

Nature et santé mentale

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

RÉDUIT LE STRESS

S'asseoir en forêt pendant seulement 15 minutes réduit significativement la variabilité de la fréquence cardiaque — alors que s'asseoir dans une rue urbaine n'a aucun effet.ⁱⁱⁱ

VOUS FAIT VOUS SENTIR PLUS RICHE

Vivre dans un quartier avec 10 arbres de plus par pâté de maisons améliore la perception de sa santé de manière similaire à une augmentation de 10 000 \$ de son revenu annuel.^{iv}

AUGMENTE VOTRE BONHEUR

9 Canadiens sur 10 déclarent se sentir plus heureux lorsqu'ils sont plus proches de la nature.^v

REPOSE LE CERVEAU

Les personnes qui marchent dans un espace vert plutôt que dans une rue passante ont moins de pensées répétitives et envahissantes.^{vi}

VOUS RELIE AUX AUTRES

Passer du temps dans les espaces verts de votre quartier renforce le sentiment d'appartenance à votre communauté et améliore la cohésion sociale.^{vii}

RENFORCE L'ESTIME DE SOI

Le temps passé dans la nature peut améliorer l'estime de soi en aussi peu que 5 minutes.^{viii}

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 Kobayashi, H. et al. *Altern Med* 2015, 671094 (2015); iv Kardan, O. et al. *Sci Rep* 5, 11610 (2015); v <https://www.ipsos.com/en-ca/nine-ten-87-canadians-say-when-connected-nature-they-feel-happier> vi Bratman, G.N. et al. *Proc Natl Acad Sci USA* 112, 8567 (2015); vii Bratman, G.N. et al. *Sci Adv* 5, eaax0903 (2019); viii Barton, J., Pretty, J. *Environ Sci Technol* 44, 3947 (2010).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation