

Nature et santé pulmonaire et immunitaire

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 VOTRE RISQUE DE MALADIES RESPIRATOIRES CHRONIQUES

Des études montrent que passer plus de temps dans des espaces verts réduit le risque d'asthme et de mortalité liée aux maladies pulmonaires.ⁱⁱⁱ

RÉDUIT VOTRE EXPOSITION AUX POLLUANTS ATMOSPHÉRIQUES

Les plantes et les arbres filtrent et absorbent l'ozone, les particules en suspension et le monoxyde de carbone, rendant l'air que nous respirons plus frais et plus pur.^{iv}

RÉDUIT L'INFLAMMATION

La pratique d'activités dans la nature réduit les biomarqueurs inflammatoires tels que l'IL-6, qui ont été associés à l'asthme.^v

STIMULE VOS IMMUNOPROTÉINES ET VOS CELLULES ANTIVIRALES

Des adultes ayant effectué de courtes excursions en forêt ont vu leurs taux d'immunoprotéines et de cellules tueuses naturelles augmenter pendant au moins 7 jours.^{vi}

VOUS PROTÈGE CONTRE LES INFECTIONS PULMONAIRES

Les personnes vivant dans des zones avec davantage d'arbres présentent un risque moins élevé de maladie et de mortalité liées à la pneumonie et à la bronchite.^{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 Twohig-Bennett, C. & Jones, A. *Environ Res* 166, 628 (2018). ^{iv} Nowak, D.J. et al. *Urban For Urban Green* 4, 115 (2006). ^v Ng, K.S.T. et al. *Int J Environ Res Public Health* 15, 1705 (2018). ^{vi} Li, Q. et al. *J Biol Regul Homeostat Agents* 24, 157 (2010). ^{vii} Donovan, G.H. et al. *Am J Prev Med* 44, 139 (2013).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation