

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

 Nature et Santé

Mots clés

[bienfaits de la nature](#) [promotion de la santé](#) [santé](#)

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/>

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

[Ressources pour comprendre et transmettre](#)

Format :

[Site web](#)

Année :

2020

Editeur :

PaRx