

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

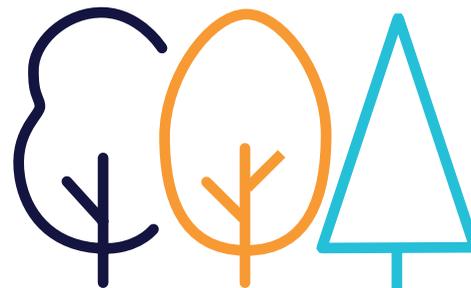
Aide à réduire la douleur chronique

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!**

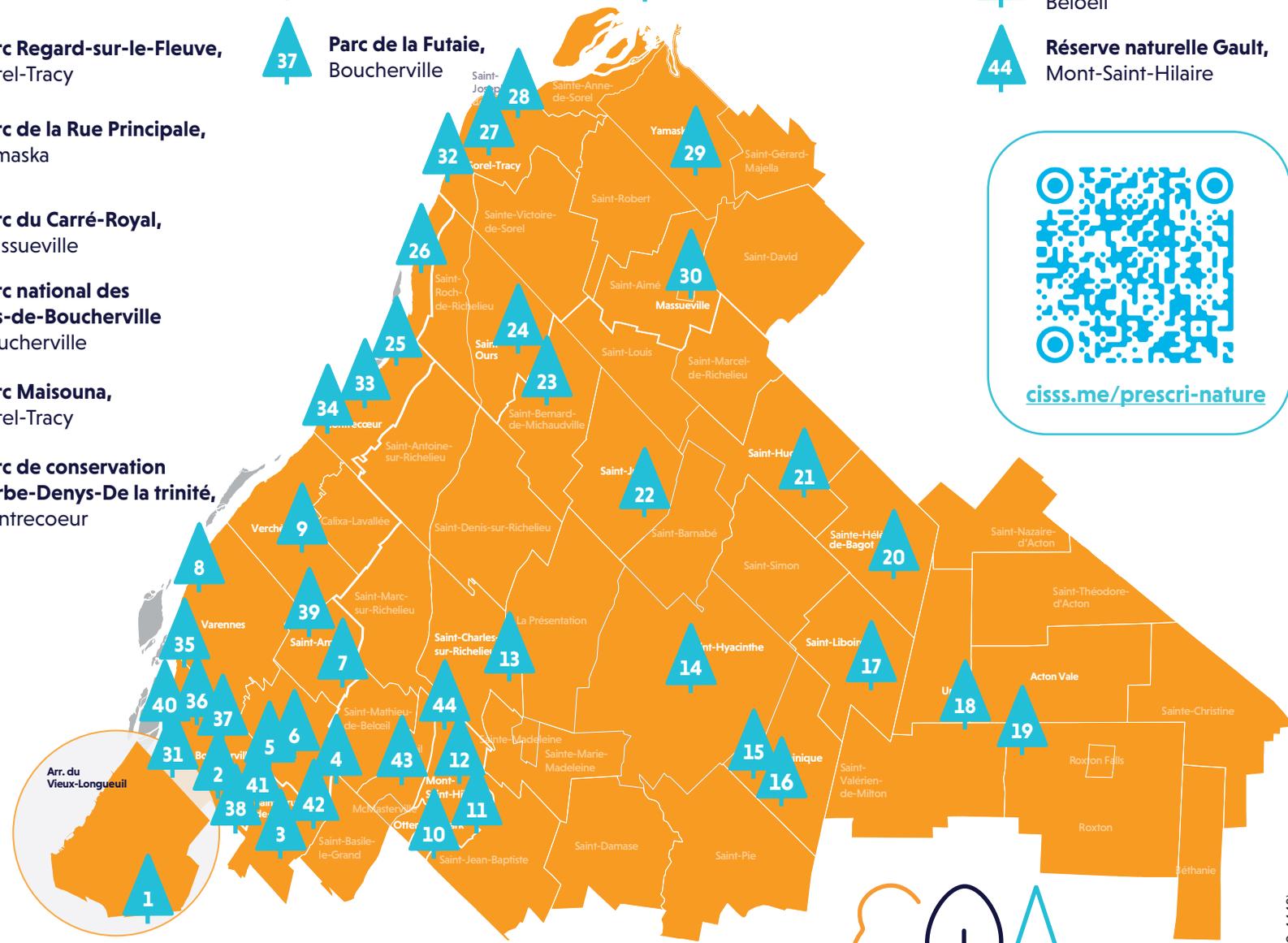
**Répartissez la bonne nouvelle et invitez
votre famille et vos amis.**



Bon temps en nature en Montérégie-est

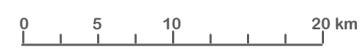
- 1 Parc Michel-Chartrand, Longueuil
- 2 Parc Vincent-d'Indy, Boucherville
- 3 Parc national du Mont-Saint-Bruno, Saint-Bruno-de-Montarville
- 4 Parc Armand-Frappier, Sainte-Julie
- 5 Parc de la Coulée, Sainte-Julie
- 6 Parc des Étangs-Antoine-Charlebois, Sainte-Julie
- 7 Parc Le Rocher, Saint-Amable
- 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

- 25 Parc de Saint-Laurent-du-Fleuve, Contrecoeur
- 26 Parc régional des Grèves, Contrecoeur et Sorel-Tracy
- 27 Parc de Grandpré, Sorel-Tracy
- 28 Parc Regard-sur-le-Fleuve, Sorel-Tracy
- 29 Parc de la Rue Principale, Yamaska
- 30 Parc du Carré-Royal, Massueville
- 31 Parc national des îles-de-Boucherville, Boucherville
- 32 Parc Maisouna, Sorel-Tracy
- 33 Parc de conservation Barbe-Denys-De la trinité, Contrecoeur
- 34 Parc Cartier-Richard, Contrecoeur
- 35 Parc de la Frayère, Boucherville
- 36 Parc Arthur Dumouchel, Boucherville
- 37 Parc de la Futaie, Boucherville
- 38 Boisé du Tremblay, Boucherville
- 39 Parc Edmour-J.-Harvey, Sainte-Julie
- 40 Parc Marie-Victorin, Longueuil
- 41 Boisé du Tremblay, Longueuil
- 42 Parc du Village, Saint-Bruno-de-Montarville
- 43 Parc naturel des Trentes-Arpents, Beloeil
- 44 Réserve naturelle Gault, Mont-Saint-Hilaire



Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est

Québec



Cette initiative s'inspire du projet Prescri-Nature, créé par des professionnels de la santé et présenté sur prescri-nature.ca.

