

BIENFAITS DU TEMPS PASSÉ DANS LA nature

Des études ont démontré que le temps passé dans la nature est bénéfique sur le plan physique et mental.

Voici quelques bienfaits

- **Amélioration de la mémoire et de la créativité :** des études ont révélé que la créativité augmentait de 50 % chez les randonneurs et randonneuses qui passaient quatre jours dans la nature. La nature améliore aussi la mémoire et la concentration.
- **Diminution du stress :** il est prouvé que le fait de passer du temps dans la nature permet de réduire le stress et l'anxiété. Comparativement à une promenade en ville, marcher dans la nature réduit davantage le stress.
- **Renforcement de l'estime de soi :** observer des espèces ou faire une randonnée peut procurer un sentiment d'accomplissement et renforcer l'estime de soi. Cela peut également rapprocher les familles et leurs proches et favoriser une meilleure appréciation personnelle de la nature.
- **Amélioration du bien-être physique :** passer du temps dans la nature peut faire baisser le rythme cardiaque et la tension artérielle, ce qui réduit les risques de maladies cardiaques.

Pour en savoir plus, consultez l'article [«Prescrire la nature»](#) de CNC.



Photos (à partir du haut) :
Reginald Hill, C.-B. : Virginia Hermanson
Bénévoles pour la conservation, Ont : Chelsea Marcantonio
Waterton, Alb. : Sean Feagan.