



Je donne un coup de pouce vert!

LES MOYENS DE CONTRIBUER À LA SANTÉ DURABLE SONT NOMBREUX ET ACCESSIBLES. VOICI QUELQUES IDÉES POUR SOUTENIR DES ENVIRONNEMENTS DE SOINS ET SERVICES SOCIAUX PLUS VERTS.

INDIVIDUELLEMENT

Sensibiliser aux avantages des espaces verts

En tant que professionnel(le) de la santé et des services sociaux, vous pouvez jouer un rôle clé en sensibilisant votre milieu de travail et les personnes que vous conseillez aux bienfaits des espaces verts. Encouragez aussi vos proches à passer du temps dans ces environnements apaisants.

Participer à des activités vertes

Organisez ou encouragez la participation à des activités de jardinage thérapeutique ou à des promenades dans les jardins, parcs et boisés. Ces activités peuvent favoriser le bien-être physique et mental des patient(e)s, tout en renforçant les liens sociaux.

Intégrer la nature à votre coffre à outils

Le contact de la nature est un atout que l'on peut utiliser comme composante thérapeutique ou de prévention.

COLLECTIVEMENT

Aménager des espaces verts

Travaillez en collaboration avec votre établissement de santé dans des initiatives d'aménagement d'espaces verts accessibles aux patient(e)s, aux familles et au personnel. Ces espaces peuvent inclure des jardins traditionnels ou thérapeutiques, des zones de détente extérieures et des sentiers.

Promouvoir la formation

Encouragez la formation continue sur les avantages du verdissement pour la santé parmi vos collègues et le personnel de votre établissement. Plus nous avons de connaissances, plus nous pouvons mettre en œuvre des pratiques axées sur la santé durable.

Plaider pour le changement

Participez à des initiatives de plaidoyer pour encourager les gouvernements de tous les paliers et les organismes de santé à intégrer le verdissement dans leurs politiques et leurs pratiques. Les professionnel(le)s de la santé et des services sociaux ont une voix influente dans ce domaine.

Partagez
l'infographie
**5 bonnes raisons
de verdir les
milieux de soins!**

Explorez les
approches
complémentaires
pour promouvoir
la guérison.

Ensemble, nous pouvons créer un environnement propice à la guérison et à la prévention, réduire les impacts sur l'environnement et **améliorer la qualité de vie des patient(e)s**, de leurs proches et du personnel de santé.

Ressources:

1. Infographie: [5 bonnes raisons de verdir les milieux de soins!](#)
2. Santé publique : pourquoi verdir les hôpitaux? : <https://milieuxdevieensante.org/sante-publique-pourquoi-verdir-les-hopitaux/>
3. [Prescri-Nature: Une Prescription de Temps Passé en Nature](#)
4. Services diversifiés de reboisement, d'aménagement agroforestier, de sensibilisation citoyenne et de technologie carbone: [ARBRE-ÉVOLUTION COOP | Services \(arbre-evolution.org\)](#)
5. Favoriser l'accès nature en milieu de soin: <https://milieuxdevieensante.org/milieudesoin/>
6. 5 effets de la nature sur la santé mentale, disponible ici : <https://milieuxdevieensante.org/nature-sante-mentale/>
7. Verdissage urbain et périurbain des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches : [Collectif Canopée - Verdissage, Mutualisation Des Ressources \(collectifcanopee.org\)](#)
8. Plus de nature pour des établissements en santé, un projet de Nature Québec: <https://www.youtube.com/watch?v=ledBk0tFBdg>
9. Partage d'expertises, projets écoquartier etc.: <https://grame.org/>
10. Jardinage écologique et en agriculture urbaine : [Services aux organisations – Les Urbainculteurs](#)
11. Projet Ginkgo de Nature Québec en collaboration avec les établissements du réseau de la santé: <https://milieuxdevieensante.org/ginkgo/>
12. [Les bienfaits de la forêt sur le cœur humain - Blogue - Sépaq \(sepaq.com\)](#)

Vous souhaitez vous impliquer durant la journée de l'arbre de la santé?

Voici une liste d'activités qui pourraient vous intéresser :

- **Journée nationale de l'arbre – Arbres Canada**
- **Nature Québec organise une plantation de 20 arbres** au HLM La Falaise / Centre d'hébergement Loretteville au 181 rue Lessard à Québec le **20 septembre au matin**. Si intéressé-e, contactez nicolas.pelletier@naturequebec.org



**RÉSEAU D'ACTION POUR
LA SANTÉ DURABLE
DU QUÉBEC**

info@reseauantedurable.org
514 528-5811

reseauantedurable.org