



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Veuillez noter qu'aucun café-rencontre n'aura lieu durant le mois d'août, et ce, dû aux vacances de nos intervenantes. Les cafés-rencontres seront de retour dès le mois de septembre.



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

LA NATURE ET LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

De plus en plus, la technologie et l'industrialisation limitent nos opportunités de nous connecter avec la nature. Pourtant, les bienfaits physiques et psychologiques que la nature offre à l'être humain sont bien établis. Par exemple, une revue de littérature récente (2021) réalisée pour la Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ) met en lumière les effets positifs de la nature sur la santé globale. Dans cette infolettre, nous verrons comment la nature impacte notre bien-être mental et physique ainsi que des conseils afin de favoriser des contacts privilégiés avec la nature, peu importe nos contraintes physiques ou financières.

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
La nature et la santé mentale.....	2

LA NATURE ET LA SANTÉ MENTALE

Bienfaits de la nature sur la santé mentale^{1,2,3,4}

Au fil des ans, des recherches ont relevé plusieurs bienfaits du contact avec la nature pour la santé mentale et cognitive. En voici quelques uns:

Tout d'abord, le contact avec la nature améliorerait notre capacité d'attention. De ce fait, elle est grandement recommandée pour les personnes ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-H), car elle aiderait à réduire les symptômes du TDA-H.

Ensuite, la nature augmenterait la production de sérotonine et de dopamine, des neurotransmetteurs qui jouent un rôle crucial pour le bien-être et qui affectent l'humeur. Certaines recherches démontrent que ce contact permettrait de réduire les symptômes liés à la dépression.



Enfin, la nature réduit les manifestations d'anxiété. En effet, au plan physiologique, il a été prouvé qu'un séjour en forêt réduit le taux de cortisol (hormone liée au stress), et ainsi les effets liés à celui-ci. Elle agirait donc incidemment sur le sommeil, non seulement dû à la diminution du taux de cortisol, mais aussi parce qu'une exposition à la lumière du jour permet de réguler le rythme circadien, ce qui induit un sommeil plus réparateur.

Il est à noter que certaines études avancent que le contact avec la nature renforcerait la cohésion sociale. Toutefois, ces résultats demandent davantage d'approfondissement selon le Dr Louis Bherer, ph.d., neuropsychologue.

1 <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-benefits-of-nature-exposure/>

2 <https://observatoireprevention.org/2021/07/08/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante-globale/>

3 <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/details/51353>

4 <https://docndoc.fr/medecins/bienfaits-balades-en-foret/>

Toute exposition est bénéfique

Et au plan physique?^{1,2,3,4,5,6}

Au plan physique, la nature permettrait de renforcer le système immunitaire. En effet, des scientifiques ont découvert que les phytocides, des molécules émises par les arbres pour se défendre des insectes, bactéries et champignons sont inhalées par les humains et bénéfiques pour renforcer le système immunitaire. De plus, un séjour en nature permettrait également d'améliorer le fonctionnement du système cardiovasculaire en diminuant la pression artérielle et en diminuant le rythme cardiaque.

Comment faire?

Les recherches ne sont pas unanimes sur la façon de s'exposer à la nature et le temps nécessaire pour en retirer des bienfaits. On peut toutefois dégager certains aspects importants:

Durée de l'exposition

Selon le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 20 minutes d'exposition suffiraient afin de diminuer le taux de cortisol en nature, donc pour diminuer le stress et 120 minutes par semaine serait une durée optimale afin d'améliorer la santé mentale et physique.

Si nous n'avons pas accès à des espaces verts ou si nous avons des problèmes de mobilité, nous pouvons nous rappeler que toute forme d'exposition est bénéfique: observer les oiseaux, transplanter des fleurs, etc., peut nous aider à ressentir les effets de la nature. Si nous pouvons nous déplacer en ville, les parcs constituent de belles alternatives accessibles afin de profiter de la nature, sans oublier les étendues d'eau telles que les rivières et le fleuve.

Approche

Certaines recherches recommandent une marche vigoureuse, tandis que d'autres préconisent un contact en pleine conscience avec la nature. Ainsi, le simple fait de mobiliser nos sens sera bénéfique, écouter les oiseaux, sentir l'odeur des conifères, ressentir le vent et le soleil sur notre peau, voir les fleurs multicolores nous permettra de retirer tous les bienfaits associés à notre bain de nature. D'ailleurs les Japonais pratiquent depuis longtemps les bains de forêts (Shinrin Yoku) qui visent à : " s'imprégnier de l'atmosphère de la forêt, lentement et en pleine conscience, au moyen de tous les sens." Ici aussi, l'important est de trouver l'approche qui nous convient.

⁵ <https://parcs.canada.ca/nature/science/conservation/foret-forest>

⁶ https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/CP_SM3_ExpositionNature.pdf

Ressources

Voici quelques suggestions de ressources permettant de profiter de la nature dans la région de la Capitale Nationale. Les sites internet proposés pourront être consultés directement dans la version pdf de l'infolettre qui est en pièce jointe.

- Site d'activités de plein air à Québec

Le site "On y va" propose différentes options d'activités dans la Capitale Nationale, mais aussi dans les autres régions du Québec. Il est possible d'effectuer une recherche avec différents filtres tels que le niveau de difficulté, la catégorie d'activité, la saison de l'année ou encore la durée. Il est également noté si les animaux de compagnie y sont acceptés. Il s'agit donc d'une ressource très complète pour tout amateur de plein air ou pour ceux qui désirent s'y initier.

[https://www.onyva.quebec/espace-decouverte/regions/capitale-nationale/#:~:text=G%C3%A9n%C3%A9reuse%20la%20nature%20de%20la,kayak%20ou%20m%C3%AAme%20en%20rafting.](https://www.onyva.quebec/espace-decouverte/regions/capitale-nationale/#:~:text=G%C3%A9n%C3%A9reuse%20la%20nature%20de%20la,kayak%20ou%20m%C3%AAme%20en%20rafting)

- Plein air urbain

La ville de Québec offre une multitude d'occasions de profiter du plein air en région urbaine. Que ce soit en se baladant sur les Plaines d'Abraham ou en appréciant l'arboretum du domaine Maizerets, nous pouvons apprécier la nature accessible.

https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/parcs/

- Le Québec accessible

Le site Kéroul propose un répertoire des différentes activités accessibles ou partiellement accessibles pour les personnes à mobilité réduite. Un site à visiter qui pourra donner des idées nouvelles pour apprécier le plein air.

<https://www.keroul.qc.ca/fr>