



## 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.<sup>i</sup> 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 nature<sup>ii</sup> — Ce qui explique le temps recommandé d'exposition à la nature de 20 minutes à la fois.

### Les moyens de se connecter à la nature :

**Recherchez les espaces verts.** Le fait de s'asseoir dans un espace naturel pendant seulement 15 minutes réduit considérablement votre taux de cortisol et la variabilité de votre rythme cardiaque, alors que le fait de s'asseoir dans une rue urbaine n'a aucun effet.<sup>iii</sup>

**Concentrez-vous sur des photos de la nature.** Regarder des scènes d'espaces verts urbains plutôt que des bâtiments accélère la récupération après un événement stressant.<sup>iv</sup>

**Regardez par la fenêtre.** Les patients qui se remettent d'une opération chirurgicale ont besoin de moins d'analgésiques et restent moins longtemps à l'hôpital lorsqu'ils peuvent voir des arbres par leur fenêtre.<sup>v</sup>

**Rendez votre chambre plus verte.** Les personnes sont plus heureuses et plus satisfaites lorsque leur espace intérieur est agrémenté de plantes.<sup>vi</sup>

**Écoutez les sons de la nature.** Entendre des sons naturels comme l'eau ou le chant des oiseaux diminue le stress et améliore la santé.<sup>vii</sup>

### 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.

<sup>i</sup> White, M.P. et al. Sci Rep 9, 7730 (2019). <sup>ii</sup> Hunter, M.R. et al. Front Psychol 10, 722 (2019). <sup>iii</sup> Kobayashi, H. et al. Altern Med 2015, 671094 (2015). <sup>iv</sup> van den Berg, M. et al. Int J Environ Res Public Health 12, 12 (2015). <sup>v</sup> Ulrich, R. Science 224, 4647 (1984). <sup>vi</sup> Dravigne, A. et al. HortScience 43, 183 (2008). <sup>vii</sup> Buxton, R. et al. PNAS 118, 14 (2021).

