



SANTÉ MENTALE VERDOYANTE

MODULE DESTINÉ AU MILIEU SCOLAIRE

CONTENU

1. Présentation du projet
2. Revue de littérature
3. Exemples d'exposition à la nature
4. Propositions d'initiatives à implanter
5. Cartographie collective interactive
6. Bibliographie
7. Fiche vulgarisée résumant le projet

1- LE PROJET

Dans notre région du Québec, nous passons de plus en plus de temps devant les écrans, et cela semble nous éloigner peu à peu de la nature. Parallèlement, on remarque que le bien-être mental diminue. Devant la situation, nous cherchons une solution à portée de main et accessible à tous. Et si cette solution était plus proche de nous que ce que l'on pensait ? Et si la nature, présente en abondance autour de nous, pouvait nous aider à prendre soin de notre santé mentale ?

Il est démontré que la nature offre de nombreux avantages pour notre santé mentale et que des gestes simples dans notre quotidien peuvent suffire pour en bénéficier! Par exemple, le simple fait de profiter de la lumière naturelle ou même d'ajouter une plante dans notre environnement peut avoir un impact positif sur notre humeur. En effet, environ 9 Canadiens sur 10 affirment se sentir plus heureux lorsqu'ils passent du temps dans la nature (Bratman et al., 2019). Devant ces constats, il est évident qu'il est important de promouvoir la connexion avec la nature. C'est dans ce but que le projet Santé mentale verdoyante a été créé : pour développer des outils destinés aux personnes qui travaillent à promouvoir le bien-être mental dans notre région, et pour sensibiliser tout le monde aux bienfaits de la nature.

2 - Les bienfaits de la nature

Psychologiques

DIMINUTION DU STRESS

Vingt à trente minutes dans un environnement naturel peuvent faire baisser notre niveau de stress. En fait, le cortisol, une sorte de "marqueur" du stress dans notre corps, diminue vraiment après une exposition à la nature (Hunter et al., 2019) !

AMÉLIORE LA PERCEPTION DE SON BIEN-ÊTRE

Dix arbres de plus autour de soi peut améliorer notre perception de notre santé aussi bien que si on avait un salaire annuel plus élevé de 10 000\$ ou que si on rajeunissait de 7 ans (Kardan et al., 2015).

DIMINUE LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Rien que se rendre dans un espace naturel une fois par semaine pendant 30 minutes pourrait aider à éviter jusqu'à 7% des cas de dépression chez les personnes vivant en ville (Shanahan et al., 2016).

RENFORCEMENT DE L'ESTIME DE SOI

Saviez-vous que le contact avec la nature peut même aider à renforcer notre confiance en soi (Langelier, Pétrin-Desrosiers, & Bradette, 2023) !



Sociaux

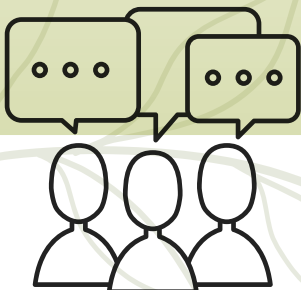
AMÉLIORE LES INTERACTIONS

La nature stimule la bonne humeur et la joie, ce qui favorise les interactions et la cohésion sociale ainsi que le sentiment d'appartenance (Langelier, Pétrin-Desrosiers & Bradette, 2023) !

DIMINUE L'ISOLEMENT

La connexion à la nature contribue à réduire la criminalité et à combattre l'isolement en incitant les gens à sortir et à bouger (Langelier, Pétrin-Desrosiers & Bradette, 2023).

Donc, si vous cherchez une façon de vous sentir plus connecté aux autres et de passer du bon temps, pourquoi ne pas organiser une petite aventure en plein air ?



2 - Les bienfaits de la nature

Cognitifs

AMÉLIORE L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION

Chez les enfants, faire une petite balade dans la nature peut aussi aider à mieux se concentrer. Une étude a montré que même une promenade de vingt minutes dans un environnement naturel peut améliorer l'attention, et cela ne vient pas seulement de l'activité physique, mais bien des effets de la nature elle-même (Faber Taylor et Kuo., 2009).

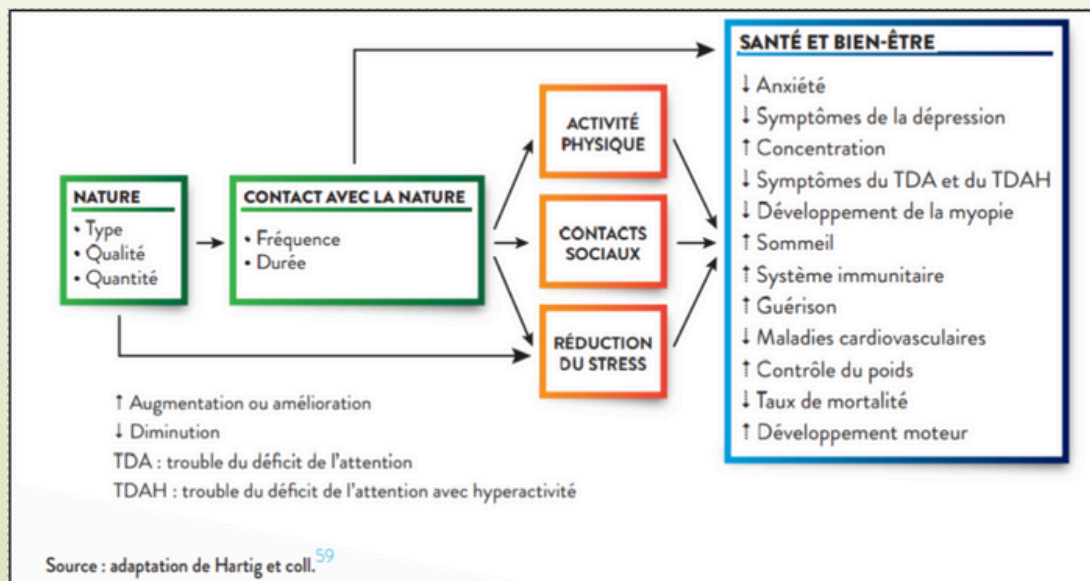
SOMMEIL ET CRÉATIVITÉ

Et ce n'est pas tout ! Être en contact avec la nature peut aussi améliorer notre sommeil et stimuler notre créativité (Langelier, Pétrin-Desrosiers, & Bradette).



EN RÉSUMÉ

Figure 1. Les bienfaits du plein-air sur la santé et le bien-être



La figure ci-dessus, tirée de l'avis *Au Québec, on bouge en plein air!* publié en 2017 par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, présente un résumé de leurs observations quant aux bienfaits du plein-air sur la santé et le bien-être (Gouvernement du Québec, 2017).

3 - Exemples d'exposition à la nature

C'est quoi une exposition optimale?

DURÉE

Des études indiquent que juste 20 minutes de connexion à la fois avec la nature ont un effet sur la santé mentale (Hunter et al., 2019) et que passer au moins 120 minutes dans la nature chaque semaine rendent ces bénéfices encore plus grands (White et al., 2019) !

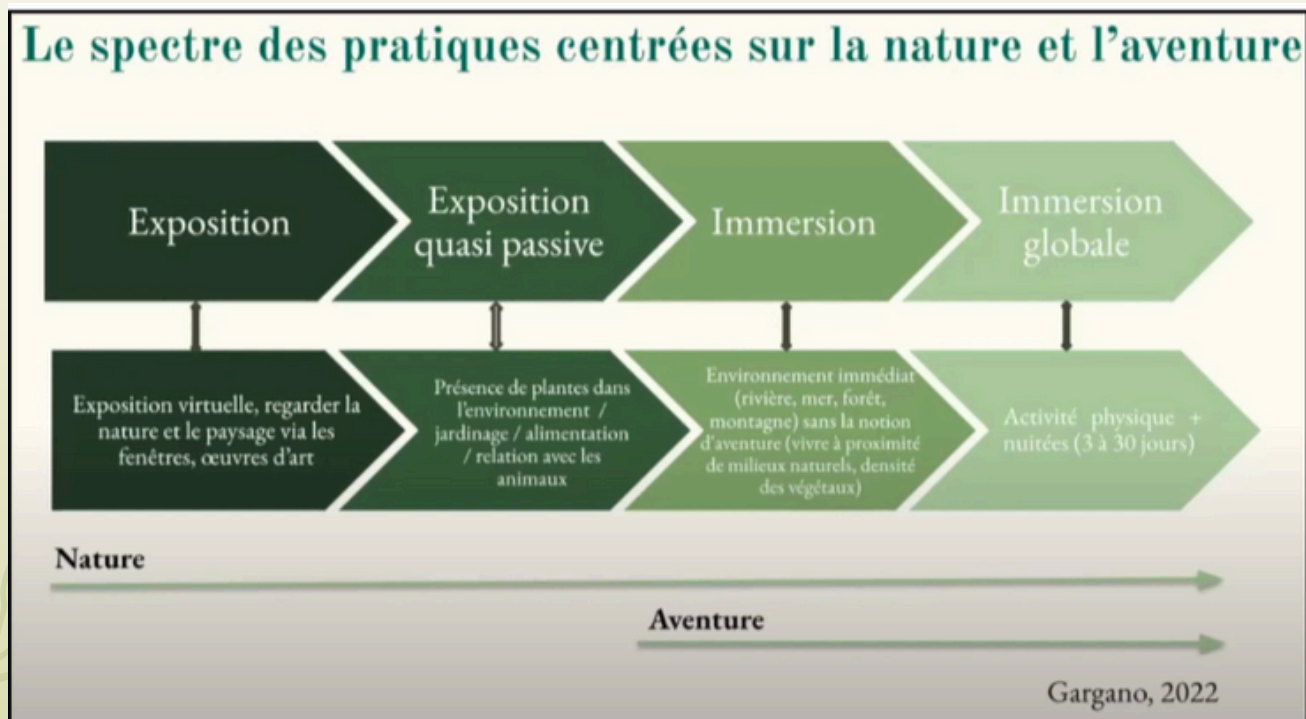
TYPE D'EXPOSITION

Contrairement à ce qu'il est possible de croire, une exposition nature qui est bénéfique pour la santé mentale n'implique pas nécessairement de l'activité physique. Au contraire, comme le montre la figure 2 ci-dessous, quatre niveaux d'engagement à la nature sont fréquemment décrits dans la littérature. Ils ont tous le potentiel d'avoir des impacts bénéfiques sur les plans psychologique, social et cognitif ;

1. L'exposition passive
2. L'exposition quasi-passive
3. L'immersion (sans aventure)
4. L'immersion globale (avec notion d'aventure)

La page suivante montre des exemples correspondant à chacune de ces catégories.

Figure 2 : Le spectre des pratiques centrées sur la nature et l'aventure (Gargano, 2022).



3 - Exemples d'exposition à la nature

TYPE D'EXPOSITION	Exemples
Exposition	<ul style="list-style-type: none">- Paysage par la fenêtre- Fonds d'écran naturel (forêt, montagnes, paysage hivernal)- Œuvre d'art nature- Livres avec photos de nature ou portant sur la nature- Bruits de nature- Lumière naturelle- Écoute d'un documentaire nature
Exposition quasi-passive	<ul style="list-style-type: none">- Mangeoire à oiseau sur son balcon- Plantes dans l'environnement- Jardinage chez soi ou dans un jardin communautaire- Réalisation d'un herbier- Journée à la cabane à sucre
Immersion	<ul style="list-style-type: none">- Lecture sur un banc de parc- Déjeuner dehors ou pique-nique- Méditation extérieure- Observation des étoiles ou du ciel nocturne- Construction de châteaux de sable ou de sculptures sur la plage- Dessin ou peinture en plein air- Après-midi bonhommes de neige ou ange dans la neige- Observation des insectes, papillons ou autres petites créatures- Photographie de la nature et des paysages- Observation des marées sur la plage- Feu de camp et cuisine de repas en plein air- Partage d'histoires ou de contes autour du feu de camp- Collection des plus belles feuilles d'automne.- Pour les groupes de travail, réunion en plein air.- Emplettes au marché public extérieur!
Immersion aventureuse	<ul style="list-style-type: none">- Yoga dans la nature- Promenade dans un parc, sur le bord d'un cours d'eau, dans un sentier- Patinage sur glace- Ski de fond, ski alpin- Pêche à la ligne- Randonnée ou raquette en forêt- Balade à vélo- Participation à des activités de conservation de la nature, comme le nettoyage des plages ou des sentiers- Fabrication de cerfs-volants et mise à l'épreuve- Construction d'abris ou de cabanes en plein air- Chasse au trésor en pleine nature ou géocachette- Camping en pleine nature- Bataille de boules de neige, construction d'igloo- Canoë-kayak ou kayak sur un lac ou une rivière- Course à pied ou marche nordique sur des sentiers naturels



4- Comment prendre part au mouvement

Une étape à la fois!

1. Apprenez-en plus sur le sujet! Pour les curieux, la bibliographie à la fin de ce document contient nos sources et plus encore !
2. Mettez en place des petits changements dans votre environnement pour profiter des bienfaits de la nature, et montrez l'exemple à ceux qui vous entourent.
3. Parlez aux gens de l'importance de la nature pour la santé mentale, que ce soit vos parents, vos amis ou vos enseignants!
4. Encouragez l'utilisation de la nature comme outil pour une santé mentale verdoyante et trouvez des moyens pratiques pour intégrer la nature dans la vie quotidienne de votre entourage (et de vos élèves si applicable) !
5. Impliquez-vous dans l'organisation d'événements pour promouvoir l'importance de la nature pour la santé mentale. La prochaine page vous présente des idées afin d'implanter plus de moments de connexion nature dans votre école!



4- Prendre part au mouvement!

Quelques idées!

- Jardins collectifs extérieurs dans la cour d'école
- Classes extérieures
- Marches organisées ou sortie en raquettes/ski de fond sur l'heure du midi
- Randonnée la fin de semaine dans les sentiers de de votre ville ou défi vélo!
- Mise sur pied d'un comité d'horticulture
- Organisation d'une marche pour ramasser les déchets autour de l'école et réalisation d'une publication pour Mission 1000 tonnes (voir leurs médias sociaux)
- Réalisation d'un herbier collectif
- Défi photographie nature dans l'école
- Après-midi ski organisée avec l'école
- Concours de bonhommes de neige ou d'igloos
- Réalisation d'un rallye afin de répertorier le plus d'endroits verts accessibles dans votre communauté.
- Midi lecture extérieure
- Séance de yoga plein air sur l'heure du midi ou en collaboration avec votre professeur d'éducation physique.
- Midi pique-nique
- Publications dans le journal étudiant ou sur les réseaux sociaux de l'école pour promouvoir les bienfaits de la nature sur la santé mentale et vos évènements
- Cours de menuiserie en sciences/comité ingénieur : fabrication d'aménagements extérieurs (bancs, cabanes oiseaux, etc.)
- Organisation d'une dégustation de tire d'érable
- Ajout pour rendre les classes plus verdoyantes! (lumière naturelle, plantes, images, etc.)



Encore une astuce!

Dans le cadre du projet Santé mentale verdoyante, un outil de cartographie interactive collective a été créé! À utiliser pour découvrir et faire découvrir de multiples endroits verts où profiter de l'extérieur autour de vous!

Facile d'utilisation et accessible en quelques secondes!

En voici le lien : <https://sites.google.com/view/cartographie-verte/home>



Cartographie interactive collective



5 - Bibliographie et autres sources pertinentes!

- Bezold, C. P., Banay, R. F., Coull, B. A., Hart, J. E., James, P., Kubzansky, L. D., ... et Laden, F. (2018). The association between natural environments and **depressive symptoms** in adolescents living in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 62(4), 488–495. DOI : 10.1016/j.jadohealth.2017.10.008
- Berman MG, Kross E, Krpan KM, Askren MK, Burson A, Deldin PJ, et al. Interacting with Nature Improves **Cognition** and Affect for Individuals with Depression. *J Affect Disord*. nov 2012;140(3):300-5.
- Bherer, L. (2021). Les **bienfaits de la nature sur la santé globale**. SÉPAQ, 1-15. https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., . . . Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903
- Faber Taylor, A., et Kuo, F. E. (2009). Children with **attention deficits** concentrate better after walk in the park. *Journal of attention disorders*, 12(5), 402–409. <https://doi.org/10.1177/1087054708323000>
- Gargano, V. (2022). Les **pratiques centrées sur la nature et l'aventure** et le travail social: perspectives disciplinaires et théoriques. https://revueintervention.org/wp-content/uploads/2022/05/ri_155_2022.2_Gargano.pdf
- Gouvernement du Québec. **Avis sur le plein air**. 2017. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Avis-plein-air.pdf
- Hunter MR, Gillespie BW, Chen SYP. Urban Nature Experiences **Reduce Stress** in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*, 10, 722. 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6458297/pdf/fpsyg-10-00722.pdf>
- Kaplan, R. et S. Kaplan (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*, Cambridge : Cambridge University Press.
- Karg, N., Dorscht, L., Kornhuber, J. et K. Luttenberger (2020). « Bouldering psychotherapy is more effective in the treatment of depression than physical exercise alone: Results of a multicentre randomised controlled intervention study », *BMC psychiatry*, vol. 20, no 116, 1-13

5 - Bibliographie et autres sources pertinentes!

- Kardan, O., Gozdlyra, P., Misic, B. et al. (2015). Neighborhood greenspace and health in large urban center. *Sci Rep* 5, 11610 <https://10.1038/srep11610>
- Langelier, M-E., Pétrin-Desrosiers, C. & Bradette, I. (2023). Nature prescription in Canada: Why and how? In S. Priest, S. Ritchie & D. Scott (Eds.). *Outdoor Learning in Canada*. Open Resource Textbook. Retrieved from <http://olic.ca>
- Li, D., et Sullivan, W. C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and urban planning*, 148, 149-158. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.12.015>
- Mihyang, A., Colarelli, S. M., O'Brien, K. et M. E. Boyajian (2016). « Why we need more nature at work: Effects of natural elements and sunlight on employee mental health and work attitudes », *PLoS one*, vol. 11, no 5, 1-17
- Prescri-Nature: premier programme de prescriptions d'exposition à la nature au Québec! | Collège des médecins du Québec [Internet]. [cité 19 avr 2024]. Disponible à: <https://www.cmq.org/fr/actualites/prescri-nature-premier-programme-de-prescriptions-dexposition-a-la-nature-au-quebec>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
- SEPAQ. Les bienfaits de la nature sur la santé globale. 2021. https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf
- Shanahan, D. F., Bush, R., et coll. (2016). « Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose », *Scientific Reports*, no 6, p. 10.
- Shin, W. S. (2007). « The influence of forest view through a window on job satisfaction and job stress », *Scandinavian journal of forest research*, vol. 22, no 3, 248-253.
- White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Report* 9, 7730. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>

6 - Fiche informative vulgarisée

Santé mentale verdoyante

Imaginez-vous dans un endroit calme et ressourçant. Où seriez-vous? Pour beaucoup, la réponse se trouve dans la nature.


En Estrie comme ailleurs, le déclin de la santé mentale pose un défi. Malgré le déploiement de mesures pour les contrer, l'anxiété et la dépression gagnent du terrain.

Et si une partie de la solution était là, à portée de main, au coeur de la NATURE ?

Saviez-vous que....

Un contact nature déclenche une baisse des marqueurs de stress dans la salive de plus de 20% par heure. Et une dose de 20-30 minutes suffit !

CE QUI NOUS ÉLOIGNE COLLECTIVEMENT DE LA NATURE

- 
- 1 Omniprésence des écrans
 - 2 Contraintes de temps
 - 3 Contraintes financières
 - 4 Accès géographique limité
 - 5 Méconnaissances des bienfaits
 - 6 Manque d'inspiration

... Toutes des barrières contournables !



Pour les curieux ! Selon l'hypothèse de la biophilie, l'humain présenterait une inclinaison innée à rechercher une connexion avec la nature. En l'en éloignant, la révolution technologique des derniers siècles a créé un décalage avec cette propension naturelle. Le déclin de la santé mentale pourrait y être en partie lié.



Parc National du Mont-Orford

LA NATURE ET SES BIENFAITS... POUR TOUS



Psychologiques

- ↑ Estime de soi
- ↓ Marqueurs de stress
- ↓ Dépression



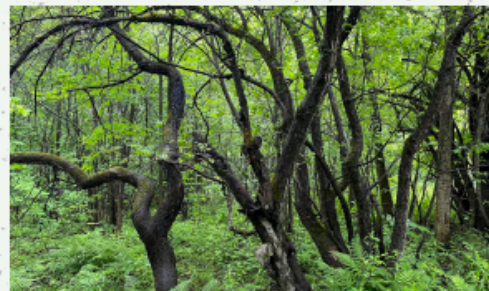
Sociaux

- ↑ Sentiment d'appartenance
- ↓ Isolement



Cognitifs

- ↑ Créativité
- ↓ Hyperactivité et impulsivité
- ↓ Démence et déclin cognitif



Mont Bellevue

6 - Fiche informative vulgarisée

ET SI RECONNECTER, CE N'ÉTAIT PAS SI COMPLIQUÉ !

En Estrie, la nature est partout. Petits ou grands, en région urbaine ou rurale, adeptes de sport ou non, la nature est à la portée de tous. Et nul besoin d'entreprendre un marathon, il ne suffit parfois que d'ouvrir ses rideaux pour faire sourire sa santé mentale.

Chacun peut choisir une « pilule nature » à son goût et adaptée à sa réalité.



Exposition passive

- Oeuvre d'art nature
- Fonds d'écran nature
- Lumière naturelle chez soi
- Paysagé par la fenêtre



Exposition quasi-passive

- Plantes dans la maison
- Mangeoires à oiseaux sur le balcon
- Jardinage
- Réalisation d'un herbier



Immersion

- Lecture ou dessin sur un banc de parc
- Pique-nique ou méditation sous un arbre
- Observation de papillons et petites créatures
- Observation des étoiles



Immersion aventureuse

- Yoga plein air
- Randonnée ou balade à vélo en forêt
- Camping en famille
- Excursion en kayak

Quelques astuces

- UTILISER UN AGENDA pour planifier l'intégration de la nature dans son horaire
- MODIFIER SON ENVIRONNEMENT pour ajouter une touche de vert chez soi
- INVITER SES PROCHES à profiter de la nature avec soi
- DRESSER UNE LISTE D'OPPORTUNITÉS natures à proximité de soi et l'afficher sur le réfrigérateur

Saviez-vous que...

Dix arbres de plus autour de soi pourraient améliorer la perception de son état de santé, aussi bien que si on avait rajeuni de 7 ans !



Sanguinaria Canadensis

Devenez ambassadeur !

Vous aimez la nature ? Vous avez envie de prendre part au mouvement ?

Semez avec nous des graines vertes pour nous aider à délaissier quelques instants nos écrans et à nous reconnecter collectivement avec la nature.

Nous comptons sur les nouvelles générations pour faire rayonner notre planète !

Alors, quel sera votre prochain pas ?

Pour toutes questions :
reseauclaireurs.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca