



Par **Camélia Mailhot Tanguay**,  
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon

## Notre territoire : son impact sur nos vies et notre santé

L'identité des québécois est fortement teintée par son lien avec la nature. Notre région se démarque par sa nature sauvage, sa nordicité et sa grande superficie. Le territoire nous offre une quantité innombrable d'occupations porteuses de sens, que ce soit la chasse, la pêche, la marche, la cueillette, ou simplement vivre au rythme des saisons et préserver des modes de vie en proximité avec la nature.

La littérature scientifique confirme les bienfaits de la nature sur la santé. D'abord, un seuil de deux heures en plein air par semaine est associé à une amélioration significative du bien-être et de la santé<sup>1</sup>. Selon un rapport fait pour le compte de la SÉPAQ, l'exposition à la nature présente des bienfaits multiples, notamment une réduction de l'anxiété, de la fréquence cardiaque et de la fatigue mentale<sup>2</sup>.

## Our territory: its impact on our lives and our health

The identity of Quebecers is strongly influenced by their connection with nature. Our region stands out for its wild nature, its nordicity, and its vast expanse. The territory offers us countless meaningful pursuits, whether it be hunting, fishing, hiking, foraging, or simply living in harmony with the seasons and preserving ways of life close to nature.

Scientific literature confirms the benefits of nature on health. Firstly, a threshold of two hours outdoors per week is associated with a significant improvement in well-being and health<sup>1</sup>. According to a report made on behalf of the SÉPAQ, exposure to nature has multiple benefits, including a reduction in anxiety, heart rate, and mental fatigue<sup>2</sup>.



## Questions réflexives sur votre relation au territoire

*Reflective questions about your relationship with the territory*

**Comment vous sentez-vous lorsque vous passez du temps dehors?**

*How do you feel when you spend time outdoors?*

**Quels sont les lieux que vous appréciez davantage en nature?**

*Which are the places in nature that you appreciate the most?*

**Quels types d'activités extérieures préférez-vous?**

*What types of outdoor activities do you prefer?*

**Pour le reste, soyez créatifs et n'hésitez pas à alimenter vos discussions sur ce sujet passionnant !**

*For the rest, be creative and feel free to fuel your discussions on this exciting topic!*

1. White, M.P. et al. *Sci Rep* 9, 7730 (2019)

2. Institut de cardiologie de Montréal (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. SÉPAQ. [https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org\\_icm\\_rapport\\_nature\\_sante\\_globale.pdf](https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf)

