

Nature et santé cardiovasculaire

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

RÉGULE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

Des personnes ayant passé 4 heures en forêt — à s'asseoir, marcher et se détendre — ont vu leur tension artérielle baisser de plus de 10 mmHg.ⁱⁱⁱ

RÉDUIT VOTRE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Une analyse de 143 études scientifiques a montré que passer plus de temps dans des espaces verts réduit le risque global de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'AVC.^{iv}

DÉCUPLE LES EFFETS DE L'EXERCICE

Les adultes qui font de l'exercice en plein air se sentent plus énergiques, plus heureux et moins stressés que ceux qui s'exercent à l'intérieur.^v

FAIT BAISSER VOTRE GLYCÉMIE

Si vous souffrez de diabète, une promenade en forêt réduit votre glycémie de manière similaire, qu'il s'agisse d'une courte ou d'une longue distance, et peut réduire votre taux d'HbA1c jusqu'à 4,8 %.^{vi}

MAINTIENT UN POIDS SANTÉ

Les adultes qui passent plus de temps dans les parcs sont 35 % plus susceptibles de respecter les recommandations en matière d'activité physique et réduisent significativement leur risque d'obésité.^{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 Ochiai, H. et al. *Int J Environ Res Public Health* 12, 2532 (2015). ^{iv} Twohig-Bennett, C. & Jones, A. *Environ Res* 166, 628 (2018). ^v Coon, J.T. et al. *Environ Sci Technol* 45, 1761 (2011). ^{vi} Ohtsuka, Y. et al. *Int J Biometeorol* 41, 125 (1998). ^{vii} Faka, A. et al. *Spat Spatio-temporal Epidemiol* 29, 31 (2019).



Prêt à activer
votre prescription?

Rendez-vous sur prescri-nature.ca

Prescri-
nature



Healthy by Nature

From BC Parks Foundation