

Nature et soins hospitaliers

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

ÉCOUTEZ LES SONS DE LA NATURE

Les sons naturels comme le bruit de l'eau ou le chant des oiseaux diminuent le stress et améliorent la santé.ⁱⁱⁱ

CONTEMPLER DES PHOTOS DE NATURE

Observer des espaces verts urbains plutôt que des bâtiments accélère la récupération après un événement stressant.^{iv}

VERDISSEZ VOTRE ESPACE

Les personnes sont plus heureuses et plus épanouies lorsque leurs espaces intérieurs contiennent des plantes.^v

FRÉQUENTEZ LES ESPACES VERTS

S'asseoir dans la nature en plein air pendant seulement 15 minutes réduit significativement le taux de cortisol et la variabilité de la fréquence cardiaque — alors que s'asseoir dans une rue urbaine n'a aucun effet.^{vi}

REGARDEZ PAR LA FENÊTRE

Les patients en convalescence après une chirurgie ont eu besoin de moins d'analgésiques et ont eu des séjours hospitaliers plus courts lorsqu'ils pouvaient voir des arbres par leurs fenêtres.^{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 Buxton, R. et al. *PNAS* 118, 14 (2021). ^{iv} van den Berg, M. et al. *Int J Environ Res Public Health* 12, 12 (2015). ^v Dravigne, A. et al. *HortScience* 43, 183 (2008). ^{vi} Kobayashi, H. et al. *Altern Med* 2015, 671094 (2015). ^{vii} Ulrich, R. *Science* 224, 4647 (1984).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation