

# Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing

Nature et Santé

## Mots clés

bienfaits de la nature

Passer du temps dans des environnements naturels peut être bénéfique pour la santé et le bien-être, mais les relations exposition-réponse sont peu abordées dans la littérature scientifique. Cette étude se penche sur les associations entre les contacts récréatifs avec la nature au cours des sept derniers jours et la santé et le bien-être autodéclarés.

## Consulter l'article

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3.pdf>

Mise à jour de  
cette page :  
28/10/2024

Ressources pour  
comprendre et  
transmettre

**Format :**  
[Article en ligne](#)

**Année :**  
2019

**Auteur :**  
WHITE M. P.,  
ALCOCK I., GRELLIER  
J., et al.

**Editeur :**  
Scientific reports