

## 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