

# C'est quoi l'hibernation au juste ?

On entend souvent ce mot mais on s'emmêle parfois un peu les pinceaux. Essayons de mieux nous y retrouver, car en cette saison, c'est vraiment le moment parfait... et les enfants sont curieux !

L'hibernation, c'est simplement la manière dont certains animaux passent la saison froide en état de dormance. La vie de ces animaux est alors au ralenti : ils dorment une grande partie du temps, leur température corporelle diminue, leur cœur ralentit, tout comme leur respiration. Cela leur permet de garder juste assez d'énergie pour leurs fonctions vitales et d'affronter ainsi le froid et le manque de nourriture lors de l'hiver.

Pour que ce petit miracle opère, les animaux qui hibernent doivent avant tout beaucoup manger durant l'automne afin de faire des réserves de graisse. Ils doivent aussi préparer des stocks de nourriture pour reprendre des forces à leur réveil. Et enfin, trouver un bon abri pour ne pas être dérangé.

Attention, même plongés dans ce profond sommeil, les hibernants sont capables de se réveiller au moindre dérangement ! Ils peuvent alors perdre une énergie colossale, s'ils doivent, par exemple, fuir et trouver un nouvel abri, ce qui peut leur être fatal.

## Et hiverner alors, qu'est-ce que c'est ?

Simplement la manière dont on passe l'hiver à l'abri. Migrer vers un pays chaud est donc, par exemple, une manière d'hiverner.

## Vrais hibernants et faux hibernants

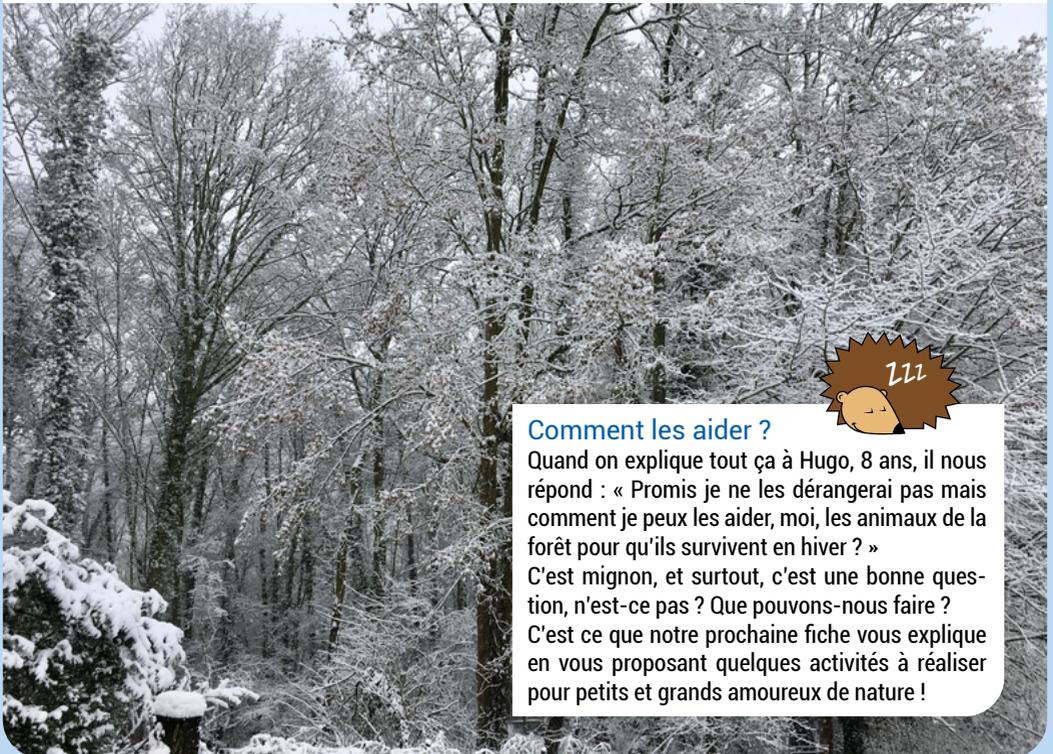
Pour y voir un peu plus clair, apprenons qu'il y a en fait deux sortes d'hibernants : les vrais et les faux !

Les vrais hibernants sont plongés dans un sommeil très profond qui dure toute la saison froide. C'est le cas du hérisson par exemple, des chauves-souris, du loir, du léro, etc.

Les faux hibernants, eux, s'endorment moins profondément et se réveillent de temps en temps durant l'hiver, notamment pour se nourrir. L'écureuil, le blaireau, le castor, l'ours sont des faux hibernants.

Si vous réveillez malencontreusement un faux hibernant durant l'hiver, sa vie ne sera pas mise en danger : juste un petit désagrément. Par contre, un hérisson ou une chauve-souris qui seraient réveillés et amenés à fuir durant l'hiver pourrait bien perdre trop d'énergie pour y survivre.

Voilà pourquoi, même s'ils sont mignons et que c'est tentant de les toucher, il est important de ne pas déranger nos amis dormeurs...



## Comment les aider ?

Quand on explique tout ça à Hugo, 8 ans, il nous répond : « Promis je ne les dérangerai pas mais comment je peux les aider, moi, les animaux de la forêt pour qu'ils survivent en hiver ? »

C'est mignon, et surtout, c'est une bonne question, n'est-ce pas ? Que pouvons-nous faire ?

C'est ce que notre prochaine fiche vous explique en vous proposant quelques activités à réaliser pour petits et grands amoureux de nature !

Nous sommes en automne, les journées sont courtes, le froid devient plus mordant et la nourriture se fait rare pour les animaux sauvages. Envie de donner un coup de pouce à la nature ? C'est le bon moment !

Les hérissons, les écureuils, les chauves-souris, les loirs, les grenouilles, les lézards, les oiseaux, les insectes... tout ce petit monde doit s'adapter pour survivre. Malheureusement, l'urbanisation toujours croissante des êtres humains laisse de moins en moins d'espace à cette vie sauvage. Et si on lui refaisait un peu de place ? Voici quelques idées parmi d'autres...

**Si vous avez un jardin**, vous pouvez simplement commencer par laisser un **tas de bois** « à l'abandon » dans un coin, ainsi qu'un tas de feuilles mortes, de branchages ou encore de pierres. Cela permet aux hérissons, aux amphibiens ou aux lézards de s'y abriter confortablement durant la saison froide.

**Pour le balcon, le jardin ou la cour de récréation**, on peut aussi fabriquer un **hôtel à insectes** ! Les petits invertébrés peuvent alors s'y réfugier durant l'hiver et y séjourner aux beaux jours où ils deviendront de braves alliés au potager et au jardin (pollinisation et gestion naturelle des insectes « nuisibles »).



**Et pour notre mignon compagnon, l'écureuil ?** En automne, ce petit mammifère passe le plus clair de son temps à s'engraisser et à faire des stocks de nourriture pour la saison froide. En hiver, il dort souvent, mais visite aussi régulièrement ses gardes manger. Du mois d'octobre à celui de mars, vous pouvez donc aider l'écureuil en lui disposant une **mangeoire munie d'une petite porte**, que lui seul est capable d'ouvrir. Elle peut être fabriquée en bois par vos petites mains bricoleuses ou achetée toute faite pour quelques euros. Idéalement, on place la mangeoire dans les arbres, bien en hauteur, éloignée d'éventuelles autres mangeoires à oiseaux : chacun son restaurant ! Même en ville, si l'écureuil est présent, il trouvera sa mangeoire sur votre balcon ! Remplissez-la de graines et de fruits secs (noisettes, noix, glands)... il n'y a plus qu'à attendre et observer les allées et venues de monsieur écureuil !



En ville, à la campagne ou en pleine nature, **le hérisson** est un petit mammifère commun mais discret que vous pouvez facilement aider ! Au début de l'automne, le hérisson mange en abondance pour se créer une belle réserve de graisse. En novembre, quand la nourriture devient trop difficile à trouver et que la température passe en dessous de 12-15°C, il commence son hibernation ! Pour cela, il lui faut se trouver un bon nid douillet où passer tout l'hiver à l'abri du froid et des prédateurs. Pour leur donner un petit coup de main, vous pouvez très facilement fabriquer des **abris à hérissons** dès le mois d'octobre et jusque début décembre. Plus tard, les hérissons seront déjà en plein sommeil et ne sortiront plus.

Une solution toute simple consiste à récupérer une grande cagette, à la retourner, et à y couper une ouverture assez large pour permettre au hérisson de passer. Choisissez un emplacement discret, au cœur d'une haie par exemple. Ramassez un gros tas de feuilles : disposez-en à l'intérieur de la cagette pour le « lit », au-dessus et autour pour l'isolation et près de l'abri pour que le hérisson puisse aménager son intérieur à sa guise. Sur le toit, recouvrez les feuilles de branchages afin de mieux isoler.

Et voilà, le tour est joué ! Si vous avez la chance que votre abri soit choisi par un petit hérisson, surtout, laissez-le bien tranquille : rappelez-vous qu'un réveil en pleine hibernation pourrait lui coûter la vie !

