

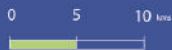


Explorer le vivant en Médoc




Parc
naturel
régional
Médoc





 Communes du Parc naturel régional Médoc

 Communautés de communes

 Villes et métropole portes

 Sites inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco

La biodiversité, trésor de proximité

Microscopique ou imposant, le vivant est partout, sous nos pieds, dans nos paysages, chez nous.

Le Parc naturel régional Médoc regorge de cette richesse, parfois insoupçonnée, offrant des espèces végétales et animales épatantes. Qu'elles soient diurnes ou nocturnes, communes ou d'une grande rareté, toutes les formes de vie sont précieuses. Elles sont surtout en constante interdépendance, tissant des multiples relations et interactions vitales avec les différents milieux naturels. L'importance de préserver le vivant, d'en prendre soin, n'est pas seulement écologique ; elle est essentielle à la bonne santé de tous les êtres vivants, dont nous, humains. Extrait du calendrier 2026 « Explorer le vivant en Médoc », ce document allie informations et partage de bonnes pratiques. Il a été réalisé par le Parc avec des habitants et des professionnels. Il s'inscrit dans le Contrat Local de Santé (CLS) et la Charte de Parc.

C'est avec plaisir que le Parc naturel régional Médoc vous propose ce livret aujourd'hui.

Henri SABAROT

Président du Parc naturel régional Médoc



Le Parc naturel régional Médoc, c'est :

+ DE 110 000 HABITANTS

234 000 HECTARES

4 ENSEMBLES PAYSAGERS

51 COMMUNES

4 COMMUNAUTÉS DE COMMUNES

#assembler

#innover

#préserver

SOMMAIRE

1. Vous avez dit biodiversité ?

2. L'eau, c'est la vie !

3. Une richesse sous nos pieds

4. La biodiversité dans mon assiette

5. À chaque paysage, ses espèces

6. Derrière nos actes, des impacts

7. Quand la nature nous inspire

8. Les champignons, petits mais costauds !

9. Planter la vie

10. La nuit, ça vit aussi !

11. Paysages de vie

12. Créez vos propres cartes à planter !

1. Vous avez dit biodiversité ?

Qu'est-ce que la biodiversité ?

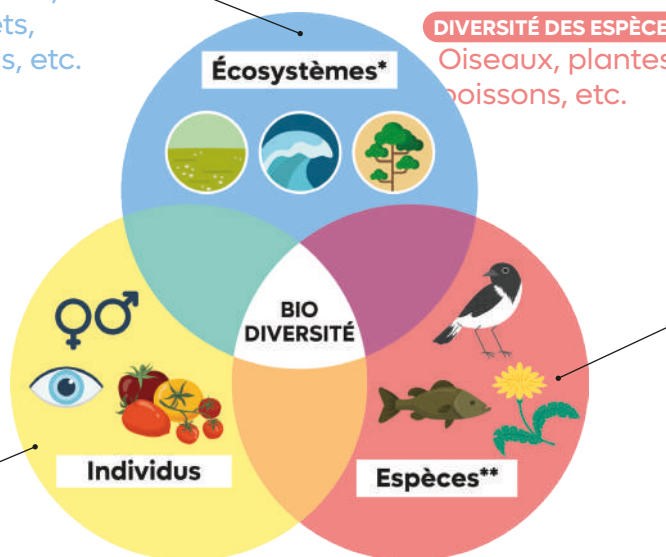
Contraction de « diversité biologique », la biodiversité désigne **la diversité du monde vivant** sur la Terre.

DIVERSITÉ DES ÉCOSYSTÈMES*

Océan, estuaire, prairies, forêts, jardins, parcs, etc.

DIVERSITÉ DES ESPÈCES**

Oiseaux, plantes, poissons, etc.



DIVERSITÉ DES INDIVIDUS

Couleurs des yeux, mâles ou femelles, taille, formes, couleurs ou saveurs différentes... : tous différents !

Pourquoi est-ce si important ?

Aucun être vivant ne peut se suffire à lui-même. **Nous sommes tous dépendants les uns des autres et du bon état des milieux où nous vivons.** La santé d'une espèce ou d'un milieu impacte celle des autres plus ou moins directement. C'est un équilibre délicat !

Et l'humain dans tout ça ?

Nous faisons **partie intégrante** de cette biodiversité. Nous dépendons d'elle pour vivre (air pur, eau potable, nourriture, médicaments...). En retour, nos actions ont des conséquences sur elle, positives ou négatives. Nous sommes à la fois des acteurs et des bénéficiaires de ce grand monde du vivant.

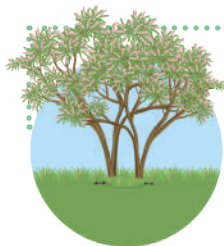


*Un **écosystème** est l'ensemble des organismes vivants (plantes, animaux et micro-organismes) qui interagissent entre eux et avec le milieu (sol, climat, eau, lumière...) dans lequel ils vivent.

Une **espèce est un groupe d'individus qui sont capables de se reproduire entre eux et de donner naissance à une descendance qui est elle-même fertile (capable de se reproduire à son tour).

2. L'eau, c'est la vie !

Les zones humides, ces espaces où l'eau reste tout ou partie de l'année, assurent des fonctions essentielles pour de nombreuses espèces.



Patrimoine paysager et culturel

Elles enrichissent l'image du territoire et améliorent le cadre de vie, comme le **bocage du Nord Médoc**, aux alentours de Talais, avec ses haies de tamaris typiques et ses pâturages aux allures de «Far West».

Activités touristiques et récréatives

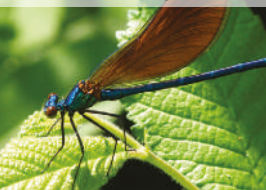
Elles sont des lieux propices aux loisirs. On peut y pratiquer la chasse, la pêche ou encore la randonnée et des activités de découverte comme à la **lagune de Contaut à Hourtin** !



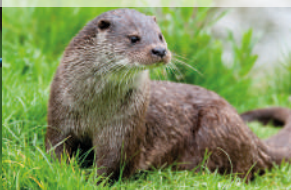
Éponge

Elles limitent les effets des inondations et atténuent les sécheresses, comme les **marais de l'arrière dune à Vendays-Montalivet** où se trouve la sphaigne, une mousse des tourbières qui peut retenir jusqu'à 20 fois son poids en eau !

CALOPTÉRYX
VIERGE



LOUTRE D'EUROPE



CISTUDE D'EUROPE



SALAMANDRE
TACHETÉE



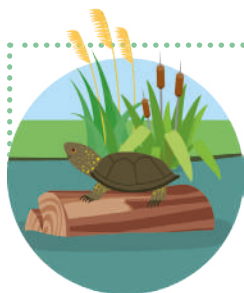
CE QUE JE
PEUX FAIRE

Je me promène dans les zones humides si belles et utiles avec respect. J'observe discrètement la nature sans la déranger ni laisser de traces.

Guide pratique activités de pleine nature à consulter sur pnr-medoc.fr.

Filtre

Elles contribuent à améliorer la qualité de l'eau, comme les prairies humides du **marais interviticole d'Arcins-Soussans**.



Refuge, Alimentation, Reproduction

Elles sont autant de petits paradis pour de nombreuses espèces, comme le **marais de Labarde** où se cachent de nombreuses Cistudes d'Europe.

Unité de production biologique

Elles sont indispensables aux productions agricoles, sylvicoles, piscicoles, conchylicoles, comme la relance de l'ostréiculture depuis quelques années dans le **Nord Médoc !**



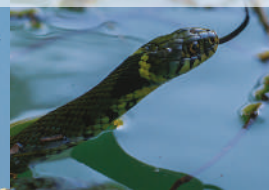
DROSE À FEUILLES
INTERMÉDIAIRES



SPATULE BLANCHE



COULEUVRE
HELVÉTIQUE

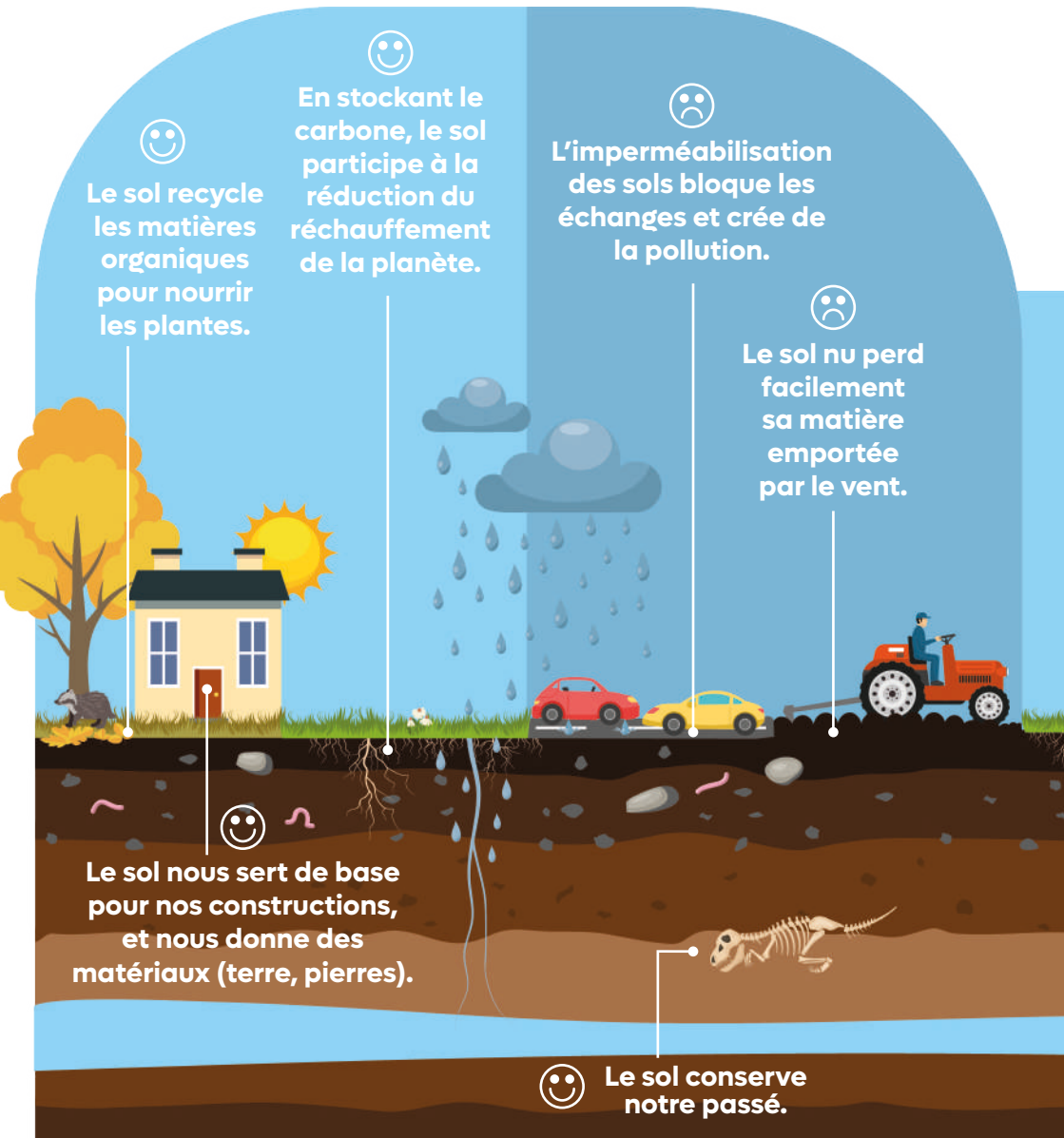


CUIVRÉ
DES MARAIS



3. Une richesse sous nos pieds

Nous pouvons marcher, courir, nous allonger dessus tous les jours... Mais avons-nous conscience de l'importance des sols ?





Le saviez-vous ?

- Il y a plus d'organismes vivants dans une poignée de terre que d'humains sur Terre !
- Les sols ne se renouvellent que très lentement : entre 100 ans et 1000 ans sont nécessaires pour former 1 cm de sol !

Prendre soin d'eux c'est prendre soin de la biodiversité.



Le sol nous protège de l'eau en l'absorbant et en évitant les inondations. De plus, il la purifie lorsqu'elle le traverse.

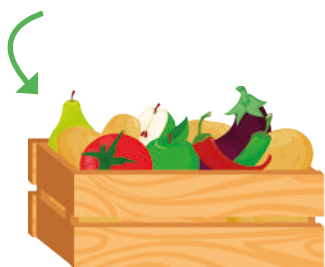
CE QUE JE PEUX FAIRE

Le test du slip ! Enterrer un slip 100% en coton à 15-20 cm de profondeur durant 2-3 mois. Le degré de dégradation du slip permettra d'apprécier l'activité biologique du sol : plus il est dégradé plus grande est sa biodiversité.

4. La biodiversité dans mon assiette

Des fruits et des légumes :

fraises, tomates, pommes de terre, asperges... je trouve ce dont j'ai besoin auprès des maraîchers médocains sur les marchés ou en vente directe à la ferme !



Du lait, des yaourts, du fromage

achetés directement auprès de l'éleveur sur la route de la plage, comme circuit court il n'y a pas mieux !



Quelques bouteilles de vin ou de jus de raisin

achetées au château voisin, et ce sera parfait !



Du poisson pêché dans l'estuaire il y a quelques heures, qui change en fonction des saisons.

Une entrecôte de bœuf, élevé dans les prairies du Nord Médoc, à l'ombre des Tamaris.

Du poulet de la ferme d'à côté, élevé en plein air et nourri grâce aux graines et insectes trouvés dans le pré où il a grandi.

Du pain, de la farine, des pâtes conçus avec des céréales médocaines, transformés directement après la récolte, un régal !

CE QUE JE PEUX FAIRE

Consommer local et de saison en m'aidant de l'annuaire des producteurs téléchargeable sur pnr-medoc.fr

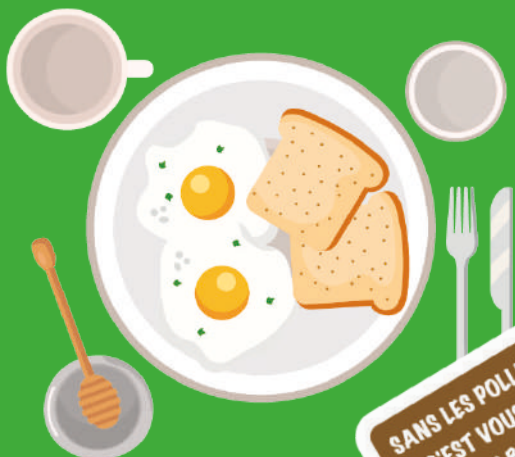
LA POLLINISATION : UN MAILLON ESSENTIEL À NOTRE ALIMENTATION

Dans notre alimentation, **1 aliment sur 3 dépend de la pollinisation !**
Les insectes tels que les abeilles, les papillons, les mouches, les moustiques, les coccinelles transportent le pollen de fleurs en fleurs permettant ainsi aux végétaux de se reproduire.

AVEC POLLINISATEURS



SANS POLLINISATEURS



SANS LES POLLINISATEURS,
C'EST VOUS QUI AUREZ
LE BOURDON !



5. À chaque paysage, ses espèces

Bonjour, je peux vous aider ?

Bonjour ! Oui, je viens d'arriver dans le Médoc et j'aurais souhaité savoir quels étaient les endroits à visiter ? Je suis intéressé par la nature et les productions locales.

Ça tombe bien car vous êtes dans un **PARC NATUREL RÉGIONAL**.



C'est un territoire qui valorise son patrimoine naturel, mais également historique et humain, en recherchant **une harmonie** entre développement économique et préservation de l'environnement. Il abrite notamment de nombreuses zones humides, classées en **Natura 2000**, c'est-à-dire reconnues pour leur grande valeur au niveau européen. Souhaitez-vous visiter un secteur en particulier ?

Oui, pourriez-vous me parler des bords de Gironde ?

Si vous vous baladez en bord d'estuaire, vous découvrirez **le vignoble** médocain. Le patrimoine bâti lié à la production de vin est important. Châteaux grandioses ou plus petites propriétés, certains de ces bâtiments abritent des colonies de **chauves-souris** ! Ce sont des alliées précieuses et gratuites pour la viticulture en chassant les **papillons de nuit**, dont les larves mangent la vigne ! Elles profitent également des marais pour se nourrir d'autres insectes.



Des marais au milieu des vignes ?



Oui ils se trouvent entre les croupes graveleuses, ces douces collines sur lesquelles sont plantées les vignes, et recèlent une grande diversité d'animaux, de plantes et de milieux d'une richesse exceptionnelle ! Vous pouvez y croiser le **Martin pêcheur** ou la **Couleuvre verte et jaune**, notre fameux Liron ! Une espèce végétale unique au monde se trouve en bord de Gironde et ne se rencontre que dans les estuaires français : **l'Angélique des estuaires**.



Quelles merveilles ! Et du côté des lacs et de l'océan que se passe-t-il ?



Nous avons plusieurs **réserves naturelles** où vous pouvez croiser la **Droséra à feuilles intermédiaires**, une plante carnivore qui engluie les insectes pour se nourrir. Dans **les dunes**, il existe également de nombreux espaces qui offrent le gîte et le couvert à une grande diversité d'**abeilles sauvages**.

Des abeilles... sauvages ?!

Oui, il y a près de mille espèces d'abeilles en France, dont une seule qui fait du miel. Le Parc naturel régional Médoc, avec les autres Parcs de Nouvelle-Aquitaine, travaillent à mieux les connaître pour les préserver.



En savoir plus sur les abeilles sauvages : life-wild-bees.eu.

Excellent ! Et dans la forêt de pins que peut-on trouver ?

Il y a les **lagunes**, ces incroyables points d'eaux que l'on trouve au milieu de la forêt, à la biodiversité foisonnante. Elles seraient des reliques d'anciennes lentilles de glace. Vous pourrez y

entendre chanter des **Rainettes**, ou apercevoir le **Cerf**. Mais attention car, lorsqu'il fait très sec, le risque incendie est maximal et la moindre étincelle peut déclencher des feux catastrophiques.



C'est vrai, c'est un espace fragile... Vers la pointe du Médoc, qu'est-ce que je peux voir ?

Vous trouverez le **bocage** médocain, avec des prairies séparées par des haies naturelles. Les animaux y pâturent tout ou partie de l'année, donnant un aspect un peu "Far West" à ce coin de Médoc ! En plus, nous sommes situés sous un **axe majeur de migration européen** et de nombreux oiseaux y font halte, telles que le **Circaète Jean-le-Blanc** ou la **Spatule blanche**.



Je ne soupçonnais pas une telle diversité sur ce territoire, je comprends mieux maintenant les reconnaissances nationales et européennes à travers le Parc naturel régional, les réserves naturelles et Natura 2000.

Effectivement le territoire porte une grande **responsabilité** dans le maintien et l'amélioration de cette richesse du vivant, qui est possible également si l'humain s'y sent bien ! Il nous faut **trouver** en permanence les bons **équilibres** pour que chacun soit satisfait.

Merci pour toutes ces informations ! Je télécharge l'appli «Mon Médoc» pour me guider dans mon aventure et partir à la découverte des magnifiques paysages médocains.



Bonnes découvertes !

**CE QUE JE
PEUX FAIRE**

Préserver la biodiversité, c'est agir à son échelle ! Vous pouvez accueillir une grande diversité d'espèces animales et végétales dans votre jardin en :

- laissant des espaces sans tonte,
- en mettant un peu de terre à nue pour aider les hirondelles à faire leur nid,
- en déposant une petite coupelle d'eau peu profonde pour boire ; sans oublier de la nettoyer chaque semaine pour éliminer les larves de moustiques,
- en plaçant un peu de sable fin pour permettre aux oiseaux de se débarrasser des parasites.

6. Derrière nos actes, des impacts

Le Médoc abrite une mosaïque d'écosystèmes fragiles. Une diversité aujourd'hui fortement menacée par les effets du changement climatique.

Augmentation des températures, épisodes de sécheresse plus intenses et fréquents, phénomènes météorologiques extrêmes perturbent les équilibres naturels : les espèces végétales et animales peinent à s'adapter, les zones humides reculent sous l'effet du stress hydrique et le risque d'incendies de forêt s'accroît considérablement menaçant des habitats précieux.

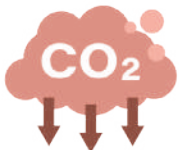


Face à cette réalité, deux stratégies sont essentielles :

L'ATTÉNUATION

L'atténuation vise à **réduire les émissions de gaz à effet de serre**, responsables du réchauffement.

Pour le Médoc, cela signifie, essayer de privilégier les modes de déplacements doux pour les courts trajets, isoler les logements et les bâtiments, préserver les forêts et les zones humides qui stockent naturellement le carbone, promouvoir des pratiques agricoles durables...



L'ADAPTATION

L'adaptation, quant à elle, consiste à **ajuster nos territoires et nos écosystèmes aux impacts du climat**

qui sont déjà inévitables. Cela passe par la gestion raisonnée de l'eau, le développement de corridors écologiques pour permettre aux espèces de se déplacer, la restauration des milieux naturels pour qu'ils soient plus résilients et la protection des littoraux contre l'érosion et la montée des eaux.



CHACUN DE NOS GESTES COMPTE

1. **Économisons l'eau et l'énergie** au quotidien pour préserver nos ressources naturelles et réduire notre empreinte carbone.



2.



Plantons des espèces locales et variées mieux adaptées au climat et favorisant la faune locale. Le site web guideplantesmedoc.fr facilite nos choix.

3. **Participons aux initiatives locales de protection de l'environnement :** nettoyage de sites naturels, chantier participatif d'arrachage de plantes invasives, création de jardins favorables aux pollinisateurs, etc.



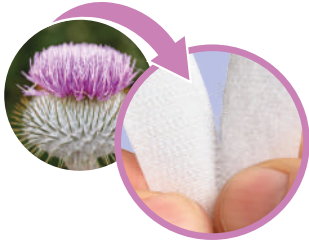
4.



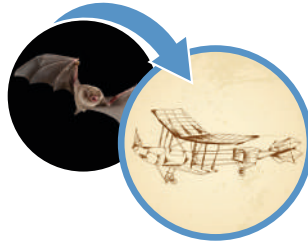
Favorisons les mobilités douces : prenons le vélo pour les petits trajets du quotidien et pensons au covoiturage pour les trajets plus longs.

7. Quand la nature nous inspire

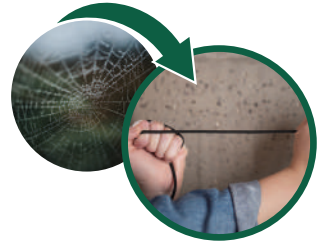
La nature qui nous entoure n'est pas seulement belle, elle est aussi incroyablement inspirante ! Les paysages, les plantes et les animaux sont une source inépuisable d'idées. C'est ce qu'on appelle le biomimétisme : s'inspirer du vivant pour nos inventions.



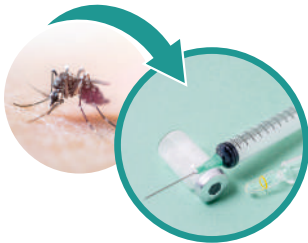
Les minuscules crochets de la **bardane** qui s'accrochent aux vêtements → le **velcro** !



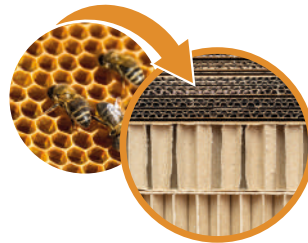
La forme des **ailes d'oiseaux et de chauves-souris** → les **ailes des avions** !



La soie des **toiles d'araignées** → la **résistance** de matériaux !



La trompe conique des **moustiques** → les **aiguilles médicales** !



Les **alvéoles des ruches** → Le **carton alvéolaire** aussi connu sous le nom de "carton nid d'abeille" !

La biodiversité est vitale pour notre **santé**. Beaucoup de nos **médicaments** viennent directement des plantes ou en sont dérivés. Les anti-douleurs morphine et codéine ont pour origine le Pavot. Le Taxol, médicament anticancéreux, est issu de l'if commun et la pénicilline de champignons. L'aspirine a été découverte grâce au Saule...



Les espaces verts ou bleus ont des effets positifs sur la dépression, l'anxiété, le stress, la concentration et même sur la qualité des relations sociales.

La nature peut quelques fois nous sembler effrayante. Certaines espèces piquent, mordent... Cependant, toutes ont un rôle important dans l'équilibre de nos écosystèmes. Les serpents régulent les rongeurs, qui eux-mêmes peuvent être mangés par des rapaces, ou des poules ! Connaître les animaux, permet de les respecter et de s'en protéger si nécessaire, sans les craindre.



CE QUE JE PEUX FAIRE

Je me renseigne sur les animaux du quotidien : livres, reportages, sites web, sorties naturalistes...

N'oublions pas que la nature nous fournit également en **matières premières** : cuir, coton, lin, chanvre, plumes, poils, bois, liège, soie, laine, paille...

8. Les champignons, petits mais costauds !

Les champignons, ce sont des êtres vivants très spéciaux, ni vraiment des plantes, ni vraiment des animaux. La partie la plus importante d'un champignon est souvent cachée sous terre, c'est ce qu'on appelle le mycélium. Imaginez un réseau géant de fils très fins, comme une toile d'araignée invisible, qui s'étend sous nos pieds, connectant une grande partie de la vie végétale.



Le saviez-vous ?

Les champignons, ce sont aussi :

- Des moisissures nobles pour des fromages forts en goût et en arôme (camembert, tomme de Savoie, roquefort...) ;
- De la pourriture noble qui se développe sur les raisins, dans certaines conditions d'humidité et d'ensoleillement, permettant la production de certains vins.

LE MYCÉLIUM

C'est un peu le «recycleur» de la forêt. Il aide à décomposer les feuilles mortes, les branches tombées et le bois mort. Sans lui, la forêt serait vite remplie de débris ! En décomposant tout cela, le mycélium libère des éléments nourrissants qui sont ensuite utilisés par les plantes et les arbres pour grandir.

C'est comme s'il préparait un festin pour le reste de la forêt. Le champignon aide aussi l'arbre à mieux capter l'eau et en échange, l'arbre lui donne un peu du sucre qu'il fabrique. C'est une aide mutuelle qui rend la forêt plus forte et plus résistante : **la symbiose.**

LES 3 MODES DE VIE DES CHAMPIGNONS

Les champignons et leur mycélium sont essentiels pour que la nature fonctionne bien. Ce sont des architectes invisibles qui gèrent le recyclage des nutriments, nourrissent les plantes et connectent tout le vivant sous terre. Ils sont la base d'une forêt en bonne santé.

1 Les parasites

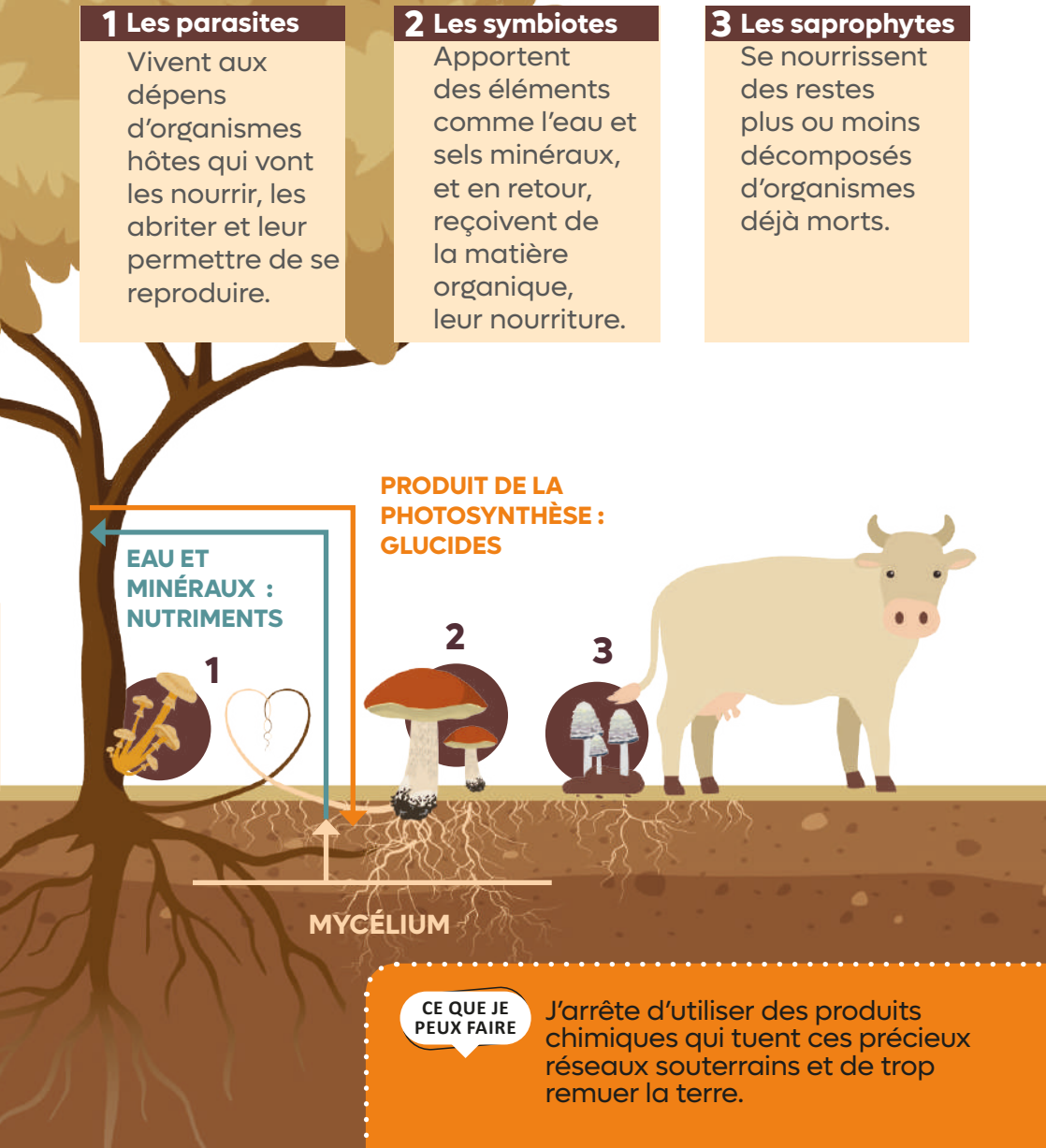
Vivent aux dépens d'organismes hôtes qui vont les nourrir, les abriter et leur permettre de se reproduire.

2 Les symbiotes

Apportent des éléments comme l'eau et sels minéraux, et en retour, reçoivent de la matière organique, leur nourriture.

3 Les saprophytes

Se nourrissent des restes plus ou moins décomposés d'organismes déjà morts.

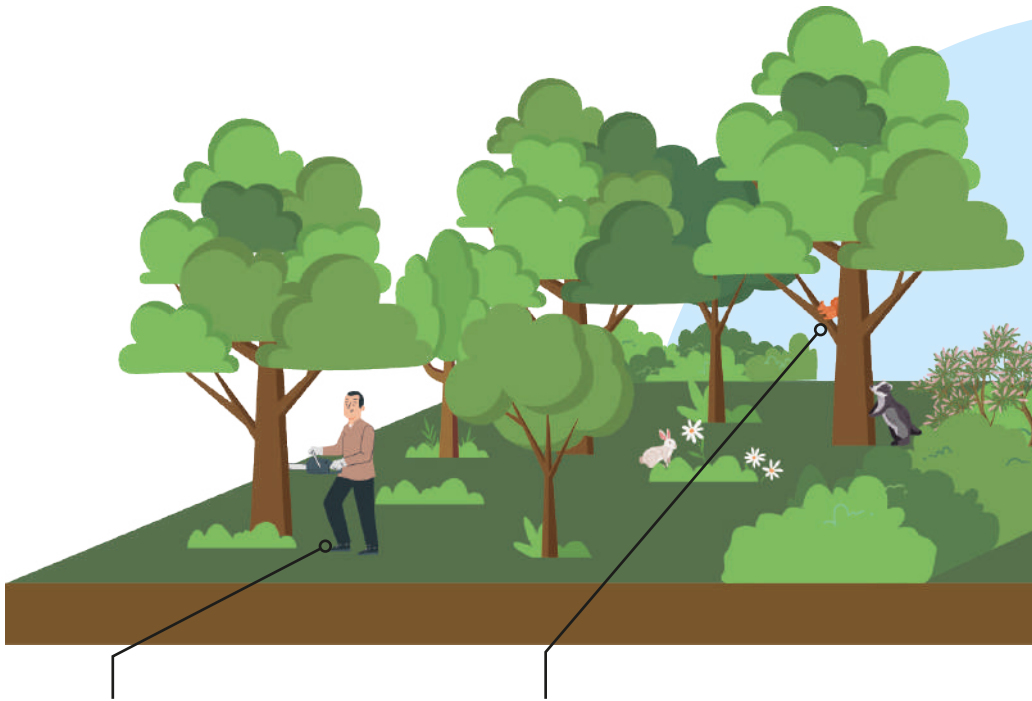


CE QUE JE PEUX FAIRE

J'arrête d'utiliser des produits chimiques qui tuent ces précieux réseaux souterrains et de trop remuer la terre.

9. Planter la vie

L'arbre trouve sa place en fonction des paysages et des usages : seul, en bosquet, en forêt, en haie, dans les vergers, etc. Les racines, aidées par le mycélium créent un réseau sous-terrain diversifié et complémentaire avec les autres plantes. Ce réseau permet au sol de mieux absorber et retenir l'eau.



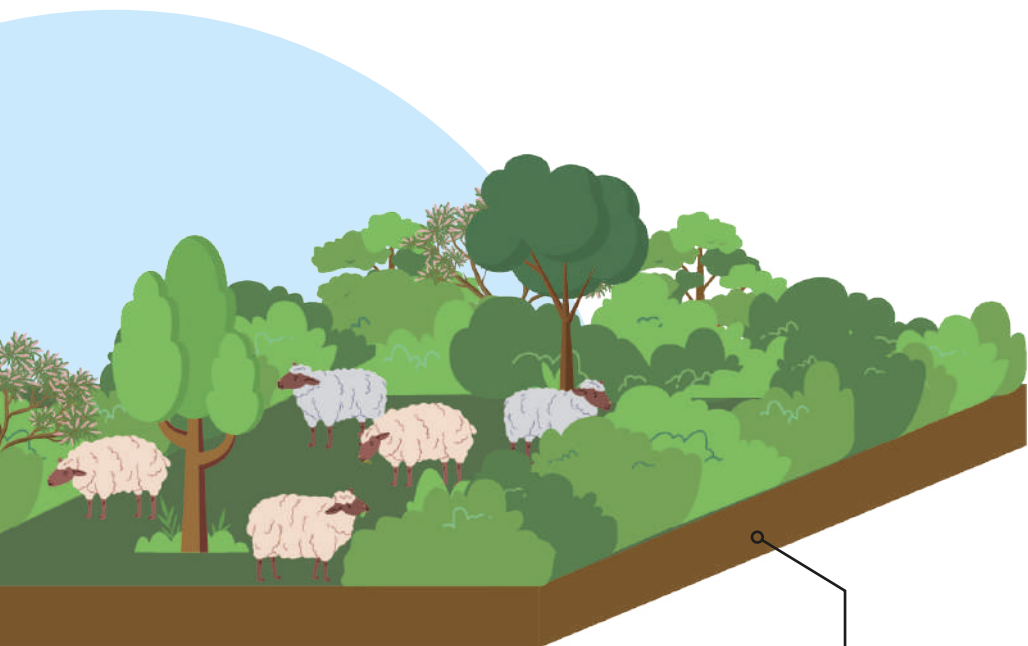
Pour les humains et les non humains, l'arbre offre de nombreux services :

fruits, abris, bois de chauffage ou de construction, brise-vent, feuilles et bois mort, etc. En période estivale, l'ombre et la fraîcheur qu'il procure deviennent indispensables face aux chaleurs de plus en plus intenses.



**CE QUE JE
PEUX FAIRE**

Si je plante une haie, je choisis des graines ou des plants d'espèces locales et je multiplie les variétés d'arbustes ou d'arbres. Ainsi, je crée des espaces attractifs pour les pollinisateurs et je favorise la présence d'insectes et d'oiseaux.



Pour optimiser ces avantages, il existe l'agroforesterie.

Ce système associe, sur une même parcelle, arbres, haies ou bosquets, à une culture agricole ou à de l'élevage. L'agroforesterie favorise la biodiversité et augmente la production ainsi que les services écologiques comme l'amélioration de la qualité de l'air et la multiplication d'habitats utiles pour la faune sauvage et domestique. Elle permet la diversification des revenus de l'agriculteur.



10. La nuit, ça vit aussi !

La majorité des insectes et autres invertébrés vivent la nuit ! Cela vaut aussi pour un vertébré sur trois, tels que les poissons, les mammifères, les oiseaux... Et la presque totalité des papillons ! Pour que les espèces strictement nocturnes puissent assurer leur survie (se nourrir, se reproduire, migrer), elles ont besoin d'une **obscurité aussi complète et longue que possible.**

La présence de lumière artificielle perturbe le cycle de vie des êtres vivants. Elle a notamment un effet sur la saisonnalité des végétaux et sur le cycle de sommeil des mammifères dont l'humain.

Les oiseaux et les insectes nocturnes se repèrent et s'orientent en fonction des étoiles ou de la lune. S'ils sont attirés par des sources lumineuses artificielles, ils perdent leurs repères.

Au contraire, d'autres espèces comme la plupart des chauves-souris fuient la lumière. Les lumières artificielles constituent pour elles des barrières quasiment infranchissables qui fragmentent leur habitat.



CE QUE JE
PEUX FAIRE

Je peux installer chez moi un système d'éclairage à détecteurs de mouvements, orienté vers le sol, en privilégiant un éclairage chaud. J'ai toujours une lampe torche dans mon sac.



11. Paysages de vie

Reconnaissez-vous ces lieux et ces espèces ?



De gauche à droite : Saint-Estèphe, Millan noir, Glaiëuls, Chouette effraie, Phare de Cordouan, Lac Carcans-Hourtin.

Reconnaissez-vous ces lieux et ces espèces ?



Partagez vos photos d'observation sur l'appli mobile du Parc naturel régional Médoc «**Mon Médoc**»



De gauche à droite : Cistudes d'Europe, Drosera à feuilles rondes, Rainette méridionale, Mégaphorbiaie, Littoral Atlantique, Moulis, Marais Nord Médoc.

12. Créez vos propres cartes à planter !

Une carte à planter, c'est une jolie carte en papier qui contient des graines. Une fois la carte plantée, les graines poussent ! C'est une idée originale à offrir ou à garder.

Les graines doivent être petites pour bien se mélanger au papier.

Il vous faut :



1 mixeur plongeant ou blender.



Des petites graines locales
ex : achillée millefeuille,
souci des champs, œillet
velu, carotte sauvage,
marguerite commune,
coquelicot, etc.



Du papier biodégradable : boîtes d'œufs, carton, papier toilette, etc. Attention, n'utilisez pas de papier glacé de magazines ou tout autre papier pouvant contenir des encres chimiques.

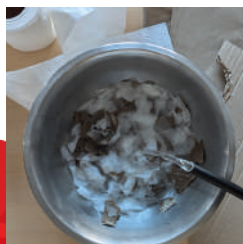


De l'eau chaude



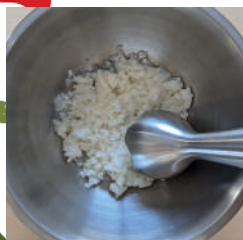
Facultatif : Des colorants naturels pour la couleur : jus de betterave, curcuma, spiruline...

Comment faire vos cartes ?



1. Préparez le papier :

Déchirez ou coupez le papier en petits morceaux. Mettez-les dans un saladier et couvrez-les d'eau chaude. Laissez tremper de 20 minutes à plusieurs heures jusqu'à ce que le papier soit très mou.



2. Faites la pâte :

Enlever un peu d'eau. Mettez le tout dans le mixeur avec le colorant si vous en utilisez. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse, comme de la boue.



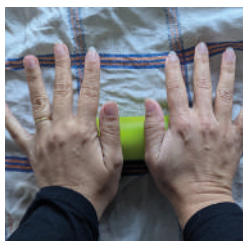
3. Ajoutez les graines :

Mettez la pâte dans un saladier et ajoutez les graines. Mélangez bien pour qu'elles soient partout.



4. Formez les cartes :

Prenez un peu de pâte et pressez-la dans vos mains pour enlever l'excès d'eau. La pâte doit rester un peu humide pour être compacte. Étalez cette pâte sur une surface plane avec un rouleau à pâtisserie (ou le dos d'une cuillère) sur 1 à 2 millimètres d'épaisseur.



5. Séchez les cartes :

Couvrez la pâte étalée d'un torchon propre et passez le rouleau dessus pour enlever plus d'eau. Répétez 1 ou 2 fois. Laissez sécher à l'air libre. Le temps de séchage dépend de la température.



6. Découpez : Une fois sec, découpez les formes que vous voulez pour vos cartes !



Comment utiliser vos cartes à planter ?

C'est très simple ! Déposez la carte sur de la terre dans votre jardin ou dans un pot. Couvrez-la avec 1 à 2 cm de terreau. Chaque soir, arrosez un petit peu. Vous verrez bientôt les graines germer et les plantes pousser ! S'il s'agit d'un cadeau, n'oubliez pas de donner le mode d'emploi.



AU FIL DES MOIS ...

En janvier



Je découvre les différentes variétés de choux de saison comme les brocolis, les choux-fleurs, les choux, les choux de Bruxelles... pour mieux les cuisiner.

En février

Ce mois-ci, et tout au long de l'année, je pars à la découverte du Médoc grâce au programme d'animations «Les zones humides au fil des saisons», à consulter sur pnr-medoc.fr.



En mars

Pour permettre la reproduction des espèces, j'évite de tondre jusqu'en juin.
Pour tailler la haie, j'attends le mois d'août !



En avril



Je me pose dans un coin de nature et je profite du spectacle.

En mai

Je pars à pied ou à vélo à la découverte de la Voie du Liron au cœur du Marais de Saint-Laurent-Médoc et Beychevelle avec l'application mobile [Mon Médoc](#) .



En juin



J'enfourche mon vélo, celui qu'on m'a prêté ou celui que j'ai loué pour aller travailler ou faire une balade. Et je continue les mois suivants !

AU FIL DES MOIS ...

En juillet



Je sors des sentiers battus en découvrant l'un des nombreux chemins de randonnée disponibles sur l'application [Mon Médoc](#).

En août

Je photographie ce que j'observe dans la nature médocaine : paysages, animaux, végétaux... Et je peux partager mes photos sur l'application [Mon Médoc](#).



En septembre



Je participe à une action de nettoyage de la nature.



En octobre

Je profite des couleurs d'automne de la nature médocaine pour me ressourcer. Cela réduit mon stress et améliore ma santé mentale. C'est un bien-être simple et accessible.



En novembre

Je prépare un abri pour les hérissons pour leur permettre de passer un hiver en sécurité. Pour m'aider, je consulte : hameaudesherissons.fr

En décembre

Je prépare des nichoirs pour différentes espèces et je les installe hors de portée des chats en prévision du printemps.





Parc
naturel
régional
Médoc



Retrouvez le contenu
des livrets précédents
dans une collection à
télécharger sur
pnr-medoc.fr

Directrice de la publication

Aurélié Hocheux, Directrice du Parc naturel
régional Médoc

Conception graphique

Carole Spinelli

Photographies / Illustrations

Pnr Médoc, Lucian Métivier, Emilie Boudoin,
Greg Bronard, Paeffgen S. 2016, Studio Palace.
Freepick Premium.

UN PEU BEAU COUP MÉDOC

Toute l'actualité du Parc sur :
pnr-medoc.fr



Nos histoires s'écrivent ici...

21 rue du Général de Gaulle,
33112 Saint-Laurent-Médoc
05 57 75 15 92
contact@pnr-medoc.fr

