*Article écrit par G.S. le 13 avril 2023*

# Profiter, en ville, des bienfaits de la nature sur sa santé mentale

Vous arrive-t-il de rêver d'échapper à l'agitation de la vie urbaine et de faire une pause dans des paysages naturels sereins ?

Avec nos vies trépidantes, il est trop facile d'oublier l'importance de la nature pour notre bien-être. Si vivre en milieu urbain ne semble pas être le cadre idéal pour profiter de la nature, il est pourtant possible de tirer avantage de ses dons, même lorsque l'on est entouré de grands immeubles. Que ce soit en se connectant à la nature à l'intérieur de sa propre maison ou en profitant des espaces verts à proximité, il existe de nombreuses façons pour les urbains d'améliorer leur santé mentale grâce à la nature.

## Investissez dans des plantes et des fleurs

Les plantes et les fleurs ne sont pas seulement un excellent moyen d'ajouter de la couleur à l'extérieur de votre maison. Investir dans la nature présente aussi de nombreux avantages. Le fait d'être entouré de plantes peut avoir un effet positif sur la santé mentale. Ainsi, si les plantes et les fleurs améliorent l'apparence de votre maison, elles peuvent également **vous aider à vous sentir mieux.**
Installez un jardin vertical sur votre balcon ou votre rebord de fenêtre. L'installation d'un jardin vertical (des cultures hors sol) sur votre balcon ou sur le rebord de votre fenêtre peut être un excellent moyen de rapprocher la nature de votre domicile. Non seulement les plantes sont esthétiques, mais le fait d'être en contact étroit avec elles peut avoir **des effets positifs sur votre santé mentale.**
Le simple fait de regarder des scènes naturelles et d'avoir de l'air frais circulant à travers des fenêtres ouvertes peut réduire les niveaux de stress et améliorer le bien-être général. Par conséquent, un jardin vertical pourrait être bénéfique pour son aspect esthétique, **mais aussi pour son effet apaisant potentiel.**

## Incorporez des éléments naturels à votre décoration intérieure, tels que des pierres, du bois et des textiles

L'intégration de composants naturels dans la décoration intérieure peut avoir de nombreux avantages : ces matériaux donnent, il est vrai, une impression esthétiquement agréable, mais permettent également d'apporter un peu plus de naturalité et de chaleur à votre domicile.
Qu'il s'agisse de bois pour les meubles ou de pierres pour un revêtement mural, **la présence d'éléments minéraux ou végétaux est un moyen facile d'améliorer la décoration de votre maison tout en augmentant votre bien-être.**

## Profitez des espaces verts à proximité en vous promenant dans les parcs et les jardins

Prendre le temps d'explorer et d'apprécier la beauté des espaces verts à proximité peut faire des merveilles pour votre bien-être. Il a été démontré à de nombreuses reprises que le contact avec la nature est bénéfique pour la santé mentale, car il procure un sentiment de tranquillité et de paix qu'il est souvent difficile de trouver dans l'agitation de la vie quotidienne.
Faites des promenades dans les parcs et les jardins une partie de votre routine ; non seulement vous **commencerez à remarquer la beauté de la nature, mais vous expérimenterez aussi directement les effets apaisants qu'elle peut avoir sur votre bien-être.**

## Installez des mangeoires et des bains d'oiseaux pour attirer la faune locale

Avec l'attention portée récemment **aux bienfaits de la nature sur la santé mentale et physique**, avez-vous déjà pensé à installer des mangeoires et des bains d'oiseaux dans votre jardin ? Attirer des oiseaux, des papillons et d'autres animaux sauvages dans votre maison peut vous procurer des heures de plaisir d'observation.
Non seulement les oiseaux apprécieront les sources de nourriture et d'eau que vous leur offrez, mais c'est également une merveilleuse occasion pour les enfants et les adultes d'en apprendre davantage sur l'environnement local et d'étudier de près les comportements de nombreuses espèces animales.

**Prendre soin de la nature, c'est aussi prendre soin de soi !**

L'intégration de la nature dans son quotidien urbain par l'aménagement de sa maison ou en se promenant dans les parcs et les espaces verts des environs, sont d'excellents moyens de stimuler votre bien-être. En résumé, la véritable beauté de la vie citadine réside dans la réussite de la combinaison du paysage urbain et de la nature afin de **profiter pleinement des bénéfices de celle-ci sur notre santé mentale.**