

## Nature, plein air et santé mentale : Tour d'horizon des données probantes et initiatives inspirantes

Nature et Santé

### Mots clés

[bienfaits de la nature santé mentale](#)

Les bienfaits de la nature sur la santé physique et mentale suscitent de plus en plus d'intérêt dans la communauté scientifique et dans les pratiques cliniques comme en témoignent les initiatives Prescri-Nature, Aventure Vert Soi et les projets de la Fondation Sur la pointe des pieds au Québec. Ce webinaire se déroulera sous forme d'une table ronde où un regard sera posé sur les bienfaits de l'exposition à la nature pour la santé mentale. Les conférencières présenteront les plus récentes données probantes et des exemples d'initiatives qui misent sur l'intervention par la nature et l'aventure (INA) pour promouvoir la santé mentale et réduire les symptômes associés aux troubles mentaux. Ce webinaire vise à outiller les différents acteurs, tels que les chercheurs, les étudiants, les professionnels de la santé publique et du réseau de la santé et des services sociaux et les intervenants du milieu communautaire, dans le but de rendre ces pratiques plus accessibles à la population québécoise.

Mise à jour de cette page

24/06/2025

## Voir la vidéo

[https://www.youtube.com/watch?v=uiK\\_MrC7KSI](https://www.youtube.com/watch?v=uiK_MrC7KSI)

Ressources pour  
comprendre et transmettre

---

**Format :**

Vidéo en ligne

**Année :**

2023

**Auteur :**

Axe stratégique Santé  
mentale des populations  
(SMP) du Réseau de  
recherche en santé des  
populations du Québec  
(RRSPQ)

**Editeur :**

Réseau Qualaxia