

LA FEUILLE DE

CHOU

cebenna

N°16

Hiver
2012

Edito

Que de contrastes pour cette saison hivernale !

Quelle douceur exceptionnelle en ce début d'année, vite interrompue par une vague de froid sans précédent !

Et elle fut plus que glaciale, nous obligeant à nous blottir au coin du feu ou à rechercher la moindre source de chaleur... explosant à coup sûr notre facture énergétique ! Quand on sait que le chauffage représente 70% de notre consommation énergétique... ça donne quelques sueurs froides !

C'est bien connu : l'énergie la moins coûteuse est celle que nous ne consommons pas... Une bonne isolation thermique des habitations semble le moyen le plus efficace pour pallier cette flambée énergétique... Voilà que je m'égare quelque peu, peut-être des réminiscences de l'animation des Nuits de la thermographie... Enfin, ce n'est pas le propos de ce dernier numéro.

Vous avez sans doute remarqué les dégâts considérables que ce gel prolongé a engendrés notamment sur la végétation déjà malmenée par le manque d'eau : troncs éclatés, feuillages grillés et noirâtres...



Le ruisseau d'Héric pris sous la glace !

Attendre la fin du mois pour connaître l'étendue exacte des dégâts.

Mais qu'en est-il des animaux ? Comment survivent-ils à l'hiver ?... Saviez-vous que les mésanges entrent en léthargie la nuit en abaissant leur température corporelle de quelques degrés afin de réduire les pertes de chaleur... Plongez dans l'univers de ces animaux optant pour des stratégies étonnantes afin de supporter les rigueurs de l'hiver. Bonne lecture !

Karen SULTER,
Responsable pédagogique
au centre Cebenna.



Rouge-gorge
Erithacus rubecula

Comment survivent-ils à l'hiver ?

Les animaux face aux rigueurs de l'hiver...

Après la douceur automnale, froid et givre envahissent peu à peu nos campagnes. Le silence de l'hiver s'installe, pourtant, la vie est toujours là, attendant patiemment l'arrivée des beaux jours...

En hiver, plantes et animaux vivent au ralenti. Il faut s'adapter ou mourir, pour ceux qui n'ont pas su s'abriter du gel ou faire suffisamment de réserves de nourriture.

Heureusement, nos amis ont de nombreuses astuces pour résister aux températures extrêmes.

Lorsque la nourriture devient rare, certaines espèces se déplacent vers des lieux au climat plus clément, ce sont les migrants.

L'hirondelle de cheminée quitte la France dès la fin de l'été, direction l'Afrique. Elle parcourt 6000 km car les insectes qui constituent son repas disparaissent de nos régions en hiver.

Mais tout le monde n'a pas la chance de pouvoir s'envoler vers les pays chauds. Certains, comme le loir, les batraciens, les escargots et de nombreux insectes préfèrent se confectionner un nid douillet et s'endormir profondément en attendant des jours meilleurs. Ils hibernent en stoppant toutes activités pour économiser leurs réserves.



Jeune renard roux
Vulpes vulpes

leur permettant de survivre eux aussi à l'hiver.

D'autres, comme les rongeurs, poursuivent leurs activités, en survivant vaille que vaille, car bien qu'ils aient un stock de nourriture ils ne cessent de chercher de nouvelles victuailles. Ces sorties sont une aubaine pour leurs prédateurs comme les renards et petits mustélidés (fouines, belettes),



Mulot sylvestre *Apodemus sylvaticus*

Les oiseaux frugivores, comme les grives, ont de la chance ! Ils s'attaquent aux fruits du gui, du houx, et du lierre qui mûrissent en plein hiver.

D'autres oiseaux insectivores, complètent leur repas en se nourrissant essentiellement de graines et explorent les moindres interstices à la recherche d'insectes. Astucieux, le rouge-gorge, quant à lui, suit



Jeune grive *Turdus sp.*

les grands animaux afin de profiter des graines qu'ils ont mises à jour ou laissées à l'abandon. Enfin, certains insectes, comme la mante religieuse, meurent l'hiver après s'être reproduits. Ces espèces vont donc passer la saison sous forme d'œufs, de larves ou de nymphes qui se transformeront en adultes au printemps.



Mante religieuse
Mantis religiosa

L'hiver souffre d'une mauvaise réputation, pourtant, en affrontant le froid, on se rend compte que même en cette saison, la nature est en mouvement, animée d'une vie dont les traces subsistent. Des pistes d'animaux zèbrent l'espace immaculé, mais les auteurs restent bien cachés...

C. SAUMADE,
Animatrice nature en service civique
au centre Cebenna.

... Un billet vers le Sud !

Le ciel dévoile, de février à mai puis de juillet à novembre, un spectacle ailé où se succèdent des nuées d'oiseaux, de l'alouette des champs à la bondrée apivore, du milan noir au pinson des arbres.

Ce défilé aérien n'est pas le fruit du hasard ! Pourquoi les oiseaux migrent-ils ? Plusieurs facteurs sont liés à la migration.

Plus que les rigueurs de l'hiver, c'est le manque de nourriture qui force des millions d'oiseaux, voire la quasi-totalité des espèces européennes à des degrés divers, à quitter leur aire de nidification vers un lieu d'hivernage plus propice. En effet, lorsque l'hiver pointe le bout de son nez, la diminution drastique des quantités de bourgeons et d'insectes les poussent à migrer vers des lieux où la nourriture est plus abondante.

Dès l'arrivée de l'automne, le jour se réduit peu à peu (photopériode), déclenchant d'importantes réactions hormonales, se traduisant par un stockage massif d'énergie : les oiseaux passent, ainsi, leur temps à se nourrir accumulant des réserves de graisse, afin de faire face aux efforts du voyage à venir. Certains individus vont même jusqu'à doubler leur poids !

Pluie de savoir : Hibernation ou hibernation ?

La saison hivernale est une étape difficile à passer pour bon nombre d'animaux surtout dans les régions où les températures descendent assez bas. Le manque de nourriture disponible à cette époque les oblige alors à réduire fortement leur activité. Certains ont opté pour une stratégie particulière : l'hibernation.

Ce procédé est un état d'hypothermie régulée permettant à certaines espèces de conserver leur énergie de quelques jours à plusieurs semaines.

Dès les 1^{ères} torpeurs de l'hiver, les hibernants ralentissent leur métabolisme jusqu'à des niveaux de 1% à 5% du métabolisme normal. La température du corps diminue fortement et les rythmes respiratoires et cardiaques s'abaissent graduellement. Ils utilisent alors les réserves de graisse du corps stockées pendant les mois favorables. L'animal est en léthargie.

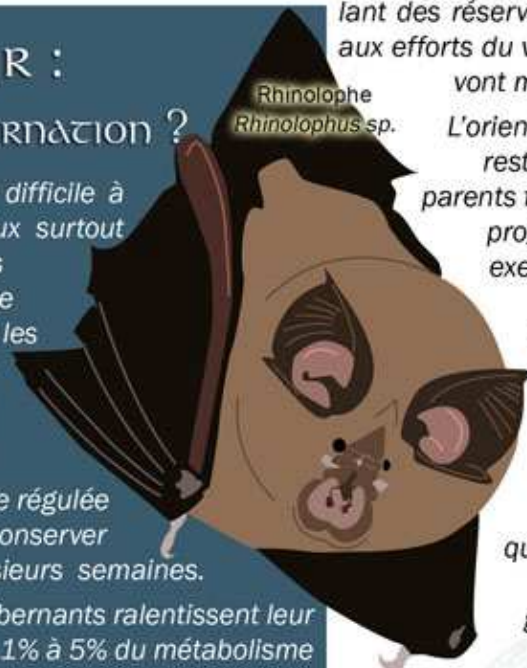
Pour les chauves-souris, la température corporelle habituellement de 39° chute entre 0° et 10°, juste au dessus de celle du milieu ambiant. Leur rythme cardiaque s'effondre passant de 300 à 400 pulsations/min à seulement 18 à 80 battements/min. Leur respiration semble s'être stoppée, passant de 4 à 6 mouvements par seconde à des arrêts respiratoires pouvant durer de 60 à 90 min !

Fausse croyance : Un animal que certains considèrent à tort comme hibernant est l'ours. En effet, bien que ses fréquences cardiaques ralentissent, sa température demeure stable et il peut-être facilement réveillé. Il ne fait que somnoler. C'est d'ailleurs durant l'hiver que madame ours donne naissance à ses petits. Il en est de même pour le blaireau. Ce sont des **semi-hibernants** : on parle alors d'**hibernation**. Hiverner se résume alors à passer l'hiver à l'abri du froid, ce que font les oiseaux qui migrent vers les pays chauds.

Hibernants : marmottes, loirs, hérissons, grenouilles, chauve-souris, lézards.
Hibernants : blaireaux, ours.

O. LEFEBVRE,
Animatrice nature au centre Cebenna.

Rhinolophe
Rhinolophus sp.



L'orientation des oiseaux est longtemps restée un mystère. Il semble que les parents fournissent à travers leur ADN un programme de vol à leurs petits. Par exemple, le coucou, abandonné à la naissance, trouve, non sans difficulté, les zones d'hivernages de ses congénères. Les oiseaux utilisent un système complexe de repérage par rapport aux étoiles, au soleil et au champ magnétique terrestre. Après quelques migrations, leur mémoire du relief et des entités géographiques leur servent aussi de points repères.

La migration débutant en automne, juste avant le froid hivernal, est dite « postnuptiale » car elle se situe après la reproduction, au moment où les jeunes peuvent prendre leur envol. Ce n'est pas un voyage sans retour puisque chaque année au moment du printemps on assiste à l'arrivée massive d'oiseaux qui viennent nidifier : c'est la migration « pré-nuptiale ».

Bon nombre d'oiseaux, tels les mésanges ou encore les rouges-gorges, demeurent, quant à eux, sous nos latitudes se nourrissant essentiellement de graines.

Pour conclure, si vous souhaitez accueillir des oiseaux non migrateurs dans votre jardin pendant l'hiver, il est souhaitable de leur proposer des petits abris avec mangeoire ou boule de graisse.

C. STEWART,
Animatrice nature en service civique à Cebenna.

K. SULTER,
Responsable pédagogique au centre Cebenna.



À RÉALISER...

Le nichoir «boîte aux lettres»

Vous voulez que votre nichoir soit habité, voici quelques conseils...

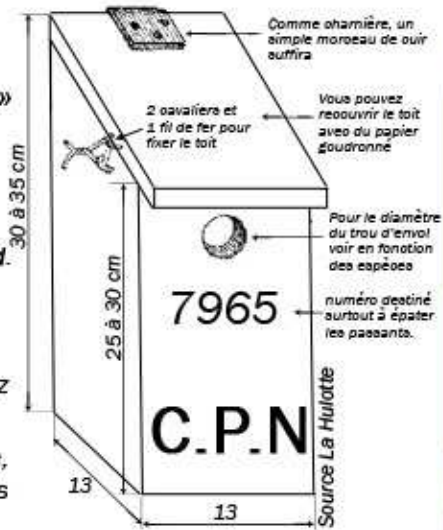
Conseil n°1 : Ne prenez pas n'importe quel bois. Utilisez des bois résistants à l'humidité ayant une épaisseur d'au moins 2 cm.

Conseil n°2 : Faites un trou d'envol d'un diamètre très précis et rond.



Conseil n°3 : Ne peignez pas votre nichoir en rose bonbon. Adoptez des couleurs naturelles se confondant avec la végétation.

Conseil n°4 : Posez votre nichoir à bonne hauteur. Entre 3 et 6m, toujours au dessus du vide. L'orientation n'a pas grande importance, mais si vous le pouvez, tournez-le vers le Sud.



Coin lecture !

LE TRÔNE DE FER

de Georges RR Martin



Si vous n'avez pas peur d'une « marée noire » de personnages tous plus « déjantés » les uns que les autres. Vous devez dévorer cette épopée moyenâgeuse : un seul trône, d'innombrables prétendants : Les Lannister, les Baratheon, les Targaryen, les Stark, Les Tully, les Tyrell... Sous l'influence conjuguée des rancunes et des ambitions politiques, le royaume des Sept Couronnes ne cesse de s'enliser dans la guerre civile et tous sont (tentés) hantés par la possession du trône de fer :


Cersei une reine incestueuse, Jaime un frère régicide, Tyrion un nain drôle et malin, Arya une jeune princesse fougueuse et rebelle, Sansa naïve et princesse mariée de force, Rob roi assassiné, Catelyn la mère du roi, assassinée, Daenerys et ses trois dragons, Bran et Rickson présumés assassinés... Les assassinats vont bon train, poison, épée, poignard, batailles, les « gentils » et les « méchants » disparaissent...

Des chevaliers, des seigneurs, des lords, des bâtards, des eunuques, des magiciennes, des servantes, des prostituées, tous les personnages jouent

activement leur rôle, on s'y attache, la mort toujours qui rôde et qui nous les ravie.... Les villages subissent les famines, les guerres, les pillages, les viols. Le royaume des Sept Couronnes est à feu et à sang, allant de soi, que l'hiver approche et que les Autres et les morts-vivants ne l'en menacent que davantage! Grande saga épique, dont l'adaptation télévisée par la chaîne américaine HBO est en cours de diffusion, le Trône de Fer qui comporte (pour l'instant) 12 tomes est une histoire intense et captivante dont les personnages, parfois odieux, ont une telle emprise que l'on n'a qu'une envie, les rejoindre au plus vite pour continuer le combat.....

Dominique Buridant, Bibliothécaire.

Important : Catalogue de la médiathèque en ligne au www.cebenna.org rubrique médiathèque.

 Le Centre Cebenna vous accueille du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Profitez d'activités ludiques, de sorties nature, d'expositions, de la médiathèque, d'un espace multimédia, d'un kaléidoscope géant et d'un accueil de loisirs sans hébergement...

Le Centre Cebenna est aussi un lieu de formations en informatique et environnement et un centre d'études de valorisation du patrimoine naturel et bâti.



Av. du Champ des Horts - 34390 Olargues

Tél : 04.67.97.88.00.- Fax : 04.67.97.80.95.

email : cebenna@cebenna.org - Site : www.cebenna.org





Ou côté de Cebenna ! Prochainement...

Au fil des saisons...

La nature renaît enfin de sa léthargie hivernale... en un foisonnement de couleurs, de senteurs et de formes. Laissez-nous vous conter cette nature, divine et insaisissable, à travers un panel de balades et sorties nature. Un printemps bien rempli vous attend !

Inscription obligatoire. Places limitées.
Sorties payantes exceptées les 2 sorties amphibiens.

Cuisine buissonnière

Samedi 24 mars - Olargues/ Prémian

Elles montrent le bout de leurs feuilles, nos délicieuses plantes sauvages : observer, déterminer, cueillir et déguster ces plantes à travers une balade cueillette et un atelier culinaire...

Rendez-vous à 9h30 à Cebenna.



Flore de la hêtraie...

Samedi 31 mars - Croix de Mounis

Jacques SALABERT, botaniste, vous révèle quelques uns des trésors botaniques de cette forêt majestueuse pleine de mystères et de légendes... à l'occasion d'une balade aux alentours de la Croix de Mounis !

Rendez-vous à 14h30 devant la gendarmerie de St Gervais.



Flore printanière

Samedi 21 avril - Salvergues

Étonnez-vous de cette explosion de couleurs et de formes... à l'occasion d'une balade botanique à Salvergues animée par Jacques SALABERT, botaniste.

Rendez-vous à 14h30 devant la gendarmerie de St Gervais.



Couleuvres & crapauds

Vendredi 27 avril - Olargues

Mettez vos craintes et croyances au placard ! Découvrez des animaux étonnants et discrets... grenouilles, crapauds, tritons, salamandres, couleuvres !

Rendez-vous à 19h30 à Cebenna.



Le bal des amphibiens !

Vendredis 4 & 11 mai - Site de l'Albine (Colombières/ Orb)

Dans le cadre des promenades inédites du CG et de l'opération Fréquence Grenouille, émerveillez-vous du ballet des amphibiens : tritons, salamandres, alytes...

Rendez-vous à 20h à Cebenna.
Sorties organisées par le Conseil général de l'Hérault et coordonnées par COOPERE34.



Plantes sauvages !

Samedi 19 mai - Graissessac

Sur le sentier du Mont Marcou, observez et contemplez la flore des Monts d'Orb, découvrez leurs vertus et des sites botaniques uniques. Pivoines, pimprenelles, orchidées, lys... autant de plantes à découvrir, autant d'histoires à raconter... Balade animée par Jacques SALABERT.

Rendez-vous à 14h30 au rond-point de Graissessac.



Plongée Nature

Fête de la Nature...

Du samedi 12 au dimanche 13 mai

Fête de la Nature oblige..., immergez-vous dans la nature étonnante et époustouflante du massif de l'Espinouse. Le centre Cebenna vous convie ainsi à célébrer la Nature, au cœur du scintillant massif, sur les traces de l'emblématique mouflon...

Au programme : randonnée nature, veillée, nuit en refuge, affût matinal...

Rendez-vous à 14h30 à Cebenna.
Inscription obligatoire. Places limitées.
Du matériel à prévoir. Renseignements au 04.67.97.88.00.



Rencontres Auteur-lecteurs

Immergez-vous dans l'univers d'un livre et de son auteur !

Le dernier vendredi de chaque mois, la médiathèque d'Olargues et le centre Cebenna vous proposent d'être au plus près de vos écrivains en les rencontrant en toute simplicité.

Haut Languedoc, balcon cévenol

d'André THERON
Vendredi 30 mars

Amateurs de randonnée et de photos, arpentez les chemins de notre beau pays et découvrez ses exceptionnels paysages avec André THERON à travers son livre : Haut-Languedoc, balcon cévenol.

Rendez-vous à 20h30 à Cebenna.

Terroirs viticoles

de Jean-Claude BOUSQUET
Vendredi 27 avril

Le Languedoc est terre de vins. Il est aussi terre de diversité géologique. Jean-Claude BOUSQUET, géologue, nous donne à observer et à comprendre. Il nous révèle à travers cet ouvrage, le lien étroit entre roche et terroir.

Rendez-vous à 18h30 à Cebenna.

Formations & stages nature

Inscription obligatoire. Renseignements au 04.67.97.88.00.

Les Enduits naturels

Samedi 21 et dimanche 22 avril, de 9h à 17h à Cebenna.

Initiez-vous et réalisez vos enduits naturels ! Chaux, chaux-chanvre, terre, terre-paille... mais sur quel support ? Pour la rénovation ou la construction ? Toutes les réponses en application... Formation animée en partenariat avec Eco-Lodève.

Les Huiles essentielles

Samedis 14 et 28 avril et 19 mai, de 14h à 17h30 à Cebenna.

Créez votre crème, découvrez les essences, leurs différences, leurs propriétés à travers cette formation de 3 modules animée par Myriam SOULET, ethnobotaniste et homéopathe formée aux huiles essentielles.

Programme complet disponible à l'accueil du centre Cebenna et sur www.cebenna.org

Précédemment... à Cebenna !

En Février à Cebenna !

L'Art & la Nature au centre de loisirs...



Mandala végétal



Peinture sur galet avec le club l'Oulo



Sortie à Mare Nostrum



Atelier culinaire avec l'UNRPA



Lien intergénérationnel



Nettoyage des berges...



Nuits de la thermographie...



A Lamalou, Roquebrun et au Pradal



Que de déchets ramassés...



Ecoutes et observations d'oiseaux

Une drôle de pêche aux canards !



...93 personnes au total !



Sur la berge entre Terre et Eau...
Journée mondiale des zones humides

Le centre Cebenna, association d'éducation à l'environnement, c'est aussi :

Des études de valorisation du patrimoine :
réalisation de sentiers d'interprétation, d'ouvrages de vulgarisation...

Un accueil de loisirs sans hébergement :
pour les enfants de 6 à 13 ans durant les vacances scolaires

Un panel de formations :
en multimédia, environnement & patrimoine

Des services multimédias :
photocopies, accès Internet, impressions, traitement de texte...

Un kaléidoscope géant :
tarif adulte : 2,5€, enfant : 1,5€

Une boutique :
produits du terroir, de l'artisanat local, livres...

Une médiathèque :
De nombreux ouvrages à consulter sur place ou à emprunter
tarif adulte : 10€, enfant : 5€

Un Lieu d'Accès Multimédia :

Gratuit pour les demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RMI et porteurs de projets (sur présentation d'un justificatif)



cebenna

Av. du Champ des Horts - 34390 Olargues

Tél : 04.67.97.88.00.- Fax : 04.67.97.80.95.

email : cebenna@cebenna.org - Site : www.cebenna.org

