

Guide de ressources

Les bienfaits du temps passé dans la nature

Passer du temps à l'extérieur n'est pas seulement rafraîchissant — c'est aussi une façon puissante d'améliorer votre santé et votre bien-être. Les recherches démontrent que même de courts moments dans la nature peuvent améliorer la concentration, stimuler la créativité, réduire la tension artérielle et favoriser un meilleur sommeil. Le temps passé dehors aide aussi à renforcer les liens sociaux et à bâtir des communautés plus solides.

Voici quelques façons simples d'intégrer davantage de nature dans votre quotidien :

- **Prenez de courtes pauses dehors** – Sortez pour une petite marche ou un étirement entre deux tâches.
- **Organisez des rencontres à l'extérieur** – Lorsque possible, combinez travail et bien-être au grand air.
- **Créez des liens sociaux dehors** – Rencontrez un ami, un collègue ou un voisin pour une marche.
- **Commencez petit** – Même 10 minutes dans la nature chaque jour font une différence.

✦ À retenir : Prendre du temps pour la nature, c'est prendre du temps pour votre santé — chaque pas à l'extérieur soutient votre corps, votre esprit et votre communauté.

