

Nature, grossesse et début de vie

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

La recherche montre 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 également que la baisse la plus significative du cortisol (hormone du stress) se produit entre 20 et 30 minutes de temps passé en nature — d'où la durée recommandée d'au moins 20 minutes à la fois.

Passer du temps en nature

PERMET AUX FEMMES ENCEINTES DE RESTER ACTIVES ET ENGAGÉES

Les scientifiques estiment que les femmes qui fréquentent les espaces verts de leur quartier font plus d'exercice et se sentent plus proches de leur communauté.ⁱⁱⁱ

AFFINE LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Les jeunes enfants qui jouent dans la nature plutôt que sur un terrain de jeu traditionnel développent des habiletés motrices, un équilibre et une coordination supérieurs.^{iv}

FAVORISE LE SOMMEIL DES ENFANTS

Les enfants qui fréquentent des garderies en plein air verdoyante et un terrain varié dorment plus longtemps et sont en meilleure santé.^v

VOUS ENTOURE D'UN ENVIRONNEMENT PLUS SAIN

Passer du temps en nature réduit votre exposition à la pollution atmosphérique, sonore et à la chaleur, ce qui diminue le stress pour vous et votre bébé en pleine croissance.^{vi}

CONTRIBUE À UN POIDS DE NAISSANCE PLUS SAIN

Une étude portant sur plus de 2 000 futures mères a montré que celles vivant près d'espaces verts donnent naissance à des bébés avec un poids de naissance plus élevé.^{vii}

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

1. INTÉGREZ LA NATURE À VOTRE ROUTINE, SANS EFFORT

Gagnez du temps en substituant les activités d'intérieur par des activités en plein air.

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 LA NATURE — ET VOUS-MÊME

Habillez-vous selon la météo, restez sur les sentiers et ne laissez aucune trace. Pour en savoir plus sur la manière de pratiquer des activités de plein air en toute sécurité et de manière responsable, rendez-vous sur le site de nos amis d'[AdventureSmart](#).

5. FAITES CE QUI VOUS CONVIENT

Les bienfaits de la nature sur la santé se font vraiment sentir lorsque vous avez le sentiment d'avoir vécu une expérience enrichissante en pleine nature.

i White, M.P. et al. *Sci Rep* 9, 7730 (2019); ii Hunter, M.R. et al. *Front Psychol* 10, 722 (2019); iii Richardson, E. *Occup Environ Med* 71, 527 (2014); iv Fjørtoft, I. *Early Child Educ J* 29, 111 (2001); v Söderström, M. et al. *Acta Paediatr* 102, 83 (2013); vi Smith, R. et al. *BMJ* 359, j5299 (2017); vii Cusack, L. et al. *Int J Health Geogr* 17, 43 (2018).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation