

UNE DOSE DE NATURE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

**Minimum 20 minutes à la fois
2 heures / semaine**



Favorise une meilleure santé cardiovasculaire
et immunitaire

Stimule la mémoire, la créativité, la performance
et la satisfaction au travail

Prévient le déclin cognitif

Augmente le niveau de bonheur



Réduit les hormones de stress

Diminue les symptômes d'anxiété et
de dépression

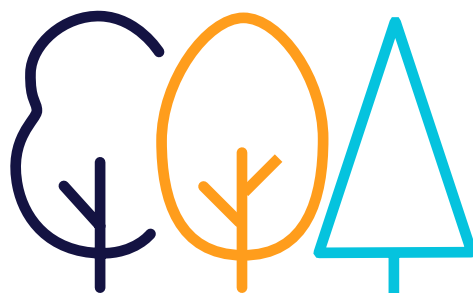
Aide à réduire la douleur chronique

Atteignez vos objectifs en 5 conseils

1. **Faites de simples changements à votre routine pour y intégrer la nature** (ex. : marcher dans un parc pour se rendre au travail).
2. **Planifiez et inscrivez la nature à votre agenda.**
3. **Invitez un ami ou un membre de votre famille pour vous accompagner.** En impliquant votre entourage, vous augmentez vos chances d'atteindre vos objectifs.
4. **Respectez-vous autant que la nature.** Soyez sécuritaire et rapportez toujours vos déchets.
5. **Faites ce qui semble le mieux pour vous.** Les bienfaits positifs de la nature vont s'additionner, pour votre santé.

**2 h par semaine, c'est tout ce qu'il faut pour avoir
une meilleure santé et une sensation de bien-être!**

**Répandez la bonne nouvelle et invitez
votre famille et vos amis.**



**ÉCO
CMDPSF**
MONTÉRÉGIE-EST

Bon temps en nature en Montérégie-est

- 1

Parc Michel-Chartrand,
Longueuil
- 2

Parc Vincent-d'Indy,
Boucherville
- 3

Parc national du
Mont-Saint-Bruno,
Saint-Bruno-de-Montarville
- 4

Parc Armand-Frappier,
Sainte-Julie
- 5

Parc de la Coulée,
Sainte-Julie
- 6

Parc des Étangs-
Antoine-Charlebois,
Sainte-Julie
- 7

Parc Le Rocher,
Saint-Amable
- 8

Parc de la Commune,
Varennes
- 9

Parc des Pionniers,
Verchères
- 10

Parc Pointe-Valaine,
Otterburn Park
- 11

Réserve naturelle du
Piémont-du-Mont-
Saint-Hilaire,
Mont-Saint-Hilaire
- 12

Parc de la Gare,
Mont-Saint-Hilaire
- 13

Parc des Patriotes,
Saint-Charles-sur-Richelieu
- 14

Parc Les Salines,
Saint-Hyacinthe
- 15

Réserve naturelle du
Boisé-des-Douze,
Saint-Hyacinthe
- 16

Boisé de la Crête,
Saint-Dominique
- 17

Parc des Bénévoles,
Saint-Liboire
- 18

Parc nature de la région
d'Acton, Upton
- 19

Parc Donald-Martin,
Acton Vale
- 20

Parc des Plante,
Sainte-Hélène-de-Bagot
- 21

Parc de la Seigneurie-
de-Ramezay,
Saint-Hugues
- 22

Parc Elphège-Filiatrault,
Saint-Jude
- 23

Canal-de-Saint-Ours,
Saint-Ours
- 24

Parc Jacques Dorion,
Saint-Ours
- Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec

