



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 :

Augmente la taille du cerveau. Vraiment.

Le cerveau des écoliers qui passent plus de temps dans la nature augmente de volume dans les zones qui améliorent la mémoire et l'attention.ⁱⁱⁱ

Améliore l'attention. Des enfants atteints de TDAH qui ont fait une promenade de 20 minutes dans un parc plutôt qu'en ville ont amélioré leur performance lors d'un test d'attention en mathématiques de manière significative, rivalisant ainsi avec les effets des médicaments psychostimulants.^{iv}

Aiguise la mémoire. Une étude portant sur

près de 5 000 enfants a montré que ceux qui vivaient dans des quartiers avec plus d'espaces verts avaient une meilleure mémoire de travail.^v

Améliore les résultats scolaires. Une étude portant sur 101 écoles secondaires a montré que les élèves des écoles ayant plus d'arbres et de plantes visibles depuis les fenêtres des classes avaient de meilleurs résultats dans les tests standardisés et un meilleur taux de graduation.^{vi}

Rend la vie plus agréable. 85 % des enfants atteints de TDAH ont déclaré que les activités de plein air rendaient leur vie "plus amusante."^{vii}

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. Laissez-vous guider par votre enfant. Planifier des moments en nature avec vos enfants et miser sur le plaisir. Vous pourrez ainsi cultiver une habitude positive associée au temps passé dehors.

ⁱ White, M.P. et al. *Sci Rep* 9, 7730 (2019). ⁱⁱ Hunter, M.R. et al. *Front Psychol* 10, 722 (2019). ⁱⁱⁱ Davdand, P. et al. *Environ Health Perspect* 126, 027012 (2018). ^{iv} Faber Taylor A., Kuo, F.E. *J Atten Disord* 12, 402 (2009). ^v Flouri, E. et al. *Br J Educ Psychol* 89, 359 (2019). ^{vi} Matsuoka, R.H. *Landscape Urban Plan* 97, 273 (2010). ^{vii} Barfield, P.A., Driessnack, M. *J Spec Pediatr Nurs* 23, e12210 (2018).

