



# Améliorer votre santé mentale



Passer du temps dans les endroits où il y a des arbres et les espaces naturels urbains aide à réduire le stress, la colère, la fatigue, la tristesse et l'anxiété, en plus de favoriser l'augmentation du niveau d'énergie.



[ottawa.ca/foreturbaine](http://ottawa.ca/foreturbaine)



Santé publique  
Public Health

