



## Conseil de bassin du lac Saint-Augustin

Article pour le JCRSA, Avril 2021

Collaboration spéciale

### La biophilie, vous connaissez ?

**Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi on se sent si bien lorsqu'on est en contact avec le lac Saint-Augustin ou son parc Riverain ?**

Il semble que ce sentiment de bien-être soit causé par un amour inné pour le vivant. On se sent naturellement attiré par la nature, car elle nous fait du bien !

Le contact avec la nature est essentiel à notre santé mentale et ce lien est universel.

Nombreux sont les avantages observés lorsqu'on refait le lien avec la nature : la réduction du stress, le maintien du sentiment de bien-être, l'augmentation de la productivité et de la performance, la propension aux émotions et attitudes positives, la stimulation de la créativité, la réduction de l'absentéisme au travail, etc.

Toutes les plantes, mais particulièrement les arbres ont des effets positifs sur la santé mentale. Ils laissent émaner des odeurs qui agissent de manière positive sur le cerveau.

On recommande donc de prendre des marches ou de faire du sport en forêt ou dans les parcs, de visiter des jardins et d'observer le vivant qui nous entoure. Mais, dans notre quotidien, ce n'est pas toujours possible.

Un mouvement mondial en faveur du design biophilique s'amorce actuellement. On transforme notre intérieur en s'entourant d'éléments naturels qui nous procurent des effets psychologiquement similaires. On favorisera l'exposition à un éclairage naturel, des couleurs, des matériaux et des motifs naturels, l'ajout de plantes d'intérieur, d'éléments qui nous permettent de voir ou d'entendre les mouvements de l'eau et l'air ou vent.

Le printemps arrive à grands pas. Pourquoi ne pas encourager la biophilie en plantant des végétaux, surtout des arbres ? C'est bon pour le moral et pour la santé du lac Saint-Augustin ! Facebook : Lac Saint-Augustin - CBLSA



Tom, Émile et James aiment bien les arbres du parc Riverain au lac Saint-Augustin !