



## Passer du temps à l'extérieur

**DÉFI**  
Sortez pour améliorer votre santé et votre bonheur

### REQUIREMENTS TO COMPLETE THIS HEALTH CHALLENGE™

1. Lisez « Passer du temps à l'extérieur ».
2. Élaborez un plan pour passer plus de temps à l'extérieur (viser plus de 120 minutes par semaine).
3. Maintenez un relevé de votre défi santé complété au cas où votre organisation exigerait des documents.



Au moment où la jeune Cheryl Strayed a atteint un point de bascule dans sa vie, elle n'était pas satisfaite.

Son mariage a échoué. Sa mère est décédée. Elle est passée d'un emploi à l'autre en tant que journaliste, serveuse, employée de bureau, défenseur de la jeunesse et technicienne médicale.

Elle a fait de nombreux choix malsains. Et elle a compris que quelque chose était à changer.

Elle a donc rempli son sac à dos de quelques articles essentiels, a mis des chaussures de randonnée et a filé vers la nature.

Au cours des trois mois suivants, Strayed a marché vers le nord, de la Californie à l'État de Washington, sur le sentier Pacific Crest Trail, qui s'étend sur 1 100 km. Ce voyage a transformé sa vie et a servi de motivation pour la rédaction de son best-seller, *Wild*.

Il se peut que vous n'ayez pas l'intention de faire une randonnée de mille kilomètres ou de partir en excursion de camping pendant trois mois. Mais il est bon pour la santé et le bonheur de passer un peu de temps à l'extérieur. Relevez le Défi santé du mois « Passer du temps à l'extérieur ».

5 avantages pour la santé de passer du temps dans la nature  
<https://tinyurl.com/5advantages>  
<https://tinyurl.com/5advantages>

### Répondez au questionnaire sur l'air frais et fabuleux

Avez-vous une idée des bienfaits de passer du temps à l'extérieur sur la santé? Répondez au questionnaire pour le savoir.



T F

- 1)   En effet, l'adulte moyen passe 75 % de son temps à l'intérieur (maison, bureau, magasin, voiture).
- 2)   Les personnes qui passent plus de 120 minutes par semaine en plein air sont plus heureuses que celles qui ne le font pas.
- 3)   En passant du temps dans un environnement naturel (parcs, sentiers, espaces verts, plage, etc.), on peut réduire le stress et faire baisser la tension artérielle.
- 4)   Quelques minutes par jour au soleil suffisent pour augmenter le taux de vitamine D, améliorer la santé des os et renforcer le système immunitaire.
- 5)   En faisant de l'exercice à l'extérieur, on augmente le taux de sérotonine et on peut lutter contre la dépression et l'anxiété.

Votre résultat? La plupart des adultes passent 93 % de leur temps à l'intérieur.<sup>1</sup> Combien de temps passez-vous en plein air par jour ou par semaine? Les recherches révèlent que passer du temps à l'extérieur dans un environnement naturel peut avoir un impact positif sur votre santé physique et mentale.

Réponses : 1. Faux. 2. Vrai. 3. Vrai. 4. Vrai. 5. Vrai.

### Allez dehors : Onze bienfaits du plein air pour la santé

Avez-vous déjà été stressé, épuisé ou déprimé? Ou peut-être que vous cherchez des moyens d'améliorer votre santé et de prévenir les maladies. Faites ça : Sortez dehors un peu plus souvent.

Les chercheurs ont étudié les données provenant de 143 études et ont découvert que le fait de passer du temps à l'extérieur pouvait aider à :<sup>2</sup>

1. améliorer votre humeur
2. baisser la pression artérielle
3. réduire le stress
4. prolonger la durée de vie



5. prévenir et contrôler le diabète
  6. augmenter le taux de HDL (bon cholestérol)
  7. réduire le risque de certains types de cancers
- Les recherches démontrent également que passer du temps à l'extérieur peut aider à :<sup>3</sup>
8. augmenter le taux de vitamine D
  9. renforcer le système immunitaire
  10. favoriser la gestion du poids
  11. stimuler la créativité