



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Les bienfaits de la nature

Alors que le temps se réchauffe et que l'été qui arrive à grands pas, passer du temps dans la nature peut être un excellent moyen de profiter de cette saison. Saviez-vous que de plus en plus d'études montrent que le fait de passer du temps dans la nature ou de profiter d'un espace vert en milieu urbain est bon pour la santé mentale ? Il s'agit en effet d'un moyen peu coûteux et très efficace d'améliorer notre bien-être physique et psychologique.

Plus de bonheur

Une étude menée par Bratman et ses collègues (publiée dans *Science Advances*) a montré que le contact avec la nature peut accroître le bonheur, le sentiment de bien-être, les interactions sociales positives, ainsi que le sens donné à notre vie.

Diminution de l'anxiété, du stress et de la dépression

Selon une étude de Meredith et ses collègues (2020), qui a examiné 14 études déjà publiées comparant des participants vivant dans des zones urbaines à des participants vivant dans des environnements naturels, les environnements riches en nature contribuent sans aucun doute à réduire la détresse mentale. En outre, l'étude a révélé qu'un minimum de dix minutes passées à s'asseoir ou à marcher dans un large éventail d'environnements naturels avait un impact positif significatif sur la santé mentale des participants.

Avantages cognitifs

Une recherche conduite par Schertz and Berman (2019) a également montré que l'interaction avec la nature est bénéfique pour notre cerveau. En effet, elle présente des avantages cognitifs tels qu'une meilleure performance dans les tâches de contrôle de l'attention, une amélioration de la mémoire de travail et de la flexibilité mentale.

Amener la nature à l'intérieur

Si vous n'avez pas facilement accès à des environnements naturels ou si vous n'avez que peu de temps à consacrer aux espaces verts, vous pouvez tout de même profiter des bienfaits de la nature à l'intérieur. Voici quelques stratégies que vous pouvez essayer :

- Ajoutez des plantes à votre espace ou achetez un bouquet de fleurs fraîches.
- Écoutez de la musique axée sur la nature, avec des sons de l'océan, des rivières, des cascades, du vent ou des oiseaux. Vous pouvez également télécharger des applications qui diffusent des sons apaisants de la nature que vous pouvez écouter en travaillant ou en vous relaxant.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

- Décorez votre maison ou votre espace de travail avec des peintures ou des photographies de la nature. Vous pouvez choisir de beaux paysages, des jardins ou des scènes naturelles.
- Regardez une vidéo de la nature sur YouTube.

Références:

[How Nature Therapy Helps Your Mental Health \(verywellmind.com\)](http://verywellmind.com)

[Nurtured by nature \(apa.org\)](http://apa.org)

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.