



# LA SANTÉ MENTALE :

## C'EST DANS NOTRE NATURE

On le devine et c'est confirmé par la science : le contact avec la nature, peu importe la saison, est excellent pour notre santé mentale.

Il est tout à fait possible de profiter de la nature sans quitter Montréal. On trouve en ville

plusieurs espaces verts comme les parcs, les jardins, les aires de jeux pour enfants. Il y a aussi des espaces bleus : les étangs, les sentiers en bordure de rivière et les plages !

### LE PRINCIPAL BIENFAIT DU CONTACT AVEC LA NATURE : LA BAISSÉ DE L'ANXIÉTÉ !

D'autres bienfaits sont aussi possibles, par exemple ce contact :

- Diminue les symptômes de dépression et les émotions négatives
- Améliore l'humeur
- Donne une nouvelle énergie
- Améliore les fonctions cognitives, comme l'attention et la concentration
- Donne des occasions de créer des liens avec d'autres personnes

Dehors en nature, il y a tant de possibilités :

- Faire un pique-nique sous un arbre
- Admirer et écouter les oiseaux
- Jouer avec un enfant dans la neige
- Marcher dans un parc avec un ami
- Pratiquer un sport

### LE TRUC 20-120

- **20** minutes avec la nature réduit le stress !
- **120** minutes par semaine dans la nature améliorent notre santé et notre bien-être !

## POURQUOI NE PAS EN FAIRE UNE NOUVELLE HABITUDE DE VIE COMME BIEN MANGER, FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN DORMIR ?

### Et planifier ce temps en nature :

- Débuter par une activité en nature connue et appréciée
- Y aller à son rythme et selon ses capacités, quelques minutes à la fois
- Profiter des pauses, des repas, des fins de semaine
- Consulter les listes d'activités offertes dans les parcs de son quartier
- En parler à ses proches et partager ces moments

### LA NATURE PREND SOIN DE NOUS. C'EST IMPORTANT DE PRENDRE SOIN D'ELLE ÉGALEMENT.

En ces temps de changements climatiques, la protection de la nature est de plus en plus importante.

Quand une personne se rapproche de la nature, elle a souvent envie de la préserver.

Jeunes, aînés, personnes avec ou sans problème de santé, nous avons tous avantage à profiter de la nature ! Pour y prendre plaisir et être en sécurité, il suffit de bien choisir son activité selon ses goûts, ses capacités, avoir l'équipement approprié (par exemple : vêtements, bouteille d'eau, écran solaire, chasse-moustique) et respecter la réglementation des lieux et de l'activité.

## PLUS DE NATURE DANS NOS VIES : POUR UNE SANTÉ MENTALE FLORISSANTE !



#### Références

Bherer, L. (mars 2021). Les bienfaits de la nature sur la santé globale. Institut de cardiologie de Montréal. Rapport réalisé pour le compte de la Sépaq.

Hunter MR, Gillespie BW, Chen SYP. (2019). Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10, 722.

White MP, Alcock I, Grellier J et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports* 9:7730.

Société canadienne de psychologie. Série « La psychologie peut vous aider » : les bienfaits de l'exposition à la nature, publié le 15 avril 2024