

## **Les bienfaits du plein air sur la santé mentale**

Source: [Parcs Ontario](#)

Est-ce que vous vous jamais senti plus calme, plus détendu ou plus déterminé après avoir passé du temps dans la nature? Des études ont démontré que le temps passé en plein air a des bienfaits sur la santé mentale.

La santé mentale touche un Canadien sur cinq à chaque année. Prenons un instant pour discuter des bienfaits de la vitamine N (nature) sur la santé mentale.

### **Le plein air permet de soulager l'anxiété, le stress et la dépression**

Un simple séjour en plein air peut faire des merveilles pour soulager l'anxiété, le stress et la dépression. De nombreuses études ont démontré que la nature a un effet positif sur la santé mentale. Ce que vous voyez, entendez et vivez dans la nature peut améliorer votre humeur du moment.

Il y a un lien étroit entre le temps passé dans la nature et la réduction des émotions négatives. Cela comprend les symptômes de l'anxiété, de la dépression et des maladies psychosomatiques comme l'irritabilité, l'insomnie, les céphalées de tension et l'indigestion.

Vous vous sentez stressé? Les études démontrent un lien entre le temps passé dans la nature et la réduction du stress. Il suffit de quelques minutes en plein air pour soulager le stress, tel que mesuré par la tension musculaire, la pression artérielle et l'activité cérébrale. Le temps passé dans les espaces verts réduit considérablement le cortisol, qui est l'hormone du stress. La nature stimule également les niveaux d'endorphine et la production de dopamine, ce qui contribue au bonheur.

### **Les autres bienfaits sur la santé mentale**

La nature compte également une myriade d'autres bienfaits pour le cerveau. Le contact avec la nature a des propriétés réparatrices, soit une énergie accrue et un renforcement des sentiments de vitalité et d'attention. Il est démontré que se trouver près de la nature réduit les symptômes du TDAH.

Vous vous sentez bloqué par un projet ou une idée? Être en plein air améliore la créativité. La proximité des espaces verts peut rétablir la capacité de la concentration et de l'attention.

Vous avez de la difficulté à dormir? Une promenade de deux heures dans la forêt suffit pour améliorer la qualité du sommeil et soulager les problèmes de sommeil. Le fait de dormir loin de l'éclairage artificiel et se réveiller avec la lumière naturelle peut restaurer le rythme circadien, ce qui contribue à se sentir rafraîchi après une bonne nuit de sommeil.

La nature peut également aider avec le processus de deuil, puisque le fait d'être dans la nature aide à mieux s'adapter, notamment en améliorant la conscience de soi, le concept de soi et les effets positifs sur l'humeur.

Les effets positifs de la nature ont une influence sur la manière dont vous traitez autrui. Les personnes sont davantage bienveillantes et positives s'elles sont exposées ou entourées par diverses formes de nature.

### **Ce que vous pouvez faire**

Passer du temps en plein air n'a pas besoin d'exiger beaucoup de travail. Il y a plein de façons de passer du temps de qualité dans la nature.

**Commencez par vous promener dans la forêt.** Des promenades dans la nature aident à lutter contre le stress tout en améliorant le bien-être mental.

**Faites votre entraînement en plein air.** Se servir régulièrement des espaces naturels pour l'activité physique peut réduire le risque de problème de santé mentale de 50%. Faire des activités comme la marche, le vélo, le jogging ou le yoga dans un environnement naturel vous rend plus heureux que faire ces activités en ville.

**Stimulez vos sens** pour optimiser les bienfaits du plein air sur la santé. Respirez profondément puisqu'il a été démontré que l'odeur du pin frais réduit le stress et l'anxiété. Prenez une pause et écoutez, puisque les études révèlent qu'écouter les sons de la nature comme le chant des oiseaux et le ruissellement de l'eau peut aider à réduire le niveau de stress.

**Réservez un voyage de camping.** Être en symbiose avec la nature pour une période de temps prolongée est le meilleur moyen d'absorber les bienfaits du plein air sur la santé.

*Les mesures prises afin de ralentir la propagation de la COVID-19 évoluent graduellement.  
N'oubliez pas de suivre les directives de la santé publique sur les rassemblements et la  
distanciation sociale dans votre région.*