

Prescri-Nature.ca : améliorez votre santé grâce à la nature

Nature et Santé

Mots clés

bienfaits de la nature

Une prescription qui vaut la peine d'être suivie.

Les recherches démontrent que les enfants et les adultes qui passent plus de temps en contact avec la nature sont plus heureux et en meilleure santé.

Prescri-Nature est le premier programme québécois de prescriptions d'exposition à la nature basé sur des données probantes. Il vise à établir l'exposition à la nature comme un nouveau pilier de la santé, aux côtés d'un régime alimentaire sain, du sommeil et de l'exercice physique. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).

Mise à jour de cette page :

29/01/2026

[Ressources pour comprendre et transmettre](#)

Format :

[Site web](#)

Année :

2020

Editeur :

PaRx

Consulter le site

<https://www.prescri-nature.ca/>