

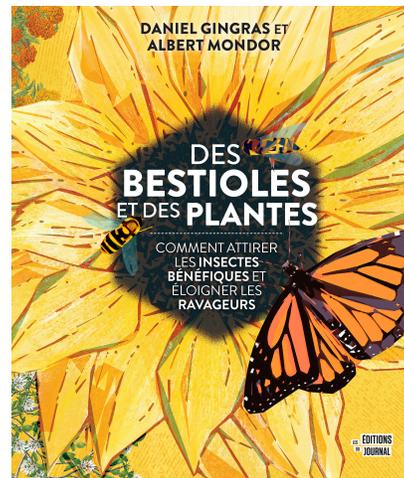


Le samedi 3 juillet 2021,

Venez vous faire du bien en compagnie d'**Albert Mondor** et **Daniel Gingras** dans les fabuleux Jardins de vos rêves à Saint-Ferdinand et assistez au lancement de leur tout nouveau livre, « **Des bestioles et des plantes** : Comment attirer les insectes bénéfiques et éloigner les ravageurs ».

PROGRAMME

- 10h00 Accueil et inscription
- 10h30 Visite guidée des jardins avec **Albert Mondor**.
- 12h00 Dîner (apportez votre pique-nique et chaises ou couverture).
- 13h00 Atelier : « **Les plantes à la rescousse du mental** », animé par **Sonia Mondor, Pierre Séguin et Albert Mondor**.
- 14h30 Lancement du livre « **Des bestioles et des plantes** », comment attirer les insectes bénéfiques et éloigner les ravageurs, co-écrit par **Albert Mondor** et **Daniel Gingras**.
- 15h00 Tirage de prix de présence dont des exemplaires du livre **Des bestioles et des plantes**. Séance de dédicaces.



Description de l'atelier « **Les plantes à la rescousse du mental** ».

Durant cette pandémie, la présence des plantes dans nos milieux de vie pourrait être particulièrement salutaire et nous aider à passer à travers ces moments difficiles. Plusieurs études scientifiques ont effectivement démontré que la pratique du jardinage et le contact avec les végétaux permet de calmer les esprits et d'apporter un peu de réconfort et de paix intérieure durant les périodes troubles comme celle que nous vivons.

Depuis quelques années, plusieurs scientifiques s'intéressent aux bienfaits des végétaux et de la pratique du jardinage et de l'agriculture urbaine sur la santé humaine. En effet, certaines études démontrent que les arbres et autres végétaux contribuent de façon significative à diminuer le taux de mortalité et le nombre de visites dans les hôpitaux.

Les végétaux agissent d'abord sur l'état de santé des humains en réduisant leur niveau de stress. Selon une étude scientifique conduite par un chercheur de l'Université de technologie de Chalmers en Suède, des étudiants de niveau collégial soumis au stress des examens éprouvaient des sentiments positifs accrus et une baisse de leur niveau de crainte et d'angoisse lorsqu'ils pouvaient observer des végétaux.

En 2004, la National Land Afforestation Promotion Organization du Japon a mené une expérience qui a permis de découvrir que des personnes qui avaient simplement regardé une forêt pendant 20 minutes avaient une concentration de 13% inférieure en cortisol, une hormone directement liée au stress. Pas étonnant que certains médecins japonais prescrivent des bains de forêts à leurs patients !

Durant cet atelier, Sonia, Pierre et Albert donneront également divers conseils et idées pour intégrer les plantes et la nature dans nos milieux de vie et expliqueront comment créer facilement un petit jardin de méditation.