

Nature et performance au travail

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

REVITALISE L'HUMEUR

Après une journée de travail ordinaire, des adultes ayant fait une marche de 25 minutes en forêt ont connu une amélioration de l'humeur, une réduction de l'anxiété et une meilleure mémoire de travail.ⁱⁱⁱ

STIMULE LA CRÉATIVITÉ

Planifiez vos prochaines vacances autour d'une expérience en nature. Des randonneurs ayant passé quatre jours dans la nature ont vu leur créativité augmenter de 50 %.^{iv}

RÉDUIT LE STRESS

S'asseoir en forêt pendant seulement 15 minutes réduit significativement la variabilité de la fréquence cardiaque — alors que s'asseoir dans une rue urbaine n'a aucun effet.^v

AUGMENTE LA SATISFACTION AU TRAVAIL

Les travailleurs dont les bureaux ont des plantes et des fenêtres donnant sur des espaces verts sont plus satisfaits de leur travail que ceux qui n'en ont pas.^{vi}

VOUS FAIT VOUS SENTIR PLUS RICHE

Vivre dans un quartier avec 10 arbres de plus par pâté de maisons améliore la perception de sa santé de manière similaire à une augmentation de 10 000 \$ de son revenu annuel.^{vii}

AMÉLIORE LA MÉMOIRE

La mémoire et la concentration s'améliorent significativement après une courte marche dans la nature comparativement à une marche en milieu urbain.^{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 Koselka E.P.D. et al. *Int J Environ Res Public Health* 16, 4338 (2019); iv Atchley, R.A. et al. *PLoS One* 7, e51474 (2012); v Kobayashi, H. et al. *Altern Med* 2015, 671094 (2015); vi Dravigne, A. et al. *HortScience* 43, 183 (2008); vii Kardan, O. et al. *Sci Rep* 5, 11610 (2015); viii Berman, M.G. et al. *J Affect Disord* 140, 300 (2012).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation