

## 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, anxiété et 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 d'environ 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 inclination 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



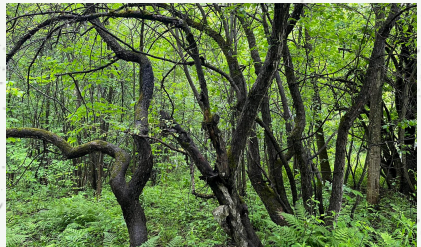
#### Sociaux

- ↑ Sentiment d'appartenance
- ↓ Isolement



#### Cognitifs

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



Mont Bellevue

## 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
- Paysage 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 vous sentez interpellé comme intervenant ? Que vous oeuvriez de près ou de loin pour le bien-être et la santé mentale, nous avons besoin de vous.

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

Sans surcharger votre horaire, vous pouvez faire la différence en sensibilisant vos usagers. Des outils sont disponibles pour vous soutenir dans cette démarche !

Et vous, quel sera votre prochain pas ?

Pour nous joindre :  
[reseauclaireurs.ciusssse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:reseauclaireurs.ciusssse-chus@ssss.gouv.qc.ca)

Références :  
1. 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/PMC6848297/pdf/fpsyg-10-0722.pdf>  
2. Bratton D, Goudry P, Misc, B. et al. (2015). Neighborhood greenspace and health in large urban center. *Sci Rep* 5, 11610 <https://doi.org/10.1038/srep11610>