



Notr'Canard

Bulletin d'information de la Confrérie St Hubert du Grand-Val

Nr 070, mars 2013

Chers amis de la Confrérie St Hubert du Grand-Val,

En fin de saison de chasse, par tradition, on trouve dans l'agenda du chasseur diverses expositions de trophées de chasse, de marchés de peaux et fourrures et d'assemblées.

Notre canton ne fut pas en reste avec le rendez-vous incontournable de l'exposition des trophées et le marché de peaux et fourrures de Thoune. Une ambiance et une organisation de l'événement sans chichis, mais tellement bien marquée par le sérieux du sujet et son ancrage dans le terroir. Même pour le non-chasseur, cette visite en vaut le détour. Tentez une fois l'expérience.

Mais pour le chasseur, c'est aussi la période des assemblées générales annuelles. Une vie associative doit être structurée et est conduite de façon ordonnée pour en avoir un effet constructif et positif au profit de la cause. C'est un passage obligé pour toutes les sociétés qui se respectent. Ces réunions sont aussi des événements de partages d'expériences, de souvenirs et de convivialité.

L'agenda du chasseur de s'arrête-t-il donc jamais? Non, on est chasseur ... et on vit chasseur toute l'année!

*Votre Président
René Kaenzig*

La vitamine G

par René Kaenzig

N'allez pas en cuisine ou à la cave pour consulter les emballages de vos diverses denrées alimentaires afin d'y chercher quelques indications sur la vitamine G: vous n'y trouverez rien. De plus, si vous vous rendez à la pharmacie, vous n'obtiendrez aucun remède ou complé-

ment vitaminique qui vous apportera cette fameuse vitamine. Aujourd'hui, celle-ci n'existe tout simplement plus dans le monde des substances organiques nécessaires au métabolisme de l'homme. La dénomination existait il y a bien des années, mais les chercheurs et scientifiques l'ont rebaptisée aujourd'hui la vitamine B₂.



**Ceci est un médicament.
Veuillez lire la notice d'emballage
et consulter un spécialiste!**

Mais pourquoi donc revenir sur le sujet de la vitamine G ? Parce-que celle-ci refait surface, mais dans un tout autre contexte.

"G" pour "Green" en anglais (*green vitamine*), ce qui se traduit en français par la couleur "verte". C'est donc bien de la vitamine verte qu'il s'agit. Ce n'est pas un slogan commercial. Rien à voir non plus avec la "politique verte" ou la "fée verte". La vitamine G désigne l'apport de bien-être que la vie en relation étroite et en conjugaison avec la nature nous apporte. Vous l'aurez compris, ce thème n'a donc aucune relation avec des pilules bio à base de petites plantes garanties sans pesticides et choyées par nos magnifiques insectes indigènes !

Néanmoins, la dénomination de vitamine G fait actuellement partie du vocabulaire médical et est même prescrit en vue d'augmenter notre bien-être: la nature nous fait du bien. Juste un petit exemple: vous en conviendrez vous-même qu'une balade en forêt fait beaucoup plus de bien qu'une balade en ville... (sous certains aspects très spécifiques bien entendu ☺).

Confrérie St Hubert du Grand-Val

st-hubert-du-grand-val@bluewin.ch
http://www.st-hubert-du-grand-val.org
CH-2746 Crémines, Suisse





Une étude et thèse très sérieuse publiée par le centre biomédical hollandais *BMC Public Health* démontre les bienfaits sur la santé et le bien-être qui résultent d'un contact étroit et périodique avec la nature. Le terme "espaces verts" y est souvent utilisé en regard des personnes qui ne peuvent tout simplement pas avoir un accès à la nature comme nous nous l'imaginons ou le vivons presque au quotidien (habitants de grandes villes, manque de ressources financières pour y accéder, handicapés, etc...). Sachons que nos propres repères et conditions de vies avantageuses sur le sujet ne sont pas à généraliser.

Afin de démontrer et de quantifier le rapport entre l'exposition à un environnement naturel et ses effets, les experts ont subdivisé cette vitamine en trois scénarios: les vitamines G_1 , G_2 et G_3 .



Le premier scénario modélisé avec la **vitamine G_1** , est la démonstration des effets bénéfiques pour la santé lors d'une exposition à un paysage et un environnement naturel général comme nous le trouvons chez nous dans nos monts et vallées jurassiennes. Par des tests sur des populations exposées différemment à

ce genre d'environnement naturel, il a été prouvé que la population résident dans le scénario G_1 est moins stressée et se ressourcent plus facilement. Cette population est moins sujette à l'anxiété et aux thèmes de l'insécurité; l'agressivité est également diminuée. Il a également été prouvé que de résider dans un espace naturel comme le notre, anime plus à faire des activités sportives ou de loisirs à l'extérieur. Ne nous laissons pas tromper par les images des joggeurs dans le *Central Park* en pleine ville de *New York*. Il est clair qu'il y a foule, mais en comparaison des chiffres qui concernent la population touchée par le scénario G_1 , la notre bouge beaucoup plus.



Le deuxième scénario analysé est intitulé par la **vitamine G_2** . Ceci concerne les populations qui habitent en ville, mais qui ont la possibilité de se ressourcer dans des espaces verts, des parcs ou ayant dans le voisinage les moyens d'une sortie en forêt.



La population de plusieurs villes a été analysée. Les résultats sont très clairs: les personnes qui utilisent la possibilité de se ressourcer dans de telles infrastructures sont privilégiées dans leur bien-être



et leur santé (on utilise le terme "infrastructure", du fait que de tels parcs et forêts sont majoritairement des installations construites, cultivées, jardinées et non pas d'origine naturelle). Même les habitants domiciliés à proximité de telles installations ressortent du *check-up* chez le médecin avec des avantages certains.



Ce qui est intéressant, c'est que les mêmes aspects positifs qui ressortent de l'analyse de la vitamine G₁ se retrouvent aussi dans celle de la vitamine G₂: diminution de stress; efficacité du ressourcement; baisse de l'anxiété et baisse de la sensation d'insécurité (ndlr: les parcs sont souvent fermés la nuit...); agressivité diminuée; etc...



Venons-en à la **vitamine G₃**: cette nomenclature est utilisée pour définir tous ces endroits comme les petits espaces revitalisés dans des cours intérieures de maisons; des plantations sur les balcons; les petites cultures de plantes aromatiques ou d'épices sur une fenêtre, etc... Ceci concerne tous ces petits endroits privés, cachés et souvent choyés par les propriétaires.



Je ne vais pas vous cacher que les résultats vont également à l'avantage de tous ces jardiniers. Saviez-vous que le fait de jardiner est une bonne prévention contre l'infarctus? De plus, la simple présence de plantes d'ornement à votre lieu de travail, fait diminuer l'absentéisme. Au bureau, les employés entourés de verdure font preuve de meilleures capacités de mémorisation et de concentration.



Un aspect qui n'a pas encore été disserté ici, est que l'exposition à la nature booste également nos performances intellectuelles. Des études menées dans des classes d'écoles montrent que la présence de plantes vertes en classe accélère la progression des élèves.



Les couleurs influencent également notre moral. On dit souvent qu'on a les idées noires quand on est triste, que l'on voit rouge quand on est en colère. Les couleurs sont intimement liées à notre humeur. Il n'en va pas autrement pour le vert. Le vert, c'est bien sûr la couleur de la nature et de la végétation. Cette couleur est apaisante (comme le bleu). Elle est la couleur du calme par excellence. Tout ce qui est vert a un effet bénéfique sur notre psychisme. Même les patients hospitalisés qui ont une vue sur des espaces verts se remettent sur pied plus rapidement. Pensons à nos aînés qui vivent dans un home ... l'accès au "vert" n'est pas négligé.

**Les vitamines G₁, G₂ et G₃:
À consommer sans modération!**

Il est bien clair que toutes les études et statistiques de ce genre regorgent de variables, d'incertitudes et d'erreurs. Pour nous qui baignons dans le "vert", tout ceci semble trop simple pour être pris au sérieux. Et pourtant, la liste des bienfaits est longue et tout est encore à découvrir.

N'oubliez pas que la vitamine G est un médicament ... et qu'il peu être consommé sans modération. Aucun danger d'overdose !

Prochain Stamm !

**Mardi, 26 mars 2013
20:00 heures**

Un petit instant partagé

par René Kaenzig

Affût mobile ... génial !

Ne manque que le chauffage...



PASVAC 2013

(12.08.13 – 16.08.13)

Chers enfants,

La *Confrérie St Hubert du Grand-Val* se met à nouveau à votre service dans le cadre de *Passeport Vacances Jura-Bernois*. Vous aurez la possibilité de découvrir divers indices prouvant le passage d'un animal sauvage: empreintes, crottes, poils, frottis, bages pour certains et terriers pour les autres. Presque tous les secrets des renards, blaireaux, chevreuils, chamois, sangliers, lièvres, etc... vous seront dévoilés. Nous tenterons aussi d'en observer.



- 12.08.13: Moutier / Montagne de Moutier
- 13.08.13: Crémines / Mont Raimeux
- 14.08.13: Moutier / Montagne de Moutier
- 15.08.13: Crémines / Mont Raimeux
- 16.08.13: Eschert / Graiterie

Aussitôt le programme publié par PASVAC (env. mai 2013), veuillez vous inscrire directement à cette adresse: www.pasvacjb.ch.