du ciel nocturne.



Fait amusant #2

Si toutes les lumières artificielles étaient éteintes, on pourrait voir plus de 3 000 étoiles à l'œil nu le soir, au lieu de quelques dizaines au sommet du Mont-Bellevue.

La pollution lumineuse en quelques chiffres !

10 %

Augmentation de la pollution lumineuse par année. À ce rythme, elle va doubler en moins de 8 ans.

70 %

de l'énergie utilisée pour l'éclairage extérieur est gaspillée.

80 %

de la population mondiale vit sous un ciel affecté par la pollution lumineuse. Le ciel étoilé, un patrimoine naturel, est en voie de disparition.

Et si on éteignait la lumière ?

Prêt(e) pour une
mission spéciale ?

En tant que gardien(ne), regarde le ciel et attends
quelques minutes pour que tes yeux s'habituent à
l'obscurité... Prêt(e) pour le défi du ciel étoilé ?
Ouvre grand les yeux et découvre la magie de la nuit !



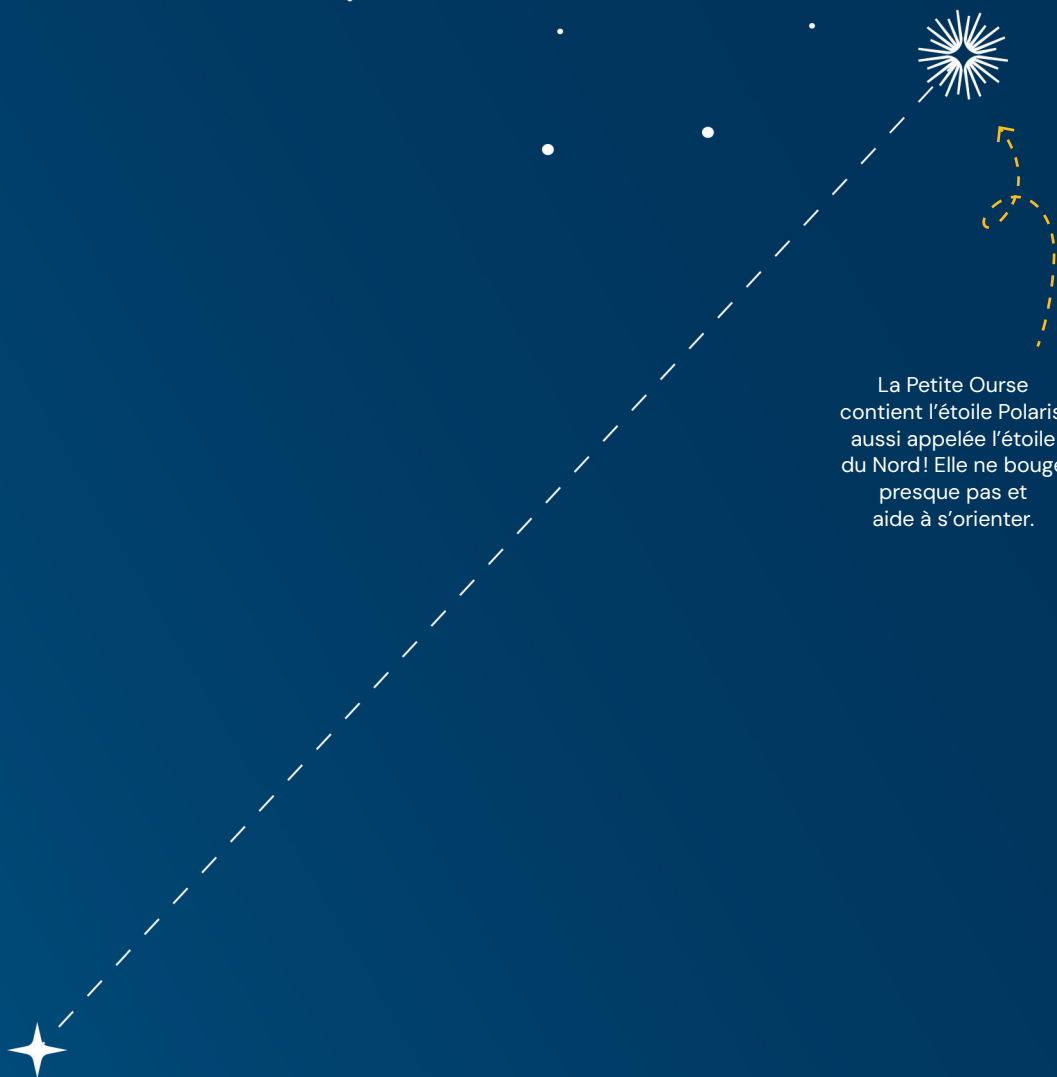
Tadaa !

As-tu déjà vu un ours dans le ciel ?

En fait, il y en a deux : la Grande Ourse et la Petite Ourse !

Ce sont des groupes d'étoiles qu'on appelle des constellations.

Prends un crayon et relie seulement les étoiles pour dessiner ces deux constellations !



La Petite Ourse
contient l'étoile Polaris,
aussi appelée l'étoile
du Nord ! Elle ne bouge
presque pas et
aide à s'orienter.

Les dangers sur la faune

La nuit, de nombreux animaux ont besoin d'obscurité pour vivre normalement. Mais avec toutes les lumières artificielles, leur monde s'adapte... et ce n'est pas toujours pour le mieux ! Voici comment la pollution lumineuse affecte les animaux et leurs habitats.



Les hiboux

Les hiboux chassent moins bien parce que la lumière artificielle les éblouit et effraie leurs proies. De plus, certaines proies, comme les petits rongeurs, changent leurs habitudes et évitent les zones trop éclairées, obligeant les hiboux à chercher de la nourriture ailleurs dans le secteur.

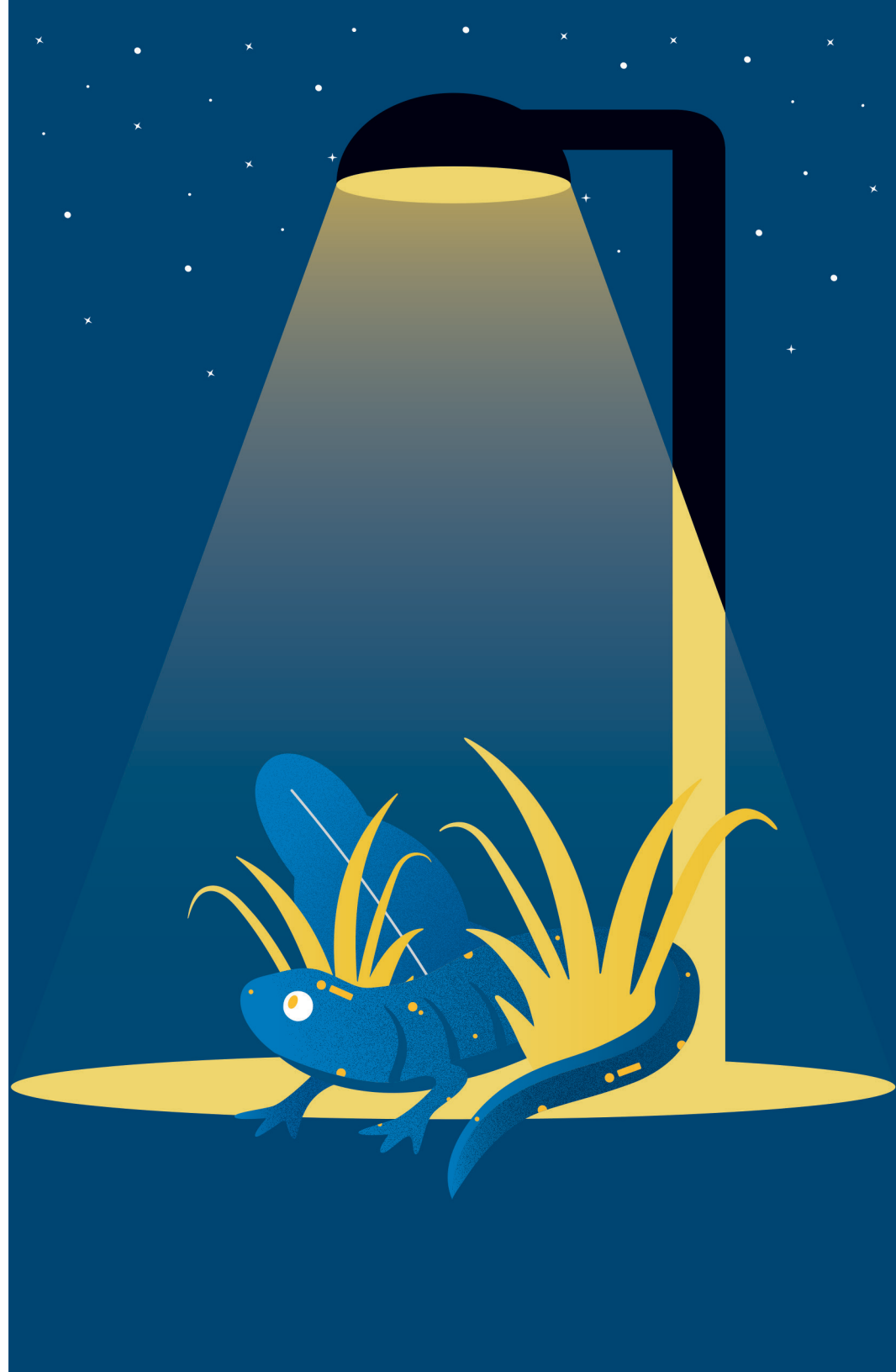
Les chauves-souris

Les chauves-souris du parc du Mont-Bellevue jouent un rôle crucial dans l'écosystème local. Certaines espèces évitent les zones fortement éclairées, ce qui réduit leur opportunités d'alimentation pouvant compromettre leur survie et leur capacité à réguler les populations d'insectes.



Les salamandres

Ces amphibiens se déplacent généralement dans l'obscurité pour chasser et se reproduire. Cependant, la présence de lumière artificielle peut perturber leurs habitudes. Par exemple, certaines salamandres retardent leur quête de nourriture en présence de lumière, réduisant ainsi leur temps de chasse et leur apport alimentaire.



La grande aventure de la salamandre !

La nuit tombe sur la forêt, mais...
oh non ! Une petite salamandre est
perdue ! Ta mission : Aide-la à retrouver
la forêt en évitant les zones trop
éclairées de la ville.



Les effets sur la santé humaine

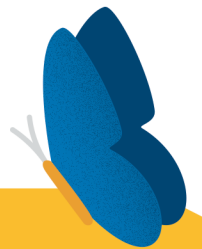
La nuit, notre corps a besoin d'obscurité pour bien se reposer. Mais la lumière artificielle, surtout la lumière blanches des écrans et des lampadaires, peut dérégler notre horloge biologique et nous empêcher de bien dormir.

Bien dormir, c'est super important !

Dormir, c'est essentiel pour avoir de l'énergie, bien apprendre et être en bonne santé. Quand on dort bien, notre corps récupère, notre mémoire fonctionne mieux et on est de meilleure humeur. Si notre sommeil est perturbé, on peut se sentir fatigué, avoir du mal à se concentrer et même tomber plus souvent malade. Alors, éteindre les lumières inutiles et éviter les écrans avant de dormir, c'est un super geste pour mieux dormir et protéger notre bien-être!

Fait amusant #4

Pendant la nuit, ton cerveau trie et range tout ce que tu as appris dans la journée, comme un super classeur!



La lumière blanche en quelques chiffres !

22 %

du niveau de mélatonine
dans notre corps est réduit
après deux heures
d'utilisation d'un écran.

70 %

des personnes vivant
en milieu urbain sont
exposées à une lumière
nocturne excessive.

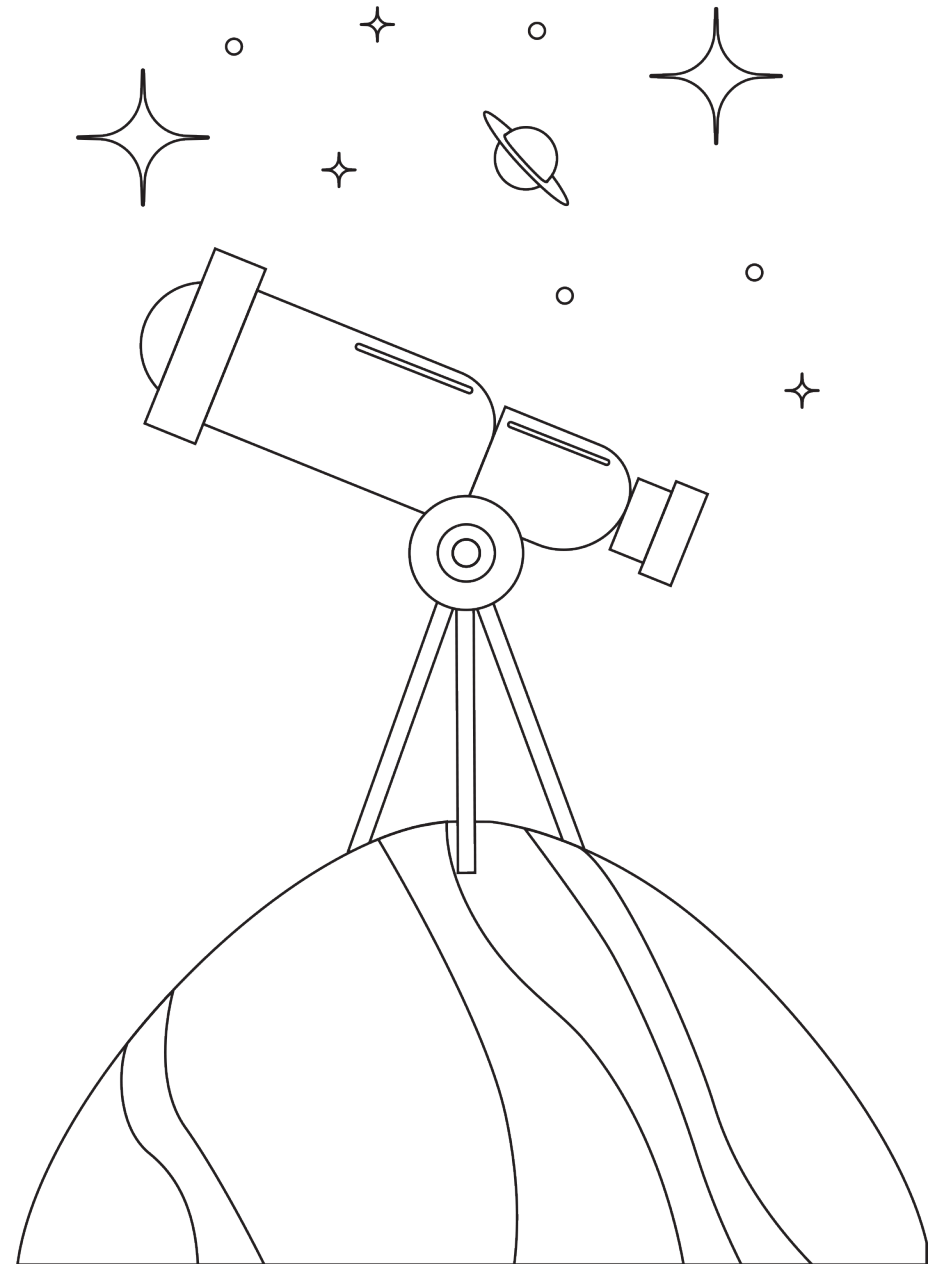
80 %

des gens utilisent un écran
(téléphone, tablette, ordi-
nateur) avant de dormir.



À toi de colorier !

Ajoute de la couleur à ces deux scènes pour leur donner vie ! Amuse-toi et fais parler ton imagination.



Les enjeux sur la flore

Les plantes ont besoin de lumière pour grandir... mais pas trop !
La pollution lumineuse, surtout en ville, bouscule leur rythme naturel et peut leur poser plusieurs problèmes.



Les arbres

Normalement, les arbres savent quand l'automne arrive grâce aux journées qui raccourcissent. Mais avec trop de lumière artificielle, certains gardent leurs feuilles plus longtemps, ce qui peut les fragiliser en hiver.

Les fleurs

Certaines plantes ouvrent leurs fleurs seulement la nuit, comme les jasmins et les belles-de-nuit. Avec trop de lumière, elles peuvent se tromper d'horaire et ne plus fleurir correctement.



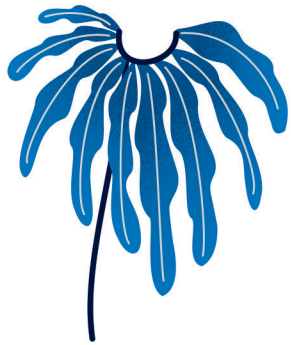
La pollinisation

Beaucoup d'insectes, comme les papillons de nuit, aident à transporter le pollen entre les fleurs. Mais avec les lumières artificielles qui les attirent ailleurs, les plantes reçoivent moins d'aide pour se reproduire.



À toi de relier !

Observe les plantes du parc du Mont-Bellevue ci-dessous et relie chacune d'elles à sa silhouette correspondante.



Adiante du Canada



Feuille d'érable



Maïanthème du Canada



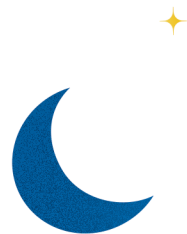
Matteuccie
fougère-à-l'autruche



Noyer cendré



Les bonnes pratiques

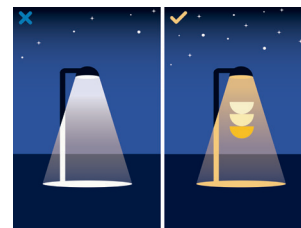


Voici les **5** bonnes pratiques d'éclairage à adopter à la maison pour aider à protéger le ciel étoilé et les écosystèmes. En suivant ces simples gestes, tu peux faire une grande différence pour l'environnement et pour ta santé !



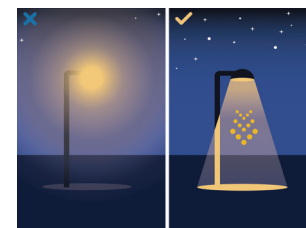
1 Couleur

Choisis des ampoules de couleurs plus ambrées.



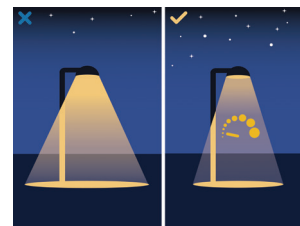
2 Orientation

Orientes la lumière vers le sol.



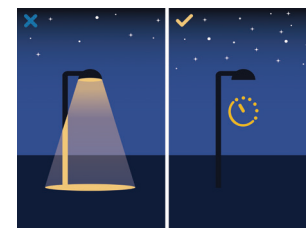
3 Quantité

Diminue l'intensité de l'éclairage.



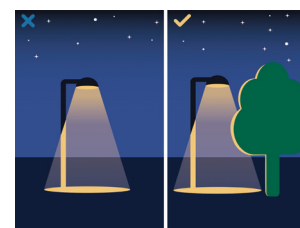
4 Période

Utilise la lumière lorsque nécessaire.



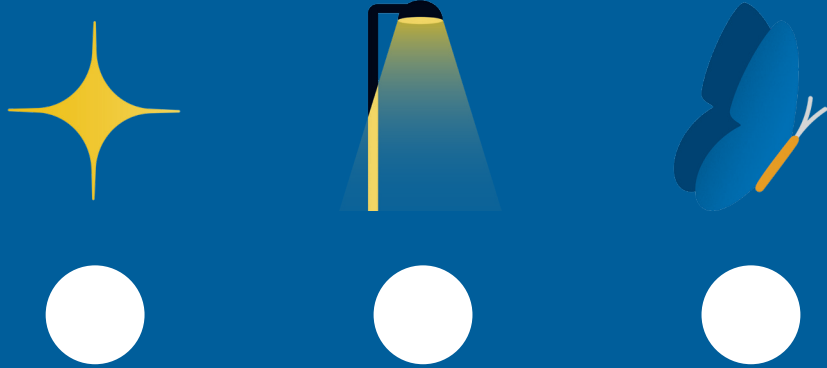
5 Obstacle

Utilise les obstacles pour bloquer la lumière intrusive.



Et pour la fin...

Tout au long de ton cahier, des éléments se sont cachés dans les pages : des étoiles jaunes, des lampadaires et des papillons. Arriveras-tu à les compter ?



1. Quelle est la hauteur de la Croix du Mont-Bellevue ?
✓ 33 mètres
2. Quels sont les principaux impacts de la pollution lumineuse ?
✓ Elle affecte la faune, la flore, le ciel étoilé et la santé humaine.
3. Quelle mention a reçu le parc du Mont-Bellevue en 2022 ?
✓ Il a été reconnu comme un lieu protégé de ciel étoilé
4. Combien d'espèces d'animaux nocturnes peut-on trouver dans le parc du Mont-Bellevue ?
✓ Plus de 100

Bravo, tu es maintenant
gardien(ne) des étoiles !

Les données et statistiques présentées dans ce cahier sont en date de 2025.

PANNEAUX D'INTERPRÉTATION PARC DU MONT-BELLEVUE

Apprenez-en plus sur la faune, la flore,
l'environnement et l'oasis de nuit étoilée
grâce à nos panneaux d'interprétation.
Trois boucles s'offrent à vous :

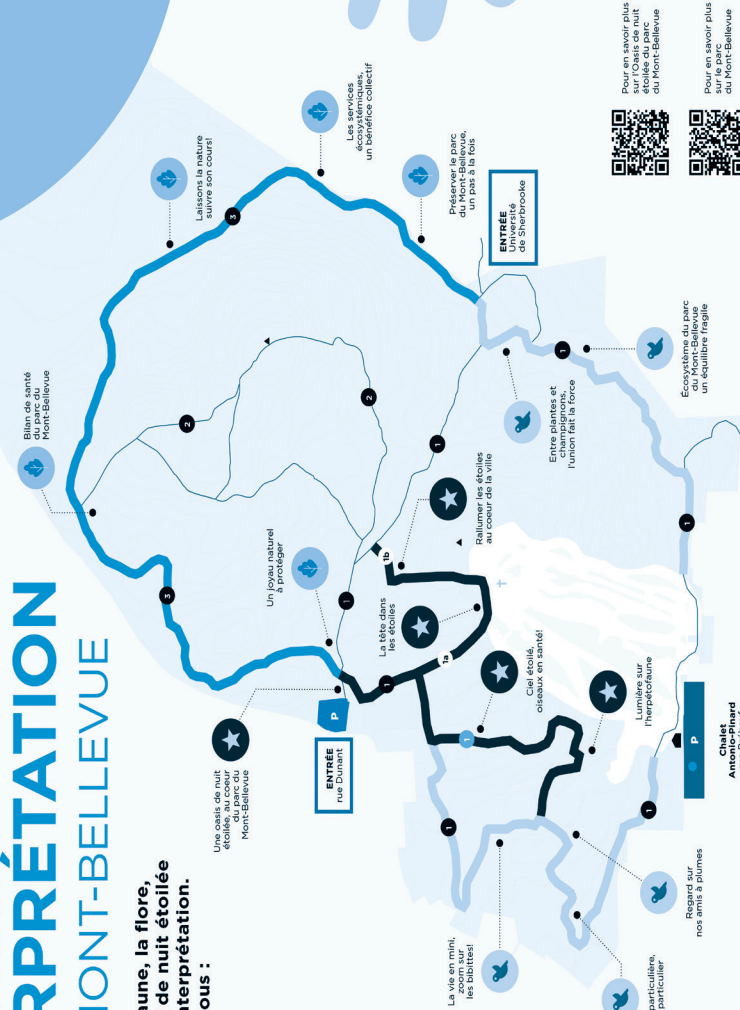
Boucle faune
et flore

Boucle
environnement

Boucle oasis
de nuit étoilée



Légende



Une réalisation de **StudioStage.**

