

SUMMER

CAMP 2023



Prendre soin de sa santé grâce à la nature

Découvrir les bienfaits de la nature sur la santé et cultiver
son bien-être



Améliorez votre santé naturellement

"Regardez profondément dans la nature et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux". C'est le conseil d'Albert Einstein, et ce conseil est plus important aujourd'hui que jamais.

Dans notre monde de plus en plus urbanisé, digital et connecté, notre rapport avec la nature se fait de plus en plus distant. Cet éloignement a des conséquences sur notre santé physique et mentale.

La nature est là, pourtant ! Tout autour de nous. Et elle nous offre des occasions de nous reconnecter à notre environnement naturel.

À quand remonte votre dernière balade en forêt pour humer l'air frais ? À quel moment avez-vous fait une pause pour prêter l'oreille aux chants des oiseaux, au bruissement des feuilles dans les arbres ou à la mélodie de l'eau qui ruisselle ?

Ces petits moments, solitaires ou accompagnés, sont ce qui nous reconnecte à la nature, nous permet de nous ressourcer, nous revitaliser, et de bénéficier d'un remède naturel précieux pour notre bien-être. Il a été prouvé scientifiquement que côtoyer la nature a des effets physiologiques et psychologiques.

Découvrez dans cette sélection "bien-être au naturel", les nombreux effets bénéfiques de la nature sur la santé, initiez-vous au "Shirin Yoku" ou bain de forêt japonais, et apprenez à distinguer les plantes qui vous font du bien, à l'intérieur comme à l'extérieur, grâce à leurs vertus surprenantes.

Pour conclure et pour passer un été serein, je citerais Radio Canada : "La nature prend soin de nous, prenons soin d'elle à notre tour".

SUMMER
CAMP 2023



Sélectionnez la ou les réponses correctes.

1 ■

Que signifie "Shirin Yoku" ?

- Épanouissement personnel
- Bain de forêt
- Immersion champêtre

2 ■

Quels sont les effets bénéfiques de la nature ?

- La nature apaise le stress
- La nature rééquilibre notre système cardio-vasculaire
- La nature calme les démangeaisons

3 ■

Comment s'appelle la médecine par les médicaments ?

- La phytothérapie
- L'homéopathie
- L'allopathie

4 ■

Être proche de la nature réduit les risques...

- cardio-vasculaires
- de phobie animale
- de piqûres de moustiques

5 ■

Quelle plante améliore la qualité du sommeil ?

- Le ficus
- L'aloé vera
- Le jasmin

Question 1 : Bain de forêt ; Question 2 : La nature apaise le stress et rééquilibre notre système cardio-vasculaire ; Question 3 : L'allopathie ; Question 4 : Cardio-vasculaire et de phobie animale ; Question 5 : Le jasmin.

SUMMER
CAMP 2023



Appel à la nature !

En bref...

Rapprochez-vous de la nature pour être en bonne santé !

Le rythme effréné de la vie moderne nous amène à nous éloigner de la nature, mais cette dernière est pourtant un allié de taille pour notre santé globale.

Profitez de cette pause estivale pour vous reconnecter avec la nature ; votre corps et votre esprit vous en remercieront !

Vous avez dit "bien-être" ?

Il est scientifiquement prouvé que les effets de la nature sur notre santé sont nombreux. Elle nous déstresse, renforce nos défenses immunitaires, rééquilibre notre système cardio-vasculaire, diminue notre pression artérielle, permet d'éviter les maladies chroniques...

Pourquoi tant d'effets ?

La nature est en nous comme un héritage biologique. L'être humain a vécu 300 000 ans au côté de la nature avant de vivre en milieu urbain. Elle est indissociable de notre essence.

Comment reprendre le contact ?

Développez vos sens lors d'une balade en forêt, humez l'odeur des feuilles, écoutez leur bruissement, entourez vous de plantes qui vous font du bien. Ne résistez plus à la nature, laissez-la entrer dans votre vie !

SUMMER
CAMP 2023