

## Les bons réflexes à connaître pour réussir votre balade en forêt

Le printemps arrive, et avec les premières floraisons, l'envie d'aller se promener devient grande. Cueillir, observer, se détendre, pratiquer une activité de loisir font partie des plaisirs simples en forêt. Chaque sortie devient un moment agréable à profiter, seul ou en famille.

Les franciliens aiment se promener en forêt. 80 millions ! C'est le nombre de visites enregistrées chaque année dans les forêts publiques franciliennes. Prestigieuses, ces espaces sont d'autant plus fragiles. Ce qui implique pour l'office national des forêts une gestion conciliant activités de loisirs, préservation de la biodiversité et mobilisation de bois. L'enjeu est de taille : accueillir le public, l'orienter en toute sécurité, lui offrir des parcours entretenus, s'assurer du respect des autres usagers comme de l'environnement, et préserver la faune et la flore des perturbations potentielles.

Avec l'arrivée des beaux jours, l'ONF rappelle les bons réflexes à avoir pour une promenade responsable.

### EN FORÊT, ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES

- > Respectons la signalisation ;
- > restons sur les chemins ou sentiers balisés ;
- > remportons nos déchets ;
- > laissons le bois mort au sol ;
- > n'allumons ni feu, ni barbecue ;
- > ne campons pas en forêt ou sur les aires d'accueil ;
- > modérons nos cueillettes de fleurs et champignons ;
- > partageons l'espace et respectons la quiétude des lieux ;
- > gardons nos animaux de compagnie sous contrôle.

### PRÉPARONS NOTRE PROMENADE

- > Avant d'enfiler bottes, chaussures ou baskets, consultons la météo pour préparer notre sortie forestière ;
- > n'oublions pas d'emporter de l'eau, un petit en-cas et une carte de la forêt ;
- > portons des vêtements longs, couvrant les jambes et les bras pour prévenir les piqûres de tiques ;
- > inspectons-nous minutieusement après la promenade. Si une tique est accrochée à la peau, ôtons-là avec un tire-tique et désinfectons la plaie ;
- > n'oublions pas que le réseau téléphonique ne passe pas partout en forêt.



### C'EST LA SAISON DES CUEILLETES PRINTANIÈRES

Que les forêts soient privées ou publiques ; leurs fruits appartiennent aux propriétaires. Il n'est donc pas permis de les cueillir sans leur autorisation. Toutefois, dans les forêts publiques, la cueillette à « caractère familial » est tolérée mais en quantité limitée « à ce que la main peut contenir ». En cueillant le muguet et les jonquilles, il faut éviter de prélever les bulbes, pour que les fleurs puissent repousser. Certaines plantes, pourtant familières, sont non comestibles : le muguet, la jonquille, le perce-neige... alors attention de ne pas les mettre à la bouche.