MÉDIATHÈQUE

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

Nature et Santé

Mots clés

bienfaits de la nature

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Site web

Année :
2020

Editeur :
PaRx

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.

Consulter le site

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