

# Quinze façons simples de passer plus de temps à l'extérieur

Voulez-vous améliorer votre santé et vous sentir plus heureux? Passez plus de temps à l'extérieur.

Il n'est pas nécessaire de passer trois mois en plein air ou de parcourir 1 000 kilomètres à pied comme Cheryl Strayed sur le Pacific Crest Trail.

Plutôt, passez quelques minutes dehors chaque jour (et peut-être un peu plus pendant les fins de semaine). Jetez un coup d'œil à ces moyens simples de passer plus de temps à l'extérieur :

## Chez vous

### 1 Travaillez dans la cour.

Tondre la pelouse. Arrosez les fleurs. Faites un jardin. Si vous n'avez pas de cour, aidez un ami qui en a une.



2 **Mangez in the wild.** C'est une expression anglaise pour dire « en plein air ». Préparez le déjeuner, le dîner ou le souper, et profitez-en à l'extérieur. Essayez la terrasse, l'arrière-cour, le balcon ou l'entrée.

3 **Conversez avec vos voisins.** Vous vous souvenez de ça? La plupart des adultes passent 93 % de leur temps à l'intérieur. Promenez-vous et rendez visite à vos voisins.

4 **Va chercher le courrier.** Si vous avez une boîte aux lettres communautaire, allez-y à pied (au lieu de prendre la voiture jusqu'au bord du trottoir... vous avez déjà vu des gens faire cela, non ?)

5 **Allez vous promener** Sortez le chien. Promenez-vous dans le quartier. Si c'est assez proche, vous pouvez marcher pour faire l'épicerie. Il suffit de marcher jusqu'au bout de la rue. Vous pouvez également remplacer une séance d'entraînement au gymnase par de la course ou du jogging à l'extérieur.

## Au travail

6 **Organisez une réunion à pied.** Plutôt que d'être assis dans une salle de conférence ou de passer du temps devant un écran lors d'un appel vidéo.



### 7 Mangez votre dîner dehors.

Apportez votre dîner dans un lieu de restauration en plein air ou dans un parc proche. Si vous allez au restaurant, prenez le temps de manger dehors quand il fait beau.

8 **Prenez une pause pour marcher... à l'extérieur.** Faites une petite pause pour marcher plusieurs fois par jour. Seulement 15 à 20 minutes peuvent stimuler votre humeur et votre créativité

9 **Lisez à l'extérieur.** Vous avez peut-être beaucoup de documents à passer en revue. Ou bien vous voulez faire une pause pour lire quelque chose d'un peu plus léger comme un roman ou une revue. Trouvez un endroit où vous pouvez lire à l'extérieur.

## En balade

10 **Stationnez-vous à distance...** quand vous allez au magasin. Ensuite, traversez le stationnement.

11 **Allez faire une randonnée.** Trouvez un sentier, un parc naturel ou un espace vert dans votre région et partez en randonnée ou en

10  
conseils de  
semaine de travail  
pour passer plus de  
temps à l'extérieur  
<https://tinyurl.com/>

## Ordonnance santé

: Passez plus de  
120 minutes par  
semaine à l'extérieur



Vous commencez à comprendre? Le fait de passer du temps à l'extérieur est bon pour la santé et le bonheur. Mais il faut combien de temps pour faire la différence?

- **Plus de 120 minutes par semaine.** Lors d'une étude portant sur 20 000 personnes, les chercheurs ont constaté que les personnes qui passent au moins 120 minutes par semaine en plein air sont plus heureuses et en meilleure santé que celles qui ne le font pas.<sup>4</sup>
- **Répartissez ces minutes.** Les chercheurs ont également conclu que le fait de passer moins de 120 minutes par semaine en plein air était insuffisant pour obtenir des avantages mesurables pour la santé. Répartissez vos minutes en plein air en petits blocs de temps qui s'adaptent à votre emploi du temps.
- **N'oubliez pas l'écran solaire.** Si vous devez passer plus de 10 minutes à l'extérieur en plein soleil, n'oubliez pas l'écran solaire. Un écran solaire avec un FPS (facteur de protection solaire) de 30 ou plus bloque 97 % des rayons nocifs du soleil.<sup>5</sup>

Relooking  
d'humeur : retour  
à la nature  
<https://tinyurl.com/2p9fsjce>

promenade.

12 **Organisez un pique-nique.** Préparez un dîner avec vos aliments préférés et trouvez un endroit pour faire un pique-nique, comme un parc, une plage ou même votre jardin.



13 **Essayez de faire du camping ou du glamping.** Apportez votre tente, vos sacs de couchage et votre matériel de camping pour une nuit en plein air. Vous pouvez aussi vous simplifier la vie et opter pour un véhicule récréatif, une cabane, une yourte ou une location où vous pourrez profiter de l'extérieur.

14 **Regardez le ciel.** Admirez un coucher de soleil. Ou bien allez dehors par une nuit claire et regardez le ciel.

15 **Partez à la découverte.** Il y a de fortes chances pour que votre région vous offre des merveilles de plein air que vous n'avez pas encore visitées. Partez à la découverte. Allez dehors et visitez un parc, un sentier, un lac, une plage ou un espace naturel que vous n'avez jamais visité auparavant.

## Références

1. Agence américaine pour la protection de l'environnement (2021). Indoor air quality: What are the trends in indoor air quality and their effects on human health? [Qualité de l'air intérieur : Quelles sont les tendances en matière de qualité de l'air intérieur et leurs conséquences sur la santé humaine?] De : <https://tinyurl.com/4juun484>
2. Twohig-Bennett, C., et al. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. [Les avantages du plein air pour la santé : Un examen systématique et une méta-analyse de l'exposition aux espaces verts et des effets sur la santé.] Environmental Research, 166: 628-637. De : <https://tinyurl.com/vz5xtep4>
3. Seppala, E., et al. (2017). Why you should tell your team to take a break and go outside. [Pourquoi vous devriez conseiller à votre équipe de faire une pause en plein air.] Harvard Business Review. De : <https://tinyurl.com/mv3uy0bk>
4. White, M., et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. [Le fait de passer au moins 120 minutes par semaine dans la nature est associé à la bonne santé et au bien-être.] Scientific Reports, 9: 7730. De : <https://tinyurl.com/mryf49kd>
5. American Academy of Dermatology Association. (2022). Sunscreen FAQs. [Questions fréquemment posées sur les écrans solaires.] De : <https://tinyurl.com/mryf49kd>