

## DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

En ce mois d'avril, je m'assure de profiter du printemps et de prendre le temps de sortir à l'extérieur.

De nombreuses recherches soulèvent un lien significatif entre le temps passé en contact avec la nature et le bien-être cognitif, physique et émotif. Des activités simples peuvent inclure une balade au parc, un pique-nique en plein air, une escapade à la campagne ou une petite marche autour du campus.



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

