

# Passez 20 à 30 minutes par jour près d'un arbre.

## Améliorez votre santé mentale et votre bien-être

Les arbres réduisent les sentiments d'anxiété, de dépression et de stress, ce qui améliore votre santé mentale et votre bien-être.

## Renforcez la santé cardiaque

Passer du temps à l'extérieur et près des arbres peut vous inciter à faire plus d'exercice. L'exercice aide à perdre du poids et réduit les causes des maladies cardiaques.

## Stimulez le développement du cerveau

- Les arbres soutiennent le développement du cerveau chez les enfants. Jouer dans et autour des espaces verts aide à augmenter la concentration et la mémoire.
- Les symptômes du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) sont réduits après avoir passé du temps à l'extérieur.

## Respirez plus facilement

Les arbres améliorent la qualité de l'air. Les arbres éliminent les particules nuisibles, également appelées polluants, de l'air qui peuvent gêner vos poumons et aggraver les symptômes des maladies respiratoires, comme la MPOC.

## Réduisez les effets de la chaleur et du soleil

- Les arbres offrent de l'ombre, ce qui peut vous aider à vous rafraîchir lors des journées chaudes.
- Les arbres aident à bloquer la lumière ultraviolette (UV) du soleil, ce qui réduit le risque de cancer de la peau.

## Offrez un bébé en meilleure santé

Les femmes enceintes qui passent du temps dans des espaces verts sont moins stressées. Les futures mamans détendues ont moins de risques d'accoucher prématurément. Elles donnent également naissance à des bébés en meilleure santé.

## Guérissez plus rapidement après une chirurgie

Passer du temps à l'extérieur ou voir un espace vert après une chirurgie peut vous aider à guérir plus rapidement.



### Sources

1. Les expériences de nature urbaine réduisent le stress dans le contexte de la vie quotidienne selon des biomarqueurs salivaires | Frontiers (frontiersin.org)
2. Utiliser les arbres et la végétation pour réduire les îlots de chaleur | U.S. EPA (epa.org)
3. Les forêts et les arbres pour la santé humaine : trajectoires, impacts, défis et options de réponse | IUFRO (iufro.org)
4. Les arbres urbains et la santé humaine : une revue exploratoire | PubMed (pubmed.gov)

Les espaces verts sont bons pour notre santé. Envisagez de faire l'une des activités suivantes dans un parc avec des arbres, dans votre jardin ou dans votre quartier:

- ▲ Marcher, faire du jogging ou courir
- ▲ S'asseoir sous un arbre
- ▲ Faire un pique-nique, un BBQ ou un grillage avec la famille ou des amis
- ▲ Faire du sport
- ▲ Observer les oiseaux et la nature
- ▲ Créer - écrire, dessiner ou peindre
- ▲ Méditer ou prier



[greatlakestrees.org/health](http://greatlakestrees.org/health)



Merci à la Cleveland Foundation pour avoir rendu cette infographie possible.