



# Défi du temps en nature

Passez 30 minutes par jour à l'extérieur pour améliorer votre bien-être physique et mental



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi du temps consacré à la nature ! Dans notre monde au rythme rapide, il est facile d'oublier l'importance de la connexion avec l'environnement qui nous entoure. Ce défi de 7 jours est conçu pour vous encourager à sortir et à consacrer 30 minutes de votre journée à passer du temps à l'extérieur. Cette démarche est appuyée par des recherches qui suggèrent que la baisse la plus efficace du taux de cortisol (l'hormone du stress) se produit après **20 à 30 minutes passées dans la nature**. Il s'agit d'un engagement simple qui présente de grands avantages pour votre bien-être physique et mental.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DE PASSER DU TEMPS DANS LA NATURE ?

S'immerger dans la nature présente de nombreux avantages pour la santé. En fait, quel que soit votre âge ou votre niveau de forme physique, la recherche suggère que le contact avec la nature est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour améliorer votre santé.

Voici quelques-uns de ces avantages :

- **Diminution du risque de démence** : Les personnes âgées qui se promènent tous les jours à l'extérieur ou qui passent du temps dans le jardin ont un risque de démence plus faible que celles qui ne le font pas.
- **Diminution du risque de maladies cardiovasculaires** : Passer plus de temps dans les espaces verts réduit le risque global de diabète, de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.
- **Contrôle de la tension artérielle** : Que l'on soit assis, que l'on marche ou que l'on se repose, le fait d'être dans la nature a un impact significatif sur la baisse de la tension artérielle.
- **Amélioration de la mémoire et de la concentration** : La mémoire et la concentration peuvent s'améliorer de manière significative après une courte promenade dans la nature par rapport à une promenade dans une rue de la ville.
- **Amélioration de l'attention** : Passer 20 minutes à l'extérieur peut rivaliser avec les effets des médicaments stimulants, en particulier pour les enfants scolarisés.

# TEMPS EN NATURE

## LE DÉFI

Cochez tous les jours où vous avez passé au moins 30 minutes dans la nature. Faites quelque chose que vous aimez déjà ou suivez les conseils pour vous inspirer. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez le document et remplissez-le à la main.



1

**Marche matinale :** Commencez votre journée par une promenade en pleine conscience, en prêtant attention aux images et aux sons qui vous entourent.



2

**Pique-nique à l'heure du dîner :** Remplacez votre repas habituel à l'intérieur par un pique-nique dans le parc de votre quartier.



3

**Photographie de la nature :** Capturez la beauté du monde naturel avec votre appareil photo ou votre smartphone.



4

**Jardinage :** Entrez en contact avec la nature en plantant des fleurs, des herbes aromatiques ou des légumes.



5

**Yoga en plein air :** trouvez la tranquillité et l'équilibre en faisant une séance de yoga dans un parc, sur une plage ou dans n'importe quel espace vert autour de vous.



6

**Exploration des sentiers :** Découvrez les sentiers locaux et plongez dans l'aventure en plein air.



7

**Observation des étoiles :** Terminez votre journée en admirant le ciel nocturne et les étoiles qui brillent au-dessus de vous.

## DÉFI TERMINÉ !

À la fin du défi du temps en nature, réfléchissez à la façon dont la semaine passée a influencé votre relation avec le plein air et votre bien-être général. L'objectif est de créer une habitude durable qui se prolonge au-delà de ce défi, en intégrant la nature dans votre routine quotidienne pour une vie plus heureuse et plus saine.



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Temps en nature**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

