

# La nature et pourquoi c'est essentiel pour le cerveau des enfants: Informations pour les parents et les gardiens



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Malgré tous les progrès réalisés dans la société moderne, nombre d'enfants et de jeunes d'aujourd'hui semblent avoir des problèmes de santé physique et mentale. La bonne nouvelle est qu'il existe une seule intervention qui peut contribuer à la santé physique, mentale et spirituelle de nos enfants à la fois : des jeux de plein air spontanés et non structurés. Il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour aider nos enfants à sortir afin qu'ils puissent faire ce que les enfants faisaient - et être plus heureux et en meilleure santé pour cela.

## Introduction

Tous les parents veulent élever des enfants heureux et en bonne santé, mais malgré nos meilleurs efforts, de nombreux enfants et jeunes ont des problèmes de santé physique et mentale dans le monde d'aujourd'hui. La bonne nouvelle est qu'il existe un moyen simple d'aider la santé physique, mentale et spirituelle de nos enfants et adolescents ...

## ... Un jeu d'extérieur spontané et non structuré!

Le jeu extérieur spontané et non structuré permet aux enfants d'être des enfants à l'extérieur, créant par eux-mêmes sans intervention des adultes. Cela signifie laisser les enfants:

- être à l'extérieur avec de l'air frais, la lumière du soleil et les sons de la nature.
- Utilisez leur imagination pour faire ou créer ce qu'ils veulent, dans des limites de sécurité raisonnables.
- Essayez des jeux «risqués» adaptés à l'âge, comme grimper aux arbres, courir vite ou malmener. Cela permet aux enfants de tester leurs propres capacités et limites, ce qui les rend plus sûrs à long terme.
- Socialisez en face à face avec vos pairs. Cela donne aux enfants d'importantes occasions d'apprendre et de pratiquer des compétences sociales. Le contact en face à face, en particulier, est important pour que le cerveau des enfants développe de l'empathie.
- Profitez d'activités de jeu gratuites sans règles ni arbitres, contrairement aux sports organisés.

## Le jeu extérieur spontané est:

- Faire une promenade ou une randonnée
- Jouer dans une forêt ou un parc à proximité
- Escalader un arbre
- Explorer un ruisseau local

- Construire quelque chose à l'extérieur en utilisant des éléments extérieurs comme des pierres
- Jouer à la marelle ou jouer avec une corde à sauter
- Nager à la piscine locale, au parc aquatique ou à la plage
- Faire du vélo ou du scooter
- Patiner sur des patins à roues alignées

## Ce que le jeu extérieur spontané n'est pas:

- Ce n'est pas jouer un sport de compétition dans une équipe avec des règles structurées et des arbitres. Cela offre moins d'occasions d'explorer librement et d'être vraiment créatif, et cela devient une question de compétition et de victoire.
- Il ne joue pas à l'intérieur, car il n'y a alors aucun avantage de la lumière du soleil et de l'air frais.
- Il ne joue pas à l'intérieur devant un écran, car il n'y a alors aucun avantage à interagir avec le monde réel.

## De combien de nature les enfants / jeunes ont-ils besoin?

### Au moins 60 minutes par jour à l'extérieur, sur la base de diverses études:

- Pour la santé oculaire, il est recommandé d'avoir au moins 10 heures / semaine à l'extérieur (1h30 à l'extérieur tous les jours).
- Pour la santé spirituelle, des études montrent que 5 à 10 heures / semaine à l'extérieur aident les enfants à se sentir connectés à la nature (Van Wierem, 2013).
- Pour la santé mentale, des études montrent que passer au moins 30 minutes par semaine dans un parc contribue à améliorer la santé mentale - plus il y a de temps passé dans la nature, mieux c'est (Shanahan, 2016).

## De combien d'activité physique les enfants / jeunes ont-ils besoin?

| Âge        | Quantité d'activité physique recommandée par jour selon la <a href="#">Société canadienne de physiologie de l'exercice</a>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4 ans    | 3 heures (180 minutes) par jour, répartis sur la journée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5 à 17 ans | 1 heure (60 minutes) par jour, répartie sur la journée, avec une combinaison de: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Activités à haute énergie (par exemple, jogging, football, jouer au tag) au moins 3 jours par semaine</li> <li>● Activités qui renforcent les muscles et les os (par exemple, randonnée, danse, natation) au moins 3 jours par semaine</li> </ul> |

**Laissez vos enfants jouer dehors et répondre à leur besoin de nature et d'activité physique en même temps!**

## Les enfants liés à la nature sont:

- Plus sains:
  - leur santé cardiaque est meilleure car ils bougent plus, s'assoient moins et jouent plus longtemps.
  - Ils ont une meilleure santé oculaire. Les enfants qui passent au moins 10 heures / semaine à l'extérieur réduisent leur risque de myopie (myopie).
  - Ils dorment mieux parce que la lumière du soleil aide à réguler les habitudes de sommeil.
- Plus heureux: une
  - meilleure humeur signifie moins de dépression, d'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.
  - L'amélioration du développement social provient de meilleures compétences en communication qui peuvent conduire à de meilleures relations avec les autres.
  - De meilleurs liens avec les gens, les animaux et la nature aident les enfants à se faire une idée de qui ils sont et de leur place dans le monde.
- Empathique:

- Le manque de temps en face à face (en raison d'un temps d'écran trop long) peut contribuer au manque d'empathie, d'égoïsme et de narcissisme qui ont été notés dans les sociétés modernes (Twenge, 2014).
- Spirituel: les
  - gens qui passent du temps à l'extérieur se sentent plus connectés à la nature, à la planète et aux autres. Avoir des enfants et des jeunes qui se soucient de la planète est essentiel à la survie de notre planète et de nos espèces.
- Prêt à apprendre:
  - les images, les odeurs et les sons de la nature («bruit rose») sont réparateurs pour les systèmes nerveux humains et améliorent la concentration, la concentration et la créativité. Des études montrent que le temps passé dans la nature réduit les symptômes du TDAH (Kuo, 2004).

## Inconvénients du jeu intérieur

- **Mode de vie sédentaire.** Rester assis pendant de longues périodes est particulièrement mauvais pour les enfants et les jeunes et augmente le risque de maladie cardiaque, de diabète, de problèmes de santé mentale et même de certains types de cancer.
- **Surutilisation des écrans récréatifs tels que la télévision et les jeux vidéo.** Les enfants qui ne sortent pas assez à l'extérieur peuvent avoir trop de temps d'écran. Cela comporte ses propres risques tels que la cyberintimidation, les prédateurs en ligne, le sexe et la violence inappropriés, les problèmes de santé mentale et les problèmes de sommeil.
- **Exposition au mauvais air.** La qualité de l'air à l'intérieur est souvent pire qu'à l'extérieur. Cela augmente l'exposition aux allergènes (p. Ex., La poussière, la moisissure, les squames d'animaux) et aux maladies infectieuses, et mène potentiellement à des maladies chroniques.

**Se sentir déconnecté de la Terre Mère.** Pour le bien de notre planète et des générations futures, il est essentiel que nous élevions nos enfants et nos jeunes afin qu'ils soient connectés à notre planète.

## Durée maximale par jour pendant laquelle les enfants et les jeunes devraient utiliser des écrans récréatifs

| Âge      | Quantité de temps d'écran recommandée par jour                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-2 ans  | Pas de temps d'écran du tout.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2-4 ans  | Maximum de 1 heure par jour; moins c'est mieux. Les enfants sont en fait en meilleure santé avec moins de temps d'écran.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5-17 ans | Maximum de 1 à 2 heures de temps d'écran récréatif par jour; moins c'est mieux. Cela peut être difficile car les enfants d'âge scolaire commencent à utiliser des écrans pour travailler à l'école. Les écrans ne devraient idéalement être utilisés que s'ils fournissent une expérience d'apprentissage significative qui ne peut être accomplie sans écran. |

Société canadienne de pédiatrie, 2011

**Une excellente façon de réduire le temps passé devant l'écran est de faire jouer les enfants à l'extérieur dans la nature!**

## Comment amener vos enfants et vos jeunes à l'extérieur

### Faites de la nature une routine

- **Faites du jeu en plein air une partie régulière des routines et du programme de votre enfant (et dans le cadre de la routine et de la culture de la famille).** Commencez lorsque vos enfants sont plus jeunes, de sorte qu'à mesure qu'ils grandissent, ils comprendront naturellement que le jeu en plein air est une partie importante de la vie. Le temps en famille est idéal pour modéliser des activités de plein air actives comme la natation, la randonnée ou le vélo. Faites savoir aux enfants que l'activité physique consiste à «s'amuser dehors» plutôt qu'à «faire de l'exercice» ou «s'entraîner».

- **Ayez des traditions familiales où tout le monde se joint.** Cela pourrait être la promenade en famille après le dîner, la randonnée en famille le week-end ou le voyage de camping familial annuel.
- **Après l'école, encouragez vos enfants à sortir plutôt que de s'asseoir devant un téléviseur.** Les enfants prétendent souvent vouloir «se détendre» en regardant la télévision ou en jouant à un jeu vidéo, mais le temps passé devant l'écran a tendance à surstimuler et non à restaurer le cerveau. En revanche, le temps passé à l'extérieur est réparateur, même s'il est juste assis dans un hamac à l'ombre. Gardez vos devoirs après que le cerveau de votre enfant a eu le temps de se détendre dans la nature.
- **Ayez des activités actives plutôt que électroniques.** Au lieu d'activités passives comme la télévision familiale ou les soirées cinéma, essayez d'avoir des activités plus actives et non électroniques comme les soirées familiales de jeux de société ou les soirées musicales (jouer de la musique ensemble, karaoké, etc.). Célébrez le slow food en préparant votre propre pizza ensemble ou en dégustant une fondue.

### Préparez-vous pour les activités de plein air

- Préparez-vous avec une liste d'activités de plein air adaptées au niveau d'habileté physique de votre enfant. Pour des idées, visitez le site Web de ParticipACTION: <http://www.bringbackplay.ca/we...> un sac de l'équipement d'activité préféré de votre famille avec des objets tels que des balles, une corde à sauter, des bulles, de la craie de trottoir et des pylônes. Gardez le sac à portée de main, par exemple dans la voiture, afin d'être prêt à jouer à tout moment.
- Lorsque vous achetez des cadeaux, choisissez des articles avec lesquels les enfants peuvent jouer à l'extérieur, comme des balles, des vélos et des bulles. Dites aux membres de la famille de ne pas acheter de jouets électroniques à vos enfants.
- Demandez à vos enfants de porter des vêtements adaptés aux conditions météorologiques afin qu'ils soient confortables. Les enfants doivent être encouragés à jouer dehors par tous les temps, sauf les plus extrêmes.

### Utilisez le jeu actif en plein air pour répondre aux besoins émotionnels

- **Jouez à l'extérieur avec votre enfant** pour bâtir et renforcer votre relation.
- **Choisissez des activités amusantes et stimulantes** que votre enfant est capable de faire, renforçant ainsi la confiance. Augmentez progressivement le niveau de difficulté pour que votre enfant reste engagé.
- **Planifiez des dates de jeux en plein air** avec d'autres enfants afin que votre enfant crée des liens avec ses pairs.
- **Donnez à votre enfant la possibilité d'explorer** par lui-même pour développer son indépendance. Lorsque les enfants sont surveillés de trop près, ils sont moins actifs. Partez à la découverte avec votre enfant dans la nature, y compris les forêts, les jardins ou les zones sauvages à proximité. Laissez les enfants décider comment explorer - quel chemin prendre ou quel arbre grimper. Permettez aux enfants de jouer sans qu'un adulte ne plane. Laissez votre enfant décider des activités de plein air qu'il aime faire ou laissez-le choisir dans une liste. Un enfant qui fait ses propres choix appréciera davantage l'activité et restera dehors plus longtemps.
- **Donnez à votre enfant la liberté appropriée.** Lorsque les enfants sont plus jeunes, les parents doivent surveiller, mais ne doivent pas interférer, sauf si cela est nécessaire. À mesure que les enfants grandissent, les laisser jouer dans le quartier sans parent leur donne la liberté de faire des choix dans des limites appropriées à leur âge et à leurs capacités. Cela renforce la confiance en soi.
- **Faites correspondre l'activité au niveau d'énergie de votre enfant.** Certains enfants préfèrent des activités calmes comme la marche; d'autres préfèrent les activités à haute énergie comme le VTT. Certains enfants préfèrent les activités individuelles ou individuelles et d'autres préfèrent les activités de groupe.
- **Promener le chien.** Avoir un chien est idéal pour amener les membres de la famille à l'extérieur pour une promenade quotidienne. En grandissant, les enfants peuvent le faire par eux-mêmes. Un animal de compagnie peut également contribuer à l'humeur et à l'acceptation de soi des enfants. Après tout, les animaux comme les chiens offrent une acceptation inconditionnelle.
- **Donnez de la gratitude au lieu d'éloges.** Au lieu de féliciter vos enfants de sortir (l'éloge implique le jugement), remerciez-les d'être sortis et faites-leur savoir combien vous aimez passer du temps avec eux à l'extérieur.

### Limiter la technologie

- **Fixez des limites sur le temps d'écran récréatif (TV, tablette, ordinateur, téléphone portable) dès le plus jeune âge.** La technologie est très addictive, et avoir des limites dès le plus jeune âge aidera naturellement à créer des enfants dont le cerveau est câblé pour jouer à l'extérieur. Les routines familiales

qui incluent du temps à l'extérieur aideront votre enfant à comprendre qu'un temps d'écran minimal est normal et le limiter n'est pas une punition.

- **Si votre enfant ou adolescent se plaint d'aller à l'extérieur, il est encore plus important de limiter le temps d'écran.** La stimulation élevée du temps passé à l'écran permet au cerveau de votre enfant de s'habituer à la dopamine et à l'adrénaline. Cela fait que votre enfant se sent excité, énergisé et récompensé avec très peu d'effort physique. Une fois que le cerveau de votre enfant s'habitue à la stimulation élevée d'un jeu vidéo, être actif à l'extérieur sera moins attrayant. Il faut beaucoup plus d'efforts pour courir, grimper, bouger ou marcher que de simplement s'asseoir sur le canapé et jouer à un jeu vidéo.
- **Aidez votre enfant à profiter du monde réel.** Au lieu de passer du temps sur les réseaux sociaux, réunissez-vous entre amis ou en famille pour lancer un frisbee. Au lieu de jouer à un jeu vidéo, profitez de la montée d'adrénaline du VTT.

### À ne pas faire

- **N'obtenez pas de trackers de fitness.** Des études montrent que les trackers de fitness ne fonctionnent pas. C'est peut-être parce que certains parents ont tendance à faire pression sur leur enfant pour qu'il atteigne des objectifs de fitness spécifiques. Cela en fait alors une question de réussite et de jugement et enlève la jouissance. Cela peut également nuire à la relation entre l'enfant et le parent. D'autres enfants peuvent aimer la nouveauté d'avoir un tracker, mais cela disparaît rapidement.
- **Ne rendez pas l'activité physique compétitive**, car la compétition implique le jugement. Au fond, les enfants veulent se sentir acceptés, pas jugés.
- **Ne comptez pas principalement sur des récompenses externes ou des renforts négatifs** (y compris la pression ou la coercition) pour motiver votre enfant. Il peut sembler fonctionner à court terme, mais il ne fonctionne généralement pas à long terme. Par exemple, essayez d'éviter de dire: «Si vous allez jouer dehors, nous irons chercher de la crème glacée / vous pouvez avoir du temps de jeu vidéo / etc.» Une fois que les récompenses externes s'arrêtent, le risque est que les comportements s'arrêtent également. Au lieu de cela, remerciez simplement votre enfant et exprimez sa gratitude pour ses choix sains. À long terme, l'objectif est d'aider votre enfant à se motiver pour des activités saines.

## Conseils spécifiques aux parents d'adolescents (13-18 ans)

- **Encourager le choix et l'indépendance.** Donnez à votre adolescent le droit de choisir, mais si votre adolescent est incapable de faire des choix sains, donnez-lui un choix parmi des options saines.
- Soutenez votre adolescent pour qu'il puisse faire des activités extérieures telles que:
  - Marche, randonnée ou vélo
  - Roller ou planche à roulettes, seul ou avec des amis
  - Jeux de football, de basket-ball, de football ou de frisbee non compétitifs
- Encouragez le temps à l'extérieur comme une pause pendant jours dépassés. Les adolescents peuvent avoir de nombreuses contraintes de temps, comme des devoirs et des activités parascolaires. Aller avec votre adolescent pour une promenade rapide à l'extérieur est un excellent moyen de restaurer l'énergie.
- Aidez vos adolescents à se rendre compte que, peu importe la beauté des écrans, rien ne remplace le contact face à face avec une autre personne, idéalement à l'extérieur.

## Conseils aux parents d'enfants ou de jeunes ayant des problèmes de santé mentale

Il peut être difficile de faire sortir les enfants et les jeunes lorsqu'ils sont aux prises avec des problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété et les troubles de l'alimentation. Cependant, il est important d'encourager le plein air dans la nature pour ses bienfaits thérapeutiques.

- **preuve d'acceptation et d'appréciation** Faites-en vers votre enfant / adolescent.
- **Sortez avec votre enfant / adolescent.** Ne vous contentez pas de dire à votre enfant de sortir, mais allez-y ensemble. Vous pourriez dire quelque chose comme: «J'aime vraiment passer du temps avec vous. Allons faire une promenade au parc ensemble. Nous pouvons emballer de la nourriture et y pique-niquer.»
- **Introduisez lentement les activités physiques.** Commencez par des activités à faible énergie comme

s'asseoir à l'extérieur, jardiner, se promener dans le pâté de maisons ou s'asseoir sur un banc dans le parc.

- **Évitez le jugement.** Les enfants / jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale se sentent souvent déconnectés physiquement ou émotionnellement des adultes bienveillants. S'ils se sentent jugés ou critiqués par un adulte, cela peut aggraver le lien. Par exemple, dire à votre enfant qui souffre de dépression de faire plus d'exercice peut le faire se sentir jugé ou rejeté. L'enfant peut ne plus vouloir faire d'exercice.
- **N'allez pas trop loin avec des éloges.** L'adulte peut le considérer comme positif, mais l'enfant peut le voir comme un jugement. Pensez à éviter les éloges tels que: «Bon travail pour sortir aujourd'hui!» Utilisez plutôt de la gratitude pour montrer que vous êtes satisfait du comportement de votre enfant: «J'ai passé un merveilleux moment à marcher avec vous à l'extérieur aujourd'hui. Je vous remercie! Je ne peux pas attendre demain pour que nous puissions recommencer. »
- **Utilisez l'acceptation inconditionnelle.** Faites savoir à vos enfants que vous les aimez quoi qu'il arrive. Montrez-le à travers vos actions de vouloir être avec eux, plutôt que de montrer de la déception s'ils ne veulent pas sortir.

## Quand consulter un médecin

Si vous avez encore du mal à faire sortir votre enfant malgré tous vos efforts, envisagez de consulter un médecin, surtout si vous remarquez l'un des éléments suivants:

- Votre enfant a-t-il de graves problèmes de maladresse et de coordination, au point cela rend difficile pour votre enfant de vouloir sortir? Avez-vous remarqué des chutes, des bosses ou des blessures fréquentes?
- Votre enfant a-t-il des difficultés avec ses compétences sociales au point que cela cause des problèmes?
- Votre enfant a-t-il des problèmes avec des problèmes sensoriels, par exemple, étant hypersensible au bruit ou au toucher?
- Y a-t-il du stress dans votre relation avec votre enfant, au point qu'il y a des combats et des désaccords constants?
- Le lien de votre enfant avec la technologie est-il si fort qu'il empêche son enfant de se connecter à d'autres choses telles que les gens ou le plein air?

Un professionnel de la santé peut travailler avec vous pour voir s'il y a des conditions ou des problèmes qui pourraient contribuer aux difficultés de votre enfant à sortir. Ensemble, vous pouvez élaborer un plan.

## En conclusion

L'accès au jeu actif dans la nature et à l'extérieur, avec tous ses risques, est essentiel au développement sain de l'enfant. Nous devons tous travailler ensemble dans nos foyers, nos écoles et nos communautés pour accroître les possibilités de jeu autogéré à l'extérieur. **Jeu en plein air sain et actif: c'est l'un des meilleurs hacks pour la santé physique et mentale.**

## Pour plus d'informations

### Sites Web

Parcs Canada a un «Carnet de jeu sur la nature» avec des conseils sur la façon d'entrer dans la nature.

<http://www.parks-parcs.ca/pdf/playbook/nature-playbook.pdf>

ParticipACTION est un organisme national sans but lucratif dont la mission est d'aider les Canadiens à s'asseoir moins et à bouger plus. Le site Web contient de nombreuses ressources et idées de jeux actifs pour toute la famille. <https://www.participaction.com/en-ca>

Pour plus d'informations pour les parents sur la façon de trouver le bon équilibre de technologie, lisez notre document: « Débranchez (de technologie) et connectez: Garder les familles fortes dans un monde branché » de <http://www.mentalhealth.ca/26722>.

«Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur» examine les meilleures preuves scientifiques disponibles sur les avantages globaux (équilibre des avantages et des inconvénients) du jeu actif à l'extérieur et à risque.

<http://stage.participaction.com/sites/default/files/downloads/Participaction-PositionStatement-ActiveOutdoorPlay.pdf>

Les Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique et les Lignes directrices canadiennes sur le comportement sédentaire

<http://www.csep.ca/fr/guidelines/get-the-guidelines>

### Livres pour les parents

Les enfants en liberté: comment élever des enfants sûrs et autonomes (sans se soucier des soucis), Lenore Skenazy

Sauver nos enfants du trouble de déficit naturel, Richard Louv.

Organisations pour plus d'informations

Alliance de l'enfant et de la nature du Canada, <http://childnature.ca>

Réseau Enfants et Nature, <http://www.childrenandnature.org>

## Références

Brussoni M et al. What Is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol 12, No 6 (2015). *This systematic review study showed overall positive effects of risky outdoor play on physical activity, social health and behaviours, injuries and aggression.*

Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP): Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep, 2016. <https://www.participation.com>.

Dolgin E. The Myopia Boom. *Nature*. 2015 Mar 19; 519(7543):276-8. *Myopia may be related to lack of time outdoors, due to lack of sunlight when indoors. To prevent myopia in children, it is recommended that they spend at least 10 hours per week outdoors, whether in shade or sunlight.*

Gunnell et al. Measuring perceived barriers to physical activity in adolescents. *Paediatric Exercise Science* (2015). *Everyone is born with a need for competence, autonomy and relatedness to others. If these needs can be met while doing physical activity, children will willingly want to do these activities.*

Gray C et al. What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol 12, No 6 (2015). *This systematic review study showed positive effects of outdoor time on physical activity, sedentary behaviour and cardiorespiratory fitness in children.*

Kuo F. A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study, *Am. J. Public Health* 2004 Sep; 94(9): 1580-1586.

Maras D, Flamant M, Murray M, Buchholz A, Henderson KA, Obeid N, Goldfield G. Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Prev Med*. 2015 Apr; 73:133-8. *Shows association between more screen time and having depression/anxiety.*

Shanahan, D. F. et al. Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific Reports* 6, 28551; doi: 10.1038/srep28551 (2016). Retrieved July 11, 2016 from <http://www.nature.com/articles/srep28551>. *Recommends that a minimal dose of 30 minutes a week is enough to see benefits to mental health from nature.*

Tremblay M, Gray C, Babcock S, Barnes B, Bradstreet C, Carr D, Chabot G, Choquette L, Chorney D, Collyer C, Herrington S, Janson K, Janssen I, Larouche R, Pickett W, Power M, Sandseter E, Simon B, Brussoni M. Position Statement on Active Outdoor Play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol 12, No 6 (2015). *The position statement was developed by a diverse group of partners, stakeholders and researchers to detail research and recommendations on the importance of active outdoor play for children.*

Twenge J. Generation Me. (2014). *Reviews data showing that generations since the 1980s are increasingly more confident, tolerant and open-minded, yet at the same time, more anxious, narcissistic, lacking empathy and disengaged.*

Van Wieren G, Kellert SR. The Origins of Aesthetic and Spiritual Values in Children's Experience of Nature. *Journal of the Study of Religion, Nature and Culture*, Vol 7, No 3 (2013). *In this study, children who played outside 5 to 10 hours per week said they felt a spiritual connection with the earth and felt their role is to protect it.*

## À propos de ce document

Écrit par des professionnels de la santé de l' [Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario \(CHEO\)](#) et du Groupe de recherche sur la vie active saine et l'obésité (HALO), le Dr Casey Gray, Sheniz Eryuzlu (étudiante d'été), Laura Callender (étudiante d'été); [Bureau de santé publique du district de Lanark, Leeds et Grenville](#), y compris Melanie Oattes (RN), Emily Gervais (RN), Lois Dewey (RN).

Examiné par le Comité d'information sur la santé mentale du CHEO (y compris le Dr Phil Ritchie), le Comité de promotion de la santé mentale et HALO, dont le Dr Michael Cheng, le Dr Patricia Longmuir, le Dr Richard Larouche, le Dr Gary Goldfield, le Dr Mark Tremblay, Stacey Alpous, Poppy DesClouds et Katie Gunnell. Un merci spécial à Eva Schacherl pour l'édition / la relecture.

## Avis de non-responsabilité Lescontenues

---

informations dans cette brochure sont proposées «en l'état» et sont uniquement destinées à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par un professionnel de la santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour plus d'informations sur votre situation ou circonstance spécifique.

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que: 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous utilisez le matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel n'est pas modifié en aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>