

La nature, source de bien-être

Laissez une trace de votre passage à *Papillons en liberté* en partageant un moment merveilleux passé en nature. Dans l'aire centrale de la serre, jetez un coup d'œil aux témoignages des autres visiteurs : ils pourraient vous inspirer!



vive  375

Photos: Anneke van Beek, Comacontrol, D. Gordon E. Robertson, Hectonichus, Jeevan Jose, Maxim Larrivée, Gilles Murray, André Payette, Jason Russel, André Sarrazin, © Dreamstime: Aji Jayachandran, Thomas Hertwig

Effet nature

Papillons en liberté



La nature fait du bien !

Quelle place occupe la nature dans votre vie? Êtes-vous adepte de pauses nature, ému de respirer l'odeur envoutante d'un pommier en fleurs? Les murs de votre maison ou votre écran d'ordinateur affichent-ils un paysage à faire rêver?

L'humain éprouve le besoin inné d'être en contact avec la nature. Cet irrésistible appel résulte de milliers d'années d'évolution au sein d'un environnement qui procure abri, nourriture et sécurité. La nature émet des signaux que nous percevons sans même en être conscients. Elle comble un appétit caché au fond de chacun de nous : nous sommes des êtres biophiliques!

Retrouvez votre nature profonde et profitez de cette magnifique serre, foisonnante de papillons de toutes les couleurs. Pour votre plus grand bien!

En manque de nature?

Le béton des villes, le rythme effréné de la vie, les longues heures passées devant l'ordinateur... Tous ces facteurs contribuent à diminuer notre contact avec la nature, ce qui aurait des répercussions sur notre santé physique, mentale et intellectuelle. C'est ce qu'on nomme le « syndrome de déficit nature ». Des recherches ont prouvé les bienfaits de l'accès à des éléments naturels — par exemple une fenêtre laissant entrevoir un arbre, une marche en forêt. D'ailleurs, le contact avec la nature peut réduire le stress, permettre une guérison plus rapide ou avoir le même effet qu'une médication chez les enfants souffrant de troubles de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

Ajoutez des plantes à vos milieux de vie, faites une promenade au parc, prenez des vacances à la campagne, visitez *Papillons en liberté*. Voilà d'excellentes façons d'obtenir votre dose de nature!



Papilio lowi
Porte-queue lowi



Papilio palinurus
Machaon émeraude



Papilio rumanzovia
Porte-queue écarlate



Papilio polytes
Voilier mormon



Graphium agamemnon
Porte-queue geai



Siproeta stelenes
Siproéta stelenes



Pachliopta kotzebuea
Voilier kotzébuea



Hypolimnys bolina
Bolina



Troides rhadamantus
Troïdes rhadamantus



Greta oto
Papillon de verre



Danaus plexippus
Monarque



Danaus chrysippus
Petit monarque



Idea leuconoe
Leuconoé



Morpho helenor
Morpho bleu



Heliconius hecale
Héliconius hécale



Heliconius melpomene
Héliconius melpomène



Morpho polyphemus
Morpho blanc



Phoebis philea
Soufré géant



Dryas iulia
Flambeau



Dryadula phaetusa
Dryadula phaétusa



Caligo sp.
Papillon chouette



Attacus atlas
Papillon cobra



Cethosia biblis
Céthosia biblis



Papilio thoas
Porte-queue thoas