

Nature et TDAH chez les enfants

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

AUGMENTE LA TAILLE DU CERVEAU. VRAIMENT.

Le cerveau des écoliers passant plus de temps en nature gagne en volume dans les zones liées à la mémoire et à l'attention.ⁱⁱⁱ

AMÉLIORE L'ATTENTION

Les enfants atteints de TDAH obtiennent de meilleurs résultats aux tests d'inattention lorsqu'ils ont accès à des espaces verts, des parcs ou des jardins dans leur quartier.^{iv}

AIGUISE LA MÉMOIRE

Une étude portant sur près de 5 000 enfants a montré que ceux vivant dans des quartiers avec plus d'espaces verts avaient de meilleures capacités de mémoire de travail.^v

RÉDUIT L'HYPERACTIVITÉ

Plus les enfants habitent près d'espaces verts, moins ils risquent de développer des problèmes d'hyperactivité et d'inattention.^{vi}

RIVALISE AVEC LES MÉDICAMENTS

Des enfants atteints de TDAH ayant marché 20 minutes dans un parc plutôt qu'en ville ont nettement amélioré leurs résultats à un test d'attention, rivalisant avec les effets des psychostimulants.^{vii}

REND LA VIE PLUS AGRÉABLE

85 % des enfants atteints de TDAH affirment que les activités de plein air rendent leur vie « vraiment agréable ».^{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 Dadvand, P. et al. *Environ Health Perspect* 126, 027012 (2018); iv Amoly, E. et al. *Environ Health Perspect* 122, 1351 (2014); v Flouri, E. et al. *Br J Educ Psychol* 89, 359 (2019); vi Markevych, I. et al. *Environ Int.* 71, 29 (2014); vii Faber Taylor, A., Kuo, F. *J Atten Disord* 12, 402 (2008); viii Barfield, P.A. & Driessnack, M. *J Spec Pediatr Nurs* 23, e12210 (2018).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation