



2 heures/semaine, au moins 20 minutes à la fois. C'est tout ce qu'il faut.

Des recherches démontrent que les personnes qui passent au moins 2 heures par semaine en nature ont une meilleure perception de leur santé et de leur bien-être.ⁱ La science suggère aussi que la baisse de cortisol (hormone du stress) la plus efficace se produit entre 20 et 30 minutes de temps passé en natureⁱⁱ — Ce qui explique le temps recommandé d'exposition à la nature de 20 minutes à la fois.

Passer du temps en nature :

Améliore votre mémoire. La mémoire et la concentration s'améliorent de façon significative suite à une courte marche dans un parc en comparaison à une marche dans une rue urbaine.ⁱⁱⁱ

Augmente votre créativité. Planifiez vos prochaines vacances en immersion dans la nature. Une étude a démontré que des randonneurs ayant passé 4 jours en

nature ont augmenté leur créativité de 50%.^{iv}

Réduit votre stress. Le fait de passer aussi peu que 20 minutes en forêt fait chuter considérablement votre taux de cortisol.^v

Accentue votre satisfaction au travail.

Les travailleurs qui ont accès à des bureaux ayant des fenêtres avec vue sur des espaces verts ainsi que ceux ayant des plantes intérieures sont globalement plus satisfaits de leur emploi que les autres.^{vi}

Tirez le meilleur parti de votre prescription de temps en nature avec ces simples conseils :

1. Apportez des modifications simples à votre routine pour y intégrer la nature. Mettez la nature sur votre parcours pour vous permettre d'y passer du temps sans effort supplémentaire.

2. Inscrivez la nature à votre agenda. Priorisez votre rendez-vous avec la nature en l'inscrivant à votre agenda.

3. Invitez un ami ou un membre de votre famille.

En impliquant votre entourage, vous augmentez vos chances d'atteindre vos objectifs.

4. Respectez-vous autant que la nature Habillez-vous en fonction du temps, restez sur les sentiers établis lorsqu'il y a lieu et ne laissez pas de déchets sur votre chemin.

5. Faites ce qui semble le mieux pour vous.

Les bénéfices sur votre santé vont s'additionner au fil des expériences positives que vous vivez entouré par la nature.

ⁱ White, M.P. et al. *Sci Rep* 9, 7730 (2019). ⁱⁱ Hunter, M.R. et al. *Front Psychol* 10, 722 (2019). ⁱⁱⁱ Berman, M.G. et al. *J Affect Disord* 140, 300 (2012). ^{iv} Atchley, R.A. et al. *PLoS One* 7, e51474 (2012). ^v Hiromitsu K. et al. *Altern Med* 2015, 671094 (2015). ^{vi} Dravigne, A. et al. *HortScience* 43, 183 (2008).

