

Mes petits
ateliers
du bien-être

MONTE TES ROUES
DES SAISONS

je prends soin

de la

NATURE

et elle prend
soin de moi

PLUS DE
60 ACTIVITÉS
POUR PROTÉGER LA NATURE
ET TE RESSOURCER !

Hatier
jeunesse

je
prends soin



NATURE

et elle prend
soin de moi

IL N'Y A
PAS DE
PLANÈTE B !



Texte
Frédérique Corre Montagu

Illustrations
Aurélia-Stéphanie
Bertrand



Hatier
jeunesse

Bienvenue !

La nature est partout sur la planète Terre : le ciel, la mer, les montagnes, les cailloux, les arbres, les oiseaux, les poissons, les insectes et même les êtres humains car, nous aussi, nous faisons partie de la nature. C'est grâce à elle que nous avons de quoi manger, nous soigner, nous habiller... et plus encore ! C'est incroyable, non, tous ces trésors ?

La nature est généreuse, mais ses richesses ne sont pas illimitées. Si tout le monde vivait comme les Français, il faudrait que la Terre soit presque 3 fois plus grosse pour satisfaire nos besoins. Et si tout le monde vivait comme les Américains, il faudrait qu'elle soit 7 fois plus grosse ! Nos modes de vie polluent, dérèglent les températures, détruisent des forêts... Et cela fait souffrir la nature et ses habitants.

Heureusement, beaucoup de gens s'activent pour arranger ça : des adultes mais aussi des jeunes car, on a beau être minuscule par rapport à l'immensité de la nature, chaque geste compte.

Dans ce cahier, tu vas d'abord apprendre à mieux connaître la nature et à comprendre ses bienfaits, puis à prendre soin d'elle à travers des jeux et des activités. Enfin, et c'est le plus incroyable, cela va t'aider à te reconnecter à elle et à te sentir bien dans ta vie ! Même s'il vaut mieux faire les activités dans l'ordre, sens-toi libre de sauter une étape ou de revenir en arrière. N'hésite pas non plus à demander de l'aide à un(e) adulte.

Maintenant, tu n'as plus qu'à te lancer !

Conçu et écrit par Frédérique Corre Montagu - Illustré par Aurélia-Stéphanie Bertrand

© Hatier, 2021, Paris - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation de la version française réservés pour tous les pays

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

Direction : Rachel Duc – Responsable éditoriale : Caroline Terral – Editrice : Marion Marchal-Jagu

Directeur artistique : Bruno Bonnel – Couverture et graphisme : Aurélia-Stéphanie Bertrand.

Les études scientifiques évoluant régulièrement, nous précisons à nos lectrices et lecteurs que les données de ce livre datent de sa publication.

Sommaire

1 Merveilleuse nature

- 6-7 ● Éco-guerrier(e)!
- 8-9 ● La nature et toi
- 10-11 ● L'eau, l'élixir de la vie
- 12-13 ● Les super pouvoirs des arbres
- 14-15 ● Les animaux jardiniers
- 16-17 ● Docteur Nature
- 18-19 ● Tous reliés!
- 20-21 ● Beurk, vraiment?

2 Tous écolos!

- 24-25 ● L'agent perturbateur
- 26-27 ● Gare aux poubelles!
- 28-29 ● Le plastique, pas fantastique
- 30-31 ● Panique chez les arbres
- 32-33 ● Deviens jardinier(e)

- 34-35 ● À table!
- 36-37 ● Animaux en détresse
- 38-39 ● Super protector!
- 40-41 ● Écolos si tôt!
- 42-43 ● Ma chambre nature
- 44-45 ● Mes éco-défis

3 Vitamine verte!

- 48-49 ● Bain de nature
- 50-51 ● Art-Nature
- 52-53 ● Ouvre grand les yeux
- 54-55 ● Communique avec les arbres
- 56-57 ● Respire
- 58-59 ● Cueille et cuisine
- 60-61 ● Ta maison verte idéale
- 62-63 ● Solutions
- 64 ● Construis tes roues des saisons!



Info



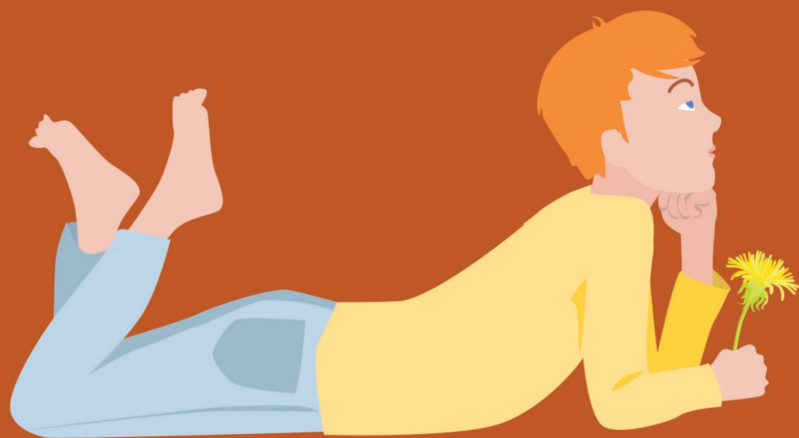
À faire seul(e)



Astuce



Définition



1

Merveilleuse

NATURE

Éco-guerrier(e)!

Prêt(e) pour la grande aventure de la nature ? Pour cela, tu dois trouver ton nom de code et préparer ta tenue !

Découvre ton nom de code grâce à la première lettre de ton prénom et ton mois de naissance.

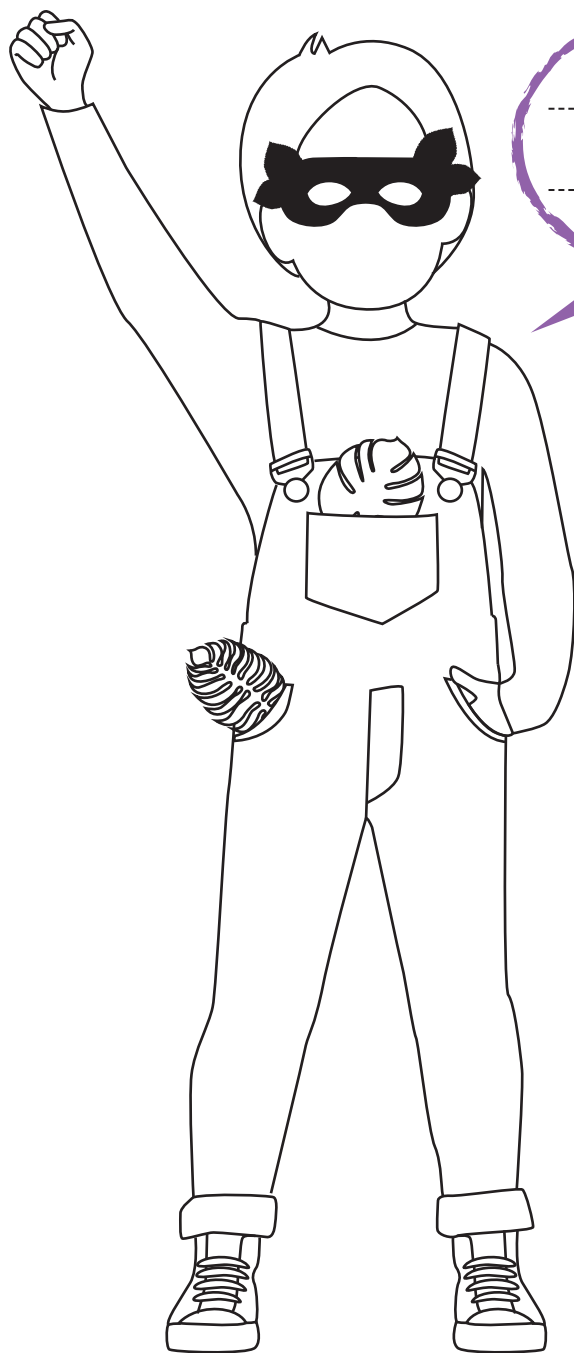
LA PREMIÈRE LETTRE DE TON PRÉNOM

A → Nuage	H → Croco	O → Soleil	V → Orage
B → Bourdon	I → Cyclone	P → Ondée	W → Hibou
C → Rhinocéros	J → Arbre	Q → Tourbillon	X → Vent
D → Abeille	K → Océan	R → Serpent	Y → Lune
E → Baobab	L → Flocon	S → Ours	Z → Rivière
F → Aigle	M → Colibri	T → Éclair	
G → Dauphin	N → Séquoia	U → Fourmi	

TON MOIS DE NAISSANCE

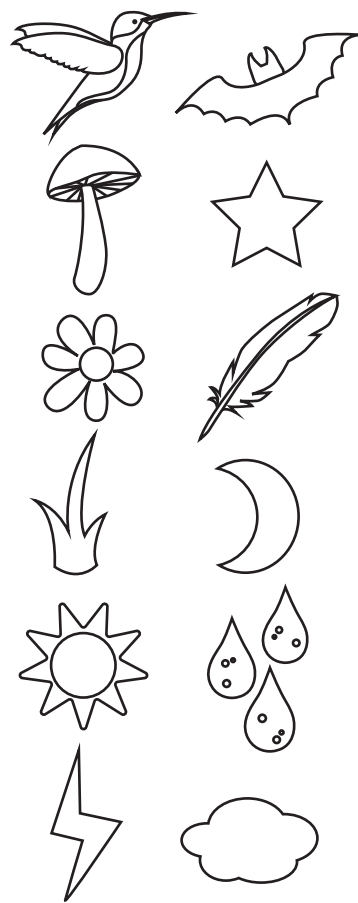
JANVIER → Rusé(e)	MAI → Patient(e)	SEPTEMBRE → Savant(e)
FÉVRIER → Attentif(ve)	JUIN → Rêveur(se)	OCTOBRE → Dynamique
MARS → Affectueux(se)	JUILLET → Bienveillant(e)	NOVEMBRE → Solidaire
AVRIL → Créatif(ve)	AOÛT → Inventif(ve)	DÉCEMBRE → Curieux(se)

Écris ton nom et invente
ton cri d'éco-guerrier(e)
puis colorie ta tenue !



_____ !

Embellis ta tenue
avec ces motifs !



Mon nom d'éco-guerrier(e) est

La nature et toi

La nature est partout autour de toi, même si tu vis dans une grande ville, dans un immeuble. Tu la trouveras sous la forme d'une plume d'oiseau tombée par terre, d'un papillon, d'un bac à fleurs...

Peux-tu trouver au moins 10 formes sous lesquelles la nature apparaît dans cette image ?

