

Nature et santé mentale des 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

AMÉLIORE LA SANTÉ MENTALE DE L'ADULTE

Une étude portant sur plus de 900 000 personnes a montré que les enfants grandissant à proximité d'espaces verts ont un risque significativement plus faible de développer une maladie psychiatrique à l'âge adulte.ⁱⁱⁱ

RENFORCE LA CONFIANCE EN SOI

4 enfants sur 5 se sentent plus confiants dans leur capacité à essayer de nouvelles choses après avoir participé à des activités en nature.^{iv}

RÉDUIT LE RISQUE DE MALADIES CHRONIQUES

Passer plus de temps dans des espaces verts réduit le risque d'asthme, de diabète, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension et d'AVC.^v

ENCOURAGE LE TRAVAIL D'ÉQUIPE ET LA BIENVEILLANCE

Les enfants qui jouent dans des cours d'école verdies jouent de manière plus coopérative, communiquent mieux et présentent moins de comportements agressifs.^{vi}

AMÉLIORE L'ESTIME DE SOI

Des marches en groupe dans des parcs et à la campagne améliorent l'estime de soi des enfants davantage que la participation à un club social après 6 semaines.^{vii}

AMÉLIORE LA RÉSILIENCE

Chaque jour supplémentaire passé dans un parc par semaine renforce progressivement la résilience des enfants face au stress.^{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.

ii White, M.P. et al. *Sci Rep* 9, 7730 (2019), ii Hunter, M.R. et al. *Front Psychol* 10, 722 (2019), iii Engemann, K. et al. *Proc Natl Acad Sci* 116, 5188 (2019), iv Sheldrake, R. et al. *Children and Nature*, London, UK (2019), v Dymont, J. *Gaining ground*, Toronto, Canada: Evergreen (2005), vi Dymont, J. *Gaining ground*, Toronto, Canada: Evergreen (2005), vii Barton, J. et al. *Perspect Public Health* 132, 89 (2012), viii Razani, N. et al. *Health Place* 57, 179 (2019).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation