

Mise à jour de cette page :  
29/01/2026  
Prescri-Nature.ca : améliorez votre santé grâce à la nature

Nature et Santé



Une prescription qui vaut la peine d'être suivie.

Les recherches démontrent que les enfants et les adultes qui passent plus de temps en contact avec la nature sont plus heureux et en meilleure santé.  
[Ressources pour comprendre et transmettre](#)

**Format :** **Prescri-Nature est le premier programme québécois de prescriptions d'exposition à la nature basé sur des données probantes.** Il vise à établir l'exposition à la nature comme un nouveau pilier de la santé, aux côtés d'un régime alimentaire sain, du sommeil et de l'exercice physique. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).

**Site web**

**Année :**  
2020

**Editeur :**  
PaRx

### Consulter le site

<https://www.prescri-nature.ca/>