

Nature et santé globale 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

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

AIDE À RESTER ACTIF

Les enfants qui passent du temps dans la nature sont plus actifs physiquement et moins sédentaires, particulièrement lorsque les espaces verts sont plus diversifiés.^{iv}

AMÉLIORE LA RÉSILIENCE

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

ÉDUQUE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

En exposant le système immunitaire en développement à une variété de bactéries présentes dans la végétation, les espèces animales et le sol fertile, la nature lui apprend à cibler les molécules dangereuses et à ignorer les molécules inoffensives.^{vi}

ENCOURAGE LE TRAVAIL D'ÉQUIPE ET LA BIENVEILLANCE

Les enfants qui jouent dans des cours d'école verdies coopèrent mieux, communiquent davantage et présentent moins de comportements agressifs.^{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 Dadvand, P. et al. *Environ Health Perspect* 126, 027012 (2018). ^{iv} Chawla, L. *J Plan Lit* 30, 433 (2015). ^v Razani, N. et al. *Health Place* 57, 179 (2019). ^{vi} Rook, G. *PNAS USA* 110, 18360 (2013). ^{vii} Dymont, J. *Gaining ground*. Toronto, Canada: Evergreen (2005).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation