PRENEZ UNE PAUSE DANS LA NATURE

Si une promenade dans la nature vous apparaît comme la énième tâche à ajouter à votre liste déjà longue, n'oubliez pas que le parc de votre quartier, les jardins communautaires de votre arrondissement et votre cour arrière sont déjà des espaces verts !

Voici cinq façons simples de recevoir votre dose quotidienne de nature :

1. Mettez de côté la salle de sport ; allez plutôt courir ou marcher dans un parc ou un sentier.
2. Profitez de la pause du dîner pour sortir marcher.
3. Trouvez un bel arbre et lisez un livre sous son ombre.
4. Dépoussiérez votre pouce vert et revivifiez votre jardin.
5. Prenez le temps de ralentir, de respirer, d'écouter les chants des oiseaux, les bourdonnements et autres stridulations des insectes[1].

Celles et ceux qui souhaitent se déplacer plus loin trouveront, en ville comme à la campagne, plusieurs sentiers pédestres et pistes cyclables qui méritent le détour. Enfin, avec un peu de planification, on peut aller planter sa tente dans l'un des nombreux parcs du Québec !

Les bienfaits pour notre cerveau

Des études notent une activité accrue dans certaines zones du cerveau chez les personnes qui fréquentent sous une forme ou une autre la nature. Ces zones sont associées à :

- la stabilité émotionnelle, l'altruisme et l'empathie ;
- la récupération mentale ;
- la vigilance, l'attention et la mémoire[2].

Le défi 30x30

Chaque année, la Fondation David Suzuki lance le défi 30x30. Son objectif : inviter les Canadiennes et les Canadiens à passer au moins 30 minutes chaque jour dans la nature, et ce, pendant un mois. En encourageant la population à se procurer sa dose quotidienne d'air frais, elle espère aider les participantEs du défi à tirer profit des nombreux bienfaits que la nature leur offre, voire finir par l'intégrer à leur routine habituelle. L'édition 2014 comptait 17 000 participants[4].

LE SAVIEZ-VOUS ?

« Dans une étude intitulée "Écothérapie : l'agenda vert pour la santé mentale", des chercheurs de l'université de l'Essex (Angleterre) ont comparé les bénéfices pour les personnes souffrant de dépression de trente minutes de promenade (à) la campagne (à une autre de) même durée dans un centre commercial. Le niveau de dépression de 71 % des promeneurs et promeneuses dans la nature avait baissé et pour 90 % (d'entre eux), la confiance en soi avait augmenté. Par contre, après avoir marché dans un centre commercial, 45 % seulement ont vu leur niveau de dépression diminuer alors que 22 % étaient davantage déprimés, 50 % étaient plus tendus et 44 % rapportaient une baisse d'estime de soi[3]. »

J'AI FAIT UNE PROMENADE

seulE ☐ en groupe ☐

Les bienfaits :

1/ FONDATION DAVID SUZUKI. « Prescription pour un esprit sain dans un corps sain : une dose quotidienne de nature », [en ligne]. [http://www.davidsuzuki.org/fr/blogues/la-science-en-action/2012/06/prescription-pour-un-esprit-sain-dans-un-corps-sain-une-dose-quotidienne-de-natu/]

2/ ANDRÉ, Christophe. « L'œil du Psy — Notre cerveau a besoin de nature », *Cerveau & Psycho*, no 54, novembre-décembre 2012. [http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb_pages/a/article-notre-cerveau-a-besoin-de-nature-30587.php]

3/ PSYCHOMÉDIA. « L'écothérapie pour soigner la dépression », [en ligne]. [http://www.psychomedia.qc.ca/depression/2007-05-14/l-ecotherapie-pour-soigner-la-depression]

4/ FONDATION DAVID SUZUKI. « Défi nature 30x30 », [en ligne]. [http://www.davidsuzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/defi-nature-30x30/defi-nature-30x30/]