

# 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

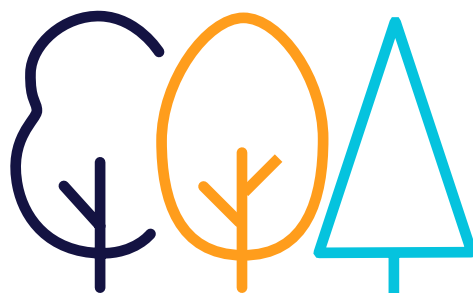
Aide à réduire la douleur chronique

## 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.**



# 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

