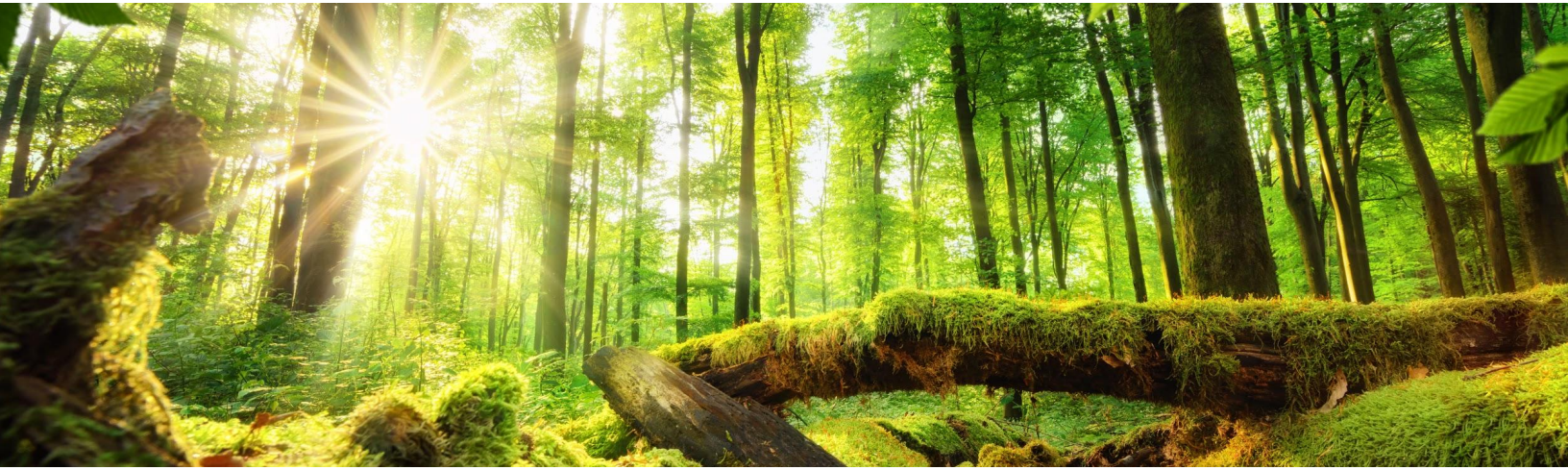


Adoptez le réflexe nature pour votre santé



La nature 20 minutes par jour, durant tout le mois de juin

Durant tout le mois de juin, Espace pour la vie et le Service des ressources humaines vous invitent, dans votre sphère de vie personnelle, à sortir à l'extérieur et à observer la nature chaque jour, pour une durée de 20 minutes. Ce sera un moment pour découvrir et redécouvrir la nature autour de soi et pour en ressentir son effet apaisant. Où trouver la nature? Partout à l'extérieur! Un parc, c'est bien, mais même un tour de quartier peut suffire, car il est possible d'observer des plantes, des oiseaux et des insectes notamment, un peu partout!

Les bienfaits de la nature sur la santé mentale sont [démontrés scientifiquement](#) et sont associés à une réduction du stress et de l'anxiété. En plus des impacts positifs de l'activité physique qu'on pratique souvent dans les milieux naturels et de la qualité accrue de l'air qu'on y respire, le simple fait de voir, d'entendre et de sentir la nature est lié à une augmentation du sentiment de bien-être.

L'Université dans la Nature explique dans cette [capsule d'information](#) l'impact de la nature sur notre santé physique et psychologique.

Cette sortie quotidienne à contempler la nature sera suffisante pour augmenter votre bien-être mental et physique. Si vous souhaitez pousser un peu plus loin l'expérience, vous êtes invité.es à suivre les étapes suivantes :

1. Prendre le temps d'observer et de capter ses observations

Lors de votre sortie, apporter votre téléphone pour prendre des photographies. Regarder autour de vous. La nature se trouve partout! Une plante, un insecte ou un animal attire votre regard? Observez-le sans le déranger et prenez-en une photographie. Vous voulez savoir ce que vous avez photographié? La prochaine étape vous permettra de l'identifier.

2. Identifier vos observations grâce au Défi biodiversité

De retour à la maison, vous pouvez partager vos trouvailles avec une communauté grâce au [Défi biodiversité](#). Le Défi biodiversité permet à ses membres de partager leurs observations sur une plate-forme web collaborative. Grâce à cet outil, les observations seront identifiées par d'autres participant.es, dont des spécialistes.

3. Un départ clé en mains

Selon votre outil informatique, suivez les instructions suivantes pour vous inscrire* au Défi biodiversité :

- [Téléphone - Android »](#)
- [Téléphone - iPhone »](#)
- [Ordinateur - Windows ou Mac »](#)

Quelques données au sujet de l'impact de la nature sur notre santé physique et psychologique

Selon une étude réalisée en 2018, les résident.e.s des pays occidentaux ne passeraient en moyenne que 2 % de leur temps dans des environnements naturels. Sachant cela, particulièrement dans le contexte actuel, il est intéressant de se pencher sur les études récentes qui nous suggèrent que :

Les contacts avec la nature diminuent les symptômes dépressifs et le risque de développer un trouble psychiatrique, améliorent la qualité du sommeil et contribuent à réduire le stress et l'anxiété. Il est intéressant de noter que ces facteurs sont liés au simple contact avec la nature de quelque façon que ce soit, sans être associés à l'activité physique que l'on peut y pratiquer.

Deux types de populations vulnérables, les enfants et les personnes âgées, semblent particulièrement bénéficier d'un contact avec la nature. Ceci peut se traduire par une amélioration des symptômes du déficit d'attention, une diminution du stress, l'amélioration des facultés cognitives et, plus globalement, l'amélioration de la qualité de vie.

Chez les enfants en contact avec la nature régulièrement, le microbiote, ensemble des micro-organismes que l'on retrouve notamment sur la peau et dans le système intestinal, serait plus développé, contribuant ainsi à une meilleure réponse immunitaire dans la prévention des maladies et infections.

Qu'il soit physique, visuel ou olfactif, le contact avec la nature induit une relaxation physiologique et psychologique.

Profiter de la nature pendant au moins 2 heures par semaine, que ce soit dans le cadre d'une longue séance ou de plusieurs courtes visites, contribue à augmenter les niveaux de santé et de bien-être.

Informations tirées d'une revue de plus de 160 publications scientifiques internationales parues entre 2016 et 2020 présentée à Espace pour la vie par l'Université dans la Nature.