



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 vos chances d'avoir une meilleure santé mentale à l'âge adulte. Une étude portant sur plus de 900 000 personnes a montré que les enfants qui grandissaient à proximité d'espaces verts avaient un risque significativement plus faible de développer une maladie psychiatrique à l'âge adulte.ⁱⁱⁱ

Redonne confiance. 4 enfants sur 5 ont davantage confiance en leurs capacités de faire de nouvelles choses s'ils essaient après avoir participé à des activités en nature.^{iv}

Encourage le travail d'équipe et la

gentillesse. Les enfants qui jouent dans des cours d'école vertes jouent de manière plus coopérative, communiquent mieux et démontrent moins de comportements agressifs.^v

Renforce l'estime de soi. Après 6 semaines, faire des marches en groupe dans les parcs et à la campagne améliore l'estime de soi des enfants davantage que la participation à un club social.^{vi}

Améliore la résilience. Chaque jour supplémentaire passé dans un parc par semaine augmente la résilience des enfants face au stress.^{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 Engemann, K. et al. *Proc Natl Acad Sci* 116, 5188 (2019). ^{iv} Sheldrake, R. et al. *Children and Nature*. London, UK (2019). ^v Dymont, J.E. *Gaining ground*. Toronto, Canada: Evergreen (2005). ^{vi} Barton, J. et al. *Perspect Public Health* 132, 89 (2012). ^{vii} Razani, N. et al. *Health Place* 57, 179 (2019).

