



Fonds documentaire

Soins par la nature

PROJET INTERREG ARDENNE GOOD LIFE 2025



Notes à l'intention des lecteurs

Le Parc Naturel Régional des Ardennes a mandaté le cabinet SEDETIAM Conseil pour compiler des références scientifiques et réaliser ce fonds documentaire. Il présente une sélection de références documentaires récentes, destinée à servir les intérêts du projet Ardennes Good Life visant à crédibiliser les soins par la nature. Chacune est présentée sous forme de fiche synthétique avec un QR code qui permet d'accéder au document intégral ; les liens sont actifs en date du 20 novembre 2025.

Cette sélection vise à présenter un échantillon représentatif de l'étendue des connaissances et des recherches scientifiques sur le sujet. Dans une première partie, les références posent les bases des liens entre santé humaine et nature, telles que décrites par les institutions internationales. La deuxième partie s'attache à mettre en lumière une déclinaison interventionnelle de ces liens, à travers une sélection d'articles scientifiques. Enfin, la troisième partie se compose de références diversifiées, issues de la littérature grise, à vocation d'outils et d'illustrations pratiques, dont la lecture est accessible à différents types de publics.

Pour orienter les lecteurs et le niveau de lecture requis, un code est indiqué en en-tête de chaque référence, comme suit :

- tous publics, lecture accessible
- public professionnel, niveau intermédiaire
- public expert, niveau de lecture avancé



Cette sélection, non exhaustive, a été effectuée en juin 2025 par le Dr Blandine Mellouet Fort. Les synthèses ont été rédigées par l'équipe de SEDETIAM Conseil, relues et validées par le Conseil Scientifique du projet.



Table des matières

Référence 1

Nature, biodiversité, santé ; un panorama des interconnexions. p10

Référence 2

Espaces verts urbains et santé, examen des données probantes. p14

Référence 3

Espaces verts et bleus et santé mentale : nouvelles données et perspectives d'action. p18

Référence 4

Rapport d'évaluation thématique sur les interconnexions entre la biodiversité, l'eau, l'alimentation et la santé. Résumé à l'intention des décideurs politiques. p22

Référence 5

Les forêts et les arbres pour la santé humaine : voies, impacts, défis et options d'intervention. Rapport d'évaluation mondial. p26

Référence 6

Les bienfaits de la nature sur la santé globale. p30

Référence 7

Chapitre : Co bénéfices pour la santé du contact avec la nature. p34

Référence 8

Effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé. p38

Référence 9

Liens entre les environnements naturels et la santé mentale. p42

Référence 10

Résilience biopsychosociale fondée sur la nature : un cadre théorique intégratif pour la recherche sur la nature et la santé. p46

Référence 11

Les liens entre la biodiversité et la santé humaine : un cadre conceptuel. p.48

Référence 12

Forêts et santé publique. p.50

Référence 13

Interventions basées sur la nature pour améliorer la santé et le bien-être : l'objectif, les personnes et les résultats. p.56

Référence 14

Exploration de la thérapie par l'art basée sur la nature : une étude exploratoire. p.58

Référence 15

Prescriptions de la nature pour la santé : un examen des preuves et des opportunités de recherche. p60

Référence 16

Effet des prescriptions de nature sur la santé cardiométabolique, la santé mentale et l'activité physique : une étude systématique. p62

Référence 17

Effets de la prescription verte sur la santé : une revue systématique des essais contrôlés randomisés. p64

Référence 18

Shinrin-Yoku 森林浴 (Bain de forêt) : un examen approfondi de la recherche mondiale sur les effets du temps passé dans la nature. p66

Référence 19

Quels types d'exposition à la nature sont associés au bien-être hédonique, eudémonique et évaluatif ? Une étude menée dans 18 pays. p68

Référence 20

Les activités de plein air basées sur la nature pour la santé mentale et physique : revue systématique et méta-analyse. p70

Référence 21

Les liens psychologiques et physiques avec la nature améliorent à la fois le bien-être humain et la conservation de la nature : une revue systématique des méta-analyses. p72

Référence 22

(Re)connecter avec la nature : explorer les interventions basées sur la nature pour la santé psychologique et le bien-être. p74

Référence 23

L'impact des fermes de soins sur la qualité de vie, la dépression et l'anxiété dans différents groupes de population : une revue systématique. p76

Référence 24

Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques. p80

Référence 25

Préserver la nature pour protéger la santé des populations. p84

Référence 26

Dehors et santé, bibliographie sélective. p88

Référence 27

Contact avec la nature. p92

Référence 28

Etude 1,2,3 Dehors : la nature et les Français. p94

Référence 29

Comment la nature nous fait du bien : renforcer les compétences psychosociales des jeunes par des activités en lien avec la nature. p96

Référence 30

La prescription de nature : motivations et freins à la pratique par les médecins généralistes des Hauts-de-France. p100

Référence 31

Promouvoir la santé mentale : un guide de la nature sur ordonnance. p104

Référence 32

Environnement naturel et prescription sociale - Boîte à outils verte. p108

Référence 33

Prescription sociale et de nature : réflexions sur la santé et l'environnement. p112

Référence 34

Ecothérapies : nouvelles interventions en santé mentale. p116

Référence 35

Cerveau et Nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde. p120

Référence 36

Naturel : pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien. p124

Référence 37

Conception et élaboration de jardins à l'usage des établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires. p128

Liste des contributeurs à la production de ce fonds documentaire**INDEX**

Partie I

Rapports et liens nature-santé



Référence 1

Nature, biodiversité, santé ; un panorama des interconnexions



Titre original : Nature, Biodiversity and Health : an overview of interconnection

Auteurs : B.W. Wheeler, B. Lovell, L.E. Fleming, E. Bland M. Braubach, S. Netanyahu, avec l'appui de contributeurs techniques et relecteurs universitaires

Edition : OMS, 2023, 44 pages

Genre : rapport de synthèse



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction
- Un monde en mutation, un risque pour la nature et la santé
- Bienfaits de la nature pour la santé et le bien-être
- Résumé des liens entre la nature, la biodiversité et la santé
- Valeur économique de la nature et de la biodiversité
- Conclusions

CONTEXTE

L'urbanisation, l'exploitation des terres, la mondialisation des échanges et l'industrialisation ont altéré la nature, la biodiversité et les écosystèmes. Ces phénomènes, reflets de l'anthropocène et de l'appauvrissement continu des ressources naturelles, n'affectent pas seulement l'environnement, mais aussi le bien-être, la santé et la sécurité des sociétés ; le tout dans un contexte de croissance des inégalités.

QUELQUES CHIFFRES

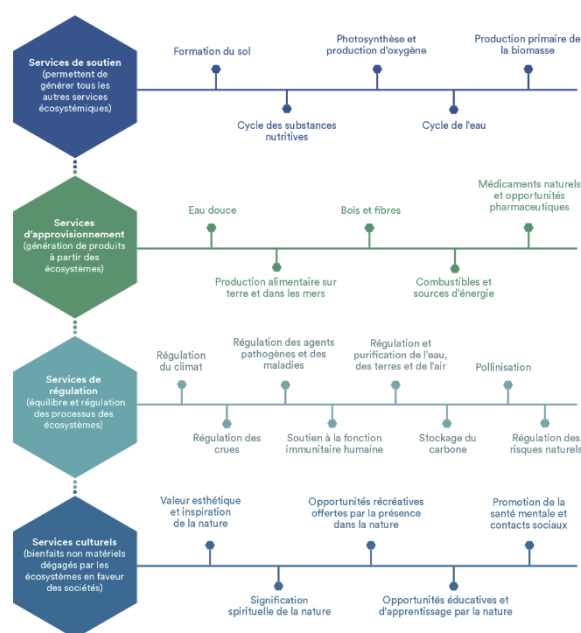
Environ 75 % de l'environnement terrestre et 66 % de l'environnement marin ont été « significativement dégradés » par des actions humaines.

La consommation mondiale par habitant de matériaux naturels a augmenté de 15 % depuis 1980.

Environ 70 % des médicaments anticancéreux sont naturels ou des produits synthétiques inspirés par la nature.

D'ici à 2050, près de 85 % de la population européenne vivra dans des zones urbaines.

Figure 1. Le système de soutien vital de la santé par la nature



sanitaires liés aux polluants chimiques et en affaiblissant la capacité naturelle des océans à réguler le climat.

TERRES, AGRICULTURE, ALIMENTATION ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

La santé des sols et la biodiversité sont essentielles à la production alimentaire, à la diversité des régimes alimentaires et à la qualité nutritionnelle. Une agriculture respectueuse de la biodiversité contribue à la résilience des écosystèmes, favorise la fertilité des sols, soutient, par exemple, la pollinisation et permet aux humains de s'alimenter correctement. À l'inverse, les pratiques agricoles intensives menacent l'accès à une alimentation saine, perturbent les équilibres écologiques, augmentent les risques de maladies et fragilisent les écosystèmes.

MALADIES INFECTIEUSES

La majorité des maladies infectieuses émergentes résultent d'interactions entre les humains et les animaux (zoonoses). L'appauvrissement et l'abondance de la biodiversité ainsi que l'accroissement des contacts entre êtres humains et animaux, à travers la transformation des écosystèmes, augmentent le risque de propagation de maladies infectieuses. Il est donc essentiel de maintenir l'équilibre de la biodiversité pour protéger la santé des sociétés face aux risques épidémiques.

MICROBES DANS L'ENVIRONNEMENT ET DANS LE CORPS HUMAIN

Les micro-organismes présents dans la nature assurent des services écosystémiques. Le microbiome humain encourage les opérations vitales comme la décomposition de la nourriture. La biodiversité soutient la diversité microbienne et la diversité microbienne permet de maintenir un microbiome humain sain et varié. À l'inverse, la perte de biodiversité, l'usage excessif d'antibiotiques, la pollution réduisent cette diversité microbienne et donc le microbiome, ce qui affaiblit les écosystèmes et augmente les risques pour la santé humaine.

MÉDICAMENTS ET SOINS DE SANTÉ

Environ un tiers des produits pharmaceutiques modernes sont composés d'éléments issus du milieu naturel et de nombreux médicaments sont conçus pour imiter des produits naturels. La médecine traditionnelle, encore utilisée dans certains pays, dépend également des écosystèmes, des plantes et des animaux. La perte de biodiversité, l'extinction d'espèces et la destruction d'habitats compromettent les découvertes de nouveaux traitements, limitent l'accès aux soins dans les régions les plus vulnérables, et menacent l'existence de certains traitements.

ACCÈS À LA NATURE

Le contact régulier avec des espaces verts et bleus améliore la qualité de vie, la santé physique, mentale et le bien-être, notamment en réduisant le stress et les risques de maladies chroniques. Or, la disparition et l'inaccessibilité des milieux naturels, en particulier en zones urbaines, limitent ces bienfaits et creusent les inégalités sociales de santé. De plus, un équilibre dans l'utilisation de ces espaces doit être respecté pour limiter les dommages environnementaux liés à leur surfréquentation et profiter de tous leurs bienfaits.

En plus de procurer des bienfaits généraux intangibles, la nature fournit des biens (produits agricoles, viande, poisson, bois, produits pharmaceutiques...), des services marchands et non marchands, des sources de revenus (tourisme en lien avec la nature, élevage, pêche, agriculture) et une diminution de la charge sur les systèmes de soins (découverte de nouveaux produits pharmaceutiques...).

ANALYSE

Le rapport appelle à une prise de décision et à une mise en œuvre de mesures responsables sur le plan environnemental dans tous les secteurs et à tous les niveaux de gouvernance (international, national, local) afin de protéger l'environnement et donc la santé. Cela peut être fait via :

- La protection des écosystèmes naturels et de leur biodiversité
- Le respect des engagements internationaux par les gouvernements nationaux
- L'intégration d'approches comme « la santé dans toutes les politiques », « Une seule santé », la santé planétaire dans l'élaboration des politiques publiques et la normalisation de ce type d'approche
- L'élaboration d'une stratégie de planification et de gestion des ressources à long terme et la mise en œuvre de solutions sans regret ainsi que la recherche de co-avantages
- L'arrêt des investissements et des subventions dites nuisibles et leur remplacement par des investissements durables
- La prise de conscience des conséquences de l'inaction
- L'investissement dans la collecte de données sociales, sanitaires et environnementales appropriées
- La diffusion des informations relatives à la gestion durable et la protection d'écosystèmes produisant des résultats sur la santé humaine
- La sensibilisation des personnes de tous âges sur les liens entre nature et santé

« La biodiversité et les écosystèmes sains fournissent de multiples services essentiels à la santé humaine, notamment l'air pur, l'eau potable, la régulation des maladies infectieuses, la sécurité alimentaire et le bien-être psychologique »

Référence 2

Espaces verts urbains et santé, examen des données probantes



Titre original : Urban green spaces and health, a review of evidence

Auteurs : C. Ward Thompson, E. Silveirinha de Oliveira, B.W.Weeler, M.H.Depledge, M.Annerstedt van den Bosch et al

Edition : OMS, 2016, 91 pages
Genre : rapport scientifique

★★★★☆



scan ou clic

TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction
- Preuves des avantages des espaces verts urbains pour la santé
- Indicateurs de la disponibilité, de l'accessibilité et de l'utilisation des espaces verts urbains, et évaluation de leur importance pour la santé
- Proposition d'indicateurs et kit d'outils d'analyse des données
- Conclusions
- ANNEXE 1. Exemples de définitions liées à l'évaluation de la disponibilité ou de l'accessibilité des espaces verts
- ANNEXE 2. Disponibilité de données clés sur l'utilisation des sols urbains pour les États membres de la région européenne de l'OMS
- ANNEXE 3. Boîte à outils pour l'évaluation de l'accessibilité des espaces verts - procédure détaillée étape par étape

CONTEXTE

Les liens entre les espaces verts et la santé ont été reconnus tout au long de l'histoire. Le mouvement des parcs urbains au XIXe siècle en Europe a inscrit les fondements de l'importance des espaces verts pour la promotion d'un mode de vie sain, et avec les techniques de recherche du XXIe siècle, les mécanismes du lien santé-nature ont pu être étudiés de façon rigoureuse. Ces études apportent des éléments de preuves qui répondent aux normes scientifiques et permettent l'éclairage des politiques et des pratiques. Ce rapport présente les résultats d'une revue fine de la littérature sur le potentiel de promotion de la santé des espaces verts urbains. Ses principaux objectifs sont d'informer les spécialistes de la santé publique et les décideurs politiques sur les avantages de l'accès aux espaces verts pour les résidents urbains et de fournir aux villes des approches systématiques pour quantifier et contrôler leur accès aux espaces verts.

RÉSUMÉ

Le terme d'espace vert urbain se rapporte à de multiples interprétations et en l'absence d'une définition universelle, ce rapport souligne, dès l'introduction, la complexité pour réaliser ce travail, comparer les études, les politiques publiques et le suivi d'indicateurs partagés.

Le terme « espace vert » peut inclure des espaces à surface ou cadre naturel (comme les forêts urbaines ou les prairies), la végétation urbaine spécifique (comme les arbres alignés en bordure de rue), une proximité avec des espaces bleus (rivières, zones côtières, lacs ...) et peut considérer différentes catégories d'usage ou « espaces typiques » (parcs publics, jardins privés, aires de jeux, zone boisée, bords de route végétalisée, promenade en bord de rivière, ou encore des plages urbaines...).

Ce rapport présente les preuves existantes des effets des espaces verts urbains sur la santé pour conclure qu'il existe de nombreux avantages pour la santé publique par diverses voies, telles que la relaxation psychologique et la réduction du stress, l'amélioration de l'activité physique et l'atténuation de l'exposition à la pollution de l'air, à la chaleur excessive et au bruit, ainsi qu'à d'autres facteurs nocifs de l'environnement urbain. Ces nombreux avantages l'emportent largement sur les effets néfastes potentiels des espaces verts, tels que l'exposition au pollen allergène et aux infections véhiculées par les insectes vecteurs. En outre, la plupart des effets néfastes sont associés à des espaces verts mal entretenus ; ils peuvent être réduits ou évités grâce à une planification, une organisation et un entretien adéquats des espaces verts urbains.

Le rapport souligne les éléments relatifs aux inégalités d'accès aux espaces verts du fait des barrières socio-économique (qualité, sécurité, disponibilité) et l'importance d'un urbanisme inclusif (en facilitant l'accès, en impliquant les populations défavorisées dans les concertations pour développer les espaces...).

Pour aboutir à des recommandations fiables, le rapport a évalué et comparé les indicateurs sur la disponibilité des espaces verts, leur accessibilité et leur utilisation du point de vue de leur pertinence en matière de santé publique et de leur applicabilité pratique. Deux outils sont cités :

-Health Economic Assessment Tool « HEAT » : pour estimer les économies de dépenses de santé liées à la pratique régulière de la marche à pied

- le calcul du « 20 minutes neighbourhoods » : pour s'assurer que les résidents peuvent accéder aux services indispensables (espace vert, commerce, école) à 20 minutes de marche ou de vélo

Les données étudiées sont issues de cas concrets tels que des initiatives réussies (corridors verts, toitures et façades végétalisées, « jardins de santé » en hôpitaux...), des villes ayant une politique urbaine pro-espaces verts (Copenhague...) et d'autres « villes test » des indicateurs (Malmö en Suède, Kaunas en Lituanie, Utrecht aux Pays-Bas). Ces sujets ont été sélectionnés,

car ils se prêtent à une application à grande échelle dans la région européenne, ils utilisent une définition de l'indicateur complet et permettent de développer le kit d'outils d'analyse des données.

RÉSULTATS CLES DES ÉTUDES

Les espaces verts sont un déterminant majeur de la santé globale.

Leur intégration réfléchie dans l'urbanisme offre des retombées en matière de santé, économiques, sociales et environnementales. Avec des bénéfices pour la santé :

- Physique : encourager l'activité physique (marche, jeux, sport) qui est une action préventive des maladies cardiovasculaires, du diabète et d'autres pathologies et contribue à réduire l'obésité
- Psychique et bien-être : le contact à la nature permet de diminuer les états anxieux, de stress et la dépression ; et d'apporter des améliorations cognitives, des capacités de concentration, de créativité et du sentiment de bien-être
- Sociale : les espaces verts urbains favorisent les interactions communautaires, le sentiment d'appartenance, la cohésion sociale, les points de rencontre intergénérationnels et l'inclusion
- Environnementale : les végétaux contribuent à la filtration de l'air, l'atténuation des polluants (NO₂, PM_{2.5}), la régulation des îlots de chaleur et au soutien de la biodiversité (qualité de l'eau ...)

RECOMMANDATIONS CLÉS POUR LES DÉCIDEURS

Outre les encouragements à adopter une approche systémique, encadrée et équitable, basée sur des données, qui intègre la participation citoyenne et la collaboration intersectorielle, le rapport rappelle :

- la nécessité de préserver les espaces contre la pression du bâti et de ne pas opposer les créations d'espaces verts à la densification urbaine
- l'importance d'assurer la sécurité et d'entretenir les espaces verts pour assurer la fréquentation et l'utilisation du lieu
- l'intérêt de privilégier les plantes autochtones et structurées pour développer la biodiversité locale et assurer la diversité écologique
- le besoin d'agir pour la résilience climatique : comme la végétation favorise l'ombre, elle est un moyen efficace pour lutter contre les vagues de chaleur

ANALYSE

Ce rapport s'appuie sur des résultats de recherche scientifique menée pour démontrer les effets positifs des espaces verts sur la santé mentale, les maladies chroniques, la période prénatale (grossesse et développement de l'enfant), et la mortalité prématurée. C'est un outil pratique pour les décideurs afin de leur expliciter les calculs et indicateurs standardisés

d'accessibilité, les systèmes d'informations géographiques, et surtout donner des exemples d'application de villes européennes.

Ce rapport démontre de façon convaincante que les espaces verts urbains sont des leviers puissants pour améliorer la santé globale des habitants. Il propose des outils concrets pour mesurer l'impact d'une politique pro-espace vert et orienter la planification urbaine de façon durable. Il reste prudent quant aux seuils normatifs (exemple : le nombre de m² d'espace vert par habitant) et sur la variabilité des données du fait que les définitions des termes « espaces verts » peuvent varier selon les études ou politiques.

« Les espaces verts urbains, tels que les parcs, les aires de jeux et la végétation résidentielle, peuvent promouvoir la santé mentale et physique, et réduire la morbidité et la mortalité chez les résidents urbains en offrant une relaxation psychologique et un soulagement du stress, en stimulant la cohésion sociale, en soutenant l'activité physique et en réduisant l'exposition aux polluants atmosphériques, au bruit et à la chaleur excessive »

Référence 3

Espaces verts et bleus et santé mentale : nouvelles données et perspectives d'action



Titre original : Green and blue spaces and mental health: new evidence and perspectives for action

Auteurs : le Centre Européen de l'Environnement et de la Santé en collaboration avec les experts sur la biodiversité et la santé mentale EKLIPSE

Edition : OMS, 2021, 55 pages
Genre : rapport d'expertise



scan ou clic



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction
- La santé mentale – le défi de santé publique
- Les principaux cadres politiques de l'OMS pertinents pour travailler sur les espaces verts, les espaces bleus et la santé
- Élaboration d'un cadre méthodologique factuel utilisable pour mesurer les bénéfices pour la santé des espaces urbains verts et bleus
- Les espaces verts dans les zones urbaines, périurbaines et la santé mentale : quels types et caractéristiques d'espaces verts sont les plus bénéfiques ?
- Les espaces bleus dans les zones urbaines, périurbaines et la santé mentale : quels types et caractéristiques d'espaces bleus sont les plus bénéfiques ?
- Outils soutenant le travail sur les espaces verts, bleus, et la santé
- Perspectives

CONTEXTE

La santé mentale correspond à un « *un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté* ». Les effets des espaces verts et des espaces bleus sont étudiés à la fois sur la santé mentale dite « à court terme » qui correspond à un état psychologique sur une courte période ; et sur la santé mentale « à long terme » qui se définit par la persistance d'un état possiblement pathologique sur une période supérieure à 12 mois.

Au-delà d'être un enjeu individuel, la santé mentale est plus que jamais un enjeu sociétal puisqu'en 2025, 17% des habitants de la région européenne de l'OMS souffrent d'un problème de santé mentale, soit 1 habitant sur 6, ce qui représente une hausse de 5% par rapport à 2015. Exacerbés par la pandémie de COVID-19, l'urbanisation et l'accroissement des inégalités, les troubles de santé mentale sont des facteurs de risques de maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète, cancer) et constituent donc un défi de

santé publique majeur. Le nombre croissant d'études au sujet des effets des espaces verts sur la santé mentale et physique, ainsi que des effets de la privation de se rendre dans ces espaces pendant le confinement, crédibilisent et encouragent le développement de solutions basées sur la nature pour combattre les problèmes de santé mentale.

SANTÉ MENTALE

La santé mentale « à court terme » se mesure en observant les indicateurs/aspects suivants : les affects/émotions, la vitalité, la capacité de retour à l'état initial, le stress perçu, le stress physiologique, les problèmes de comportement et l'activité cérébrale. La santé mentale « à long-terme » se mesure par la santé mentale générale, la gravité d'un trouble mental, la prévalence d'un trouble mental, le niveau de satisfaction de la vie, la qualité de vie, le bien-être subjectif, la qualité du sommeil, l'image de soi, le taux de suicide et les liens sociaux.

TYPES ET CARACTÉRISTIQUES D'ESPACES VERTS ET D'ESPACES BLEUS

Dans les différentes études, on retrouve sept types d'espaces verts : les parcs (parc urbain, parc de quartier, parc de proximité), les jardins publics et privés (arrière-cours, jardin botanique) les forêts et les bois (arbres à feuilles caduques, conifères, forêt mixte) ainsi que les prairies et les champs (pelouse tondue, prairie pour le pâturage, prairie semi-naturelle). Il y a aussi les arbres et autres plantes (arbustes...), les espaces urbains verts (forêt urbaine, végétation dans la ville, arbres dans la rue, espaces verts informels) et la biodiversité (richesses de la faune et de la flore). La plupart des études se concentrent sur les types d'espaces verts au détriment de leurs caractéristiques. Seule la caractéristique « biodiversité » (parmi les suivantes : qualité, ouverture, visibilité du ciel, acoustique, quantité de pollution lumineuse) a été suffisamment étudiée pour pouvoir faire l'objet d'une catégorie caractéristique.

Les études reconnaissent trois types d'espaces bleus, notamment les zones côtières, les eaux intérieures (rivière, lac, canal, fontaine, étang) et les zones marines (barrière de corail). Cependant, le rapport souligne qu'il n'y a pas assez de recherches sur les différents types d'espaces bleus et sur leurs caractéristiques, ce qui empêche l'identification de catégories caractéristiques claires.

RÉSUMÉ

Le rapport synthétise deux études systématiques qui confirment (ou pas pour certains types d'espaces) l'existence d'effets bénéfiques des espaces verts et bleus sur la santé mentale. Chaque étude analyse les liens entre différents aspects de la santé mentale à court et à long terme, et les types d'espaces verts et bleus. Les études tentent aussi d'analyser les liens entre les différents aspects de la santé mentale et les caractéristiques des espaces verts et bleus. Ces analyses visent à comprendre avec plus de précision quels éléments naturels (types et caractéristiques) affectent la santé mentale et sur quel(s) aspect(s).

D'un point de vue méthodologique, les auteurs ont compilé les études scientifiques préexistantes, dont des études expérimentales, longitudinales, transversales et qualitatives pour chaque type et chaque caractéristique d'espaces verts et bleus. L'objectif est d'observer

si certains types et caractéristiques d'espaces verts et d'espaces bleus ont plus d'effets positifs, négatifs, voire parfois neutres, que d'autres espaces verts et bleus sur la santé mentale. Les deux études aboutissent à des résultats et soulignent qu'il n'existe pas de type d'espace ou de caractéristique unique qui soit une « référence » fonctionnant mieux pour tout le monde, partout, et à tout moment. Il n'y a donc pas un seul et unique type d'espace vert ou d'espace bleu qui soit absolument plus favorable que les autres à la santé mentale ou « d'espace idéal ». Il convient d'encourager l'exposition à des espaces verts et bleus pour tous les publics et dans toutes les circonstances.

De plus, en l'absence de politique spécifiquement dédiée au lien entre espaces verts, espaces bleus et santé, l'OMS met en lumière dans le présent rapport, les stratégies et les outils qu'elle a précédemment élaborés en matière de santé mentale (le programme de travail européen « Une unité d'action pour une meilleure santé en Europe » (2020-2025)), en matière d'environnement (initiatives « Décennie des Nations Unies pour la Restauration des Écosystèmes » (2021-2030)), et en termes de développement durable et d'urbanisme (notamment ceux portant sur l'accès à des espaces verts et des espaces publics sûrs ainsi que le Manifeste post-Covid de l'OMS « *for building forward better* »).

RÉSULTATS CLES

ESPACES VERTS

Tous les types d'espaces verts ont des effets positifs sur au moins un aspect de la santé mentale à court et à long terme. De ce fait, il n'y a pas un seul et unique type d'espace vert qui est plus bénéfique pour la santé mentale de tous, partout, et à chaque fois.

32,4% des études expérimentales et 36,3% des études longitudinales et transversales attribuent des effets neutres aux espaces verts sur la santé mentale. 5% des études expérimentales et 7,7% des études longitudinales et transversales rapportent les effets négatifs des espaces verts sur la santé mentale. Ces effets neutres et négatifs sont principalement causés par une végétation dense dans des zones couvertes d'arbustes.

Néanmoins, tous les types d'espaces verts ont des effets positifs sur les affects/émotions. Tous les types d'espaces verts, excepté les arbres et autres plantes, ont des effets bénéfiques sur le stress perçu, la capacité de retour à l'état initial et la gravité des troubles mentaux. À noter que les résultats les moins cohérents ont été trouvés pour les jardins publics et privés et les prairies.

Davantage d'études témoignent des effets des espaces verts sur la santé mentale à court terme que sur la santé mentale à long terme. Concernant la santé mentale à court terme, la plupart des études montrent que les parcs et les forêts ont des effets majoritairement positifs sur les affects/émotions (14 études pour le parc et 20 pour la forêt) et des effets positifs, voire neutres, sur le stress physiologique. Pour la santé mentale à long terme, tous les espaces verts sauf les jardins (qui ont un effet neutre) ont des effets positifs sur la santé mentale générale, le bien-être subjectif et la qualité de vie. L'ensemble des espaces verts à l'exception des prairies (faute d'étude disponible) ont des effets positifs sur la qualité de vie.

ESPACES BLEUS

Les effets positifs de la côte sont démontrés dans toutes les études expérimentales, longitudinales, transversales et sont plus prononcés lorsque l'exposition à la côte est directe plutôt que lorsque la côte est simplement à proximité ou disponible. Dans les études comparant les eaux intérieures et les zones côtières, ces dernières ont davantage de bénéfices sur la santé mentale.

Tous types d'espaces bleus confondus, les effets les plus prononcés sur la santé mentale sont sur les émotions et les troubles affectifs. Néanmoins, ces résultats doivent être quelque peu nuancés par la faible quantité d'études sur le sujet et le biais géographique (la plupart des études ont été menées au Royaume-Uni).

En plus du nombre limité d'études disponibles, particulièrement au sujet des espaces bleus, les travaux existants ne prennent pas forcément en compte la diversité des besoins de chacun, des profils (âge...), des conditions géographiques et des saisons qui pourtant influencent l'accès aux espaces verts et bleus ainsi que les effets de ces derniers sur la santé mentale.

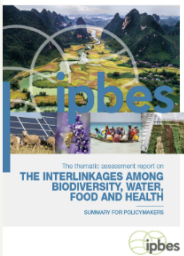
ANALYSE

La solidité de ce rapport est liée au fait qu'il est le fruit de deux revues systématiques menées par le groupe d'experts EKLIPSE sur la biodiversité et la santé mentale. Il évalue les caractéristiques des espaces verts et bleus ainsi que leurs liens avec divers aspects de la santé mentale, dans un contexte post-pandémie COVID19, où les espaces extérieurs se sont imposés comme des alternatives essentielles aux espaces fermés, renforçant leur valeur pour la santé mentale collective et individuelle. En effet, le rapport souligne l'importance cruciale de l'accès aux espaces verts et bleus comme lieux de refuge, propices à la détente et aux interactions sociales. Fréquenter un espace vert ou un espace bleu (en tant que soin par la nature) apporte des effets positifs concrets sur la santé mentale des personnes. Ce rapport souligne l'absence « d'une formule unique adaptée à tous » et encourage l'approfondissement des recherches sur les effets des espaces (notamment les espaces bleus, qui, malgré leur potentiel, sont moins évalués en raison de la spécificité du milieu).

« Les espaces verts et bleus ont un potentiel immense pour contribuer à la santé et au bien-être humains »

Référence 4

Rapport d'évaluation thématique sur les interconnexions entre la biodiversité, l'eau, l'alimentation et la santé. Résumé à l'intention des décideurs politiques.



Titre original : Thematic Assessment Report on the Interlinkages among Biodiversity, Water, Food and Health – summary for policymakers

Auteurs : un collectif de 165 experts sous la direction de P.D. McElwee, P.A. Harrison, T.L van Huysen

Edition : IPBES secrétariat, décembre 2024, 68 pages

Genre : rapport scientifique

★★★★★



scan ou clic

TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction et résumé pour les décideurs
 - Chapitre 1 Introduction au Nexus
 - Chapitre 2 Statut & état des tendances passées
 - Chapitre 3 Interactions futures dans le nexus
 - Chapitre 4 Options politiques & sociopolitiques pour une transition durable
 - Chapitre 5 Options pour la mise en œuvre d'approches durables
 - Chapitre 6 Financement public et privé pour le nexus
 - Chapitre 7 Gouvernance intégrée du nexus pour un avenir équitable
 - Chapitre 8 Feuille de route pour l'action dans le nexus
- Glossaire

CONTEXTE

Depuis 2012, l'IPBES (Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques) est reconnu comme organisme intergouvernemental indépendant. Il réunit 140 états membres de l'Organisation des Nations Unies et joue un rôle d'interface et de vulgarisation scientifique. Son programme de travail est établi sur 4 ans et concentre un travail scientifique international de haut niveau afin de produire des connaissances sur les interactions complexes des systèmes.

Le rapport « on the Interlinkages among Biodiversity, Water, Food and Health » est le résultat de trois années de travail ; il a mobilisé plus de 165 experts issus de 57 pays, et s'appuie sur plus de 6 500 références scientifiques (articles, littérature grise, savoirs autochtones). Son objectif est d'apporter un éclairage sur les liens entre biodiversité, eau, alimentation, santé et changements climatiques, et de guider les décideurs vers des approches intégrées pour une gouvernance plus cohérente, avec cette note de 68 pages.

politiques mondiaux tels que l'Agenda 2030 pour le développement durable et ses Objectifs de développement durable, la Convention sur la diversité biologique, le Cadre mondial pour la biodiversité de Kunming-Montréal, la Convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques et l'Accord de Paris).

RÉSULTATS CLÉS

- La biodiversité décline de 2 à 6% par décennie sur la plupart des indicateurs.
- La perte de biodiversité impacte déjà l'eau, l'alimentation, la santé, et renforce le changement climatique, aggravé par le stockage du carbone.
- La pollution de l'air et de l'eau a causé 9 millions de décès prématurés en 2019.
- Les régimes alimentaires non équilibrés sont liés à 11 millions de décès en 2019
- La moitié des maladies infectieuses ré-émergentes découle de l'altération des habitats.
- Les mécanismes d'interdépendances peuvent être détaillés suivant des effets directs (changement d'usage des sols, surexploitation, espaces invasives, pollution...) et indirects (inégalités, croissance économique...) ; c'est pourquoi il est essentiel de mener des stratégies globales.
- Une gouvernance fragmentée mène à des effets durablement négatifs (par exemple la plantation de forêts intensives sans diversité des espèces, qui utilise trop de ressources et n'amène pas de bénéfice pour la biodiversité).
- Les scénarii intégrés montrent les meilleurs résultats pour répondre aux Objectifs de Développement Durable (ODD), mais les trajectoires « business-as-usual » conduisent à de sévères dégradations du nexus.
- Les coûts estimés d'une gouvernance en silo et de ses arbitrages négatifs représentent 10 000 à 25 000 milliards \$/an. Agir de manière intégrée pourrait générer 10 000 milliards \$/an d'opportunités et 395 millions d'emplois d'ici 2030.
- 71 options d'action sont déjà identifiées ; elles sont regroupées en 10 catégories de solutions (solutions intégrées).
- Les options les plus efficaces sont peu coûteuses et produisent des bénéfices multiples.
- Avec des exemples probants :
 - o Agroécologie (agriculture durable, approches locales, pollinisation naturelle)
 - o Régimes alimentaires sains et durables, réduction du gaspillage
 - o Solutions fondées sur la nature (restauration des zones humides, forêts, mangroves)
 - o Gestion intégrée et approche "One Health" (prévention des zoonoses, soutien des écosystèmes)
- Il faut des modèles de gouvernance intégrative, de système économique transformé et des renforts pour une finance durable.
- Les modèles participatifs impliquant les communautés locales sont les plus robustes. Ils permettent l'équité, l'inclusion pour une meilleure adaptation du système décisionnel.

RECOMMANDATIONS CLÉS POUR LES DÉCIDEURS

- Sortir des approches sectorielles et aller vers des approches intégrées (biodiversité, eau, alimentation, santé et climat) pour une prise de décision éclairée.
- Mettre en œuvre des solutions dites “nexus” pour être durable comme l’agroécologie, la restauration écosystémique, l’approche One Health.
- Réformer les modes de gouvernance (horizontalement et verticalement), en renforçant la participation locale, pour permettre la justice environnementale.
- Promouvoir les investissements verts, éliminer les subventions nocives et mobiliser des financements croisés publics/privés à l’échelle requise pour atteindre les objectifs.

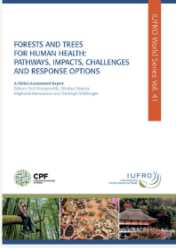
ANALYSE

Ce rapport offre une vision globale et scientifique des interconnexions majeures entre biodiversité, ressources naturelles, alimentation, santé et climat. Il constitue une base solide pour repenser les politiques publiques de manière intégrée et transformante. Ces analyses et recommandations peuvent guider les stratégies nationales et internationales vers des systèmes plus résilients et équitables. Les travaux ont été menés avec une approche holistique de haut niveau scientifique, dans le but d’apporter des recommandations chiffrées et concrètes. Ce rapport a été approuvé par 147 pays (forte légitimité politique).

« La perte de biodiversité, la rareté de l'eau, l'insécurité alimentaire, les risques sanitaires et le changement climatique ne sont pas des problèmes isolés. Ils sont indivisibles, interconnectés et interdépendants »

Référence 5

Les forêts et les arbres pour la santé humaine : voies, impacts, défis et options d'intervention. Rapport d'évaluation mondial.



Titre original : Forests and Trees for Human Health: Pathways, Impacts, Challenges and Response Options. A Global Assessment Report.

Auteurs : C. Konijnendijk, D. Devkota, S. Mansourian and C. Wildburger

Edition : International Union of Forest Research Organizations (IUFRO), 2023, 232 pages

Genre : rapport scientifique



scan ou clic



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction
- Cadrer les interrelations entre les forêts et la santé humaine
- Les effets des forêts, des arbres et des espaces verts sur la santé et le bien-être
- Les forêts pour la santé humaine – Comprendre les contextes, les caractéristiques, les liens avec d'autres bienfaits et les moteurs du changement
- Options de réponse : Accès, dimensions spatiales, conception, communications et économie
- Messages clés et conclusions

CONTEXTE

Ce rapport complet présente les résultats de la 8e évaluation scientifique entreprise dans le cadre de l'initiative des Groupes mondiaux d'experts sur les forêts (GFEP). Il présente les conclusions de l'évaluation du GFEP sur les forêts et la santé humaine, menée de mi 2021 à début 2023. Le GFEP avait pour mission de réaliser une évaluation mondiale exhaustive des informations scientifiques disponibles sur les interactions entre les forêts et la santé humaine et de préparer un rapport destiné à éclairer les processus politiques internationaux pertinents et les discussions sur le Programme de développement durable à l'horizon 2030.

Note : Dans ce rapport, l'expression "les forêts, arbres et espaces verts" est parfois abrégée par "les forêts et arbres", et considère les « forêts et terres, partiellement ou complètement couvertes d'arbres, d'arbustes, de pelouses ou d'autre végétation, tels que les parcs, les arbres de rue, les jardins communautaires et les cimetières, mais aussi les terrasses-jardins et les jardins verticaux, les prés et les bois. »

bien-être, à tous les âges. Cependant, les données sont encore limitées, surtout en ce qui concerne les forêts, et proviennent majoritairement de pays riches. Malgré ces limites, leur potentiel pour améliorer la santé dans un monde urbanisé reste important.

Les effets des forêts, arbres et espaces verts sur la santé varient selon les contextes et les usages. Des synergies avec d'autres services écosystémiques, comme les loisirs ou la biodiversité, peuvent renforcer ces effets. À l'inverse, certaines décisions comme restreindre l'accès aux forêts ou les transformer pour la production peuvent les limiter. Il est essentiel d'identifier les menaces directes (pression économique, incendies, climat) et indirectes (consommation, culture) pesant sur les forêts. La gouvernance et les politiques publiques jouent un rôle central dans leur gestion durable. Cinq axes d'action peuvent renforcer les bienfaits pour la santé : accès, organisation spatiale, conception, communication et gouvernance. Les interventions doivent être adaptées aux contextes locaux et tenir compte de nombreux facteurs, dont les droits fonciers. La conception des forêts doit favoriser sécurité, accessibilité et bien-être. Enfin, la gouvernance doit intégrer la santé comme objectif et favoriser des partenariats multiacteurs.

RÉSULTATS CLES DES ÉTUDES ET RECOMMANDATIONS AUX DÉCIDEURS

TRADUCTION DU TABLEAU 6.1

Message clé	Implications pour les décideurs
Les forêts, les arbres et les espaces verts ont un impact sur la santé humaine à tous les stades de la vie. En rassemblant les données probantes et en prenant en compte les voies directes et indirectes, il apparaît clairement que les forêts affectent la santé humaine de multiples façons, par l'intermédiaire de divers sous-systèmes du corps humain (par exemple, les systèmes nerveux, immunitaire, cardiovasculaire et digestif) et à tous les stades de la vie.	Les décideurs devraient reconnaître les multiples rôles des forêts et des arbres dans la promotion de la santé humaine à toutes les étapes de la vie et intégrer ce rôle dans les politiques et la gestion des forêts, de l'aménagement du territoire et de la santé.
Les effets positifs des forêts, des arbres et des espaces verts sur la santé sont largement supérieurs aux effets négatifs. Les effets positifs des interactions avec la forêt sur la santé sont largement supérieurs aux effets négatifs, avec des effets globalement positifs sur la réduction de la mortalité et de la morbidité, l'amélioration des taux de natalité, le bien-être et le bonheur en général.	Les décideurs devraient promouvoir et améliorer les effets positifs des forêts et des arbres sur la santé, tout en minimisant et en gérant les impacts négatifs potentiels, en particulier sur les populations vulnérables.

Les effets des forêts sur la santé sont le résultat de plusieurs voies qui dépendent du contexte et des modes de vie individuels. L'intensité, les voies prioritaires et les principaux effets des forêts sur la santé dépendent du contexte et des modes de vie individuels, mais tous les groupes de population et toutes les communautés dépendent des forêts pour leur santé, dans une certaine mesure.	Lorsqu'ils prennent des mesures et élaborent des politiques, les décideurs doivent tenir compte du fait que les relations entre la forêt et la santé dépendent du contexte, des modes de vie et des caractéristiques sociodémographiques.
Les relations entre la forêt et la santé humaine doivent être prises en compte dans la gestion des crises mondiales. L'accélération des tendances et des défis mondiaux négatifs, notamment le changement climatique et les pandémies, modifie et renforce l'importance des relations entre la forêt et la santé humaine, et exige une action urgente.	Les décideurs doivent reconnaître le rôle crucial des relations entre la forêt et la santé dans la résolution des défis et des crises mondiaux. Ils doivent également être conscients que ce rôle est à son tour impacté par des défis tels que le changement climatique.
Des approches intégratives et intersectorielles doivent être adoptées pour améliorer le lien forêt-santé. Les approches intégratives et intersectorielles qui appliquent les perspectives « Une seule santé », « Santé planétaire » et « Éco-santé » peuvent conduire à une meilleure prise en compte du lien forêt-santé. Les interactions forêt-santé offrent l'opportunité d'élargir l'espace de solutions – en termes de politiques, de pratiques et de gestion – tant pour la gestion des forêts que pour la santé.	Les décideurs des secteurs forestier, sanitaire et autres domaines connexes devraient adopter des perspectives plus intégrées pour aborder les relations entre la forêt et la santé humaine. En reliant les politiques et stratégies forestières et de santé humaine, des solutions nouvelles et innovantes peuvent être identifiées.

ANALYSE

Le rapport très complet et bien chapitré constitue un document de référence sur l'état de l'art scientifique sur la thématique. Il s'inscrit dans une vision systémique, et propose en complément une note d'orientation pour faire le lien entre science et politique, avec une déclinaison opérationnelle. Il s'agit d'un rapport international qui demande une lecture fine pour des résultats applicables à l'échelle européenne.

« Les forêts ont un potentiel immense pour contribuer à la santé et au bien-être humains »

Référence 6

Les bienfaits de la nature sur la santé globale



Titre original : Les bienfaits de la nature sur la santé globale

Auteurs : L. Bherer

Edition : Société des établissements de plein air du Québec (Sépaq), en collaboration avec l'Observatoire de la prévention, mars 2021, 17 pages

Genre : rapport de synthèse



scan ou clic



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction
- Méthode
 - 2.1 Recherche de la littérature
 - 2.2 Appréciation du niveau de preuve scientifique
- Résultats
 - 3.1 Bienfaits physiologiques
 - 3.2 Bienfaits psychologiques
 - 3.3 Bienfaits cognitifs
 - 3.4 Autres bienfaits
 - 3.5 Relation dose-réponse de l'exposition à la nature
- Conclusion
 - 4.1 Résumé des observations
 - 4.2 Une expérience multisensorielle
- Annexe

CONTEXTE

L'urbanisation croissante isole l'humain de la nature, réduisant ainsi ses contacts avec des environnements naturels. Or, une vaste littérature scientifique démontre que ces interactions sont bénéfiques pour la santé physique et mentale. Ce rapport vise à faire un état des connaissances scientifiques actuelles sur ces bienfaits, en distinguant les types d'études et la qualité des preuves.

RÉSUMÉ

Entre septembre et décembre 2020, la base de données MEDLINE/PubMed a été consultée pour recenser les études sur les bienfaits de la nature sur la santé humaine,

Niveau de preuve scientifique	Grade des recommandations
Niveau 1 : - essais comparatifs randomisés de forte puissance; - méta-analyse d'essais comparatifs randomisés; - analyse de décision basée sur des études bien menées.	Grade A Preuve scientifique établie
Niveau 2 : - essais comparatifs randomisés de faible puissance; - études comparatives non randomisées bien menées; - études de cohortes.	Grade B Présomption scientifique

à l'aide de recherches ciblées sur des termes comme « forest bathing » ou « phytoncides ». Au total, 126 articles en anglais et en français ont été trouvés avec les mots clés principaux, et 38 articles supplémentaires avec le mot « phytoncides », complétés par d'autres publications issues des articles analysés. Les études ont été classées en deux catégories (observation et intervention) afin d'évaluer leur niveau de preuve (tableau 1), et les effets physiologiques et psychologiques ont été recensés dans des tableaux en annexe du rapport.

La revue de littérature a recensé à parts égales des études d'observation et d'intervention sur les bienfaits de l'interaction avec la nature, ces dernières offrant un meilleur niveau de preuve pour établir une relation causale. De nombreuses études d'intervention ont été menées au Japon autour du « shinrin-yoku » (bain de forêt), popularisé depuis les années 1980, bien que la plupart impliquent peu de participants. Cependant, des biais culturels et ethniques liés au contexte japonais limitent la généralisation des résultats, soulignant la nécessité de recherches similaires en Amérique du Nord et en Europe.

BIENFAITS PHYSIOLOGIQUES

D'après cette évaluation, les bienfaits physiologiques de l'interaction avec la nature relevés (Grade A, preuve scientifique établie) sont :

- Réduction de la fréquence cardiaque
- Réduction de la pression artérielle
- Diminution de l'activité nerveuse sympathique
- Augmentation de l'activité nerveuse parasympathique
- Réduction des niveaux de cortisol (indicateur de stress)

Des méta-analyses montrent qu'un court séjour en forêt réduit significativement la pression artérielle, la fréquence cardiaque et le taux de cortisol salivaire, comparé à un environnement urbain. Ces effets sont liés à une modulation du système nerveux autonome, avec une diminution de l'activité sympathique (stress) et une augmentation de l'activité parasympathique (relaxation).

BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES

Le seul bienfait psychologique de Grade A, preuve scientifique établie, est la réduction de l'anxiété. Plusieurs autres bienfaits, de Grade B, comme la sensation réparatrice (« perceived restorativeness »), la diminution de la dépression et d'émotions négatives, l'amélioration de l'humeur, l'augmentation de la vitalité, la diminution de la fatigue... sont relevés. Certaines études, considérées individuellement, suggèrent un effet favorable de la nature sur la dépression, mais il s'agit d'un effet beaucoup plus modeste que pour l'anxiété.

BIENFAITS COGNITIFS

Il y a relativement peu d'études sur les effets de l'interaction avec la nature sur la cognition, mais quelques-unes d'entre elles, bien faites, suggèrent des effets favorables sur :

- Amélioration de la fonction cognitive

- Restauration de l'attention
- Réduction de la fatigue mentale et de la confusion

AUTRES BIENFAITS

L'interaction avec la nature a d'autres bienfaits allégués au niveau social, spirituel¹ et culturel, mais le niveau de preuve scientifique des publications sur ces aspects peut être jugé plutôt faible (Grade C).

- Amélioration du bien-être spirituel
- Renforcement de la cohésion sociale et du soutien social
- Sensibilisation et comportement positif en matière d'environnement et de durabilité

RELATION DOSE-RÉPONSE DE L'EXPOSITION A LA NATURE

Les recherches suggèrent que l'exposition à la nature peut procurer des bienfaits pour la santé, mais plusieurs questions restent ouvertes, notamment sur la durée optimale d'exposition. Peu d'études ont exploré l'existence d'une relation dose-réponse entre la fréquence ou la durée des séjours en nature et les effets sur la santé. Une étude britannique menée auprès de près de 20 000 personnes a montré que 120 minutes ou plus de contact avec la nature par semaine sont associés à une meilleure santé perçue et un plus grand bien-être. En Australie, une autre étude a révélé qu'un séjour prolongé dans les espaces verts est lié à une moindre prévalence de la dépression et de l'hypertension artérielle. Ces effets seraient partiellement dus à une plus grande activité physique et à un sentiment accru de cohésion sociale. Selon l'analyse dose-réponse, des visites hebdomadaires de 30 minutes ou plus pourraient réduire la dépression et l'hypertension de 7 % et 9 % respectivement. Une revue exploratoire de 14 études chez des collégiens a montré qu'aussi peu que 10 minutes passées dans un environnement naturel peuvent améliorer des marqueurs physiologiques et psychologiques de la santé mentale. Ces effets sont supérieurs à ceux observés pour des durées équivalentes en milieu urbain. Toutefois, la majorité de ces études sont observationnelles et transversales, donc leur niveau de preuve reste faible. Il est nécessaire de mener davantage d'études d'intervention rigoureuses, avec des échantillons plus larges. Ces recherches permettront de mieux cerner la relation dose-réponse. Elles aideront aussi à déterminer la durée minimale et optimale d'exposition à la nature pour des bénéfices mesurables sur la santé.

RÉSULTATS CLÉS DE L'ÉTUDE

Cette revue de la littérature montre que l'exposition à la nature est associée à une réduction de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle et du taux de cortisol. Elle favorise aussi une baisse de l'activité nerveuse sympathique (liée au stress) et une hausse de l'activité parasympathique (liée à la relaxation). Les effets positifs sur l'anxiété sont bien établis. D'autres bienfaits psychologiques, comme la sensation réparatrice, la réduction de la

¹ La santé spirituelle désigne la dimension de la santé qui englobe la quête de sens et de but dans la vie, la connexion à soi-même, aux autres, à la nature, et la capacité à vivre en accord avec ses valeurs profondes.

Référence 7

Chapitre : Cobénéfices pour la santé du contact avec la nature



Chapitre : Cobénéfices pour la santé du contact avec la nature
 Issu du livre : Santé et Environnement, vers une nouvelle approche globale

Auteurs : J. Gonzales Holguera, N.Senn

Edition : Revue Médicale Suisse, 2022, 505 pages
 Genre : rapport scientifique



scan ou clic



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Théorie et concepts de la relation entre santé et environnement
- Environnement, santé et société : perspectives multidisciplinaires
- Cobénéfices santé environnement
 - Une introduction sur les cobénéfices santé-environnement
 - Cobénéfices et pratique de la mobilité active
 - Cobénéfices : une alimentation saine et durable
 - Cobénéfices pour la santé du contact avec la nature**
- Éléments pour la pratique clinique
- Enjeux environnementaux : système de santé et politiques publiques

CONTEXTE

L'ouvrage *Santé et environnement : vers une nouvelle approche globale* met en lumière l'urgence de repenser les liens entre santé humaine et environnement face aux grandes crises écologiques contemporaines, comme le changement climatique et la perte de biodiversité. Les auteurs soulignent la vulnérabilité croissante des sociétés et la nécessité d'adopter une approche systémique et multidisciplinaire pour répondre aux enjeux sanitaires émergents. Cet ouvrage collectif, rassemblant près de 70 auteures et auteurs d'horizons disciplinaires différents et revus indépendamment par plus de 30 expertes et experts, plaide pour une transformation en profondeur du système de santé. Il appelle à dépasser le modèle biomédical dominant, trop centré sur la maladie et peu adapté aux déterminants environnementaux, pour intégrer une perspective écosystémique de la santé. Cette approche repose sur l'idée que la santé humaine est indissociable de la santé des écosystèmes, et s'inspire notamment du cadre conceptuel « One Health ». En valorisant l'interdisciplinarité et en promouvant un dialogue entre savoirs scientifiques, pratiques cliniques et politiques publiques, l'ouvrage vise à créer une base commune pour penser et agir. Il constitue un appel à l'action collective, destiné autant aux chercheurs qu'aux praticiens et décideurs. Soutenu

par le Fonds national suisse de la recherche scientifique, ce projet se veut rigoureux, accessible et mobilisateur.

COBENEFICES

Les cobénéfices désignent les effets positifs simultanés pour la santé humaine et pour l'environnement. Ils permettent de renforcer l'acceptabilité sociale des mesures écologiques en soulignant leurs impacts directs, concrets et immédiats, notamment en matière de santé publique. Par exemple, favoriser la mobilité active, une alimentation durable ou le contact avec la nature réduit les émissions de gaz à effet de serre tout en améliorant la santé cardiovasculaire, mentale et respiratoire. Dans un contexte où les professionnels de santé s'engagent de plus en plus sur les enjeux de durabilité, ces cobénéfices peuvent aussi guider des interventions cliniques préventives. La WONCA (Association mondiale de médecine générale – médecine de famille) encourage ces interventions en proposant la définition suivante pour valoriser ces cobénéfices à un niveau individuel : « Choix quotidiens et changements clés que les personnes/patients peuvent faire dans leur propre vie qui conduisent simultanément à un bénéfice pour leur propre santé et pour celle de l'environnement ».

BIODIVERSITÉ

Le terme « biodiversité » décrit l'ensemble de la diversité des êtres vivants sur la Terre, leurs assemblages en communautés et leurs interactions avec leurs écosystèmes.

NATURE

Si la biodiversité est dans une certaine mesure objectivable par un certain nombre d'indicateurs, le concept de « nature » est beaucoup plus vaste et polysémique. Par exemple Hartig *et al.* le définissent ainsi : « Dans un sens objectif, la "nature" [...] se réfère aux caractéristiques physiques et aux processus d'origine non humaine que les personnes peuvent habituellement percevoir, comprenant la "nature vivante" de la flore et de la faune, ainsi que les eaux stagnantes et courantes, les qualités de l'air et du climat, et les paysages qui les composent et qui montrent l'influence de processus géologiques »

RÉSUMÉ

EFFONDREMENT DE LA BIODIVERSITÉ

La biodiversité connaît un déclin massif à l'échelle mondiale, avec 25 % des espèces menacées d'extinction et une forte baisse des populations animales depuis 1970. Cette érosion est causée par la dégradation des habitats, le changement d'usage des terres, le dérèglement climatique, la pollution et la surexploitation des ressources. Elle compromet les services écosystémiques essentiels à la santé humaine, comme l'approvisionnement alimentaire ou la régulation des maladies. La destruction des écosystèmes accroît également

le risque de zoonoses, comme l'a illustré la pandémie de Covid-19. Revaloriser les liens entre santé humaine et intégrité écologique, notamment via la préservation des milieux naturels, devient un levier majeur de santé publique, et ce d'autant plus que nos modes de vie sont déconnectés du vivant. La modernité a entraîné une diminution marquée des contacts avec la nature non humaine, en grande partie à cause d'une vision du monde et d'une organisation sociale qui sépare les humains de leur environnement naturel. L'urbanisation croissante, le temps accru passé en intérieur et devant des écrans, ainsi que la prédominance des activités en milieux clos, contribuent également à cet éloignement.

BÉNÉFICES SUR LA SANTÉ DU CONTACT AVEC LA NATURE

De nombreuses études montrent les bienfaits des espaces naturels sur la santé : baisse du stress, du cortisol, des maladies cardiovasculaires et du diabète, meilleure santé mentale, effets positifs sur la grossesse et l'autoperception de santé. La qualité de ces espaces, notamment leur biodiversité, joue un rôle important.

Cela peut s'expliquer, car les espaces naturels favorisent l'activité physique, la détente et les liens sociaux, et réduisent l'exposition à des environnements stressants et les effets d'îlots de chaleur. L'activité physique y est plus bénéfique que dans des environnements artificiels. Des théories expliquent ces effets : la biophilie (attraction innée pour la nature), la restauration de l'attention (meilleure concentration grâce à des stimuli naturels), et la réduction du stress (émotions positives en milieu naturel). L'environnement naturel oblige aussi une adaptation constante, sollicitant les sens et l'engagement cognitif, à l'inverse des environnements standardisés comme les salles de sport.

BIODIVERSITÉ ET RÉGULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Un domaine émergent étudie le lien entre biodiversité et immunité. Une exposition réduite à la biodiversité microbienne est associée à un déséquilibre du microbiote et à une hausse des maladies inflammatoires chroniques. Le microbiome humain est influencé par la biodiversité de l'environnement dès l'enfance.

Ce service écosystémique est crucial, mais peu reconnu. Dans les pays riches, la réduction du contact avec la nature (animaux, sols, matériaux naturels) et l'usage de pesticides appauvrissent le microbiote. Il est nécessaire de mieux comprendre ces mécanismes pour adapter les environnements urbains et réduire les pathologies immunitaires sans accroître les risques infectieux.

COMPLÉMENTARITÉ ET SYNERGIES DES RELATIONS CAUSALES

Les effets positifs du contact à la nature résultent d'une combinaison de facteurs à court et long terme. La perception subjective et culturelle de la nature complique la définition et la mesure de ces effets.

L'EXEMPLE DES JARDINS COMMUNAUTAIRES ET DES ESPACES VERTS URBAINS

L'agriculture industrielle a coupé le lien au sol et à la production alimentaire. Les jardins urbains peuvent restaurer ce lien, renforcer la conscience écologique et favoriser une alimentation locale. Ils contribuent à réduire le stress, à renforcer le bien-être, le lien social, et à améliorer la santé physique et mentale.

En ville, les espaces verts sont essentiels pour la résilience face au changement climatique. Ils améliorent la qualité de vie, réduisent l'îlot de chaleur et l'imperméabilisation. Les urbanistes doivent disposer de données sur les caractéristiques des espaces les plus bénéfiques à la santé.

IMPLICATIONS POUR LA PRATIQUE CLINIQUE

Le contact avec la nature est une opportunité pour la prévention et la promotion de la santé. Le concept de « prescription verte » se développe : au Royaume-Uni, au Canada (PaRx), aux États-Unis et en Nouvelle-Zélande. Ces prescriptions incluent l'horticulture thérapeutique, l'agriculture de soin, les exercices verts et d'autres activités de plein air.

Des prescriptions plus souples basées sur l'autonomie des individus pourraient être privilégiées, sans complexifier le système de soins. Mais la recherche clinique manque encore de preuves solides pour mesurer leur efficacité. Les essais randomisés sont peu adaptés. D'autres approches comme les sciences de l'implémentation sont plus pertinentes.

Il faut mieux définir ce que recouvrent « nature » et « biodiversité » en pratique clinique, évaluer les niveaux d'exposition et les effets attendus, et concevoir des interventions adaptées (forêt, jardinage, espaces verts, etc.). Cela nécessite une réflexion interdisciplinaire sur les modalités et objectifs d'intervention.

ANALYSE

Il est important que les interventions visant à renforcer le contact avec la nature ou la biodiversité prennent en compte les éventuels « effets rebonds » environnementaux. Par exemple, encourager les sorties en plein air ne devrait pas générer une hausse des besoins en mobilité, alors que, dans des pays comme la Suisse, les loisirs sont déjà le principal motif de déplacement. Il est donc essentiel de préserver ou créer des espaces verts riches en biodiversité à proximité des lieux de vie et de travail, en veillant particulièrement aux zones urbaines et à l'égalité d'accès.

Référence 8

Effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé



Titre original : Effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé

Auteurs : A.Meyer-Grandbastien, B.Vajoy, B.Fromage, G.Galopin, P. Laille

Edition : Plante & cité, 2021, 18 pages

Genre : recueil de fiches synthétiques





TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Fiche 1 les effets sur le stress et l'anxiété
- Fiche 2 les effets sur la dépression
- Fiche 3 les effets sur la restauration de l'attention
- Fiche 4 les effets sur le déficit de nature
- Fiche 5 les effets sur la santé physique
- Fiche 6 les effets sur la santé sociale

CONTEXTE

Créée à Angers en 2006, l'Association Plante & Cité est un organisme national d'études et d'expérimentations sur les espaces verts, le paysage et la nature en ville. Il assure le transfert des connaissances scientifiques vers les professionnels des espaces verts, des entreprises et des collectivités territoriales. En 2025, l'association compte 800 adhérents et plus de 700 publications qui répondent aux attentes des professionnels : mise en œuvre d'une gestion écologique, réaliser des économies d'eau, choisir les végétaux adaptés aux contraintes urbaines, préserver la biodiversité, comprendre les bienfaits du végétal sur la santé et le bien-être...

Initié en 2013, le programme « Bénéveg » a été renforcé en 2018 dans le cadre d'un doctorat en psychologie (mené par Bastien Vajou, 2018-2021). Ces travaux visent à étudier le potentiel que représentent les espaces de nature en ville pour la santé des citoyens, en particulier mentale. Le document « effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé » présente de façon synthétique les résultats de ces travaux.

RÉSUMÉ

Les quatre premières fiches présentent les principaux effets bénéfiques sur différents aspects de la santé mentale ; le stress et l'anxiété, la dépression, la restauration

attentionnelle et le déficit de nature. Deux fiches complémentaires proposent ensuite une synthèse des effets bénéfiques sur la santé physique ainsi que sur la santé sociale.

Ce document a pour objectif de permettre aux institutions, collectivités et professionnels de la planification, conception et gestion des espaces de nature en ville une appréhension globale de leurs effets bénéfiques sur la santé des citoyens. Il est également à destination des professionnels de santé s'interrogeant sur la place des espaces de nature dans les établissements de soin. Il vise ainsi à apporter des arguments et des outils permettant de mieux préserver et valoriser les espaces de nature en ville. Il faut noter que ce document représente un état de l'art des connaissances scientifiques à un moment donné, il est donc amené à évoluer et à s'enrichir.

Bien qu'il existe encore certaines divergences théoriques et méthodologiques parmi les travaux scientifiques, au vu du nombre conséquent de résultats, il est aujourd'hui considéré que la preuve des effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé des citoyens n'est plus à fournir. Ces espaces constituent des leviers d'actions prometteurs en matière de santé publique. Les recherches actuelles tendent donc à expliquer et spécifier ces effets bénéfiques, et nombre d'études cherchent notamment à identifier les aspects de l'environnement et du paysage des espaces de nature en ville qui entrent en interaction pour permettre l'établissement de cette relation thérapeutique. Ainsi, il est désormais possible de progresser sur des recommandations opérationnelles permettant de favoriser et d'optimiser les effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé des citoyens.

Dans un contexte d'urbanisation croissante, il est aujourd'hui nécessaire d'intégrer la santé humaine au cœur des réflexions en termes d'aménagement et de gestion des espaces de nature en ville.

RÉSULTATS CLES DES ÉTUDES

Les espaces de nature en ville permettent de réduire les manifestations du stress et de l'anxiété. Ils entraînent une réduction de la tension artérielle, du rythme cardiaque ainsi que de l'activité cérébrale. Ces modifications physiologiques conduisent à un état de relaxation consciemment identifié par les usagers des espaces de nature en ville.

Les espaces de nature en ville permettent de récupérer d'une fatigue mentale et de faciliter le rétablissement des capacités d'attention et de concentration suite à un effort cognitif. Ils ont également un effet bénéfique sur la mémoire de travail et favorisent la réflexion et la capacité d'introspection.

Des études ont identifié qu'un manque de contact avec la nature, en particulier durant l'enfance, entraîne des coûts psychologiques, physiques et cognitifs. Ces effets peuvent être expliqués par :

- l'hypothèse de la « Biophilie » selon laquelle les êtres humains ont un besoin inné de connexion à d'autres organismes vivants,

- l'apport des végétaux dans l'amélioration de la qualité de l'air et la réduction de la pollution atmosphérique,
- le fait que les espaces de nature en ville favorisent la pratique d'activités physiques et récréatives ; ils sont des lieux de rencontre et de connexion entre les habitants pouvant provenir de différents milieux sociaux.

MÉTHODE UTILISÉE POUR PRODUIRE CE RAPPORT

Le recensement des principales publications scientifiques internationales a été réalisé en utilisant les bases scientifiques (Science Direct, PsyArticles, Scopus, Cairn, PubMed...) avec les mots clés relatifs aux espaces de nature en ville (e.g., espace de nature urbain, forêt urbaine) et des mots clés concernant la santé telle que définie par l'OMS (e.g., santé physique, stress). Afin d'accroître l'exhaustivité et la représentativité du recensement, les références bibliographiques des travaux les plus récents (i.e., post 2015) ont été analysées et les plus pertinentes retenues. Les sources mentionnées dans cet ensemble de publications ont également été étudiées et ce procédé a été réitéré jusqu'à ne plus identifier de nouvelles publications pertinentes (une veille scientifique a été mise en place et a permis d'actualiser cette base de données entre 2018 et 2020). Il faut noter que la majorité des études recensées par ce processus ont été menées dans des pays d'Europe. Les différences culturelles et environnementales pouvant impacter la relation entre espaces de nature et santé humaine, ce facteur est à prendre en compte lors de la lecture de ce recueil.

ANALYSE

Ce rapport offre une vision globale des études traduisant les effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé ; il offre une synthèse claire et structurée des connaissances scientifiques actuelles. En rassemblant des résultats issus de disciplines variées, ce rapport permet de saisir la diversité des bénéfices liés au contact avec la nature, qu'ils soient psychologiques, physiques ou sociaux. Cette référence se distingue aussi par son approche pédagogique, qui facilite l'appropriation des concepts clés par des chercheurs comme par des praticiens. Plus largement, ce document contribue à légitimer scientifiquement l'intégration de la nature dans les démarches de prévention et de soin, et constitue ainsi une base de référence solide pour nourrir, orienter et appuyer des travaux sur les pratiques de soins basées sur le lien au vivant.

« Dans un contexte d'urbanisation croissante, les espaces de nature en ville constituent des leviers d'action majeurs en matière de santé publique. »

Référence 9

Liens entre les environnements naturels et la santé mentale

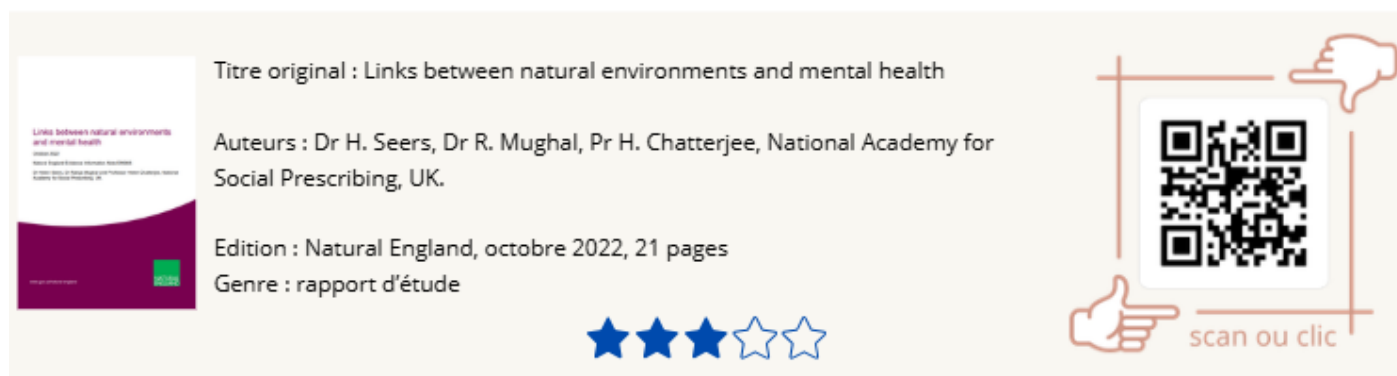


TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Objectif du rapport, contexte et résumé
- État des connaissances
 - Quels sont les effets de l'activité ou du temps passé dans des environnements naturels sur la santé mentale ?
 - Quels sont les effets sur la santé mentale d'habiter à proximité d'environnements naturels ?
 - Quel est l'impact du type ou de la qualité de l'environnement naturel sur la santé mentale ?
 - Les impacts des environnements naturels sur la santé mentale varient-ils selon les groupes de personnes ?
 - Quels sont les résultats des interventions en santé mentale utilisant ou se déroulant dans des environnements naturels ?
 - Données issues d'études sur le contact, l'exposition à la nature et sur le lien à la nature
 - Quel est le rapport coût-efficacité des interventions ?
- Implications pour la politique, la prestation de services et la recherche
- Références
- Glossaire

CONTEXTE

Natural England est un organisme public du gouvernement britannique, chargé de protéger et d'améliorer l'environnement naturel en Angleterre. Il veille à la conservation de la nature, à la protection de la biodiversité, à la gestion durable des terres et à l'accès du public à la nature. Il agit comme un gardien officiel de la nature en Angleterre - un rôle proche de celui de l'Office Français de la Biodiversité (OFB). Natural England réalise des études sur l'impact du changement climatique sur la faune et la flore ; il gère des projets de restauration

écologique et peut évaluer des projets d'infrastructure pour leurs effets sur l'environnement naturel.

Ce rapport est un condensé de plusieurs études réalisées par des prestataires externes (et les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Natural England) : *Connection to nature (EIN015)*, *Links between natural environments and mental health (EIN018)*, *Links between natural environments and physical activity (EIN019)*, *Links between natural environments and physiological health (EIN020)*, *Links between natural environments and obesity (EIN021)*. Toutes sont disponibles sur le site Natural England.

RÉSUMÉ

Ce rapport vise à éclairer les politiques, la planification d'interventions et la recherche, sans proposer de solutions concrètes. Il présente les principaux enseignements des études présentant les effets bénéfiques constatés de vivre près d'espaces verts, sur le type et la qualité de l'environnement naturel recommandé, le mode d'exposition à un espace naturel pour un effet protecteur et l'accessibilité des espaces qui peut être révélatrice d'inégalités sociales et de santé mentale.

MÉTHODE UTILISÉE POUR PRODUIRE CE RAPPORT

Plusieurs publications sont utilisées dans ce rapport :

Le dossier « EIN015 Connection to nature » se concentre sur la relation psychologique et émotionnelle à la nature : sentiment d'appartenance, attachements et attitudes, en détaillant les résultats d'études qualitatives et/ou observationnelles (données autorapportées, populations spécifiques)

Le dossier « EIN018 Mental Health » synthétise les études reliant l'exposition à la nature (espaces verts et bleus) à des indicateurs de santé mentale (stress, anxiété, dépression, bien-être), en comparant les environnements naturels versus urbains ou intérieurs.

Le dossier « EIN019 Physical Activity » examine les perceptions, les motivations et les résultats des groupes pratiquant de l'activité physique en intérieur ou en extérieur.

Le dossier « EIN020 Physiological Health » se focalise sur les résultats physiologiques liés à l'exposition à la nature, en comparant des données épidémiologiques : mortalité, maladies chroniques, immunité ...

Le dossier « EIN021 Obesity » analyse les indicateurs d'obésité (principalement l'IMC) en corrélation avec la pratique d'activité physique et l'accès à la nature.

RÉSULTATS CLES DES ÉTUDES

Vivre près d'espaces verts ou passer du temps dans la nature est associé à un niveau de stress significativement plus faible, à une réduction des symptômes dépressifs et anxieux, et à une amélioration du bien-être psychologique.

Pour les enfants, la proximité ou la fréquence de contact avec des espaces naturels améliore les performances cognitives, l'équilibre émotionnel et le comportement.

Les environnements de haute qualité écologique (ayant une biodiversité riche) accroissent les bénéfices en santé mentale. Les espaces bleus (eaux côtières, rivières, lacs) sont intégrés dans cette catégorie, et sont corrélés à un bien-être mental amélioré (parfois plus que certains espaces verts).

L'exposition régulière au milieu naturel semble exercer un « effet protecteur » contre le développement ou l'aggravation des troubles mentaux.

ANALYSE

La publication de Natural England constitue une ressource précieuse ; elle présente une synthèse des liens entre les environnements naturels et la santé mentale, en se basant sur des revues de la littérature scientifique. Bien que ne proposant pas de solutions ou de conceptions d'interventions, il offre un aperçu des implications pour la politique, la prestation de services et la recherche futures. Cette note est particulièrement utile pour informer la planification, le ciblage et les justifications des praticiens, des décideurs locaux et de la communauté de recherche plus large. Elle met en lumière des éléments spécifiques pertinents pour le Royaume-Uni, tout en étant applicable à des contextes internationaux, notamment en France, grâce à son approche fondée sur des données probantes. En outre, elle s'inscrit dans une série de publications de Natural England qui explorent les liens entre l'environnement naturel et divers résultats, offrant ainsi une perspective intégrée sur les bienfaits de la nature pour la santé mentale et d'autres publications à venir.

« Un nombre croissant d'études solides montre que l'exposition aux environnements naturels, qu'elle soit à l'échelle de la population ou dans l'usage individuel, est positivement associée à divers bénéfices pour la santé mentale, notamment une amélioration du bien-être et de l'humeur »

Référence 10

Résilience biopsychosociale fondée sur la nature : un cadre théorique intégratif pour la recherche sur la nature et la santé



Titre original : Nature-based biopsychosocial resilience : an integrative theoretical framework for research on nature and health

Auteurs : M.P. White, T. Hartig, L. Martin, S. Pahl, A.E. van den Berg, N. Wells, C. Costongs, A.M. Dzhambov, L. R. Elliott, A. Godfrey, A. Hartl, C. Konijnendijk, J. S. Litt, R. Lovell, F. Lymus, C. O'Driscoll, C. Pichler, S. Pouso, N. Razani, L. Secco, M.O. Steininger, U.K. Stigsdotter, M. Uyarra, M. van den Bosch

Edition : Environment international, vol. 181, 2023, 19 pages
Genre : publication scientifique

★★★★★



CONTEXTE

Bien que des initiatives basées sur la nature (forêts urbaines, zones humides...) contribuent à accroître la résilience collective face aux stress environnementaux, les mécanismes par lesquels elles renforcent la résilience individuelle restent peu formalisés. Cet article teste l'utilisation d'une théorie intégrée de la résilience biopsychosociale fondée sur la nature, nommée NBRT (nature-based biopsychosocial resilience theory) pour tenter de combler cet écart conceptuel.

Cet article retranscrit des résultats du projet RESONATE (Building individual community RESilience through NATure-based therapies), débuté en juin 2023 pour une durée de 4 ans ; initié par un consortium de scientifiques internationaux, experts dans les domaines de la santé, de l'environnement, de l'économie et de la société. Il est financé par le programme de recherche et d'innovation Horizons Europe de l'Union européenne.

RÉSUMÉ

Si la nature peut parfois constituer une source de stress — notamment en raison des changements climatiques, de la perte de biodiversité et de la déconnexion croissante entre les humains et leur environnement naturel — elle offre surtout un important soutien à la santé et au bien-être. Cette contribution positive s'explique par la capacité des environnements naturels à renforcer et maintenir des ressources de résilience biologiques, psychologiques et sociales, mobilisables à différents moments : en prévention, en réponse aux situations stressantes, et lors de la récupération après un stress.

L'utilisation de la « Nature-Based Biopsychosocial Resilience Theory (NBRT) » ou « théorie de la résilience biopsychosociale fondée sur la nature » (TNRB) propose un cadre intégré qui permet de comprendre comment ces ressources interagissent et contribuent à réduire l'impact des stress, à favoriser un retour à un équilibre plus stable et à diminuer la charge allostatique. Les auteurs reconnaissent toutefois plusieurs limites et pistes pour la recherche

future : mieux étudier les interactions entre résilience individuelle et résilience socioécologique, explorer les interconnexions entre les dimensions biologique, psychologique et sociale, préciser les temporalités des processus de résilience, analyser les inégalités d'accès à la nature et leurs effets potentiellement « équiténiques », et renforcer la robustesse des preuves empiriques.

Bien que perfectible et destinée à évoluer, la NBRT est défendue comme une véritable théorie, au même titre que les modèles précédents comme l'« Attention Restoration Theory » ou la « Stress Reduction Theory ». Les auteurs espèrent qu'elle servira de socle pour de nouvelles recherches, hypothèses et interventions.

En définitive, ils réaffirment que la santé humaine et celle de la planète sont intimement liées, et que le contact avec la nature représente une opportunité stratégique pour bâtir une résilience durable face aux défis de notre époque.

ANALYSE

Cet article rapporte l'application de la « Nature-Based Biopsychosocial Resilience Theory (NBRT) » ou « théorie de la résilience biopsychosociale fondée sur la nature » (TNRB), une théorie innovante permettant de mieux comprendre comment le contact avec la nature peut renforcer la résilience des individus — non seulement sur le plan émotionnel ou psychologique, mais aussi corporel et social. En intégrant des mécanismes de prévention, de réponse et de récupération, il fournit un cadre théorique pour guider la recherche et les interventions en santé publique, urbanisme ou thérapies par la nature. Le suivi du projet RESONATE sera particulièrement intéressant pour connaître les derniers résultats empiriques.

Référence 11

Les liens entre la biodiversité et la santé humaine : un cadre conceptuel



Titre original : Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework

Auteurs : M. R. Marselle, T. Hartig, D.T.C. Cox, S. de Bell, S. Knapp, S. Lindley, M. Triguero-Mas, K. Böhning-Gaese, M. Braubach, P.A. Cook, Sierp de Vries, A. Heintz-Buschart, M. Hofmann, K. N. Irvine, N. Kabisch, F. Kolek, R. Kraemer, I. Markevych, D. Martens, R. Müller, M. Nieuwenhuijsen, J. M. Potts, J. Stadler, S. Walton, S.L. Warber, A. Bonn

Edition : Environment international, vol. 181, 2021, 22 pages
Genre : publication scientifique

★★★★★



CONTEXTE

Cet article (publié dans la revue *Environment International*), s'inscrit dans un mouvement global visant à mieux comprendre et formaliser les interactions complexes entre la biodiversité et la santé humaine. Les auteurs se sont donné pour objectif d'élaborer un cadre conceptuel intégré fondé sur les quatre principaux types de voies d'influence : la biodiversité peut à la fois réduire les dommages, restaurer des capacités, développer des ressources, et parfois causer des dommages — en raison de la diversité de contexte écologique et humain.

RÉSUMÉ

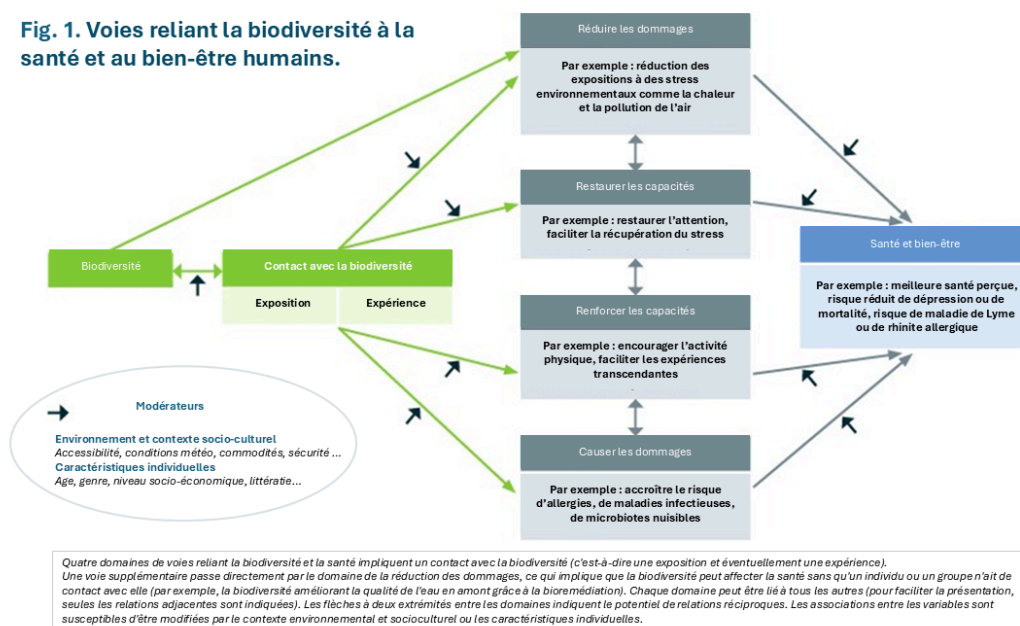
Le cadre conceptuel présenté sert de base à des discussions stratégiques et à un meilleur alignement de la recherche, des politiques et des pratiques en matière de biodiversité et de santé dans les domaines de la santé publique, de la psychologie environnementale, de l'aménagement du territoire et de l'urbanisme, ainsi que de la conservation de la biodiversité. Le cadre biodiversité santé s'appuie sur diverses formes de connaissances qui tentent d'élucider une série de liens de causalité entre la biodiversité et la santé et, surtout, de décrire la biodiversité que les gens peuvent expérimenter dans leur vie quotidienne. Ainsi, la prise de conscience de l'ampleur des effets de la biodiversité sur la santé humaine nécessite un large éventail d'approches pour protéger et restaurer la biodiversité afin de promouvoir la santé, en commençant par les jardins et les parcs, en passant par les zones agricoles riches en biodiversité, jusqu'aux forêts tropicales, aux zones sauvages et aux réserves naturelles. Les auteurs souhaitent fournir un outil permettant d'explorer de manière standardisée et exhaustive les options de gestion explicites dans un contexte géographique donné. Ce cadre biodiversité santé devrait donc servir à un large éventail d'objectifs, notamment l'identification d'indicateurs et d'interventions en matière de santé, la formulation de politiques et la communication entre divers groupes de publics.

Les auteurs identifient quatre voies principales :

1. **La réduction des dommages**, avec la régulation des vecteurs de maladie ou la purification de l'air et des eaux.

2. **La restauration des capacités**, via des services écosystémiques réparateurs (par exemple, la régulation du climat ou la réduction du stress).
3. **Le développement de capacités**, notamment au travers d'investissements en éducation, de cohésion sociale ou d'engagement écologique.
4. **La prévention des dommages**, car certaines interactions avec la biodiversité (zoonoses, allergies, espèces invasives) peuvent représenter des menaces pour la santé humaine.

Fig. 1. Voies reliant la biodiversité à la santé et au bien-être humains.



Avec la figure 1, les auteurs donnent une structure cohérente à des dynamiques souvent évoquées de manière fragmentée dans la littérature. C'est un outil qui permet à la fois de visualiser les bénéfices et les risques liés à la biodiversité pour la santé humaine, et d'orienter les politiques ou pratiques en santé-environnement.

ANALYSE

Cette référence est particulièrement pertinente pour son cadre conceptuel et multidimensionnel qui donne des clés de lecture sur les interactions complexes entre biodiversité et santé. Elle est utile, pour fournir aux **chercheurs**, **décideurs** et **praticiens** qui souhaitent structurer des programmes ou initiatives (promouvoir les solutions fondées sur la nature tout en intégrant les risques), une matrice analytique, sans éléments empiriques.

Référence 12

Forêts et santé publique



Titre original : Forêts et santé publique

Auteurs : ouvrage collectif

Edition : Société française de Santé Publique, 2019, 272 pages

Genre : publication scientifique





TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction
Un tournant dans la prise en compte des arbres et des forêts en santé publique
- Partie 1 - Arbres, santé, alimentation
- Partie 2 - Forêts et maladies humaines
- Partie 3 - Forêts et bien-être
- Partie 4 - La forêt en ville
- Partie 5 - Mise en perspective
- Conclusion
Forêts, espaces verts, biodiversité et santé publique : une recherche qu'il faut continuer à nourrir pour éclairer les politiques publiques

CONTEXTE

Depuis les années 2000, les recherches et publications sur les liens entre forêts et santé se sont multipliées, suscitant l'intérêt des institutions internationales, de la société civile et des médias. Cette thématique, initialement marginale, s'est élargie aux forêts urbaines et aux espaces verts, intégrant parfois des approches issues des médecines alternatives. Face à cet engouement mêlant enjeux scientifiques, culturels et parfois idéologiques, les revues *Revue forestière française* et *Santé publique* ont croisé leurs expertises pour proposer un état des lieux critique et pluridisciplinaire, à la lumière de regards nationaux et internationaux.

RÉSUMÉ

FORÊT ET SANTÉ : UNE HISTOIRE ANCIENNE, DES PERCEPTIONS AMBIVALENTES

Patrick Fournier et Christian Barthod offrent une rétrospective historique du rôle des forêts dans les discours de santé publique, depuis le XVIII^e siècle. La forêt a longtemps été perçue comme ambivalente : source de santé grâce à ses plantes médicinales, à son air pur et à

l'assèchement des marais, mais aussi comme lieu de maladies, surtout en zone tropicale. Ce regard contradictoire s'est modernisé depuis les années 2000, bien que la France soit restée longtemps en retrait des dynamiques internationales, ne réagissant véritablement que face à la maladie de Lyme.

UNE QUESTION CULTURELLE : LA FORÊT COMME ESPACE DE SOIN TRADITIONNEL ET CONTEMPORAIN

L'anthropologue Déborah Kessler-Bilthauer montre que l'idée d'une « forêt guérisseuse » repose aussi sur des croyances culturelles profondes. Des guérisseurs, encore actifs en Lorraine, mobilisent la forêt comme lieu d'énergie, de purification et de soin. Ces pratiques trouvent une résonance contemporaine à travers des phénomènes comme le tree hugging, répandus aux États-Unis, en Asie et en Europe, même dans les milieux les plus éduqués. La forêt est aussi source de produits de santé comme les compléments alimentaires, illustrant son rôle croissant dans une alimentation perçue comme médicinale.

FORÊTS ET ALLERGIES : DES RISQUES SOUS-ESTIMES

Michel Thibaudon et Jean-Pierre Besancenot rappellent que les forêts tempérées peuvent être à l'origine de pathologies allergiques via pollens, spores, résines ou chenilles. Le cas de la chenille processionnaire du pin, en expansion du fait du changement climatique, illustre la différence d'évaluation du risque entre forestiers et professionnels de santé. Si celle du pin est relativement tolérée, la chenille du chêne oblige à fermer certains bois au public pour raisons sanitaires.

RISQUES PROFESSIONNELS DANS LES MÉTIERS FORESTIERS

Daniel Perron s'intéresse aux ouvriers forestiers, exposés à de nombreux risques : bruit, intempéries, troubles musculosquelettiques, maladies vectorielles. L'analyse des données de la MSA met en lumière une sinistralité élevée, aggravée par la prépondérance des petites entreprises et le recours à des travailleurs détachés. La maladie de Lyme représente une préoccupation croissante dans ce secteur professionnel.

MALADIE DE LYME : UNE PROBLÉMATIQUE AU CROISEMENT DE L'ÉCOLOGIE ET DE LA MÉDECINE

Plusieurs articles sont consacrés à la maladie de Lyme. Timotée Klopfenstein et ses collègues analysent l'épidémiologie incertaine de cette maladie en France, due à des lacunes méthodologiques, des divergences d'interprétation et des controverses médicales. Jean-François Cosson, de l'INRA, propose une vision écosystémique de la gestion du risque. Il insiste sur l'importance d'une approche intégrée entre écologie, santé publique et aménagement du territoire. Costanza Puppo et Marie Préau abordent quant à elles les enjeux comportementaux et psychosociaux liés à la prévention et au traitement de la maladie. La difficulté d'adoption des gestes barrières (vêtements adaptés, répulsifs) et la méfiance des

patients face au corps médical sont au cœur de leur analyse. Le projet participatif CiTIQUE est présenté comme une réponse à ces tensions, en mobilisant citoyens, chercheurs et professionnels de santé pour améliorer la connaissance des tiques et de leurs impacts sanitaires.

FORÊTS TROPICALES : BIODIVERSITÉ ET RISQUES INFECTIEUX

Jean-François Guégan et ses coauteurs examinent les maladies infectieuses émergentes dans les forêts tropicales. Ils soulignent que les activités humaines (déforestation, fragmentation, urbanisation) augmentent l'exposition aux agents pathogènes issus de la biodiversité forestière. Leurs travaux plaident pour une approche globale (One Health) qui relie santé humaine, animale et environnementale. L'article de John Emmanuel Fa et Robert Nasi illustre l'enjeu à travers la consommation de viande de brousse, vecteur potentiel de transmission de maladies comme Ebola. La question de l'interface homme/faune sauvage est centrale pour prévenir les risques épidémiques.

LES BIENFAITS PHYSIQUES ET MENTAUX DE LA FORÊT

Katharina Meyer-Schulz et Renate Bürger-Arndt présentent une revue de 119 études scientifiques, principalement asiatiques, sur les bienfaits de la forêt sur la santé. Les effets mesurés concernent le système cardiovasculaire, immunitaire, les hormones du stress et le bien-être mental. Cependant, les auteures alertent sur les limites méthodologiques de ces études. Le Dr Qing Li, pionnier du shinrin yoku au Japon, met en avant les résultats de ses recherches sur les effets préventifs des bains de forêt sur des maladies chroniques liées à la vie urbaine (diabète, dépression, AVC...).

LA PERCEPTION SOCIALE DE LA FORÊT COMME ESPACE DE BIEN-ÊTRE

Rodolphe Dodier, géographe, montre que les Français perçoivent la forêt avant tout comme un espace de ressourcement, malgré une connaissance limitée des risques sanitaires réels, notamment ceux liés à la borréliose. Cette perception influe sur la fréquentation des forêts, et conditionne les politiques de prévention.

PERSPECTIVES INTERNATIONALES ET POLITIQUES PUBLIQUES

Plusieurs contributions internationales illustrent l'appropriation croissante du lien forêt-santé dans les politiques publiques. Aux États-Unis, l'US Forest Service étudie l'impact des arbres sur la qualité de l'air et la santé, y compris urbaine, via des modélisations complexes. En Grande-Bretagne, Liz O'Brien explore les effets de la fréquentation forestière sur la santé mentale et les politiques de « capital mental ». En Finlande, un programme national promeut la nature comme levier de santé, avec des projets pilotes prometteurs, notamment pour le diabète de type 2. En Autriche, l'initiative Green Care FOREST montre la réussite d'un dialogue entre forestiers et institutions de santé, éducation et action sociale.

Partie II

Articles scientifiques



Référence 13

Interventions basées sur la nature pour améliorer la santé et le bien-être : l'objectif, les personnes et les résultats



Titre original : Nature-Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes

Auteurs : D .F. Shanahan, T. Astell-Burt, E. A. Barber, E. Brymer, D.T.C. Cox, J. Dean, M. Depledge, R. A. Fuller, T. Hartig, K. N. Irvine, A.Jones, H. Kikillus, R. Lovell, R. Mitchell, J. Niemelä, A. Nieuwenhuijsen, J. Pretty, M. Townsend, Y.van Heezik, S. Warber, K. J. Gaston

Edition : Sports, vol. 7,6, juin 2019, 20 pages

Genre : publication scientifique



scan ou clic



CONTEXTE

Les auteurs ont eu recours à l'avis d'experts via des entretiens et à une recherche documentaire pour ainsi identifier une série d'interventions basées sur la nature qui ont été examinées dans la littérature scientifique évaluée par les pairs. Cette liste d'interventions vise à fournir une ressource aux décideurs des gouvernements, des organisations non gouvernementales et d'autres groupes intéressés en décrivant les interventions possibles, les résultats potentiels pour la santé et les bénéficiaires cibles.

RÉSUMÉ

L'engagement avec la nature est une partie importante de la vie de nombreuses personnes, et les avantages pour la santé et le bien-être des activités basées sur la nature sont de plus en plus reconnus dans les disciplines, de l'urbanisme à la médecine. Malgré cela, l'urbanisation, les défis de la vie moderne et la dégradation de l'environnement entraînent une réduction de la quantité et de la qualité des expériences de la nature. Les interventions de santé basées sur la nature peuvent faciliter le changement de comportement par le biais d'une promotion quelque peu structurée des expériences basées sur la nature et, ce faisant, promouvoir l'amélioration de la santé et du bien-être physique, mental et social. Les auteurs ont mené une enquête (méthode Delphi) avec 19 experts de sept pays afin d'identifier les différentes formes que prennent ces interventions, les résultats potentiels sur la santé et les bénéficiaires cibles. Au total, 27 interventions de santé basées sur la nature ont été identifiées, visant à prévenir la maladie, à promouvoir le bien-être et à traiter des conditions physiques, mentales ou sociales spécifiques de santé et de bien-être. Ces interventions ont été classées en deux grandes catégories :

- celles qui modifient l'environnement dans lequel les gens vivent, travaillent, apprennent, se divertissent ou se soignent (par exemple, l'aménagement de jardins dans les hôpitaux ou de parcs dans les villes)
- celles qui modifient les comportements (par exemple, l'engagement des gens dans des programmes organisés ou d'autres activités).

Référence 14

Exploration de la thérapie par l'art basée sur la nature : une étude exploratoire



CONTEXTE

L'art-thérapie basée sur la nature est une approche thérapeutique qui utilise des éléments et des environnements naturels pour promouvoir le bien-être et la santé par le biais de l'expression créative, avec l'aide d'un art-thérapeute professionnel. L'intérêt pour les approches de santé mentale basées sur la nature a augmenté, en particulier après les fermetures du COVID-19, car la recherche met en évidence le rôle de la nature dans la restauration de la santé et la durabilité. Malgré l'essor de ce domaine, il n'existe toujours pas de vue d'ensemble de l'art-thérapie basée sur la nature. Cette étude exploratoire visait à cartographier le paysage de la recherche sur ce sujet et à identifier la portée thématique de ce domaine émergent.

Cette recherche fondée sur différentes bases de données a permis d'identifier 11 publications qui traitent de l'art-thérapie impliquant la nature.

RÉSUMÉ

L'analyse a permis d'identifier quatre thèmes principaux : les domaines d'intérêt, l'engagement dans la nature, les éléments fondamentaux et les défis de l'art-thérapie basée sur la nature. Les domaines d'intérêt englobent la santé mentale globale et le bien-être, la régulation des émotions et la gestion du stress, le développement cognitif, le lien social et le soutien, la découverte de soi et la croissance personnelle, la gestion des traumatismes et du deuil, l'expression créative de soi et la durabilité de l'environnement. Les éléments essentiels, tels que les œuvres d'art, les matériaux et les cadres thérapeutiques, ont été identifiés. Bien que la thérapie basée sur la nature, impliquant un engagement direct et indirect dans la nature, ait décrit des avantages prometteurs, des défis spécifiques, y compris des complexités dans l'assistance au client, des contraintes dans l'accès à la nature, des barrières psychosociales et culturelles, et la gestion des risques, ont également été mis en évidence.

ANALYSE

Cet examen approfondi fournit un cadre complet pour comprendre l'art-thérapie basée sur la nature et souligne la nécessité de poursuivre le développement théorique et pratique basé sur des preuves dans ce domaine.

L'avenir de l'art-thérapie basée sur la nature est très prometteur pour enrichir la pratique thérapeutique au sein de l'art-thérapie, en particulier lorsque les individus cherchent à se reconnecter à la nature, à eux-mêmes et aux autres. Cette approche offre des opportunités uniques pour répondre aux défis croissants en matière de santé mentale et d'environnement. Cette étude exploratoire a fourni une vue d'ensemble de ce domaine en pleine expansion, soulignant le potentiel de l'art-thérapie basée sur la nature pour promouvoir la santé, le bien-être, la sensibilisation à l'environnement et la durabilité. Toutefois, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour établir son efficacité initiale. Des études bien menées, de préférence des essais contrôlés randomisés avec des échantillons plus importants, sont nécessaires pour obtenir des résultats plus solides et généralisables.

Mots clés : art-thérapie, éco-art-thérapie, nature, art-thérapie basée sur la nature, étude exploratoire

Référence 15

Prescriptions de la nature pour la santé : un examen des preuves et des opportunités de recherche



Titre original : Nature Prescriptions for Health: A Review of Evidence and Research Opportunities

Auteurs : M.C. Kondo, K.O. Oyekanmi, A.Gibson, E. C. South, J.Bocarro, J. A. Hipp

Edition : International journal of environmental research and public health, vol. 17, juin 2020, 15 pages

Genre : publication scientifique

★★★★★

scan ou clic

CONTEXTE

Des programmes de prescription de la nature ont vu le jour pour faire face au lourd fardeau des maladies chroniques et aux modes de vie de plus en plus sédentaires et axés sur l'écran. Cette étude examine la base de données probantes concernant ces programmes. Elle est fondée sur une analyse narrative de la littérature publiée en utilisant quatre bases de données électroniques, des études de cas, des articles sur la conception de la recherche et des études empiriques qui traitaient de tout type d'exposition ou d'activités en plein air initiées par un prestataire de soins de santé en ambulatoire, la recherche d'informations sur les populations cibles, les résultats en matière de santé, et les éléments structurels et procéduraux. Les auteurs ont également résumé les preuves de l'efficacité des programmes de prescription de nature et discuté des besoins et des défis pour la pratique et la recherche.

RÉSUMÉ

Onze études, dont huit études empiriques, ont évalué les programmes de prescription de la nature avec des formats structurés ou non structurés, orientant les patients soit vers des parcs proches, soit vers des programmes formels d'activités de plein air. Les études empiriques évaluent une grande variété de comportements de santé et de résultats parmi les enfants et les familles les plus à risque. Les recherches sont trop rares pour que l'on puisse dégager des tendances en ce qui concerne les résultats sanitaires. Les études ont largement testé les structures des programmes pour augmenter l'adhésion ou le suivi des patients, mais les résultats sont mitigés. Trois études publiées explorent les perspectives des prestataires. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre comment mesurer et augmenter l'adhésion des patients, les résultats sanitaires à court et à long terme pour les patients et leurs familles, les déterminants de la participation des prestataires et l'impact de la participation sur la santé des prestataires eux-mêmes.

Les prestataires de soins de santé cherchent de plus en plus à intégrer les connaissances sur les influences de l'environnement sur la santé dans les interventions thérapeutiques. Les programmes de prescription de nature offrent l'opportunité de mettre les patients en contact

avec les parcs et les espaces verts locaux, et de capitaliser sur les bénéfices pour la santé qui pourraient en résulter. Sur la base d'une analyse de la littérature pertinente, les auteurs ont constaté que les études sur les programmes de prescription de nature avec une composante clinique en milieu ambulatoire se concentrent sur une grande variété de comportements de santé et de résultats chez les enfants et les familles à risque pour la plupart.

ANALYSE

Les recherches sont trop rares pour que l'on puisse dégager des tendances en matière de santé. La structure formelle du programme a été la principale approche testée pour augmenter l'adhésion, mais les résultats sont mitigés. Les défis et les opportunités pour les prestataires sont un autre domaine de recherche sous-exploré. Bien qu'il y ait un nombre croissant de programmes de prescription naturelle aux États-Unis et à l'étranger, la recherche et l'évaluation de ces programmes sont globalement insuffisantes. Toutefois, un petit nombre d'études ont jeté les bases de la recherche future. Les auteurs décrivent les besoins en matière de recherche dans les domaines de l'adhésion, des comportements et des résultats en matière de santé, et des perspectives des prestataires.

Mots clés : prescriptions de nature ; nature ; parcs ; revue narrative ; loisirs de plein air

Référence 16

Effet des prescriptions de nature sur la santé cardiométabolique, la santé mentale et l'activité physique : une étude systématique

Titre original : Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review

Auteurs : P.Y.Nguyen, T. Astell-Burt, H. Rahimi-Ardabili, X. Feng

Edition : The Lancet planetary health, vol. 7, avril 2023, 16 pages

Genre : publication scientifique



scan ou clic




CONTEXTE

Les prescriptions de nature gagnent en popularité en tant que forme de prescription sociale en faveur de soins de santé durables. Cette étude systématique et cette méta-analyse visent à synthétiser les preuves de l'efficacité des prescriptions de nature et à déterminer les facteurs importants de leur succès. Nous avons interrogé cinq bases de données depuis leur création jusqu'au 25 juillet 2021. Les études contrôlées randomisées et non randomisées présentant une prescription de nature (c'est-à-dire une référence ou un programme organisé, par un professionnel de la santé ou du secteur social, pour encourager le temps passé dans la nature) ont été incluses. Deux évaluateurs ont procédé indépendamment à toutes les étapes de la sélection des études ; un évaluateur a recueilli les données de synthèse des rapports publiés et a procédé à l'évaluation du risque de biais. Des méta-analyses de DerSimonian-Laird à effet aléatoire ont été réalisées pour cinq résultats clés.

RÉSUMÉ

92 études uniques (122 rapports), dont 28 ont fourni des données pour les méta-analyses ont été identifiées. Par rapport aux conditions de contrôle, les programmes de prescription de nature ont entraîné une réduction plus importante de la pression artérielle systolique et de la pression artérielle diastolique. Les prescriptions de nature ont également eu un effet modéré à important sur les scores de dépression et les scores d'anxiété. Les prescriptions de nature ont entraîné une augmentation plus importante du nombre de pas quotidiens que les conditions de contrôle, mais n'ont pas amélioré le temps hebdomadaire d'activité physique modérée. Une analyse de sous-groupe limitée aux études comportant une institution référente a montré des effets plus importants sur les scores de dépression, le nombre de pas quotidiens et le temps hebdomadaire d'activité physique modérée que l'analyse générale. Les effets bénéfiques sur les scores d'anxiété et de dépression ont été principalement fournis par des interventions impliquant des professionnels sociaux, tandis que les effets bénéfiques sur la pression artérielle et le nombre de pas quotidiens ont été principalement fournis par

des interventions impliquant des professionnels de la santé. La plupart des études présentent un risque de biais modéré à élevé. Les programmes de prescription de nature ont montré des bénéfices pour la santé cardiométabolique et mentale, ainsi qu'une augmentation de la marche. Pour être efficaces, les programmes de prescription d'activités dans la nature peuvent impliquer toute une série de cadres et d'activités naturels et être mis en œuvre par le biais de canaux sociaux et communautaires, en plus des professionnels de la santé.

Les programmes de prescription de nature gagnent en popularité dans le monde entier. L'une des principales motivations des programmes de prescription de nature est de compléter l'accent mis par les praticiens de santé sur les options biomédicales, en répondant aux besoins sanitaires et sociaux que les soins standards ne peuvent pas atteindre. L'étude conclut que les preuves actuelles indiquent que les prescriptions de nature peuvent avoir des effets positifs sur la tension artérielle, les symptômes de dépression et l'anxiété, ainsi que sur l'activité physique. Les prescriptions de nature peuvent présenter un éventail de cadres et d'activités naturels. Les canaux sociaux et communautaires devraient être utilisés pour la sensibilisation, en plus des professionnels de la santé.

ANALYSE

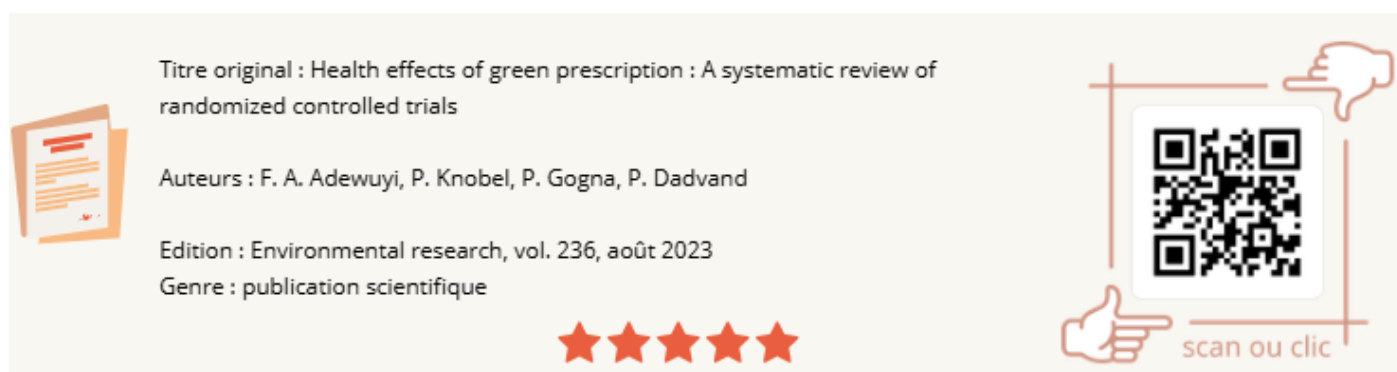
Étant donné que l'objectif principal était de réaliser une analyse systématique de toutes les interventions potentielles basées sur la nature, la stratégie de recherche a été conçue pour être générique. Par conséquent, il se peut que certaines études présentant des thérapies non conventionnelles basées sur la nature manquent. Ces programmes de prescription de nature se sont déroulés dans divers environnements naturels, y compris les espaces verts et les espaces bleus. Les espaces verts peuvent être des paysages urbains tels que des parcs, des forêts et des collines, ou des environnements naturels adaptés aux activités, tels que des fermes et jardins pour l'horticulture, ou des lacs et des mers pour la natation en plein air et d'autres activités basées sur les espaces bleus. Les programmes de prescription de nature peuvent utiliser une gamme d'activités différentes pour s'adapter à l'état de santé des participants. De nombreuses études ont inclus des interventions multimodales qui associaient une activité physique (par exemple, la marche ou le jardinage) à une activité de relaxation (par exemple, la méditation ou des exercices de respiration).

Outre les professionnels de la santé, les services sociaux et communautaires se sont également révélés efficaces. Les interventions ont été mises en œuvre par le biais de canaux de communication permettant d'initier les participants à l'intervention, en particulier pour ce qui est des résultats psychologiques. Certaines interventions ont été mises en œuvre sous forme de programmes sur le lieu de travail pour les employés de bureau. Les professionnels sociaux (par exemple, les travailleurs sociaux) devraient être pris en compte lors de la conception de futurs programmes de prescription de nature afin de maximiser la portée et le recrutement.

Mots clés : programme de prescription de nature ; santé cardiométabolique, santé mentale, activité physique

Référence 17

Effets de la prescription verte sur la santé : une revue systématique des essais contrôlés randomisés



Titre original : Health effects of green prescription : A systematic review of randomized controlled trials

Auteurs : F. A. Adewuyi, P. Knobel, P. Gogna, P. Dadvand

Edition : Environmental research, vol. 236, août 2023

Genre : publication scientifique

★★★★★

scan ou clic

CONTEXTE

Un nombre croissant d'études ont examiné les effets des ordonnances vertes sur divers aspects de la santé. L'objectif de cette étude était de passer systématiquement en revue les études publiées d'essais contrôlés randomisés sur les avantages des ordonnances vertes pour la santé.

RÉSUMÉ

La recherche a initialement permis de retrouver 2 6176 articles, dont 31 études ont été incluses dans notre examen après avoir supprimé les doublons et exclu les articles inéligibles sur la base de leur titre, de leur résumé et de l'examen du texte intégral. Les effets positifs constants de la prescription verte sur la santé ont été rapportés pour la santé et le bien-être psychologiques (16 études sur 24), la santé cardiométabolique (5 études sur 9), l'activité physique (8 études sur 9) et l'inflammation (2 études sur 2). Les études examinées n'ont pas fait état d'avantages significatifs dans les domaines de l'orthopédie, de la douleur et de la récupération des troubles de l'épuisement en raison des prescriptions vertes qu'elles ont mises en œuvre ; toutefois, le nombre d'études était trop faible pour que l'on puisse généraliser l'effet des prescriptions vertes sur ces résultats. La qualité de ces études était généralement acceptable, 28 d'entre elles présentant des risques de biais et seulement trois un risque de biais élevé.

Dans l'ensemble, cette revue systématique suggère que les ordonnances vertes peuvent être efficaces dans l'amélioration de divers résultats de santé, mais d'autres études avec des échantillons plus importants et des mesures objectives sont nécessaires.

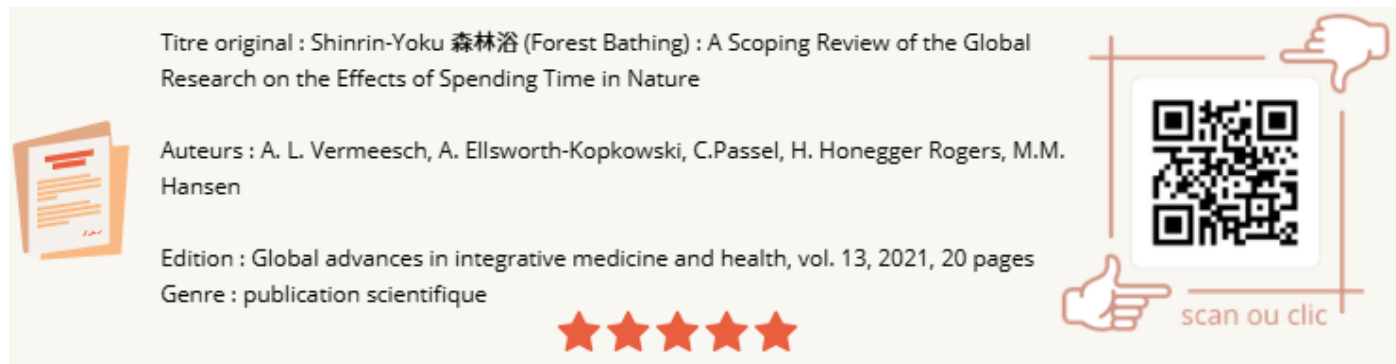
ANALYSE

Cette référence présente un intérêt dans l'utilisation de sa méthode (revue de la littérature robuste) et dans la fiabilité des études répertoriant les bénéfices des ordonnances vertes ; elle nécessiterait d'être développée avec un échantillon plus conséquent d'études.

Mots clés : Thérapie de distraction ; thérapie forestière ; thérapie horticole ; santé humaine ; solutions basées sur la nature ; thérapie basée sur la nature ; prescription de parc.

Référence 18

Shinrin-Yoku 森林浴 (Bain de forêt) : un examen approfondi de la recherche mondiale sur les effets du temps passé dans la nature



Titre original : Shinrin-Yoku 森林浴 (Forest Bathing) : A Scoping Review of the Global Research on the Effects of Spending Time in Nature

Auteurs : A. L. Vermeesch, A. Ellsworth-Kopkowski, C. Passel, H. Honegger Rogers, M.M. Hansen

Edition : Global advances in integrative medicine and health, vol. 13, 2021, 20 pages

Genre : publication scientifique

★★★★★

scan ou clic

CONTEXTE

Cette revue de cadrage s'appuie sur le travail de 2017 mené par Hansen et al qui a contribué à la base de données probantes. Le shinrin-yoku, également connu sous le nom de bain de forêt, a de nombreux effets positifs sur la santé et est en train de devenir une dose prescrite (temps spécifique passé dans la nature) par les prestataires de soins de santé. La pratique et la recherche concernant le shinrin-yoku ont été historiquement basées dans les pays asiatiques avec une augmentation récente en Europe. Le besoin et l'appel à plus de recherche dans le monde entier continuent à faire avancer les preuves du shinrin-yoku en tant que modalité de promotion de la santé.

L'objectif de cette revue de cadrage était d'identifier les connaissances existantes et les lacunes qui se sont développées au cours des cinq dernières années, de clarifier les concepts, et d'étudier les nouvelles recherches dans le domaine des shinrin-yoku.

RÉSUMÉ

Dans le cadre de cette revue de cadrage, les auteurs ont identifié les composantes du programme, les informations sur la santé contrôlées et examinées, le temps passé dans la nature, les régions géographiques, les tendances et les thèmes de la recherche sur les shinrin-yoku dans le monde entier.

Les recherches dans les bases de données ont donné 241 résultats, 110 références ont été supprimées au cours du processus de déduplication, 131 ont été initialement examinées lors de la phase d'examen des titres et des résumés. Il en est résulté 82 résultats uniques jugés pertinents et examinés dans le texte intégral. Au cours de la dernière étape de l'examen, 63 articles répondaient à tous les critères d'inclusion et ont été extraits pour les données.

La pratique du shinrin-yoku présente des avantages physiologiques et psychologiques dans tous les groupes d'âge. Les résultats de la recherche indiquent que l'environnement naturel ou virtuel a des effets bénéfiques importants sur la santé. La poursuite de la recherche est

encouragée à l'échelle mondiale sur le site, afin d'obtenir des résultats à court et à long terme pour la santé de tous les individus.

Chaque étude permet de progresser vers une compréhension profonde de l'indice thérapeutique intrinsèque au shinrin-yoku. Les humains connaissent intuitivement les bienfaits innés physiologiques, psychologiques et spirituels associés à la présence dans la nature en raison de notre longue histoire (99,9 % du temps) de vie dans/avec et en tant que partie de la nature.

Comme le montre cette étude, les fournisseurs de soins de santé, les scientifiques, les psychologues et les défenseurs de l'environnement du monde entier dévoilent les remarquables bienfaits holistiques associés au shinrin-yoku. La pratique consistant à se déplacer lentement dans la nature en étant conscient/éveillé/en pleine conscience a des effets profonds sur les systèmes physiologiques et psychologiques. La nature nous relie à notre spiritualité par le biais de concepts tels que l'admiration, l'émerveillement et la gratitude.

Cette étude a mis en lumière les avantages pour la santé de passer du temps dans la nature et a ajouté à la littérature fondée sur des preuves.

ANALYSE

Les études choisies manquaient d'évaluations de suivi, ce qui pourrait affecter l'efficacité des résultats rapportés. Il n'est pas certain que l'impact du shinrin-yoku persiste dans le temps. Par conséquent, les futures recherches pourraient inclure des suivis pour évaluer les effets à long terme sur la santé physiologique et psychologique. En outre, un lien spirituel pourrait être un résultat recherché à l'avenir. Malgré ses limites, cette étude met en évidence les avantages thérapeutiques du shinrin-yoku. Son utilisation comme méthode non pharmacologique pour gérer et traiter les problèmes de santé physiologique et psychologique est préconisée tout en s'alignant sur l'approbation croissante des activités thérapeutiques basées sur la nature pour le maintien de la santé physique et mentale.

La connexion avec la nature est bénéfique pour l'esprit, le corps et l'âme et est soutenue par la philosophie d'Henry David Thoreau : "Nos vies ont besoin d'être soulagées là où le pin s'épanouit et où le geai continue de crier."

Mots clés : shinrin-yoku, bains de forêt, thérapie par la forêt, thérapie par la nature, examen exploratoire, bienfaits de la nature pour la santé

Référence 19

Quels types d'exposition à la nature sont associés au bien-être hédonique, eudémonique et évaluatif ? Une étude menée dans 18 pays

Titre original : What types of nature exposure are associated with hedonic, eudaimonic and evaluative wellbeing ? An 18-country study

Auteurs : C. W. McDougall, L.R. Elliott, M. P. White, J. Grellier, S. Bell, G.N. Bratman, M. Nieuwenhuijsen, M. L. Lima, A.Ojala, M. Cirach, A. Roiko, M. van den Bosch, L.E. Fleming

Edition : Journal of environmental psychology, vol. 100, novembre 2024, 15 pages

Genre : publication scientifique



scan ou clic



CONTEXTE

Le bien-être de la société est souvent mesuré par le produit intérieur brut (PIB) et le PIB par habitant, bien que ces mesures présentent un certain nombre de limites. Le PIB a été critiqué parce qu'il ne tient pas compte des perceptions qu'ont les individus de leur propre bien-être et le fait de se fier uniquement au PIB comme indicateur du bien-être de la société peut conduire à des politiques nationales peu judicieuses. Un éventail de mesures a été proposé comme alternatives plus appropriées, ou du moins complémentaires, mieux adaptées à la mesure du bien-être. Il est désormais reconnu que le bien-être subjectif est un indicateur important de la performance sociétale et le suivi et la promotion du bien-être subjectif sont devenus une pratique établie dans de nombreux pays.

Les données proviennent de l'enquête internationale BlueHealth (BIS) (Elliott & White, 2020) menée dans 18 pays sur la santé, le bien-être, et l'engagement envers l'environnement naturel dans le cadre du projet BlueHealth.

Cette étude visait à quantifier la relation entre la proximité et l'exposition aux espaces verts, aux espaces bleus côtiers et d'eau douce et les dimensions hédoniques, eudémoniques et évaluatives du bien-être subjectif dans 18 pays. Collectivement, les résultats s'alignent sur les suggestions antérieures d'une relation positive et multidimensionnelle entre le fait de passer du temps dans et autour d'environnements naturels et le bien-être subjectif. Cependant, les résultats indiquent également que ces relations peuvent différer selon : (1) le type d'environnement naturel ; (2) la dimension du bien-être subjectif ; et (3) le pays/la région.

RÉSUMÉ

Bien que le fait de passer du temps dans la nature puisse améliorer le bien-être subjectif, on sait peu de choses sur la façon dont les différents types d'exposition à la nature sont associés à différentes dimensions du bien-être subjectif ou sur la cohérence des associations à travers les contextes nationaux/culturels. À l'aide de données provenant de 18 pays, les associations entre l'exposition aux espaces verts, côtiers et d'eau douce y compris la disponibilité

résidentielle, les visites la veille et les visites au cours des quatre semaines précédentes et le bien-être hédonique, eudémonique et évaluatif ont été estimées. Dans l'ensemble, la disponibilité résidentielle de la nature n'a montré que peu d'associations avec un quelconque résultat de bien-être, alors que la visite des espaces verts et côtiers « hier » a été associée à un meilleur bien-être hédonique. Bien que les visites fréquentes d'espaces verts, côtiers et d'eau douce soient toutes associées à un meilleur bien-être évaluatif, un meilleur bien-être eudémonique n'était associé qu'à des visites fréquentes d'espaces verts et d'eau douce. Des variations ont été observées d'un pays à l'autre. Les résultats suggèrent que les différents types d'exposition à la nature varient dans leur association avec les différentes dimensions du bien-être subjectif. Comprendre ces différences peut nous aider à maximiser le potentiel des environnements naturels en tant que ressources favorisant le bien-être subjectif.

Les résultats contribuent à un corpus croissant de littérature qui suggère que passer du temps dans et autour de la nature peut fournir des avantages en termes de bien-être subjectif. Il est important de noter que nos données suggèrent que les différents types d'environnement naturel peuvent - mais pas toujours - varier dans leurs associations avec différentes dimensions du bien-être subjectif. La compréhension de ces différences potentielles et des résultats potentiellement négatifs en matière de bien-être est une considération importante pour les recherches futures ; et est une condition préalable à l'élaboration de politiques de santé publique et environnementale fondées sur des preuves afin de maximiser le potentiel de promotion du bien-être des différents environnements naturels.

ANALYSE

La conception de l'étude était transversale et la capacité des auteurs à déterminer la causalité ou à comprendre les effets temporels des visites dans la nature sur le bien-être est donc limitée. Les études longitudinales offrent la possibilité de tirer des conclusions causales plus complètes et il convient d'encourager le financement de ce type d'études plus exigeantes en ressources. L'analyse n'a pas non plus pu tenir compte de la variation de la qualité des espaces verts et bleus, qui est susceptible de jouer un rôle important pour la santé et les avantages en termes de bien-être. Bien qu'il existe une gamme d'indicateurs de la qualité des espaces verts et bleus, il y a une pénurie d'indicateurs appropriés à appliquer à l'échelle nationale (ou multinationale) comme cela est nécessaire pour cette recherche.

Mots clés : Nature ; espace bleu ; Santé publique ; satisfaction à l'égard de la vie ; Bonheur

Référence 20

Les activités de plein air basées sur la nature pour la santé mentale et physique : revue systématique et méta-analyse



Titre original : Nature-based outdoor activities for mental and physical health: systematic review and meta-analysis

Auteurs : P.A. Coventry, J. V. E. Brown, J. Pervin, S.Brabyn, R. Pateman, J. Breedvelt, S.Gilbody, R. Stancliffe, R. McEachan, P. C. L. White

Edition : Population Health, vol. 16, octobre 2021, 14 pages

Genre : publication scientifique

★★★★★



scan ou clic

CONTEXTE

Les problèmes de santé mentale sont associés à une moindre qualité de vie, à une augmentation des soins non programmés, à un coût économique et social élevé et à une mortalité accrue. Les interventions basées sur la nature qui aident les gens à s'engager dans la nature de manière structurée sont des solutions basées sur les actifs pour améliorer la santé mentale des adultes vivant dans la communauté. Cependant, il n'est pas possible aujourd'hui de déterminer quelles sont les interventions basées sur la nature les plus efficaces, quel doit être leur format ou leur intensité.

Cette revue systématique, large et inclusive visait à identifier et synthétiser les preuves issues d'études contrôlées et non contrôlées sur l'efficacité des interventions basées sur la nature pour la santé mentale et physique parmi les populations adultes de la communauté.

RÉSUMÉ

Les auteurs ont examiné systématiquement les preuves contrôlées et non contrôlées concernant les interventions basées sur la nature en plein air.

Les études portant sur des adultes (âgés de ≥ 18 ans) vivant dans un environnement communautaire et souffrant ou non de problèmes de santé mentale et/ou physique ont été retenues. Les interventions éligibles étaient des activités structurées en plein air dans des espaces verts et/ou bleus pour la santé et le bien-être. 14 321 dossiers et 50 études ont été examinés. Seize études étaient des essais contrôlés randomisés ; 18 étaient des études contrôlées ; et 16 étaient des études avant et après non contrôlées. Le risque de biais pour les essais contrôlés randomisés était faible à modéré ; et modéré à élevé pour les études contrôlées et non contrôlées. La méta-analyse à effets aléatoires a montré que les interventions basées sur la nature étaient efficaces pour améliorer l'humeur dépressive, réduire l'anxiété, améliorer l'affect positif et la réduction de l'affect négatif. Les résultats des études contrôlées et non contrôlées ont largement reflété les conclusions des essais contrôlés randomisés. Il y a moins de preuves que les interventions basées sur la nature

améliorent la santé physique. Les interventions les plus efficaces étaient proposées pendant 8 à 12 semaines, et la durée optimale variait de 20 à 90 minutes. Les interventions basées sur la nature, en particulier le jardinage, l'exercice vert et la thérapie basée sur la nature, sont efficaces pour améliorer les résultats en matière de santé mentale chez les adultes, y compris ceux qui ont des problèmes de santé mentale préexistants.

Les interventions basées sur la nature sont efficaces à la fois en tant que réponse thérapeutique pour gérer les problèmes de santé mentale préexistants, et en tant qu'approche préventive pour maintenir les gens en bonne santé. Par rapport à une simple exposition à un espace vert, les interventions basées sur la nature offrent la possibilité de se connecter à la nature, de bénéficier d'un soutien social et de s'engager dans une activité physique et/ou utile, et ces facteurs sont supposés être des mécanismes potentiels qui sous-tendent les bénéfices observés pour la santé. Les résultats de cette étude tendent à soutenir cette idée, étant donné que les gains de santé mentale parmi ceux qui ont participé à des interventions basées sur la nature ont dépassé les effets observés dans les groupes de contrôle, dont certains qui comprenaient une exposition inactive aux espaces verts. En outre, le bien-être eudémonique est associé à la croissance personnelle et à un comportement utile, et le jardinage a été identifié comme une activité qui peut conférer un but et un sens aux participants.

ANALYSE

Les auteurs ont observé que les thérapies basées sur la nature et dispensées en groupe étaient associées aux effets les plus importants et les plus cohérents sur les résultats en matière de santé mentale et dans toutes les analyses groupées, mais il n'y avait pas suffisamment d'études par sous-groupe pour le vérifier formellement.

Mots clés : Espace vert ; espace bleu ; intervention basée sur la nature ; Santé mentale ; Santé physique

Référence 21

Les liens psychologiques et physiques avec la nature améliorent à la fois le bien-être humain et la conservation de la nature : une revue systématique des méta-analyses



Titre original : Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation : a systematic review of meta-analyses

Auteurs : G. Barragan-Jason, M. Loreau, C. de Mazancourt, M. C. Singer, C. Parmesan

Edition : Biological conservation, vol. 277, décembre 2022

Genre : publication scientifique

★★★★★

scan ou clic

CONTEXTE

Bien qu'il soit de plus en plus évident que la « connectivité » entre l'homme et la nature crée de multiples avantages tant pour l'homme que pour la nature, ces avantages ne sont pas pleinement pris en compte par les décideurs politiques en matière de santé et de conservation. Les études sont dispersées dans différentes disciplines scientifiques, notamment la santé, l'éducation, la psychologie et la biologie, ce qui rend difficile l'obtention d'une vue d'ensemble complète.

La vision écocentrique (ou biosphérique) du monde est « centrée sur la nature » et part du principe que les êtres humains font partie du monde naturel. Elle peut inclure l'idée que les humains ont la même valeur intrinsèque que les autres êtres vivants et qu'ils devraient vivre « en harmonie » avec eux. À l'inverse, la vision anthropocentrique du monde est « centrée sur l'homme » : elle part du principe que l'homme est l'élément le plus important du système et que toutes les autres choses n'existent que pour servir l'homme ou être exploitées par lui. Dans cette dernière vision du monde, la nature est considérée comme une ressource qui peut et doit être contrôlée et gérée par l'homme.

Cette étude vise à inciter à valoriser davantage les liens entre l'homme et la nature dans la vie quotidienne des citoyens. Cela devrait contribuer à l'élaboration de politiques de santé, d'éducation et de conservation, et à l'établissement de relations souhaitables et durables entre les humains et les autres êtres vivants.

RÉSUMÉ

L'étude procède ici à un examen systématique, axé sur les méta-analyses récentes qui étudient les effets de la connexion psychologique et/ou physique avec la nature sur la santé et le bien-être humains, ainsi que sur les attitudes et les actions qui favorisent la conservation de la nature. Par « lien psychologique », il est entendu dans la mesure dans laquelle les gens se considèrent comme faisant partie de la nature et par « lien physique », le contact avec les

zones naturelles. 16 méta-analyses pertinentes ont été identifiées couvrant 832 études indépendantes. Les auteurs ont trouvé des conclusions cohérentes dans des études expérimentales géographiquement diverses, selon lesquelles la connexion physique avec la nature améliore la cognition humaine, les compétences sociales, la santé physique et mentale et la connexion psychologique avec la nature. Les expériences ont également montré que la connexion psychologique avec la nature avait un impact positif significatif sur les comportements et les valeurs pro-environnementaux. Des études corrélatives ont confirmé les résultats expérimentaux et ont en outre établi une corrélation positive entre le lien psychologique avec la nature et la santé mentale et physique. Les études sont axées sur les adultes plutôt que sur les enfants et s'éloignent de la région méridionale.

Des méta-analyses d'études expérimentales ont montré des effets positifs significatifs de la connexion physique avec la nature sur la santé physique, mentale et sociale et sur les capacités sociocognitives. Une méta-analyse a montré que la connexion physique avec la nature, en particulier par le biais de la pleine conscience basée sur la nature, améliorerait la connexion psychologique avec la nature. À son tour, la connexion psychologique avec la nature a un impact positif sur les comportements pro-environnementaux.

D'après la présente étude, deux aspects principaux semblent être particulièrement bénéfiques pour développer des comportements et des valeurs qui favorisent la conservation de la nature/durabilité et améliorent la santé humaine : un niveau élevé de biodiversité (biodiversité acoustique ; nature sauvage) et la pratique de la pleine conscience basée sur la nature. Ces résultats ont des implications importantes pour l'élaboration de politiques éducatives et sanitaires plus efficaces pour promouvoir le développement durable. Par exemple, la végétalisation des centres urbains et des cours d'école améliorera non seulement la biodiversité urbaine, mais aussi la santé humaine, réduira les inégalités en offrant un accès à la nature à tous, quel que soit leur statut socio-économique et améliorera les valeurs et les comportements durables. Plusieurs initiatives telles que le projet « Oasis » de Paris en France ou le projet Auburn-Gresham de Chicago aux États-Unis ont déjà été lancées dans les grandes villes, ainsi que de nombreux programmes environnementaux plus locaux.

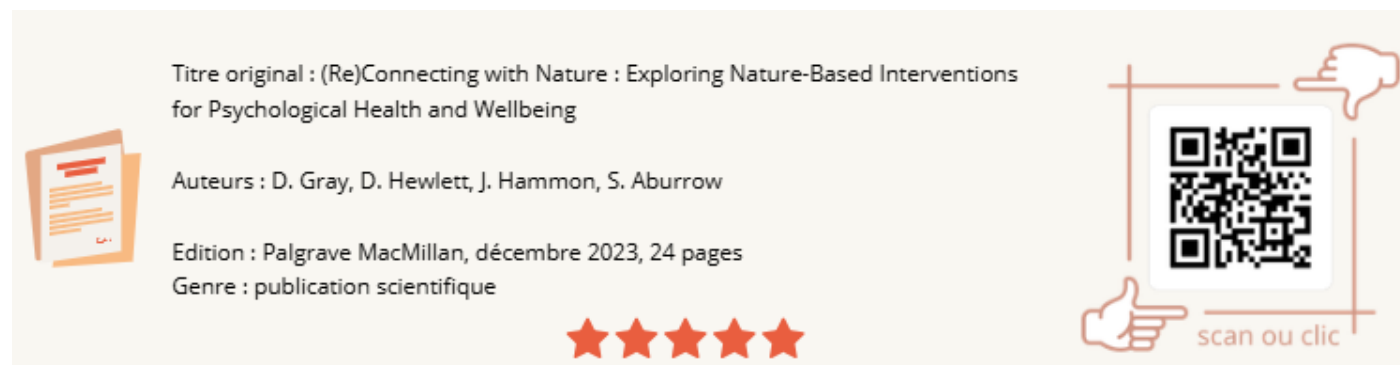
ANALYSE

Les mesures des effets sur la santé physique comprennent la vitalité, le stress, le niveau de cortisol et le pouls, tandis que les mesures de la santé mentale comprennent l'affect positif, l'humeur et l'anxiété. Il est également observé un manque d'études expérimentales montrant des relations causales entre le lien psychologique avec la nature et le bien-être humains, et aucune méta-analyse, qu'elle soit corrélative ou expérimentale, n'étudie les liens entre le lien physique avec la nature et la conservation de la nature.

Mots clés : interactions homme-nature ; santé ; population et nature ; durabilité ; comportement pro-environnemental ; conservation basée sur la nature

Référence 22

(Re)connecter avec la nature : explorer les interventions basées sur la nature pour la santé psychologique et le bien-être



CONTEXTE

Compte tenu des preuves de plus en plus nombreuses que la nature est bénéfique pour notre bien-être psychologique, nombreux sont ceux qui affirment que les interventions basées sur la nature ont la capacité d'offrir des moyens efficaces, équitables et rentables de promouvoir la santé mentale et le bien-être à tous les âges. Ces dernières décennies ont été marquées par une expansion significative dans ce domaine, allant des interventions visant à « amener la nature aux gens » en reverdissant les environnements locaux, à celles visant à « amener les gens à la nature » en encourageant les adultes et les enfants à participer à des activités basées sur la nature. Dans ce chapitre, la diversité de ce domaine est passée en revue et les données probantes actuelles (et leurs lacunes) sur la manière dont ces interventions sont efficaces sont évaluées. Des recommandations pour de futurs programmes de recherche dans ce domaine sont formulées.

RÉSUMÉ

Nombreux sont ceux qui ont insisté sur le développement d'interventions fondées sur des données probantes dans des environnements naturels et bleus, qui visent à être véritablement créatrices de santé, en amenant les gens à un état de bien-être physique, mental et social complet. Ces interventions couvrent un large éventail d'activités et de niveaux d'engagement, dont certaines visent à « amener la nature vers les gens » en verdissant des lieux dans l'environnement proche, en particulier là où l'accès aux espaces verts est actuellement limité, comme dans les espaces publics urbains, les hôpitaux, les salles de classe et les bureaux. D'autres, en revanche, visent à « amener les gens à la nature » en encourageant et en facilitant la participation active des adultes et des enfants à des activités basées sur la nature. Plus récemment, on a assisté à une évolution vers la fourniture de « nature sur prescription », dans un effort pour intégrer de telles activités dans la pratique médicale de routine. Les interventions basées sur la nature peuvent varier considérablement dans leurs objectifs. Certaines visent la population générale dans le cadre de la promotion de la santé, en particulier les personnes qui n'ont pas la capacité ou la possibilité de s'engager

dans des espaces verts dans le cadre de leur mode de vie habituel, par exemple le projet danois TEACHOUT, qui se concentre sur l'éducation en plein air dans les écoles primaires.

À cela s'ajoute le fait que la santé et le bien-être sont eux-mêmes une construction complexe avec de multiples déterminants, et qu'il existe de multiples voies hypothétiques (mais pas toujours acceptées) par lesquelles la nature est censée être liée à la santé. Souvent, cela n'est pas bien reconnu, alors que l'on a de plus en plus tendance à présenter la santé comme beaucoup plus simple qu'elle ne l'est en réalité. Les mécanismes potentiels sont susceptibles d'inclure des processus sensoriels perceptifs et immunologiques, la qualité de l'air, l'apprentissage de nouvelles compétences, les qualités réparatrices de la nature et la réduction de l'isolement social. Toutefois, on ne sait pas très bien si les interventions qui intègrent ces mécanismes sont plus efficaces que celles qui ne les intègrent pas, ni même quelle serait la « dose optimale » de ces facteurs. Certains ont affirmé que nous devons nous demander si une telle « dose optimale » de nature peut même exister, étant donné les diverses façons dont les individus expérimentent et interprètent la nature. Il existe également un risque que des composantes d'activités basées sur la nature ou des dynamiques de groupe inappropriées exacerbent ou aggravent des conditions de santé mentale existantes.

Il est prouvé que les inégalités en matière de santé sont plus faibles dans les communautés plus vertes, ce qui signifie que la mise en place d'interventions efficaces basées sur la nature qui (re)connectent les gens à la nature peut être un moyen important de contribuer à la réduction des inégalités en matière de santé.

ANALYSE

Les résultats de l'étude ne sont pas les mêmes pour tous les groupes de population. Il convient d'être prudent quant à la transposition des résultats d'un groupe de population à un autre, s'ils ont des perspectives socioculturelles différentes sur l'environnement naturel, ainsi que des valeurs différentes sur la façon dont l'environnement naturel est lié à la santé. Il existe actuellement peu de données sur la manière dont les interventions basées sur la nature varient en fonction des populations, par exemple sur les modes de prestation ou les activités les plus appréciées par les participants, sur la question de savoir s'il est préférable que les groupes d'activité ne comprennent que des personnes ayant des besoins, des conditions ou des âges particuliers, ou s'ils doivent être mixtes, ou encore sur la meilleure manière d'exploiter les effets de groupe pour une interaction positive.

Il est nécessaire de poursuivre les recherches pour s'assurer que les avantages sont maximisés sans accroître les inégalités de santé qu'ils tentent d'éliminer.

Mots clés : Interventions fondées sur la nature ; inégalités en matière de santé

Référence 23

L'impact des fermes de soins sur la qualité de vie, la dépression et l'anxiété dans différents groupes de population : une revue systématique



Titre original : The impact of care farms on quality of life, depression and anxiety among different population groups: A systematic review

Auteurs : J. Murray, N. Wickramasekera, M. Elings, Rachel Bragg, C. Brennan, Z. Richardson, J. Wright, M. G. Llorente, J. Cade, D. Shickle, S. Tubeuf, H. Elsey

Edition : Campbell systematic reviews, novembre 2019, 61 pages

Genre : publication scientifique

★★★★★



scan ou clic

CONTEXTE

L'agriculture de soins (également appelée agriculture sociale) est l'utilisation thérapeutique des pratiques agricoles. Les utilisateurs de services et les communautés soutenus par l'agriculture de soins comprennent les personnes souffrant de troubles de l'apprentissage, de problèmes de santé mentale et physique, de toxicomanie, les délinquants adultes, les jeunes en rupture, les personnes âgées socialement isolées et les chômeurs de longue durée. L'agriculture de soins gagne en popularité, en particulier en Europe. Cette étude visait à comprendre l'impact de l'agriculture de soins sur la qualité de vie, la dépression et l'anxiété, sur une série de groupes d'utilisateurs de services. Elle visait également à explorer et à expliquer la manière dont l'agriculture de soins pourrait fonctionner pour différents groupes.

Les méthodes de recherche ont permis d'identifier 1 659 articles, dont 14 études qualitatives, 13 études quantitatives et une étude mixte répondant aux critères d'inclusion. En outre, nous avons identifié 15 théories qui ont été citées en rapport avec les soins prodigués par les agriculteurs.

RÉSUMÉ

En examinant les études d'entretiens, les auteurs ont constaté que les gens appréciaient, entre autres, le fait d'être en contact les uns avec les autres et d'éprouver un sentiment d'accomplissement, d'épanouissement et d'appartenance. Certains groupes semblent apprécier des choses différentes, ce qui indique que des groupes différents peuvent en tirer des avantages différents, mais il n'est pas clair si cela est dû à une différence dans les types d'activités ou à la façon dont les gens retirent des choses différentes d'une même activité. Les auteurs n'ont trouvé aucune preuve que les fermes de soins amélioraient la qualité de vie des personnes et quelques preuves qu'elles pouvaient améliorer la dépression et l'anxiété. Des études de plus grande envergure impliquant des groupes d'utilisateurs de services uniques et des mesures de résultats entièrement validées sont nécessaires pour prouver de manière plus concluante les avantages de l'agriculture de soins.

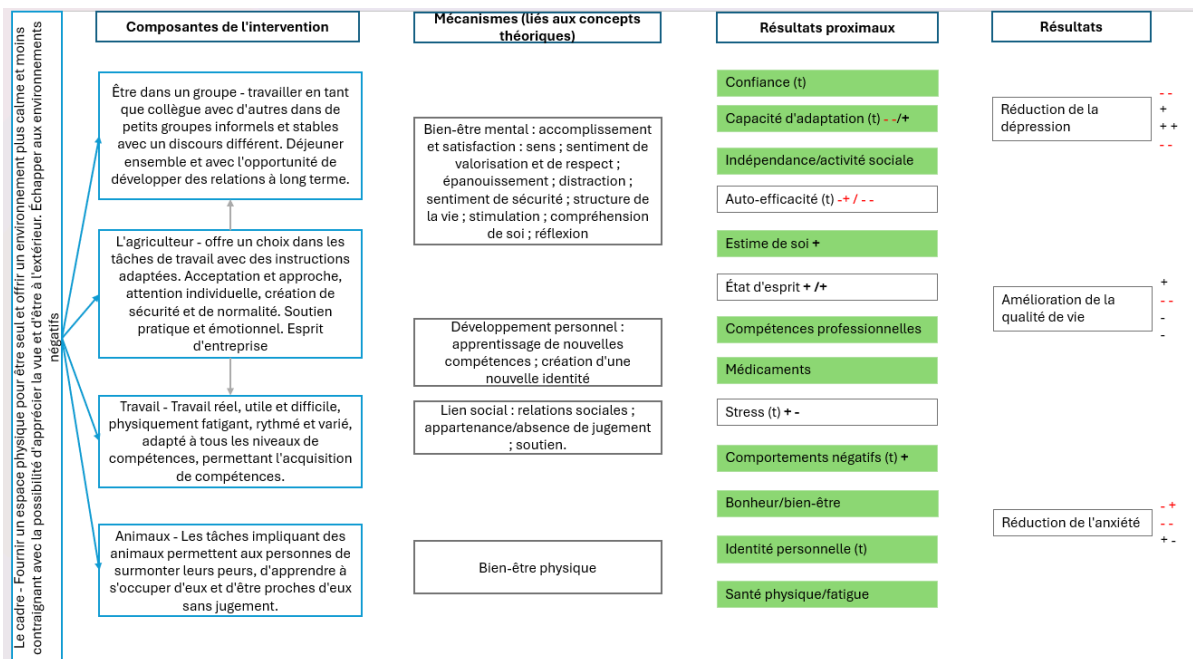
Il n'existe pas suffisamment de preuves pour déterminer si l'agriculture de soins est efficace pour améliorer la qualité de vie, la dépression et l'anxiété. On dispose de plus d'éléments pour les personnes souffrant de troubles mentaux, mais il n'est pas possible de tirer des conclusions définitives. Cependant, nous disposons désormais d'un ensemble de modèles logiques fondés sur la théorie qui offrent un cadre pour les évaluations de la recherche. Avec des recommandations en place pour remédier aux insuffisances actuelles de la recherche, il est possible d'améliorer considérablement la base de données probantes pour l'agriculture de soins. Il existe de solides arguments pour soutenir une approche plus intégrée de l'agriculture de soins en tant qu'alternative viable ou complément aux approches traditionnelles pour les problèmes de santé mentale. Le manque de choix, les inégalités entre les sexes et la surcharge des services statutaires indiquent la nécessité d'une alternative crédible pour le traitement des problèmes de santé mentale. Un effort concerté est nécessaire pour sensibiliser les responsables des soins de santé, les prestataires de services de première ligne et les utilisateurs potentiels à l'agriculture de soins, à la manière dont elle peut fonctionner, et à qui elle peut s'adresser.

ANALYSE

Il persiste un manque de données pour déterminer si l'agriculture de soins est efficace pour améliorer la qualité de vie, la dépression et l'anxiété. Les données disponibles sont plus nombreuses pour les personnes souffrant de troubles mentaux, mais il n'est pas possible de tirer des conclusions définitives.

Malgré le manque actuel de preuves solides de l'efficacité de l'agriculture de soins, il existe de solides arguments en faveur d'une approche plus intégrée de l'agriculture de soins en tant qu'alternative viable ou complément aux approches traditionnelles pour les problèmes de santé mentale. Le manque de choix, les inégalités entre les sexes et la surcharge des services statutaires indiquent la nécessité d'une alternative crédible en matière de traitement.

Modèle logique pour tous les groupes de clients



Légende :

- t = basé sur la théorie
- Les résultats proximaux de couleur verte correspondent à des preuves tirées de la littérature qualitative ; tous les mécanismes proviennent des résultats qualitatifs.
- Symboles rouges et noirs = preuves quantitatives où - n'est pas une différence significative et + est une différence significative.
- Rouge = données provenant des deux essais contrôlés randomisés
- Deux symboles l'un à côté de l'autre = différents points dans le temps au sein d'une même étude

Référence 24

Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques



Titre original : Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques

Auteurs : V.Gargano

Edition : Revue interintervention, numéro 155, 2022, 15 pages

Genre : publication scientifique





CONTEXTE

Au cours des vingt dernières années, les travaux portant sur la nature et l'aventure ont connu un essor important, et ce, dans différents champs disciplinaires. Des effets sont démontrés sur la santé, qui se manifestent grâce à différentes pratiques centrées sur la nature et l'aventure (PCNA). Dans le but de circonscrire leur place dans l'univers psychosocial, cet article met en relief les bases théoriques sur lesquelles elles s'appuient ainsi que les effets répertoriés. Pour y arriver, les auteurs apportent une définition des PCNA, des différents courants disciplinaires dont elles sont issues et des théories les soutenant. Puis, les bénéfices sur les plans physiologique, psychologique et social sont brièvement exposés, ainsi qu'une proposition de trame évolutive afin de présenter les forces, les limites et les enjeux liés à l'implantation des PCNA en travail social.

RÉSUMÉ

Cet article présente les principaux courants disciplinaires dont les PCNA sont issues (éducation expérientielle, travail social, fresh air, tent therapy, shinrin yoku...). Puis, les théories sous-jacentes et les effets des PCNA ont été classés et regroupés sous la forme d'un spectre. Ses forces et ses limites ont été soulevées, suivies de certains enjeux, qui ont mis en évidence les spécificités liées à l'opérationnalisation des PCNA. Comme certaines PCNA sont encore aujourd'hui perçues comme étant récréatives, il s'avère d'autant plus important d'exercer un regard critique quant à leur utilisation. Par ailleurs, dans le respect de ses limites, l'outil proposé pourrait agir comme point de départ pour les travailleurs sociaux qui désirent intégrer la nature et l'aventure à leur pratique. Finalement, si l'on considère que les valeurs et fondements du travail social réfèrent à une pratique en mouvance, l'intégration du spectre des PCNA au travail social serait un moyen novateur d'agir en cohérence avec ses visées.

- L'imagerie virtuelle fait partie des moyens par lesquels les personnes peuvent développer un contact avec la nature et en retirer des bénéfices. Les travaux consultés rapportent une corrélation positive entre les effets retrouvés sur les plans

physiologique et psychologique, dans lesquels le visionnement de paysages naturels, en comparaison aux paysages urbains, aurait un effet restaurateur.

- Même si la personne n'est pas plongée dans l'environnement naturel, des effets psychologiques sont associés à la présence de lumière naturelle, à la vue de paysages naturels ou à leur combinaison. Ces types d'exposition ont été plus particulièrement étudiés dans les contextes où le stress est élevé, tel que les milieux de travail, les milieux hospitaliers et carcéraux. En milieu professionnel, des effets ont été rapportés sur le taux d'anxiété vécu par les employés, leur niveau d'engagement et leur satisfaction au travail. Ces résultats seraient principalement dus à la présence de lumière naturelle provenant de fenêtres ou favorisés par une vue sur la forêt. Ces contextes sont similaires à la contemplation passive de la nature (ex. en position assise dans un parc), qui favoriserait la diminution de la pression sanguine, de la sécrétion d'hormones reliées au stress et du rythme cardiaque.
- En ce qui concerne l'activité physique en milieu naturel ne comportant pas d'aventure, des effets sont relevés sur divers plans, par exemple, sur la santé physiologique. On retrouve des effets sur les plans psychologique et social liés à l'exercice en milieu naturel. Le sentiment de tranquillité et d'introspection ainsi que le besoin de s'échapper du quotidien font partie des retombées psychologiques tandis que sur le plan social, il est question d'un sentiment d'entraide, d'affiliation et de proximité familiale.
- Il importe de souligner que lorsque les personnes habitent à proximité d'espaces verts ou que leur milieu de vie comprend une certaine densité de végétation, pour certains, cela favoriserait la diminution de symptômes reliés à des problématiques de santé mentale tandis que pour d'autres, la pratique de l'activité physique serait favorisée.
- Les effets de l'activité physique comprenant l'aventure se manifestent notamment sur la santé psychologique et sociale. Par exemple, des effets sur le bien-être, la réduction de l'anxiété, l'actualisation et l'estime de soi et le contrôle des émotions sont rapportés tandis que sur le plan social, il est question de la coopération, du soutien mutuel et de la socialisation.
- Lorsque l'activité physique en milieu naturel comporte un trajet à parcourir qui s'échelonne sur plusieurs jours, cela prend la forme d'une expédition, et ce, peu importe le niveau d'aventure associé, à la nature de l'activité. En ce qui concerne les effets psychologiques, il est question entre autres de l'auto-efficacité, de la connaissance et de la conscience de soi et du sentiment de pouvoir personnel. Quant aux effets sur le plan social, la cohésion et le soutien mutuel se retrouvent parmi les retombées.

ANALYSE

Cette étude valide la multiplicité des résultats en faveur des pratiques centrées sur la nature et l'aventure, et de l'intérêt de leur développement.

Mots clés : Travail social, nature, aventure, pratiques, spectre

Partie III

Outils et littérature grise



Référence 25

Préserver la nature pour protéger la santé des populations



Titre original : Préserver la nature pour protéger la santé des populations

Auteurs : ouvrage collectif

Edition : La santé en action, Santé Publique France, numéro 467, octobre 2024, 60 pages

Genre : magazine de santé publique



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Préserver la nature pour protéger la santé des populations (Denys, S.)
- Des liens étroits entre biodiversité et santé (Pascal, M.)
- Pourquoi la nature nous est-elle essentielle ? (Sheng Sun, J, Gaudart, J.)
- « La connexion à la Terre est primordiale » (entretien avec Tekarihwenhá., K, Diamond, M. G.)
- La santé humaine pâtit d'une vision simpliste de la biodiversité (Grandcolas, P., Bornette, G.)
- Nature et jardin dans la prévention et l'accompagnement thérapeutique (Galopin, G, Lorimier, G.)
- La santé psychique en manque d'expériences de nature (Prévot, A-C)
- Quand l'effondrement du vivant angoisse les individus (Desbiolles, A)
- La renaturation des villes, un enjeu complexe (Barra, M., Host, S.)
- « Assurer un espace vert à moins de 10 min à pied » (entretien avec Laval, G.)
- « Les sols sont un patrimoine à préserver et à transmettre » (entretien avec Dormoy, R.)
- Lahti mise sur la biodiversité pour améliorer le cadre de vie (Hämäläinen, R-M.)
- Faciliter l'accès aux espaces naturels pour tous les citoyens (Lavelle Sachs, A.)
- « Les classes populaires bénéficient moins des bienfaits de la végétalisation » (entretien avec Anguelovski, I.)
- « Une barrière symbolique peut rendre inaccessibles des lieux pourtant ouverts à toutes et tous » (entretien avec Cattaneo L.)
- « Expérimenter soi-même les effets positifs de la nature pour s'en convaincre » – entretien avec (Pétrin-Desrosier, C.)
- « Le potager se révèle un formidable outil pour éveiller les sens des tout-petits » (Lubrano, S., Grolleau, C.)
- « Dans la nature, les élèves s'entraident et coopèrent davantage qu'en classe » (entretien avec Sergent, E., Wauquiez, S.)
- « S'adonner à l'observation apporte un émerveillement bienfaisant » (Dozières, A.)

- « Drôles d'oiseaux ! réunit les générations pour préserver la biodiversité » (entretien avec Delaval, A., Hafa, J.)
- « Les jardins maraîchers, gérés par des femmes, ont conduit à davantage de diversité alimentaire » (entretien avec Duboz, P.)
- Ressources documentaires (Kerzanet, S.)

CONTEXTE

Face à la dégradation croissante des écosystèmes en raison des modes de vie et de production contemporains, ce dossier propose, en s'appuyant sur des données scientifiques issues de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), du Groupe d'Expert Intergouvernemental sur l'Évolution du Climat (GIEC) ou de la Plateforme Intergouvernementale Scientifique et Politique sur la Biodiversité et les Services Écosystémiques (IPBES), des clés de lectures sur la santé environnementale. Il explore les liens complexes entre nature, biodiversité et santé, tant physique que mentale, en soulignant aussi bien les enjeux d'urbanisation, de changement climatique que les bénéfices physiologiques et sociaux de la nature.

RÉSUMÉ

Ce dossier coordonné par Mathilde Pascal, Sébastien Denys, Frédérique Chlous, Jean Gaudart, Valéry Ridde, Jian-Sheng Sun et Marie-Florence Thomas explore, à la lumière des connaissances scientifiques récentes (OMS, GIEC, IPBES), comment la nature, la biodiversité et la santé humaine sont profondément liées. Il présente une approche intégrée de la santé, dite « One Health », reconnaissant l'interdépendance entre la santé humaine, animale et environnementale.

Une première série d'articles démontre l'importance vitale de la nature pour la santé physique et mentale – en permettant la régulation climatique, la prévention des inondations, en diminuant les îlots de chaleur, en favorisant l'infiltration des sols, et en offrant des effets bénéfiques sur le stress, l'immunité, la santé cardiovasculaire, la santé mentale et le développement des enfants.

Le dossier met également en garde contre une représentation simpliste de la biodiversité, soulignant que la cohabitation humaine-nature ne va pas sans défis (risques zoonotiques, fragmentation des habitats, inégalités sociospatiales) et qu'il faut chercher des cobénéfices durables.

Une autre partie est consacrée à la renaturation urbaine, en montrant la nécessité de politiques publiques locales concertées entre services, environnement et santé, avec des outils de planification à moyen terme, visant notamment à garantir des espaces verts accessibles à moins de 10 minutes à pied, à préserver les sols et à favoriser l'équité dans l'accès (classes populaires moins bien desservies).

Enfin, le dossier retranscrit des retours d'expériences concrets (interviews et études de cas) : potagers pédagogiques, écoles en nature, jardins partagés intergénérationnels, pratiques thérapeutiques en milieu naturel, observation de la faune... autant de dispositifs qui reconnectent les populations au vivant, renforcent le lien social et éveillent les sens, apportent des effets sur le bien-être et l'engagement écologique.

RÉSULTATS CLES DES ÉTUDES

INTERCONNEXION ENTRE NATURE ET SANTÉ

La biodiversité est indispensable pour maintenir la santé physique, mentale et sociale des populations.

MAITRISER LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Les interactions avec la nature comportent des défis (inégalités sociales et territoriales, dégradation écologique), des risques (zoonoses) et exigent une approche nuancée et intégrée.

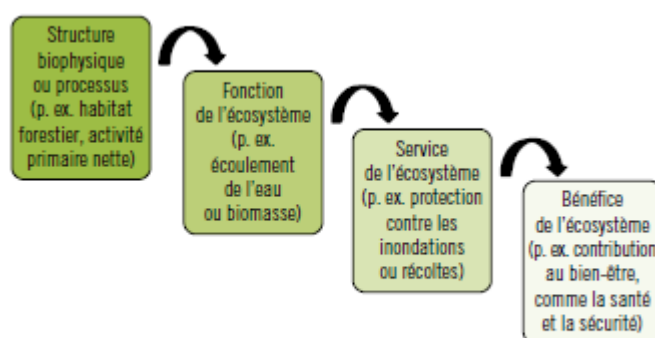


Figure 1 – Schéma simplifié du modèle en cascade des structures, fonctions et services des écosystèmes aux bénéfices des sociétés humaines (adapté de M. B. Potschin, R. H. Haines-Young [2]).

FAIRE DE LA RENATURATION, UNE PRIORITÉ DES POLITIQUES PUBLIQUES

Intégrer et développer les projets de végétalisation urbaine, d'aménagement urbain favorable à la santé, les initiatives locales (jardins partagés, label écologique des crèches et écoles...) via les outils politiques (planification territoriale).

ANALYSE

Ce dossier joint des retours d'expériences concrets avec des preuves scientifiques actualisées. Les arguments sont validés en citant les sources et les rapports des organismes de référence (OMS, GIEC ...); cela apporte des arguments fiables et compréhensibles de tous pour encourager à une approche santé-environnement.

Des recommandations ciblées sur la renaturation, notamment urbaine, peuvent inspirer et orienter des projets municipaux ou initiatives communautaires. Enfin, ce magazine est rédigé de façon pédagogique et montre que la reconnexion des populations à la nature n'est pas seulement un enjeu écologique, mais surtout un vecteur de bien-être, de résilience et de solidarité.

Référence 26

Dehors et santé, bibliographie sélective



Titre original : Dehors et santé, bibliographie sélective

Auteur : M. Cambon

Edition : Promotion Santé Occitanie, décembre 2024, 22 pages

Genre : magazine de santé publique



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Nature et santé : des liens étroits
- Education en plein air
 - L'enfant et la nature
 - Eduquer dehors : bénéfices et points de vigilance
 - Dehors, d'accord, mais comment
 - o Guides
 - o Cadre réglementaire
 - S'inspirer d'expériences/initiatives
 - o En France
 - o A l'étranger
- Techniques et outils d'intervention
- Ressources complémentaires : concepts associés
 - Urbanisme favorable à la santé
 - One Health – une seule santé
 - Écoanxiété
- Organismes et sites internet
 - En France
 - o Réseaux et bases de données
 - o Organismes et sites-ressources
 - À l'étranger

CONTEXTE

Cette bibliographie sélective rassemble des ressources variées : articles, ouvrages, guides pédagogiques, sites web, etc. portant sur les liens entre nature, santé et éducation en plein air. La plupart des documents recensés sont disponibles en ligne ou dans les centres de

ressources spécialisés Santé-Environnement ou Éducation à l'Environnement et au Développement Durable (EEDD).

Elle a été réalisée par Marjorie Cambon, documentaliste chez Promotion Santé Occitanie. Promotion Santé Occitanie est une association loi 1901, qui a pour objet de soutenir les démarches d'éducation et promotion de la santé sur son territoire, auprès des acteurs de terrain et professionnels intervenant dans le secteur sanitaire, social et éducatif, et auprès des publics fragiles. Promotion Santé Occitanie est membre du GRAINE Occitanie, réseau régional d'éducation à l'environnement pour comprendre le monde, agir et vivre ensemble.

RÉSUMÉ

Ce document propose une bibliographie commentée et ciblée autour de l'axe "dehors et santé", offrant un panorama structuré des ressources disponibles pour nourrir une réflexion ou guider des actions dans les domaines de l'éducation en plein air, de la santé environnementale et des approches pédagogiques outdoor.

Section 1 – Nature et santé : introduit la thématique en présentant des sources établissant les liens entre exposition à la nature et bien-être physique, mental et collectif.

Section 2 – Éducation en plein air : constitue le cœur du document. Elle traite des interactions entre l'enfant et la nature, souligne les bénéfices (bien-être, motricité, autonomie), mais aussi les points de vigilance (sécurité, encadrement), et propose ensuite des outils pratiques comme des guides, le cadre réglementaire à respecter, et des retours d'expériences en France et à l'étranger.

Section 3 – Techniques et outils d'intervention : propose des supports méthodologiques pour concevoir et mettre en œuvre des projets pédagogiques extérieurs.

Section 4 – Ressources complémentaires : élargis le champ avec des concepts associés, comme l'urbanisme favorable à la santé (réaménagement des espaces urbains), l'approche « One Health » (liens santé humaine, animale et environnementale), et le phénomène d'écoanxiété (angoisse liée aux crises environnementales).

Section 5 – Organismes et sites internet : offre une cartographie pratique des acteurs, réseaux, bases documentaires et sites ressources, en France comme à l'international, facilitant l'accès à l'information actualisée.

L'ensemble constitue donc un outil documentaire riche et opérationnel, utile pour les professionnels, formateurs, chercheurs, collectivités ou enseignants souhaitant intégrer la nature comme levier de santé et d'éducation.

RÉSULTATS CLES DES ÉTUDES

NATURE ET SANTÉ : UN LIEN DÉMONTRÉ

Le contact régulier avec la nature améliore la santé physique (activité, immunité, prévention de maladies chroniques) et mentale (réduction du stress, amélioration de l'humeur, bien-être). Les bénéfices concernent aussi la cohésion sociale et le développement cognitif. Les recherches confirment que les environnements naturels favorisent une meilleure qualité de vie.

ÉDUCATION EN PLEIN AIR : BÉNÉFICES ET PRATIQUES

Les enfants développent motricité, autonomie, confiance en soi, curiosité et capacités relationnelles grâce aux activités extérieures. Des points de vigilance sont soulignés en raison de la gestion des risques et la sécurité des activités en extérieur et des conditions météorologiques, qui nécessitent un encadrement adapté.

CONCEPTS, OUTILS ET TECHNIQUES D'INTERVENTION

Le document donne des définitions des concepts : d'urbanisme favorable à la santé (intégration de la nature dans les espaces urbains pour favoriser le bien-être et la santé publique), « une seule santé » (One Health, vision intégrée des santés humaine, animale et environnementale), de l'écoanxiété (effets psychologiques liés aux préoccupations environnementales). Des fiches pratiques indiquent les jeux pédagogiques, les programmes d'observation de la faune et de la flore, les approches participatives impliquant les enfants et familles, ainsi que des méthodologies pour animer des activités en nature.

ANALYSE

Cette bibliographie constitue un outil de référence pour tout professionnel ou acteur souhaitant intégrer la nature dans des démarches de santé et d'éducation. Ce document n'apporte pas seulement une liste de références : il structure l'information pour permettre à un acteur éducatif, sanitaire ou territorial de comprendre pourquoi et comment intégrer la nature dans des démarches de santé ou d'éducation, en fournissant à la fois justifications scientifiques, exemples concrets, cadres juridiques et outils opérationnels.

Référence 27

Contact avec la nature



Titre original : Contact avec la nature

Auteur : Pre J.Sommer

Edition : UNIGE, 1 page

Genre : affiche





CONTEXTE

La campagne « 12 mois 12 actions pour la santé et l'environnement » s'est donné comme mission, en 2024, de promouvoir chaque mois une action bénéfique aussi bien pour la santé individuelle que pour l'environnement, sous forme d'infographies et d'affiches publiées dans la Revue médicale suisse. L'objectif : sensibiliser et faire connaître ces co-bénéfices auprès des médecins et des patient-es.

Initié par la Dre Martine Bideau et le Dr Jean-Yves Corajod, pédiatres, coprésidents de la Société genevoise de pédiatrie, ainsi que la Pre Johanna Sommer, interniste généraliste, de l'Institut universitaire de médecine de famille et de l'enfance de l'Université de Genève (UNIGE), le projet a été mené en collaboration avec des enseignant-es et des étudiant-es de la Faculté de médecine de l'UNIGE, ainsi que des médecins de premier recours. La campagne a obtenu la Mention du prix cantonal du développement durable du Canton de Genève.

RÉSUMÉ

En Europe, 75% de la population vit en milieu urbain et est peu en contact avec la nature. Or, on reconnaît de plus en plus que ceci contribue à une augmentation des maladies et que, à l'inverse, le temps passé près des espaces verts et de la biodiversité a un effet bénéfique sur la santé.

ANALYSE

Cette affiche est un outil de communication visuel et attractif, qui présente en un coup d'œil les éléments clés des bienfaits du contact avec la nature pour la santé, ainsi que des recommandations simples et claires à l'attention des usagers. Rédigée par des médecins universitaires suisses, l'affiche cite les références scientifiques.

Référence 28

Etude 1,2,3 Dehors : la nature et les Français



Titre original : Etude 1, 2, 3 Dehors : la nature et les Français

Auteurs : Epsilon

Edition : Université de la Terre, mars 2025, 26 pages

Genre : résultats d'enquête, support de présentation orale



CONTEXTE

La connexion à la nature est un pilier de notre équilibre naturel, dont nous nous sommes éloignés et qu'il est vital de retrouver. En partant de ce constat, l'initiative « 1, 2, 3 dehors ! » lancée par l'association Tous Dehors France, sensibilise et engage les citoyens à passer du temps à l'extérieur, seuls ou ensemble, au quotidien. Dans ce cadre, une enquête online a été menée auprès d'un panel représentatif de la population française, grâce au soutien du fonds de dotation de l'Université de la Terre.

RÉSUMÉ

Méthode : Une enquête online a été élaborée par le département People Insights d'Epsilon-France avec la collaboration du panel Dynata, du 28 février au 6 mars 2025, auprès d'un échantillon de 1000 panélistes représentatifs de la population française de 15 ans et plus (représentativité assurée par la méthode des quotas).

RÉSULTATS CLES

PRATIQUES ET PRÉFÉRENCES

- 90% des Français déclarent pratiquer des activités en plein air
- La randonnée et la marche sont les activités les plus populaires, pratiquées au moins une fois par semaine par 50% des Français
- La forêt et le jardin sont les lieux privilégiés pour le contact avec la nature
- 65% des Français passent entre 1 et 5 heures par semaine dans la nature

PERCEPTION

- Plus de 70% des Français se sentent bien dans la nature, indépendamment de leur profil sociodémographique

- Le contact avec la nature procure un sentiment de calme et d'apaisement pour près d'un Français sur deux
- Les Français sont convaincus des bienfaits de la nature sur la santé et le bien-être

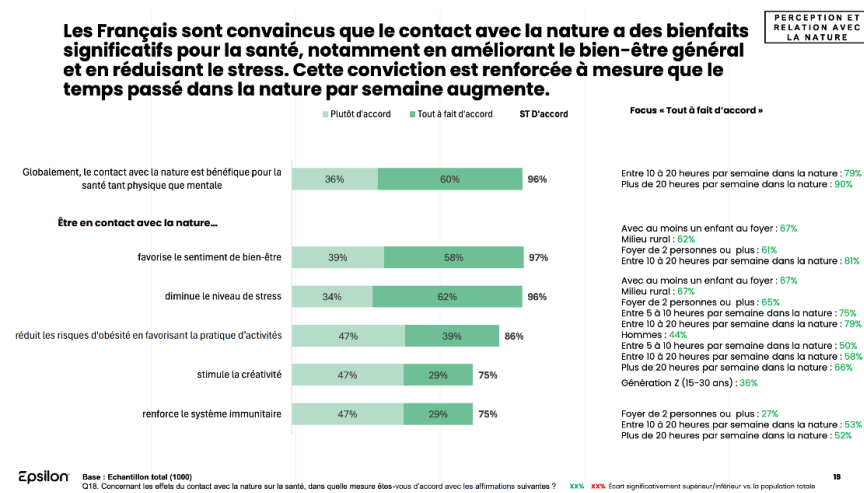
ASPIRATIONS ET OBSTACLES

- Près de 9 Français sur 10 souhaitent passer plus de temps dans la nature
- Le manque de temps est le principal obstacle, particulièrement pour les jeunes générations et les actifs
- Dégager du temps libre est considéré comme la principale solution pour augmenter le contact avec la nature

CONSCIENCE ENVIRONNEMENTALE

- Les Français reconnaissent la nécessité de se reconnecter avec la nature et de la préserver
- Cependant, ils perçoivent moins les atteintes à l'environnement et l'impact de l'érosion de la biodiversité sur leur quotidien
- La génération Z (15-30 ans) montre une conscience environnementale plus développée

EXTRAITS DE L'ENQUÊTE



ANALYSE

Cette enquête présente permet de mieux comprendre les pratiques et représentations culturelles françaises sur le lien à la nature. Ces informations peuvent être utiles lors de l'élaboration d'un projet qui encourage le contact avec la nature.

Référence 29

Comment la nature nous fait du bien : renforcer les compétences psychosociales des jeunes par des activités en lien avec la nature



Titre original : Comment la nature nous fait du bien : renforcer les compétences psychosociales des jeunes par des activités en lien avec la nature
Retour sur l'expérimentation menée en milieu scolaire 2022 - 2024

Auteurs : Promotion Santé Bretagne et Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne

Edition : Promotion Santé Bretagne, 2025, 76 pages
Genre : dossier thématique

★★★★☆



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- 1 - Le contact avec la nature et la biodiversité est un facteur déterminant de la santé
- 2 - Une expérimentation auprès de plusieurs établissements d'enseignement bretons
- 3 - L'analyse des résultats de l'expérimentation
- 4 - Les modalités pour construire et réaliser son projet pédagogique
- 5 - Les fiches pédagogiques

CONTEXTE

Le Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne et l'association Promotion Santé Bretagne (anciennement IREPS Bretagne) se sont associés pour construire et coordonner un projet innovant « Comment la nature nous fait du bien » sur trois ans (2022-2024). Il s'agit d'un projet expérimental de renforcement des compétences psychosociales des élèves par des actions pédagogiques en lien avec la nature et la biodiversité, réalisé dans le cadre des 3e et 4e Plans Régionaux Santé Environnement Bretagne (2017-2021 et 2022-2027), et associant sept établissements scolaires sur l'ensemble du territoire breton, de la maternelle au lycée. Il vise à favoriser le bien-être, la mixité et la prise de conscience environnementale.

RÉSUMÉ

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET SANTÉ

Ce document traite de l'importance de renforcer les compétences psychosociales des jeunes à travers des activités en lien avec la nature, en soulignant les bienfaits de cette connexion pour leur santé et leur bien-être.

Les compétences psychosociales sont classées en trois blocs : cognitives, émotionnelles et sociales. Le renforcement de ces compétences favorise la réussite éducative et l'insertion professionnelle.

L'éloignement de la nature affecte la santé des jeunes générations et génère une « amnésie environnementale générationnelle » et un affaiblissement de l'identité environnementale. Or, un contact régulier avec la nature (3 à 5 heures par semaine) améliore la santé physique, mentale et sociale. Les bénéfices incluent une baisse du stress, une meilleure régulation des émotions et une augmentation des comportements prosociaux. Par ailleurs :

- Le contact avec la nature favorise l'attachement au vivant et la santé des écosystèmes.
- L'expérience de la nature est cruciale pour apprivoiser le vivant et éveiller les sens.

L'éducation à la santé et à la nature est essentielle pour renforcer les compétences psychosociales des jeunes.

LES OBJECTIFS DU PROJET

Le projet « Comment la nature nous fait du bien » vise à développer les compétences écologiques et psychosociales des élèves à travers des activités variées en lien avec la nature :

- Création de jardins potagers et sensibilisation aux saisons et au changement climatique.
- Végétalisation des cours d'école et création de zones de bien-être.
- Découverte de la faune et de la flore locales, ainsi que des milieux naturels variés.
- Classes de mer et marches en pleine conscience pour renforcer le lien avec l'environnement...

Ces activités encouragent la prise de décision, la gestion du stress et la communication constructive. Elles visent à renforcer le bien-être physique et mental des élèves en les connectant à leur environnement, et elles impliquent la participation des élèves, des enseignants et des parents, favorisant un sentiment d'appartenance et de responsabilité.

LES EFFETS DU PROJET

Le projet a permis de développer des compétences psychosociales chez les élèves.

- Compétences émotionnelles : régulation des émotions, gestion du stress et développement de l'empathie.
- Compétences sociales : communication constructive, coopération et entraide entre élèves.
- Compétences cognitives : prise de conscience de soi et des autres, capacité à prendre des décisions constructives.

Une évaluation qualitative a été réalisée pour mesurer l'impact des projets sur les élèves et les enseignants.

- Environ 250 élèves ont participé aux activités, avec des retours positifs sur le bien-être et l'engagement.
- Les enseignants ont noté une évolution dans leur posture éducative, favorisant des relations plus détendues avec les élèves.
- Les parents ont observé une amélioration des compétences émotionnelles et une plus grande attention de leurs enfants envers la nature.

LEVIERS ET DIFFICULTÉS

Les équipes pédagogiques ont identifié des leviers et des difficultés dans la mise en œuvre des projets :

- Leviers : motivation personnelle des enseignants, communication efficace et accompagnement par des structures spécialisées
- Difficultés : appréhension des élèves face à la nature, gestion des grands groupes et évaluation des compétences psychosociales

LES RECOMMANDATIONS SUITE AU PROJET

Des recommandations ont été formulées pour améliorer les projets futurs :

- Importance de la motivation et de l'animation autour de la thématique nature
- Préférer des objectifs simples et des activités en petit groupe
- Renforcer l'accompagnement par des éducateurs spécialisés pour une meilleure mise en œuvre des projets

LES RESSOURCES DISPONIBLES

Ce document présente diverses activités éducatives visant à renforcer la connexion des élèves avec la nature et à développer des compétences psychosociales.

- Interviews nature : Les élèves réalisent des interviews avec des membres du personnel sur leur relation à la nature, favorisant la communication et l'expression des émotions
- Photosynthèse à la Photographie : Introduction à l'anthotype, une technique photographique utilisant la chlorophylle, permettant aux élèves de créer des œuvres d'art tout en explorant leur rapport à la nature
- Création d'un Refuge LPO : Sensibilisation à la protection des oiseaux à travers la construction de nichoirs et d'aménagements favorables à la biodiversité
- Maquettes de Cabanes en Bois : Les élèves conçoivent et construisent des maquettes de cabanes, favorisant la créativité et le travail en équipe

- Balade aux Miroirs : Activité sensorielle où les participants découvrent la nature en regardant le ciel à travers un miroir, développant leur attention et leur sensibilité
- Végétalisation des Espaces Extérieurs : Projet collectif visant à intégrer la nature dans les espaces scolaires, améliorant le bien-être des élèves et du personnel.
- Land-Art : Création d'œuvres d'art éphémères à partir d'éléments naturels, encourageant l'expression artistique et la connexion à l'environnement.

ANALYSE

Le document propose une approche éducative qui croise les champs de la santé, de l'environnement, de l'éducation formelle et non formelle, et de la psychologie du développement. Il s'appuie sur le concept de « One Health » (une seule santé) pour souligner l'interdépendance entre santé humaine, animale et celle des écosystèmes. Il contient des ressources opérationnelles rapidement utilisables :

- des fiches pédagogiques détaillées pour tous les niveaux
- des modalités de mise en œuvre (accompagnement, sécurité, matériel, points de vigilance)
- des ressources complémentaires pour aller plus loin (sites, vidéos, guides, témoignages)

Référence 30

La prescription de nature : motivations et freins à la pratique par les médecins généralistes des Hauts-de-France



Titre original : La prescription de nature : motivations et freins à la pratique par les médecins généralistes des Hauts-de-France

Auteurs : J. Zimmermann

Edition : Université de Lille, 2023, 87 pages

Genre : Thèse de médecine générale





TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- I. Résumé
- II. Introduction
- III. Méthode
- IV. Résultats
 - A. Caractéristiques des participants
 - B. Expérience de la PDN
 - C. Motivations à la PDN
 - La nature perçue comme bénéfique
 - L'utilité d'une thérapeutique non médicamenteuse
 - Une mise en pratique facile
 - Une prescription utile en santé planétaire
 - Une prescription gratifiante pour le médecin
 - Un retour patient positif
 - D. Freins à la PDN
 - Une pratique perçue comme non-scientifique et non médicale
 - L'absence de soutien par les pairs
 - La crainte d'être délétère
 - Les difficultés d'accès à la nature
 - Une pratique s'ajoutant à la charge de travail
 - La crainte de retours négatifs des patients
 - Une pratique mal perçue par la société
 - Une pratique à la marge de l'enseignement facultaire
 - E. Comment faciliter la PDN ?
- V. DISCUSSION
- VI. CONCLUSION
- VII. RÉFÉRENCES et VIII. ANNEXES

CONTEXTE

La prescription de nature (PDN) est une intervention non médicamenteuse, peu coûteuse, facile à mettre en œuvre en soins primaires et qui présente de nombreux bénéfices pour la santé humaine. Elle est pratiquée dans plusieurs pays du monde. Cette étude donne un éclairage sur les freins et les motivations à la PDN par les médecins généralistes des Hauts-de-France.

DÉFINITIONS

Prescription de nature : peut être définie comme une « pratique contemporaine de prescription d'interventions basées sur la nature » (Robinson et al.) comprenant jardinage, balade en nature, activités de protection de la biodiversité, etc. Elle désigne le fait, pour un professionnel de santé, de « recommander à un patient de passer du temps en extérieur, en s'appuyant sur un support écrit » (Kondo et al.).

Santé planétaire : « L'atteinte du plus haut niveau possible de santé, de bien-être et d'équité à l'échelle mondiale grâce à une attention judicieuse portée aux systèmes humains - politiques, économiques et sociaux - qui façonnent l'avenir de l'humanité et aux systèmes naturels de la Terre qui définissent les limites environnementales sûres dans lesquelles l'humanité peut s'épanouir » (Whitmee et al.).

RÉSUMÉ

L'influence positive de la nature sur la santé humaine est désormais bien étayée. La nature a des effets bénéfiques sur la santé mentale, cardio-vasculaire, respiratoire. Des programmes de prescription de nature sont nés dans plusieurs pays pour faire face à l'explosion des maladies non transmissibles. La prescription de nature est une thérapeutique non médicamenteuse facile à mettre en œuvre et sans coût pour le système de santé. L'identification des freins à la prescription de nature est indispensable pour créer les conditions propices à son utilisation. L'objectif de ce travail est d'identifier les motivations et les freins à la prescription de nature par les médecins généralistes des Hauts-de-France.

MÉTHODE

Étude qualitative inspirée de la théorisation ancrée. Entretiens semi-dirigés menés avec 11 médecins généralistes des Hauts-de-France recrutés par échantillonnage raisonné théorique jusqu'à suffisance des données.

RÉSULTATS

Les motivations évoquées sont la connaissance des liens entre nature et santé, l'expérience personnelle de la nature, l'intérêt pour une alternative au médicament, la reconnaissance d'un rôle en santé planétaire, la mise en pratique facile, gratuite et locale, et les retours positifs des patients. En ce qui concerne les freins, les MG interrogés mettent en évidence des doutes quant au caractère scientifique et inoffensif. Cette pratique n'est pas enseignée à la faculté, s'ajoute à leur charge de travail préexistante, est source de préjugés sociétaux et des pairs, et peut être difficile à pratiquer pour les patients n'ayant pas accès à la nature. Les médecins interrogés proposent de faciliter l'accès aux ressources théoriques, que des recommandations officielles soient établies, qu'ils puissent être aidés d'autres professionnels de santé, que l'accès à la nature soit facilité.

Figure 2 : Freins et motivations à la prescription de nature par les médecins généralistes des Hauts-de-France



CONCLUSION

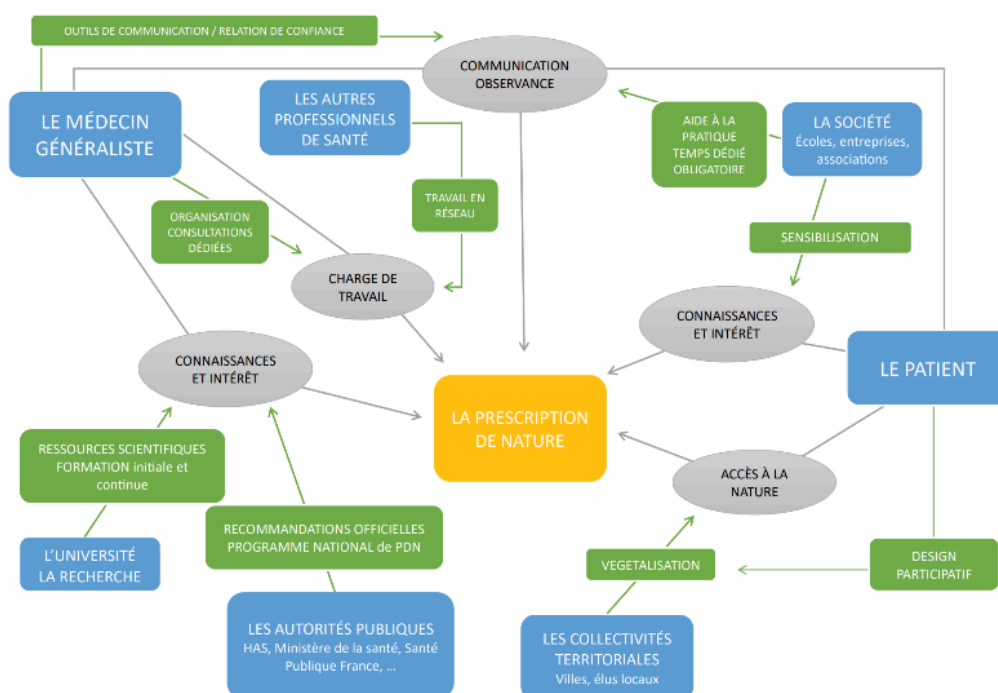
L'utilisation de la prescription de nature dépend de l'intérêt que présente le médecin généraliste pour la nature et de sa connaissance du sujet. Afin d'alléger les freins mis en évidence et de vulgariser la pratique, il est essentiel que nos milieux de vie soient végétalisés en particulier en milieu urbain, et que des recommandations officielles soient établies. Un programme national de santé publique permettrait de déployer la prescription de nature.

ANALYSE

Cette thèse de médecine générale est la première à avoir traité du sujet de la prescription de nature en France. Exploratoire et synthétique, elle donne des bases de réflexion pour déployer cette intervention, en mettant en avant les facteurs de motivation à prendre en compte et les mesures nécessaires pour lever les freins des médecins généralistes.

Mots clés : prescription de nature, thérapeutiques non médicamenteuses, médecine générale, soins de santé primaires, santé planétaire, Médecines alternatives, nature, Médecins généralistes, Thérapies complémentaires, Connaissances, attitudes et pratiques en santé

Figure 3 : Comment faciliter la prescription de nature ? Les perspectives d'amélioration



Référence 31

Promouvoir la santé mentale : un guide de la nature sur ordonnance

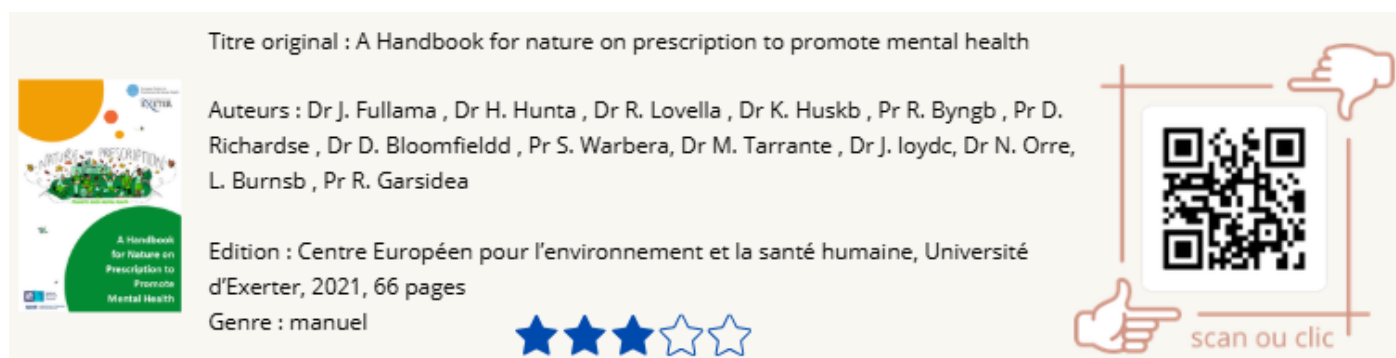


TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Avant-propos, glossaire, acronymes, objectif du manuel, comment utiliser ce manuel
- Section 1 Troubles mentaux courants au Royaume-Uni
- Section 2 Prescription sociale
- Section 3 Prescription de nature
- Section 4 Prescription de nature : pour une orientation appropriée et réussie
- Section 5 Prescription de nature : comment et pourquoi cela fonctionne
- Section 6 Considérations relatives à la prescription de nature
- Section 7 Suivi et évaluation de la prescription de nature
- Remerciements, références, ressources supplémentaires

CONTEXTE

L'Université d'Exeter est une université publique de recherche située au Royaume-Uni, membre du prestigieux Russell Group. Elle est reconnue pour ses travaux interdisciplinaires, notamment en santé publique, en psychologie, en environnement et en politiques sociales. Le European Centre for Environment and Human Health (ECEHH), qui fait partie de l'université, est à l'origine de ce manuel. Ce centre est spécialisé dans l'étude des interactions entre l'environnement naturel et la santé humaine.

Ce manuel a été co-construit avec une approche participative impliquant des professionnels de santé et personnels des soins primaires du NHS (National Health Service, UK), des prestataires d'activités nature (organisations locales et nationales), des usagers et patients en santé mentale (personne ayant participé ou bénéficié de programmes de nature sur prescription), des chercheurs experts en évaluation, sciences comportementales, en santé mentale et en activité communautaire ainsi que des décideurs et financeurs (représentant du NHS, collectivités locales et organismes publics de santé).

Ce manuel (handbook) vise à expliquer les effets de la prescription de nature sur la santé mentale, comment l'utiliser pour la prise en charge des personnes et agir pour l'amélioration des modes de vie. Il donne un aperçu général de la prescription de nature, le contexte de sa mise en œuvre au Royaume Uni et ce qui en fait une intervention complexe.

RÉSUMÉ

Face à la montée des troubles mentaux courants (anxiété, stress, dépression légère à modérée), les systèmes de santé cherchent des approches complémentaires non médicales. La « prescription de nature » ou prescription sociale verte (« Nature on Prescription ») permet aux professionnels de santé d'orienter les patients vers des activités de groupe en nature.

Le Royaume-Uni investit fortement dans cette approche à travers le système des *link workers* (médiateurs en santé sociale) dans les soins primaires. Toutefois, la mise en œuvre de ces programmes varie beaucoup, et peu d'initiatives reposent sur des cadres rigoureux, standardisés et évalués scientifiquement. D'où la nécessité de ce manuel.

Le manuel présente un cadre logique montrant comment les activités basées sur la nature (balades, jardinage, observation de la faune, etc.) stimulent :

- la connexion à la nature,
- la cohésion sociale,
- la réduction du stress, entraînant une amélioration globale du bien-être mental, physique et social.

Il donne des recommandations pour la conception des programmes tels que :

- Clarifier les objectifs et le public cible
- Choisir des activités adaptées aux besoins des participants
- Garantir accessibilité, sécurité et inclusion (diversité culturelle, limitations physiques, transport, etc.)
- Préciser les modalités pratiques (fréquence, durée, saison, encadrement, lieu)

Il précise des recommandations pour la mise en œuvre des programmes, comme :

- Former les intervenants (animateurs) à l'écoute, au soutien mental et à la gestion de groupe.
- Collaborer étroitement avec les professionnels de santé et les *link workers*.
- Mobiliser les participants avec bienveillance et patience.
- Assurer la logistique (accueil, orientation, gestion des risques).

Et il rappelle la nécessité d'évaluer les pratiques et dispositifs pour une amélioration continue, en

- utilisant des outils de mesure fiables (bien-être subjectif, symptômes, fréquentation, témoignages)
- Récoltant les retours d'expérience pour adapter et faire évoluer le programme
- Documentant les résultats pour favoriser la pérennisation du projet

MÉTHODE

Le manuel repose sur :

- Une revue de la littérature scientifique,
- Des entretiens avec professionnels et utilisateurs,
- Des ateliers collaboratifs.

Les liens et mécanismes des bienfaits de ces pratiques ont été modélisés sur [KUMU.IO](https://kumu.io).
L'objectif : fonder des pratiques efficaces, sûres et durables.

ANALYSE

Ce manuel décrit dans sa première partie la complexité des interactions entre les symptômes et les expériences liées aux troubles mentaux courants qui donnent des résultats probants d'une prescription de nature. Il propose un cadre pour développer ces programmes : partenariats santé-environnement, ciblage des populations / affections (par exemple les troubles temporaires comme le stress, la dépression ... et les pathologies long terme), définition des activités (randonnée, jardinage...) et modalités de suivi. Le manuel donne également des éléments de repères pour structurer sa démarche et le suivi des expérimentations de prescription de nature.

En utilisant une base scientifique actualisée, il rappelle que la notion de santé et de prescription de nature sert une approche intégrée de la « santé environnement » et promeut un cercle vertueux pour des modes de vie sain. C'est un guide opérationnel qui donne des arguments concrets pour la mise en œuvre de la prescription de nature.

"Ce manuel fournit des conseils précieux aux organisations telles que le Wildfowl and Wetlands Trust qui recherchent des suggestions fondées sur des données probantes sur la façon de mettre en œuvre des programmes de haute qualité dans le nouveau paysage de la prescription sociale. Le manuel contient de nombreux outils de discussion et des suggestions pratiques pour les organisations qui débutent ou qui ont de l'expérience dans la fourniture d'interventions basées sur la nature et destinées aux personnes souffrant de troubles mentaux courants tels que l'anxiété et la dépression, et aide à naviguer dans les systèmes et les partenariats pour tirer le meilleur parti des opportunités qui existent." Dr Jonathan Reeves, chargé de recherche « santé et bien-être », Wildfowl & Wetlands trust (WWT) Slimbridge



THIS GUIDE WAS DEVELOPED BY THE NATURE ON PRESCRIPTION RESEARCH TEAM. THE RESEARCH WAS FUNDED BY THE MEDICAL RESEARCH COUNCIL (MRC) PUBLIC HEALTH INTERVENTIONS DEVELOPMENT SCHEME. THE VIEWS EXPRESSED ARE THOSE OF THE AUTHORS AND NOT NECESSARILY THOSE OF THE NIHR OR THE UNIVERSITY OF EXETER. THIS GUIDE CONTAINS INDEPENDENT RESEARCH SUPPORTED BY THE NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH RESEARCH (NIHR) APPLIED RESEARCH COLLABORATION SOUTHWEST PENINSULA. THE VIEWS EXPRESSED IN THIS PUBLICATION ARE THOSE OF THE AUTHORS AND NOT NECESSARILY THOSE OF THE NIHR OR THE DEPARTMENT OF HEALTH AND SOCIAL CARE.

Sensibleria

Référence 32

Environnement naturel et prescription sociale - Boîte à outils verte



Titre original : Natural environment and social prescribing - Green toolkit

Auteurs : National Academy for Social Prescribing et les 7 sites "Green Social Prescribing" Test and Learn

Edition : National Academy for Social Prescribing, 2023, 73 pages

Genre : boîte à outils



scan ou clic



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Avant-propos
- Historique et contexte
- Principes clés du programme « Prescription sociale verte »
- Mise en œuvre de la prescription sociale verte dans la pratique
- Liens vers d'autres ressources
- Glossaire et acronymes
- Références

CONTEXTE

En juillet 2020, le ministre anglais de l'environnement George Eustice a annoncé un investissement de 5,77 millions de livres sterling pour un projet intergouvernemental de Prescription sociale verte, financé par le Trésor et les principaux partenaires, visant à prévenir et à traiter la mauvaise santé mentale par le biais de la prescription sociale verte. Le programme de Prescription sociale verte aide les publics à s'engager dans des interventions et des activités basées sur la nature afin d'améliorer leur santé mentale. L'objectif de ce projet de deux ans est de tester la manière d'intégrer la prescription sociale verte dans les communautés afin :

- d'améliorer les résultats en matière de santé mentale
- de réduire les inégalités en matière de santé
- d'améliorer la connectivité avec le système de santé afin de réduire la demande sur le système de santé et de soins sociaux
- de développer les meilleures pratiques pour rendre les activités sociales vertes plus résistantes et accessibles.

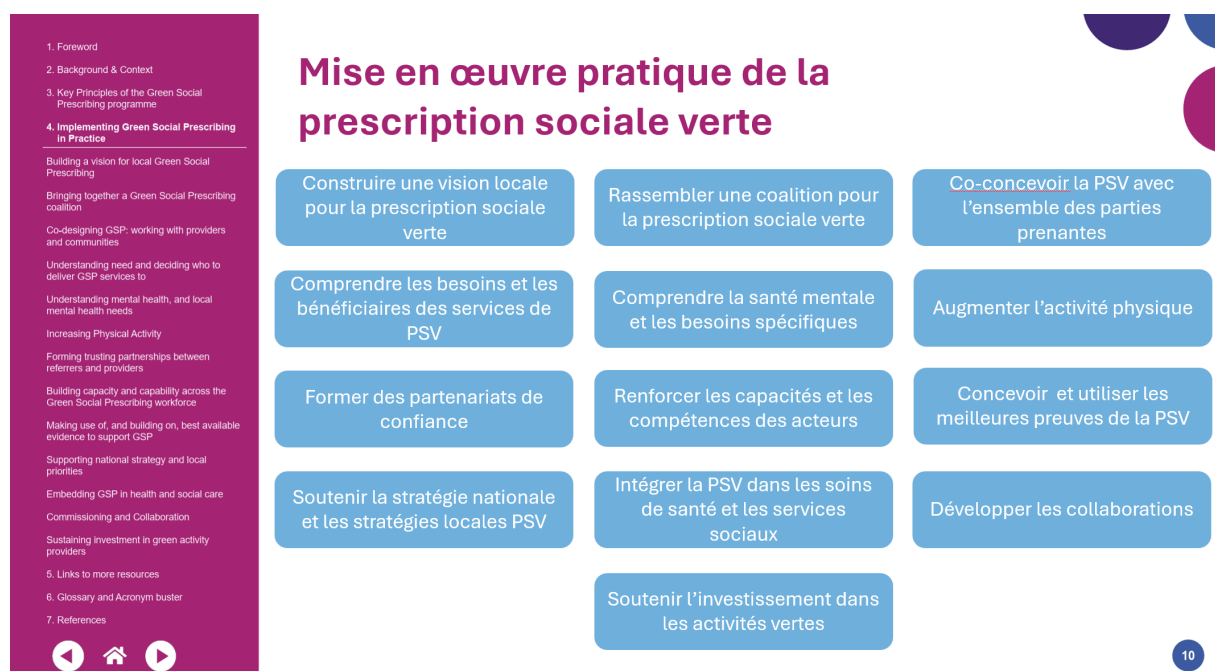
RÉSUMÉ

Cette boîte à outils présente les enseignements tirés du programme de prescription sociale verte visant à prévenir et lutter contre la dégradation de la santé mentale. L'objectif de cette boîte à outils est d'offrir un guide pratique aux personnes qui ont la responsabilité - ou un rôle à jouer - dans le lancement, le développement ou la croissance des programmes de prescription sociale verte. Le programme repose sur plusieurs principes clés :

- Soins personnalisés : centrer les parcours sur les besoins et préférences des individus.
- Expérience vécue : intégrer les personnes ayant souffert de troubles mentaux dans la conception et la gouvernance des projets.
- Co-conception : travailler avec les communautés et les prestataires pour créer des services adaptés.
- Pratiques inclusives : garantir l'accès équitable à tous, en tenant compte des diversités culturelles et sociales.
- Partenariats multisectoriels : collaborer entre santé, environnement, secteur associatif et collectivités.
- Approche sur le cycle de vie : adapter les services aux différentes étapes de la vie et aux transitions critiques.

OUTILS DÉVELOPPÉS

Chaque item du schéma ont été développé et décliné avec les sections : « ce que nous avons appris », « actions à mettre en place » et « exemples et illustrations » :



Référence 33

Prescription sociale et de nature : réflexions sur la santé et l'environnement



Titre original : Prescription sociale et de nature : réflexions sur la santé et l'environnement

Auteurs : Institut canadien pour la prescription sociale

Edition : CASCADES, janvier 2025, 50 pages

Genre : boîte à outils - guide pratique

★★★★☆



scan ou clic

TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- **POURQUOI** - Les raisons du changement

Changement climatique et santé

À propos de la prescription sociale

À qui s'adresse la prescription sociale ?

Cobénéfices environnementaux

- **QUOI** - Les outils du changement

Partenariats sur des programmes ayant des avantages communautaires et environnementaux

Utiliser une approche de promotion de la santé axée sur l'équité en cocréant avec les patients

Comprendre et promouvoir les bienfaits pour la santé de l'exposition à la nature

Sensibiliser les professionnels de la santé à la mise en œuvre de la prescription sociale

Comprendre et promouvoir le rôle de l'agent.e de liaison

Connecter les gens à la nature grâce à la prescription sociale

Évaluer et publier des indicateurs sur l'impact environnemental de la prescription sociale

- **COMMENT** - Les stratégies du changement

Éducation

Communautés de pratique

Amélioration de la qualité

Collaboration

CONTEXTE

La prescription sociale est une approche non médicale qui relie les personnes à des ressources communautaires pour répondre à leurs besoins sociaux, émotionnels et pratiques. Elle repose sur un trio d'acteurs : le/la patient(e), l'identificateur/rice (souvent un professionnel de santé) et l'agent de liaison (coordinateur/rice communautaire). Elle permet de renforcer la résilience individuelle et communautaire, tout en réduisant la demande sur les services de santé.

RÉSUMÉ

Ce guide vise à :

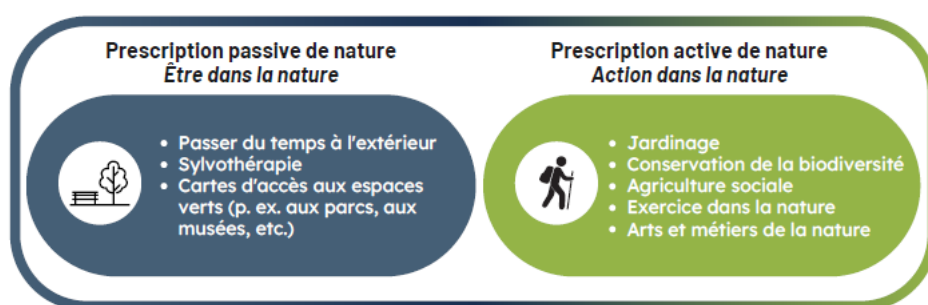
- Promouvoir la prescription sociale et de nature comme outil de santé publique
- Mettre en lumière ses cobénéfices environnementaux
- Proposer des stratégies concrètes pour les professionnels de santé, les agents de liaison, les décideurs et les communautés.

L'Action 5 du guide porte spécifiquement sur « Comprendre et promouvoir les bienfaits de l'exposition à la nature pour la santé ». Elle indique que l'accès (physique et social) aux espaces verts varie considérablement en fonction de facteurs tels que la race, le sexe, le statut socio-économique, la situation géographique et le contexte culturel. L'hypothèse selon laquelle tout le monde fait l'expérience de la nature de la même manière et avec les mêmes avantages ne tient pas compte de ces disparités. La prescription de nature est une occasion de garantir que la nature est accessible, accueillante et bénéfique pour tous si elle est axée sur l'équité, conçue en tenant compte des personnes qui ont accès à la nature, qui se sentent en sécurité et incluses, et qui peuvent utiliser ces espaces d'une manière qui corresponde à leurs besoins culturels et personnels.

De nombreux attributs de la nature contribuent à un sentiment de guérison. Appelés « paysages thérapeutiques », ils ont été historiquement compris comme des espaces « où les environnements physiques et bâtis, les conditions sociales et les perceptions humaines se combinent pour produire une atmosphère propice à la guérison.

Les avantages de la connexion avec la nature peuvent également avoir un impact positif sur l'expérience des patients et de leurs familles en matière de soins de santé. Les établissements de santé qui

intègrent des éléments de la nature dans l'environnement bâti grâce au concept de l'« hôpital vert » englobent une gestion verte/écologique du cycle de vie du bâtiment. Ces espaces



peuvent être considérés comme des environnements thérapeutiques et prescrits dans le cadre du plan de soins du patient afin de promouvoir la guérison et le bien-être, tout en contribuant à la conservation de la biodiversité en milieu urbain. La prescription de nature est un type d'intervention sanitaire basée sur la nature qui comprend des programmes ou des stratégies qui engagent les gens dans la nature pour améliorer leur santé et leur bien-être. Ces activités peuvent inclure une connexion active (par le biais d'activités telles que la marche ou le jardinage), ou des connexions passives (en passant du temps libre à l'extérieur).

Ces activités sont également porteuses de co-bénéfices :

- La prescription de nature peut inclure des activités axées sur la conservation de la biodiversité, permettant d'améliorer la santé des participants ainsi que l'amélioration et l'entretien des espaces verts
- La participation à des programmes de prescription de nature peut avoir des avantages supplémentaires en augmentant les comportements proécologiques et la gestion de l'environnement

Le guide propose des pistes opérationnelles sur comment impulser le changement nécessaire à la réussite du déploiement de la prescription sociale et de nature notamment par : 1) l'éducation, 2) les communautés de pratique, 3) une démarche d'amélioration de la qualité 4) des collaborations multisectorielles. Elle peut être un levier pour aligner les politiques publiques sur les besoins des communautés.

ANALYSE

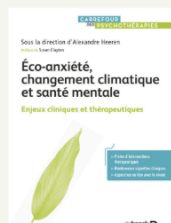
Ce guide reconnaît l'importance des approches autochtones de la santé, fondées sur la guérison par la terre, les traditions et les liens avec la nature. En mentionnant des exemples de programmes, tels que : Fresh Food Rx (prescription alimentaire à Guelph), Warm Home Prescription (aide énergétique en Angleterre et Écosse), Prescri-Nature (prescription de nature au Canada), CREW (résilience communautaire face aux événements climatiques à Toronto), Chigamik (programme de nature inclusif pour une communauté autochtone et francophone), ce guide permet d'avoir une vision des outils disponibles sur la thématique.

A noter que certaines sections du guide sont très conceptuelles (ex. : théorie de l'autodétermination, co-design, résilience communautaire), ce qui peut rendre la lecture difficile pour des praticiens ou des décideurs en quête d'outils opérationnels.

Par ailleurs, ce guide évoque les bénéfices économiques de la prescription sociale (ex. : retour sur investissement de 4,43 \$ pour chaque dollar investi), mais il ne donne pas de recommandations spécifiques sur les modèles économiques.

Référence 34

Ecothérapies : nouvelles interventions en santé mentale



Chapitre : Ecothérapie : nouvelles interventions en santé mentale
Issu du livre : Eco-anxiété, changement climatique et santé mentale
Sous la direction d'Alexandre Heeren - préface de Susan Clayton

Auteurs : E. Altenloh, T. Busigny

Edition : De Boeck Supérieur, 2024, 201 pages

Genre : chapitre d'ouvrage



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Préface
- Introduction générale
- Partie 1 - De l'impact des effets du changement climatique sur la santé mentale
- Partie 2 - écoanxiété et autres écoémotions
- Partie 3 - Approches nouvelles centrées autour de l'environnement et du lien avec le vivant
- Chapitre 6 : Préserver sa santé mentale : apports de l'activité physique en espaces naturels
- **Chapitre 7 : Ecothérapies : nouvelles interventions en santé mentale**
- Chapitre 8 : Accompagner et penser les « éco-anxiétés »
- Conclusion

CONTEXTE

« Les écothérapies rassemblent un ensemble de pratiques thérapeutiques basées sur l'interaction entre l'homme et le reste du vivant. L'intention de ces pratiques est de (re)mettre l'humain en mouvement et en relation avec son environnement naturel, dans le but de contribuer de façon positive à la santé physique et mentale, et plus généralement à la santé globale. » Dans ce chapitre, les auteurs distinguent l'écothérapie d'autres pratiques globales visant la connexion/reconnexion avec la nature, notamment de tous les courants qui se positionnent idéologiquement, en insistant sur le cadre éthique et déontologique. Ils se concentrent sur la santé mentale et focalisent sur la nature comme intervention thérapeutique, autrement dit de traitement et de soins, en la différenciant des activités de la vie quotidienne ou du cadre de la promotion de la santé.

DÉFINITION

Une écothérapie peut être définie comme suit :

- Démarche au contact de la nature construite de façon cohérente et délibérée
- Ayant pour objectif de contribuer de façon positive au bien-être, à la santé physique et mentale des individus qui en bénéficient
- Impliquant une interaction active des participants avec la nature
- Se produisant au travers d'un programme régulier et structuré
- Administré par des professionnels de l'accompagnement formés aux approches qu'ils appliquent
- Se déroulant dans le milieu naturel
- Au travers d'activités à la valeur thérapeutique significative
- Et tirant bénéfice du contexte social et environnemental

RÉSUMÉ DU CHAPITRE 7

Plusieurs théories soutiennent que le contact avec la nature est bénéfique pour la santé physique et mentale. La biophilie sollicite une prédisposition innée à rechercher la nature, tandis que la théorie de la restauration de l'attention et celle de la récupération du stress montrent que les environnements naturels favorisent la détente, la récupération cognitive et émotionnelle. Pourtant, l'urbanisation et nos modes de vie moderne ont fortement réduit ce contact, avec des effets visibles sur la santé mentale, en particulier chez les enfants. Ce constat a mené au développement du « Green Care », un ensemble d'interventions structurées visant à améliorer la santé par le contact actif avec la nature. Bien que ce concept ait des racines anciennes, il s'est professionnalisé depuis les années 1980, avec notamment la sylvothérapie et le « shinrin yoku » japonais. Aujourd'hui, l'offre de soins verts est diversifiée.

Il y a deux manières d'envisager les approches de santé en lien à la nature : une approche micro et une approche macro (Burls, 2007) :

- L'approche micro fait référence à la personne humaine nécessitant le soutien et la restauration de son bien-être et de sa santé. Ce niveau d'intervention s'intéresse aux processus favorisant la santé humaine, physique et psychologique, et définit l'environnement thérapeutique dans lequel ces processus se déroulent.
- L'approche macro évalue comment l'implication de cette même personne dans son environnement élargi - social et écologique - va avoir un impact favorable pour la communauté et l'environnement, à la suite des accomplissements réalisés au niveau micro.

Dans cet article, les auteurs placent « le courant de l'écothérapie au premier niveau, en tant qu'intervention micro visant en priorité la santé et les bienfaits de l'individu. En effet, de par le terme "thérapie" inclus dans son intitulé, l'écothérapie constitue une pratique thérapeutique dont le sujet et l'objet sont la personne humaine et sa santé. »

Bragg & Atkins (2016) ont recensé en Angleterre les interventions basées sur la nature pour la santé mentale et les ont classées en trois niveaux (voir tableau 1). Le premier concerne les contacts informels avec la nature dans la vie quotidienne (jardinage, promenades, etc.). Le second regroupe des activités collectives de promotion de la santé via la nature, visant le bien-être et le lien social. Le troisième niveau, appelé « green care », désigne des interventions thérapeutiques encadrées pour des personnes ayant des besoins spécifiques. Ces écothérapies incluent par exemple la thérapie horticole, la thérapie en milieu sauvage ou les bains de forêt. Les auteurs réfèrent l'écothérapie spécifiquement à ce troisième segment, avec un focus particulier orienté vers l'écopsychothérapie.

	Micro			Macro
Intention →	Vie quotidienne	Promotion de la santé	Traitement et soin	Santé environnementale
Dispositif →	Loisirs et activités professionnelles	Activités de groupe basées sur la nature	Écothérapies et interventions basées sur la nature	Écopsychologie appliquée et écologie profonde
Public →	Population générale	Population générale	Personnes à besoin défini	Tout le vivant
Domaine	Jardinage	Jardins communautaires, horticulture sociale et thérapeutique	Hortithérapie	Travail Qui Relie Interventions pour la conservation de l'environnement Dispositifs de promotion des comportements respectueux de l'environnement Tout ce qui restaure la place de l'humain dans le vivant (vision non-anthropocentrique, en interdépendance, en interconnexion)
	Agriculture	Agriculture communautaire, fermes urbaines	Agriculture de soin	
	Interactions homme-animal au quotidien	Activités assistées par l'animal	Thérapies assistées par l'animal	
	Promenade en forêt	Bain de forêt (shinrin yoku)	Sylvothérapie (shinrin ryoho)	
	Randonnée, camping, exercice physique en nature	Vie sauvage communautaire et groupes d'aventure	Thérapie en milieu sauvage	
	Observation de la nature	Groupes de méditation en nature	Thérapie de pleine conscience en nature	
	Marche	Marche afghane, marche nordique, marche athlétique	Thérapie en marchant	
	Alpinisme, escalade, rando en montagne	Trekking en groupe	Orothérapie	

Tableau 1 : Représentation schématique des différents niveaux d'engagement de l'humain envers la nature (inspiré de Bragg et Atkins, 2016)

DES BÉNÉFICES POUR LE PATIENT, LE THÉRAPEUTE ET LA NATURE

Les écothérapies apportent de nombreux bienfaits aux patients : réduction du stress, de l'anxiété, amélioration de l'humeur, de l'estime de soi et du bien-être général. Les thérapeutes, eux aussi, en tirent profit : baisse du stress professionnel, regain de créativité et amélioration de leur condition physique. De plus, ces pratiques renforcent la connexion entre l'humain et la nature, ce qui favorise des comportements plus respectueux de l'environnement. Contrairement à l'éducation environnementale seule, c'est le contact direct avec le vivant qui change les attitudes. L'écothérapie crée ainsi un cercle vertueux, bénéfique au patient, au thérapeute... et à la nature.

FOCUS SUR : LA PLEINE CONSCIENCE EN NATURE

Les interventions de pleine conscience en nature, comme la marche méditative ou le bain de forêt, renforcent les bienfaits psychologiques et physiologiques de la méditation. Une méta-analyse menée en 2019 montre que les effets sont plus puissants en milieu naturel, surtout en forêt ou nature sauvage. Ces environnements facilitent l'ancrage dans l'instant présent, soutiennent l'attention sans effort et réduisent les ruminations. La richesse sensorielle favorise le lâcher-prise et la pleine conscience informelle. Enfin, une synergie apparaît entre conscience et connexion à la nature, renforçant mutuellement leurs effets bénéfiques.

LE CADRE DE L'ÉCOTHÉRAPIE

L'écothérapie rompt avec le cadre classique du cabinet, exigeant un nouveau dispositif sécurisant. La confidentialité devient un enjeu central : être vu ou entendu en extérieur peut mettre le patient mal à l'aise. Le thérapeute doit aussi gérer un nouveau rapport au pouvoir, car la nature rééquilibre la relation. La co-construction, la spontanéité, et les temps partagés exigent un positionnement clair et flexible. Des précautions médicales et psychologiques s'imposent avant toute sortie. Certaines situations (phobies, instabilités, vulnérabilités physiques ou psychiques) peuvent être contre-indiquées. Enfin, protéger le patient reste la priorité absolue : la nature ne dispense pas de rigueur éthique.

CONCLUSION

L'écothérapie est une approche thérapeutique émergente qui sort du cadre traditionnel pour intégrer la nature au processus de soin. Elle offre de nombreux bénéfices prouvés, mais exige du thérapeute une solide préparation éthique, logistique et personnelle. Ce changement de cadre amène son lot d'imprévus, qu'il faut savoir anticiper. Une bonne préparation permet de rester serein et présent face à ces nouveaux défis.

ANALYSE

Ce chapitre permet d'explorer de façon approfondie l'écopsychothérapie, et de replacer cette approche dans le champ des interventions basées sur la nature pour améliorer la santé et le bien-être. Il donne également à voir comment appliquer cette intervention thérapeutique dans sa pratique, comme les vignettes cliniques et les outils cliniques qui illustrent de façon pragmatique les concepts. L'application reste à l'état de pistes exploratoire et se limite au champ des psychothérapies.

Référence 35

Cerveau et Nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde



Titre original : Cerveau et Nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde

Auteurs : M. Le Van Quyen

Edition : Flammarion, 2022, 272 pages

Genre : ouvrage de vulgarisation scientifique

★ ★ ☆ ☆ ☆



ouvrage papier

TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Notre cerveau a besoin de nature
- Se plonger dans la forêt
- Faire face à la mer
- Se laisser flotter sur l'eau
- Célébrer les premières lumières du jour
- Éprouver la beauté des couleurs
- Cultiver ses neurones
- Vivre à son rythme
- Croiser le regard d'un animal
- Laisser les enfants se salir
- Écouter le silence des montagnes
- Contempler les étoiles
- Conclusion : sortir de soi

4EME DE COUVERTURE

« Pourquoi une promenade en forêt réduit-elle le stress ? Les sons, les odeurs de la nature, la présence animale nous font du bien, mais par quels circuits ? Notre capacité à lutter contre les maladies est-elle amplifiée à certaines saisons ? Nous sentons confusément que la beauté du monde est source de bienfaits, sans toujours mesurer la science fascinante, diverse et subtile à l'œuvre : il était temps de la révéler. »

CONTEXTE

Michel Le Van Quyen, neuroscientifique et directeur de recherche à l'INSERM au Laboratoire d'Imagerie Biomédicale (LIB) à Paris, s'intéresse depuis plusieurs années à la manière dont notre cerveau interagit avec le monde extérieur, notamment à travers ses précédents ouvrages *Améliorer son cerveau* (2019) ou *Cerveau et silence* (2021). Publié en 2022 aux éditions Flammarion, *Cerveau et nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde* explore l'impact profond de la nature sur nos fonctions cérébrales et notre bien-être. L'ouvrage part du constat que l'absence de contact direct avec des éléments naturels a accentué stress, anxiété et troubles de l'humeur chez les citadins, notamment durant les confinements. Ce constat a poussé l'auteur à s'interroger : pourquoi ressentons-nous un besoin vital de nature ? Qu'est-ce qui se passe dans notre cerveau lorsqu'il entre en contact avec la forêt, la mer ou le vivant ? À la croisée des neurosciences, de la physiologie, de la psychologie et de l'histoire des sciences, le livre mêle données d'imagerie cérébrale, études sur les effets sensoriels de la nature et références à des pratiques comme le bain de forêt (shinrin-yoku). Il souligne l'intérêt des neurosciences pour expliquer scientifiquement pourquoi la nature est essentielle à notre équilibre, au-delà de sensations intuitives.

RÉSUMÉ

Cet ouvrage part du postulat qu'« être en contact, même temporairement, avec la nature induit des bénéfices sur la santé dans toutes ses dimensions, qu'elles soient physiologiques (bien-être, régénération des fonctions corporelles), cognitives, avec une augmentation des performances intellectuelles (amélioration de la créativité, de l'attention), ou même psychologiques (joie, diminution de la détresse mentale, de l'anxiété et de la dépression). » L'auteur, Michel Le Van Quyen, insiste sur l'importance de l'expérience directe de ce contact : « Le fait d'être physiquement au contact avec la nature décuple ses effets bénéfiques, et le meilleur moyen consiste à s'y immerger complètement charnellement, et non d'une manière virtuelle. Les expériences qui sollicitent les cinq sens sont diverses : prendre un bain de forêt, faire face à la mer, se laisser flotter dans l'eau, contempler les premières lumières du jour... (...) Même si ces situations affectent différemment le cerveau, elles nous ramènent toutes à l'aube de l'humanité, en un temps où nous faisons corps avec les éléments naturels. C'est la raison fondamentale qui explique pourquoi nous pouvons tirer profit de ces expériences. » L'ouvrage s'articule donc autour de plusieurs expériences et données issues des neurosciences, de la physiologie, de la psychologie sensorielle, voire de références historiques sur les « bains de forêt » (shinrin-yoku) développés au Japon depuis quarante ans. L'auteur y intègre de la neuro-imagerie fonctionnelle, des recherches sur les effets anti-inflammatoires, et l'impact sur le système nerveux autonome.

L'auteur met en avant par exemple comment la présence de forêt mobilise le système parasympathique — partie du système nerveux autonome favorisant le repos et la récupération — entraînant relaxation, réduction du stress et régénération physique. Les variétés d'odeurs, de sons, d'effluves humides et de stimuli visuels créent une expérience

polysensorielle immersive. Les bienfaits du shinrin-yoku sont scientifiquement documentés : diminution de l'inflammation, régulation hormonale, et sensation de plénitude mentale.

Dans les chapitres consacrés à l'eau, l'auteur examine pourquoi le ressac, l'odeur marine et les nuances de bleu apaisent le cerveau. L'eau agit aussi sur le plan proprioceptif : flotter permet au corps de lâcher prise, diminuant les tensions physiques et émotionnelles. Ce design sensoriel naturel reconnecte l'individu au vivant, favorisant un retour à l'équilibre.

Les cycles circadiens, la lumière naturelle, la rotation lunaire et les saisons exercent une influence directe sur notre horloge biologique. Le Van Quyen détaille comment ces cycles affectent la sécrétion de mélatonine, donc le sommeil, mais aussi l'attention et la mémoire. Il souligne que l'attention culmine autour du solstice d'été (mi-juin) et la mémorisation autour de l'équinoxe d'automne (mi-septembre), avec des points bas en hiver et au printemps.

Un chapitre est dédié aux bienfaits du contact précoce avec la nature sur le microbiote intestinal, et présente l'axe intestin-cerveau. L'auteur rappelle que laisser les enfants jouer dehors, se salir, ramper sur la terre ou toucher le sable favorise un microbiote diversifié et robuste, essentiel pour une immunité durable et contributive à la liaison entre intestin et cerveau.

La nature nous touche par sa capacité à susciter des émotions esthétiques. Selon l'auteur, l'expérience de la beauté naturelle active un réseau cérébral spécifique, une zone corrélée à l'expérience du beau, impliquant la réflexivité du soi. Cette beauté n'est pas un effet décoratif, elle intervient au niveau neuronal, rendant l'expérience intérieure, émotionnelle et identitaire. Seule la beauté permettrait d'interagir avec les processus neuronaux liés au soi.

Dans cet ouvrage, Le Van Quyen adopte une approche interdisciplinaire : il mentionne des études historiques et modernes, combine des méthodes sensorielles et des techniques de neuro-imagerie, et appuie ses conclusions sur des expériences quantitatives. Il rend compte de la biophilie, hypothèse selon laquelle notre cerveau est construit par l'évolution dans un monde naturel, et non urbain, et reste programmé pour des environnements verts. Ce cadre rend compréhensible selon lui pourquoi 70 % de l'humanité vivant aujourd'hui en ville souffre de carences sensorielles et cognitives.

ENJEUX ET FINALITÉ DE L'OUVRAGE

L'ouvrage ne se limite pas à un catalogue d'observations liées aux neurosciences qui vise à expliquer pourquoi la nature est essentielle à notre équilibre mental et physique. Il propose également des pistes d'applications concrètes dans notre quotidien, au travail, à l'école, en santé publique, en design urbain ou encore en architecture.

Michel Le Van Quyen démontre que la beauté, les rythmes naturels, et l'immersion dans des milieux vivants agissent fortement sur nos circuits neuronaux, notre immunité, notre

attention et notre bien-être émotionnel. L'ouvrage incite à repenser notre relation à la nature non pas comme un artifice esthétique, mais comme un élément vital et structurant du fonctionnement cérébral humain. L'auteur prend par ailleurs du recul sur le point de vue scientifique. « Une pure approche intellectuelle où l'on essaye de décortiquer tous les mécanismes, mesurables ou observables de l'extérieur, ne suffit pas à traduire totalement la profondeur de notre relation au vivant. D'après moi, et comme je l'ai suggéré tout au long de ces pages, la nature se laisse surtout expérimenter à travers les sens et l'immersion directe qu'offre chaque environnement particulier. Avant toute compréhension scientifique, cela reste une expérience personnelle et vécue à la première personne. »

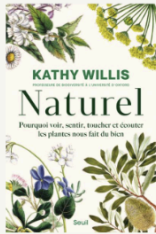
ANALYSE

La lecture de cet ouvrage de vulgarisation scientifique est simple et accessible. Michel Le Van Quyen livre une enquête structurée et sourcée, entre récit personnel éprouvé et synthèse des dernières découvertes scientifiques. Le focus sur les neurosciences apporte un angle distinctif des autres ouvrages grand public généralistes sur les liens entre nature et santé.

« Cette expérience de la nature me paraît plus que jamais d'actualité, à l'heure où les bouleversements climatiques nous obligent à repenser les rapports entre l'humain et le non-humain. Nous arrivons ainsi à l'enjeu principal : j'ai la conviction que la préservation de la biosphère est intimement liée à cette capacité de faire l'expérience de nature. »

Référence 36

Naturel : pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien



Titre original : Naturel : pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien
Auteurs : K. Willis

Edition : Seuil, 2024, 320 pages
Genre : ouvrage de vulgarisation scientifique



TABLE DES MATIÈRES DE LA RÉFÉRENCE

- Introduction
 - 1 - Du vert à l'horizon, car c'est important, ce qu'on voit
 - 2 - Pourquoi il faut manger bio, mais aussi vivre bio
 - 3 - Flower Power
 - 4 - La bonne odeur du succès : le parfum protecteur des plantes
 - 5 - La thérapeutique du son, depuis le chant des oiseaux jusqu'au bruissement des feuilles
 - 6 - La sylvothérapie, c'est bon pour la santé
 - 7 - Les sens cachés
 - 8 - Les paysages sensoriels à couvert : un jardin entre quatre murs
 - 9 - Les paysages sensoriels à découvert : le pouvoir d'une petite balade
 - 10 - Plus on jardine, mieux on se porte
- Prescrire la nature : valeur, vigueur et splendeur
- Annexes

4EME DE COUVERTURE

« Il y a quinze ans, Kathy Willis, professeure à l'université d'Oxford, a lu une étude qui a radicalement changé sa vision de notre rapport à la nature. Cette étude démontrait qu'à l'hôpital, les patients qui venaient de subir une opération se remettaient trois fois plus rapidement quand les fenêtres de leur chambre donnaient sur des arbres et non des murs. Depuis, toutes les recherches de Kathy Willis tendent à prouver ce lien entre notre fréquentation des espaces verts et la qualité de notre santé, notre humeur et notre longévité. Naturel expose ces récentes découvertes scientifiques et nous fait découvrir les changements très simples que nous pouvons tous apporter dans notre quotidien. Le livre fourmille

d'idées, aussi étonnantes que pratiques, sur la façon dont la nature peut améliorer la vie. Quelques exemples : saviez-vous que le cèdre accroît le nombre de cellules anticancéreuses dans notre système immunitaire ? Ou que toucher du bois nous rend tout de suite plus calme (plus ce bois est nouveau, plus c'est efficace) ? Ou encore que le parfum des roses aide à conduire un véhicule de façon plus sereine et plus sûre ? Une seule plante posée sur son bureau peut déjà faire la différence. »

CONTEXTE

Katherine J. Willis est professeure de biodiversité à l'université d'Oxford et ancienne directrice scientifique des Jardins botaniques royaux de Kew. Spécialiste de la paléoécologie et de la conservation, elle s'est progressivement intéressée aux effets de la nature sur la santé humaine. L'ouvrage *Naturel. Pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien* est une version française du titre original *Good nature*, publiée en septembre 2024 chez Seuil, traduit par Laurence Kiefé. Il s'inscrit dans un contexte scientifique où de nombreuses études, depuis les années 1980, ont montré que le contact avec la nature — y compris passif ou sensoriel — a un impact mesurable sur le bien-être mental, la réduction du stress, la concentration ou encore le système immunitaire. Ce livre s'appuie sur des recherches interdisciplinaires issues de la biologie, de la psychologie environnementale et des neurosciences. L'intérêt de Kathy Willis est né en découvrant qu'un simple paysage végétalisé pouvait accélérer la guérison de patients hospitalisés, un fait observé par le chercheur Roger Ulrich dès 1984. Depuis, les données se sont multipliées, dans un contexte où les modes de vie urbains, sédentaires et souvent déconnectés de la nature affectent la santé publique. *Naturel* répond aussi à une demande croissante d'ouvrages de vulgarisation qui relient santé et écologie, en proposant une lecture accessible, mais rigoureuse, appuyée par des sources scientifiques. L'auteure y développe l'idée que les plantes ne sont pas seulement décoratives ou utilitaires, mais essentielles à notre équilibre, jusque dans leurs odeurs, textures ou sons. Ce positionnement s'inscrit dans une réflexion contemporaine sur les bénéfices de la reconnexion au vivant, à l'heure des crises climatiques et sanitaires.

RÉSUMÉ

L'ouvrage se compose de dix chapitres organisés autour des cinq sens. Il explore comment nos interactions sensorielles avec les plantes influencent notre santé physique, mentale et émotionnelle, en s'appuyant sur des études scientifiques. Kathy Willis commence par raconter comment sa découverte, c'est-à-dire une étude montrant que les patients hospitalisés guérissent bien plus vite s'ils voient des arbres plutôt qu'un mur, a profondément transformé sa vision. Elle pose le cadre général : l'exposition aux plantes, même indirecte ou rapide, entretient un lien essentiel avec notre santé mentale et physique, dans un monde où la majorité du temps est passé en intérieur.

L'auteure commence par présenter les études montrant que la simple vue de la végétation peut réduire le stress, apaiser le rythme cardiaque et améliorer la concentration, chez les

enfants comme chez les adultes. Elle situe cette recherche dans le continuum de la Théorie de Réduction du Stress de Roger Ulrich, soulignant l'effet biologique des paysages naturels sur le corps humain.

Elle explore ensuite le rôle des couleurs dans le monde végétal et comment nous les percevons et ressentons : « Voir des feuilles vertes nous rendra plus calme, plus heureux, plus concentrés et plus créatifs. Mais, et c'est peut-être surprenant, à certains égards, un feuillage qui n'est pas unicolore pourrait se révéler encore meilleur. » Elle relie ces effets sensoriels à l'idée de "vivre bio (green)" au-delà de la seule nutrition, mettant en lumière l'impact des plantes au quotidien. Willis détaille en particulier l'impact des fleurs, de toutes formes, tailles et couleurs différentes, et invite à changer de comportements et d'environnement pour intégrer les avantages floraux. Selon elle, « il nous faut prévoir en priorité les visites dans les parcs et les sites naturels nantis de fleurs très colorées. Utiliser les couleurs chez soi, en classe, au travail. »

K. Willis approfondit également l'odorat, en expliquant la composition chimique des odeurs végétales et leurs effets sur notre santé et notre bien-être. Elle présente par exemple les études menées en Asie sur l'impact des composés organiques volatils des conifères, sur différents paramètres physiologiques et biologiques.

L'auteure se concentre ensuite sur l'audition. Elle explique ainsi que les chants d'oiseaux sont perçus comme ayant les meilleures propriétés reconstituantes, suivis par l'eau et le vent dans les arbres. Ces bruits de nature jouent sur notre stress, nos performances cognitives et même sur la douleur. Elle montre enfin que si des enregistrements jouent un rôle, l'exposition réelle renforce les effets.

K. Willis poursuit par le toucher, et plus particulièrement en contact avec les arbres ou le bois, et présente le résultat de diverses expériences liées à ce sens.

Après avoir présenté les sens de la vue, de l'odorat, de l'audition et du toucher, l'ouvrage ouvre le sujet du microbiote, en s'appuyant sur des recherches sur le contact avec certaines bactéries du sol chez les enfants ou encore les jardiniers, et leur impact possible sur notre immunité, et en faisant le lien avec la biodiversité microbienne. Elle enchaîne avec la présentation d'aménagements intérieurs, tels que plantes vertes, murs végétaux, composition de lumière naturelle et bois, pour recréer un environnement sensoriel favorable. Puis elle détaille le concept de design biophilique, sous trois manières : « la première, un design avec utilisation directe de la nature, en tant que caractéristique à part entière, par exemple avec des plantes en pots et des murs végétaux. La deuxième, l'utilisation indirecte de la nature, comme des photos, des matériaux naturels et des couleurs ainsi que des formes naturelles copiées dans les caractéristiques du design, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. La troisième, un accès direct à la nature en extérieur, même si on est à l'intérieur, c'est-à-dire intégrer la vue, les bruits, la lumière naturelle et l'espace dégagé au design d'un bâtiment, par exemple dans des bureaux en open space munis de nombreuses fenêtres. »

Elle illustre comment ces éléments apaisent, stimulent ou améliorent l'attention même dans des espaces clos. Elle poursuit ensuite sur l'intérêt de la marche et de la promenade, en faisant le lien avec l'aménagement des parcs, les espaces verts urbains et la végétalisation de nos espaces de vie extérieurs.

La pratique du jardinage fait également l'objet d'un chapitre. K. Willis présente les bénéfices de la pratique du jardinage, y compris pour les populations vulnérables et présente les études consacrées à l'hortithérapie et aux jardins thérapeutiques. Elle intègre également dans ce chapitre les activités reposant sur la nature, en précisant que si elles ont toutes un impact positif sur la santé mentale, les effets les plus positifs ont été trouvés dans les thérapies forestières et les thérapies de jardinage de groupe, particulièrement celles qui durent douze semaines ou plus. Elle évoque ainsi la nature comme thérapeutique au regard des médicaments, en relevant les interrogations que cela soulève.

Enfin, l'auteure plaide pour l'autoprescription de nature dans la vie quotidienne et les politiques publiques pour végétaliser les bureaux, rues, écoles, intégrer du bois et des plantes en architecture. Elle rappelle que ces changements peuvent générer des économies de santé et un bien-être généralisé. Elle insiste sur le fait que "nous devons considérer la nature comme essentielle : nous avons davantage besoin de la nature qu'elle n'a besoin de nous."

ANALYSE

Cet ouvrage de vulgarisation scientifique s'adresse au grand public, mais son contenu particulièrement documenté et dense, ainsi que certains passages techniques, le réserve à un public intéressé et averti. Il dresse un état de l'art des avancées scientifiques actuelles et pointe les recherches qu'il reste à mener à l'avenir, en se centrant sur les plantes.

"Si les nouvelles preuves sur lesquelles je suis tombée et que j'ai expliquées dans ce livre sont correctes, la liste recensant tout ce que peut la nature pour notre santé pourrait s'organiser plutôt ainsi : l'odorat, l'ouïe, la vue, dans cet ordre-là."

Référence 37

Conception et élaboration de jardins à l'usage des établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires



Titre original : Conception et élaboration de jardins à l'usage des établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires

Auteurs : Fondation Médéric Alzheimer (FMA) École Nationale Supérieure de Paysage de Versailles (ENSP), Association Jardins et Santé (J&S)

Edition : Fondation Médéric Alzheimer (FMA), 2020, 89 pages

Genre : boîte à outils



TABLE DES MATIÈRES

- Avant-propos : les institutions à l'origine du livret
- Introduction
- Chapitre 1 : Un jardin dans l'établissement. Comprendre et argumenter.
- Chapitre 2 : Construire et porter le projet de jardin dans une démarche participative
- Chapitre 3 : Concevoir le jardin. Recommandations pour des jardins à visée thérapeutique « éco-logiques »
- Chapitre 4 : Faire vivre le jardin, vers une pérennisation évolutive
- Conclusion

CONTEXTE

Face au changement climatique et aux enjeux sanitaires, une conscience écologique a émergé, soulignant l'importance des espaces végétalisés en ville et de l'urbanisme favorable à la santé, dans une société qui se veut plus inclusive des personnes en situation de handicap. Dans ce contexte, un nombre croissant d'établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires souhaitent développer des JAVT, mais sans vraiment savoir comment procéder. En tant qu'outil d'aide empirique et scientifique, le présent guide vise à fournir aux professionnels du paysage et du secteur social, médico-social et sanitaire, des recommandations, des propositions et des conseils pour aménager un jardin adapté, pérenne, durable et bénéfique à la fois au fonctionnement de l'établissement et aux personnes accueillies. Ce guide pratique a été élaboré par des paysagistes, des cadres de santé du secteur hospitalier, des membres de l'École Nationale Supérieure de Paysage de Versailles et des associations comme la Fondation Médéric Alzheimer et l'Association Jardins et Santé. Il a été conçu dans le cadre d'un *Living Lab* (laboratoire vivant) et donc au plus proche des acteurs concernés par la création d'un JAVT.

QU'EST-CE QU'UN JARDIN À VISÉE THÉRAPEUTIQUE (JAVT) ?

Les JAVT sont les jardins des ESMS et sanitaires qui « soignent » les patients et les résidents, de par leur cadre et les activités qui sont proposées en leur sein. Un jardin est qualifié de thérapeutique s'il soulage ou diminue des symptômes physiques ; diminue le stress et augmente le sentiment de confort ; et améliore le sentiment général de bien-être et d'espoir. En plus d'être un outil de soin et d'accompagnement, les jardins offrent de vrais espaces de vie aux usagers, renforcent la socialisation au sein et en dehors du milieu hospitalier, améliorent les conditions de vie des résidents et les conditions de travail du personnel soignant. L'American Horticultural Therapy Association (AHTA) distingue différentes catégories de JAVT : les jardins de contemplation, les jardins de soin, les jardins de restauration psychologique, les jardins prothétiques et les JAVT en tant que tels (voir glossaire). La FMA identifie 9 catégories de jardins : le jardin des rencontres, le jardin passerelle, le jardin « en action », le jardin de la transmission et du don, le jardin de la créativité, le jardin des sens et de la mémoire, le jardin du souvenir, le jardin liberté et le jardin vitrine (voir glossaire). Un même jardin peut correspondre à plusieurs de ces catégories à la fois. En France, les données sur les JAVT restent limitées, en comparaison avec les États-Unis et d'autres pays anglo-saxons en raison d'un développement plus tardif de ces initiatives.

NB : les auteurs du guide utilisent le terme JAVT plutôt que « jardin thérapeutique » ou « jardin à but thérapeutique », car un jardin est au départ un lieu de vie, bien avant d'être un lieu de thérapie. Aussi, les jardins dans les ESMS et sanitaires ne sont pas obligatoirement « thérapeutiques » au sens médical.

RÉSUMÉ

Les JAVT ont à la fois des bienfaits sur la santé et des bienfaits économiques. Il est scientifiquement prouvé que la simple exposition passive à un jardin (Horticulture Thérapeutique Passive), la réalisation d'activités en son sein (Horticulture Thérapeutique Active) et l'expérience qu'il fait vivre aux usagers améliorent ou maintiennent l'état de santé physique, mentale et sociale. Ces effets varient en fonction des caractéristiques sociodémographiques, de la perception subjective des espaces et des conditions d'accessibilité de ces derniers. En plus de renforcer la compétitivité des établissements, les JAVT permettent de diminuer les coûts de médication, le nombre de burn-out et les frais impliqués par les turn-over du personnel de soin. Ils réduisent aussi les temps de convalescence d'environ une demi-journée selon une étude américaine, ce qui représente une économie de plus de 93 millions de dollars au niveau fédéral.

FONCTIONNEMENT D'UN JAVT

Un JAVT peut avoir de multiples usages qui varient en fonction du public accueilli. Il est possible d'organiser des activités encadrées (jardinage, ateliers avec les produits du jardin...),

des activités de soin et de thérapies (ateliers sur la motricité, sylvothérapie...) et des activités d'usages libres (marcher, contempler...). Un même établissement peut choisir d'aménager un ou plusieurs jardins tant qu'il veille à la qualité de sa structuration, à son financement, à son entretien, à sa surveillance et à la variabilité des usages qui en sont faits.

CONCEPTION DU JAVT

Il n'y a pas un seul type de JAVT idéal en soi. Néanmoins, l'aménagement doit permettre des usages actifs (marcher, jardiner) et passifs (contempler, se reposer), ainsi que des moments de solitude et de convivialité. Le JAVT doit également être accessible aux personnes à mobilité réduite et aux personnes en situation de handicap.

MISE EN ŒUVRE D'UN PROJET DE JAVT

L'initiation d'un projet de JAVT peut se heurter à des appréhensions concernant les coûts financiers et temporels ; l'utilité et l'usage du jardin ainsi que la capacité de la direction, des soignants et des usagers à co-construire le projet. Ces difficultés peuvent être contournées par l'instauration d'une phase d'acculturation et d'un dialogue constructif. Un projet de JAVT se déroule en 5 phases (voir tableau ci-contre) et s'inscrit dans une démarche participative (groupes de discussion, ateliers thématiques, événements, visite de jardins) réunissant les futurs usagers du jardin et ses gestionnaires. Le financement et la réalisation technique reposent sur des partenariats variés (structures publiques, organismes médico-sociaux, associations, clubs, entreprises, banques), la participation des usagers (bénévolat, dons) et de l'établissement lui-même (levées de fonds, crowdfunding).

FAIRE VIVRE LE JAVT

Un projet de JAVT ne s'achève jamais vraiment puisqu'après sa réalisation il est nécessaire d'assurer la gestion du jardin, c'est-à-dire son animation et son entretien. Des pratiques durables comme le recyclage, l'économie circulaire, l'échelonnement des travaux et une bonne anticipation des coûts permettent de prévenir

Étape 1 : de l'idée individuelle à une dynamique institutionnelle	Définition de la situation et des objectifs du projet de jardin avec une collecte de données Construction d'un dossier initial servant de base d'argumentation Validation du projet par la direction et création d'une cellule « Jardin et prendre-soin » Composition des équipes de travail et implication des différents acteurs Prise de contact avec des partenaires et ressources extérieures potentielles
Étape 2 : Construction d'un dossier initial pour anticiper les différentes phases du projet	Construction du dossier projet : site du projet, coûts et budget (pluriannuel) alloué par l'établissement, contraintes techniques (sécuritaires, physiques), liste des partenaires potentiels, démarche engagée et méthodes envisagées, délais attendus, calendrier des réunions... Réflexion sur un « plan de participation », un « plan de formation du personnel » et sur les méthodes de communication autour du projet en interne et vers l'extérieur de l'établissement. Réflexion sur les modalités d'évaluation de l'impact du jardin
Étape 3 : Un travail en équipe pour la définition du cahier des charges	Exécution du plan de participation : récolte d'informations auprès des différents acteurs pendant quelques jours voire quelques semaines. Réitérer cette étape à chaque fois qu'il sera intéressant de concerter les acteurs sur différents choix concernant le projet. Synthèse et construction d'un cahier des charges, fruit d'une collaboration entre les usagers, l'équipe de conception et le COPIL
Étape 4 : Les phases de conception du projet	Phase 1 - Diagnostic : état initial du lieu d'implantation du jardin pour définir les enjeux et les objectifs Phase 2 - Esquisse : définition des ambiances, des espaces et de leurs fonctionnalités Phase 3 - Avant-projet : constitution d'un dossier d'études d'avant-projet (AVP) incluant des documents techniques et graphiques Phase 4 - Projet : chiffrages et sélection des entreprises Phase 5 - Réalisation : travaux et suivi de chantier Phase 6 - Gestion-animation : supervision de l'évolution, de la gestion et de l'entretien du jardin avec un carnet de gestion Phase 7 - Evaluation : évaluation post-occupationnelle
Étape 5 : Réalisation	Réalisation du jardin (si nécessaire en plusieurs phases entrecoupées par l'inauguration publique)

l'abandon du projet et d'en limiter les dépenses. Pour adapter le jardin aux besoins évolutifs des usagers et améliorer l'attractivité du jardin, il est recommandé de procéder à l'évaluation des bénéfices qualitatifs et quantitatifs du jardin. Quelques conseils pratiques :

- Concevoir un jardin composé de zones dédiées à différentes fonctions, activités et ambiances pour permettre aux usagers de s'approprier l'espace.
- Privilégier la création d'un faible nombre d'espaces de qualité et « à taille humaine », plutôt qu'une accumulation d'espaces désorganisés.
- Choisir des matériaux adaptés minimisant le risque de chute et de blessure ; éviter les plantations « dangereuses » ou « toxiques » et bien délimiter l'espace afin d'assurer la sécurité des usagers.
- Veiller à la maîtrise de la végétation, à l'entretien, à la propreté du jardin et au respect des normes environnementales, phytosanitaires, d'aménagements et de santé.

ANALYSE

Le guide pratique présente une structure claire et un vocabulaire accessible, particulièrement adapté à des lecteurs non issus de la communauté scientifique. Il comporte une riche iconographie, incluant des schémas de synthèse et des encadrés « À retenir », qui renforcent sa lisibilité. Le guide retrace bien les étapes clés du développement d'un JAVT allant de l'argumentaire initial à sa pérennisation en passant par sa mise en œuvre et les enjeux associés. Toutefois, il pourrait être enrichi de plusieurs cas d'étude concrets de projet de jardin dans les ESMS et sanitaires. Le guide pourrait être actualisé avec de nouvelles données chiffrées françaises et complété avec des études plus récentes sur les bienfaits des JAVT.

Liste des contributeurs

Ce fonds documentaire a été réalisé dans le cadre du projet INTERREG Ardenne Good Life. Il a bénéficié des contributions de l'ensemble de ses opérateurs et plus particulièrement des membres du conseil scientifique :

Cécile BOLLY, Paul COLSON, Cécile DELVILLE, Sarah DEMUNCK, Stéphanie DROTHIER, Simon DUBETZ, Jean-Christophe FERIR, Fanny HONTOIR, François IHUEL, Thérèse JONVEAUX, Vincent LA PAGLIA, Nolwenn LECHIEN, Violette VANKEYMEULEN



Ardenne Transition Durable Ardenne Good Life



Ce document a été produit par l'équipe SEDETIAM Conseil :

Estelle FLOIRAC, Thalie LAGORS, Blandine MELLOUET-FORT, Juliette TARDY, sous la direction de Damien PECHEUX, Parc Naturel Régional des Ardennes, et de l'opérateur chef de file du projet Ardenne Good Life, Joël Dath, Fondation Chimay-Warboise



SEDETIAM Conseil
21 rue Vaudrey
69003 Lyon
France
www.sedetiam-conseil.fr



Parc Naturel Régional des Ardennes
D140, Sécheval
France
www.parc-naturel-ardennes.fr/



Fondation Chimay Warboise
Rue du Rond-Point 294
6464 Forges
Belgique
www.chimaywartoise.be



Référence 1 Page 10



Titre original : Nature, Biodiversity and Health : an overview of interconnection

Auteurs : B.W. Wheeler, B. Lovell, L.E. Fleming, E. Bland M. Braubach, S. Netanyahu, avec l'appui de contributeurs techniques et relecteurs universitaires

Edition : OMS, 2023, 44 pages

Genre : rapport de synthèse



Référence 2 Page 14



Titre original : Urban green spaces and health, a review of evidence

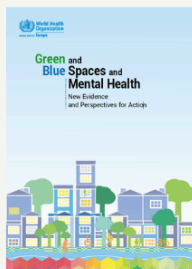
Auteurs : C. Ward Thompson, E. Silveirinha de Oliveira, B.W. Wheeler, M.H. Depledge, M. Annerstedt van den Bosch et al

Edition : OMS, 2016, 91 pages

Genre : rapport scientifique



Référence 3 Page 18



Titre original : Green and blue spaces and mental health: new evidence and perspectives for action

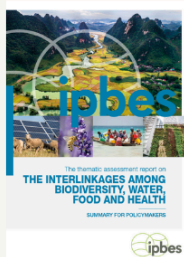
Auteurs : le Centre Européen de l'Environnement et de la Santé en collaboration avec les experts sur la biodiversité et la santé mentale EKLIPSE

Edition : OMS, 2021, 55 pages

Genre : rapport d'expertise



Référence 4 Page 22



Titre original : Thematic Assessment Report on the Interlinkages among Biodiversity, Water, Food and Health – summary for policymakers

Auteurs : un collectif de 165 experts sous la direction de P.D. McElwee, P.A. Harrison, T.L. van Huysen

Edition : IPBES secrétariat, décembre 2024, 68 pages

Genre : rapport scientifique





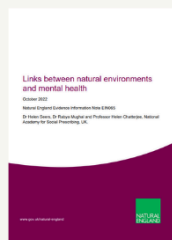
scan ou clic

scan ou clic

scan ou clic



Référence 9 Page 42



Titre original : Links between natural environments and mental health

Auteurs : Dr H. Seers, Dr R. Mughal, Pr H. Chatterjee, National Academy for Social Prescribing, UK.

Edition : Natural England, octobre 2022, 21 pages

Genre : rapport d'étude



Référence 10 Page 46



Titre original : Nature-based biopsychosocial resilience : an integrative theoretical framework for research on nature and health

Auteurs : M.P. White, T. Hartig, L. Martin, S. Pahl, A.E. van den Berg, N. Wells, C. Costongs, A.M. Dzhambov, L. R. Elliott, A. Godfrey, A. Hartl, C. Konijnendijk, J. S. Litt, R. Lovell, F. Lymeus, C. O'Driscoll, C. Pichler, S. Pouso, N. Razani, L. Secco, M.O. Steininger, U.K. Stigsdotter, M. Uyarra, M. van den Bosch

Edition : Environment international, vol. 181, 2023, 19 pages

Genre : publication scientifique



Référence 11 Page 48



Titre original : Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework

Auteurs : M. R. Marselle, T. Hartig, D.T.C. Cox, S. de Bell, S. Knapp, S. Lindley, M. Triguero-Mas, K. Böhning-Gaese, M. Braubach, P.A. Cook, Sierp de Vries, A. Heintz-Buschart, M. Hofmann, K. N. Irvine, N. Kabisch, F. KOLEK, R. Kraemer, I. Markevych, D. Martens, R. Müller, M. Nieuwenhuijsen, J. M. Potts, J. Stadler, S. Walton, S.L. Warber, A. Bonn

Edition : Environment international, vol. 181, 2021, 22 pages

Genre : publication scientifique



Référence 12 Page 50



Titre original : Forêts et santé publique

Auteurs : ouvrage collectif

Edition : Société française de Santé Publique, 2019, 272 pages

Genre : publication scientifique





Référence 13 Page 56



Titre original : Nature-Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes

Auteurs : D.F. Shanahan, T. Astell-Burt, E. A. Barber, E. Brymer, D.T.C. Cox, J. Dean, M. Depledge, R. A. Fuller, T. Hartig, K. N. Irvine, A.Jones, H. Kikillus, R. Lovell, R. Mitchell, J. Niemelä, A. Nieuwenhuijsen, J. Pretty, M. Townsend, Y.van Heezik, S. Warber, K. J. Gaston

Edition : Sports, vol. 7,6, juin 2019, 20 pages

Genre : publication scientifique



Référence 14 Page 58



Titre original : Exploring nature-based art therapy: a scoping review

Auteurs : E. Gulbe, A. Ozola, B. Vītola, E. Akmane , J.Pacek, K. Mārtinsone

Edition : Frontiers in psychology, vol. 16 janvier 2025, 13 pages

Genre : publication scientifique



Référence 15 Page 60



Titre original : Nature Prescriptions for Health: A Review of Evidence and Research Opportunities

Auteurs : M.C. Kondo, K.O. Oyekanmi, A.Gibson, E. C. South, J.Bocarro, J. A. Hipp

Edition : International journal of environmental research and public health, vol. 17, juin 2020, 15 pages

Genre : publication scientifique



Référence 16 Page 62



Titre original : Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review

Auteurs : P.Y.Nguyen, T. Astell-Burt, H. Rahimi-Ardabili, X. Feng

Edition : The Lancet planetary health, vol. 7, avril 2023, 16 pages

Genre : publication scientifique





Référence 17 Page 64



Titre original : Health effects of green prescription : A systematic review of randomized controlled trials

Auteurs : F. A. Adewuyi, P. Knobel, P. Gogna, P. Dadvand

Edition : Environmental research, vol. 236, août 2023

Genre : publication scientifique



Référence 18 Page 66



Titre original : Shinrin-Yoku 森林浴 (Forest Bathing) : A Scoping Review of the Global Research on the Effects of Spending Time in Nature

Auteurs : A. L. Vermeesch, A. Ellsworth-Kopkowski, C. Passel, H. Honegger Rogers, M.M. Hansen

Edition : Global advances in integrative medicine and health, vol. 13, 2021, 20 pages

Genre : publication scientifique



Référence 19 Page 68



Titre original : What types of nature exposure are associated with hedonic, eudaimonic and evaluative wellbeing ? An 18-country study

Auteurs : C. W. McDougall, L.R. Elliott, M. P. White, J. Grellier, S. Bell, G.N. Bratman, M. Nieuwenhuijsen, M. L. Lima, A.Ojala, M. Cirach, A. Roiko, M. van den Bosch, L.E. Fleming

Edition : Journal of environmental psychology, vol. 100, novembre 2024, 15 pages

Genre : publication scientifique



Référence 20 Page 70



Titre original : Nature-based outdoor activities for mental and physical health: systematic review and meta-analysis

Auteurs : P.A. Coventry, J. V. E. Brown, J. Pervin, S. Brabyn, R. Pateman, J. Breedvelt, S. Gilbody, R. Stancliffe, R. McEachan, P. C. L. White

Edition : Population Health, vol. 16, octobre 2021, 14 pages

Genre : publication scientifique





Référence 21 Page 72



Titre original : Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation : a systematic review of meta-analyses

Auteurs : G. Barragan-Jason, M. Loreau, C. de Mazancourt, M. C. Singer, C. Parmesan

Edition : Biological conservation, vol. 277, décembre 2022

Genre : publication scientifique



Référence 22 Page 74



Titre original : (Re)Connecting with Nature : Exploring Nature-Based Interventions for Psychological Health and Wellbeing

Auteurs : D. Gray, D. Hewlett, J. Hammon, S. Aburrow

Edition : Palgrave MacMillan, décembre 2023, 24 pages

Genre : publication scientifique



Référence 23 Page 76



Titre original : The impact of care farms on quality of life, depression and anxiety among different population groups: A systematic review

Auteurs : J. Murray, N. Wickramasekera, M. Elings, Rachel Bragg, C. Brennan, Z. Richardson, J. Wright, M. G. Llorente, J. Cade, D. Shickle, S. Tubeuf, H. Elsey

Edition : Campbell systematic reviews, novembre 2019, 61 pages

Genre : publication scientifique



Référence 24 Page 80



Titre original : Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques

Auteurs : V. Gargano

Edition : Revue interintervention, numéro 155, 2022, 15 pages

Genre : publication scientifique





Référence 25 Page 84



Titre original : Préserver la nature pour protéger la santé des populations

Auteurs : ouvrage collectif

Edition : La santé en action, Santé Publique France, numéro 467, octobre 2024, 60 pages

Genre : magazine de santé publique



Référence 26 Page 88



Titre original : Dehors et santé, bibliographie sélective

Auteur : M. Cambon

Edition : Promotion Santé Occitanie, décembre 2024, 22 pages

Genre : magazine de santé publique



Référence 27 Page 92



Titre original : Contact avec la nature

Auteur : Pre J.Sommer

Edition : UNIGE, 1 page

Genre : affiche



Référence 28 Page 94



Titre original : Etude 1, 2, 3 Dehors : la nature et les Français

Auteurs : Epsilon

Edition : Université de la Terre, mars 2025, 26 pages

Genre : résultats d'enquête, support de présentation orale





Référence 29 Page 96



Titre original : Comment la nature nous fait du bien : renforcer les compétences psychosociales des jeunes par des activités en lien avec la nature
Retour sur l'expérimentation menée en milieu scolaire 2022 - 2024

Auteurs : Promotion Santé Bretagne et Réseau d'Education à l'Environnement en Bretagne

Edition : Promotion Santé Bretagne, 2025, 76 pages
Genre : dossier thématique



Référence 30 Page 100



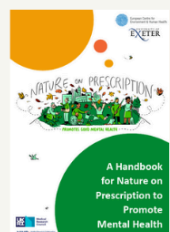
Titre original : La prescription de nature : motivations et freins à la pratique par les médecins généralistes des Hauts-de-France

Auteurs : J. Zimmermann

Edition : Université de Lille, 2023, 87 pages
Genre : Thèse de médecine générale



Référence 31 Page 104



Titre original : A Handbook for nature on prescription to promote mental health

Auteurs : Dr J. Fullama , Dr H. Hunta , Dr R. Lovella , Dr K. Huskb , Pr R. Byngb , Pr D. Richardse , Dr D. Bloomfieldd , Pr S. Warbera , Dr M. Tarranta , Dr J. loydc , Dr N. Orre , L. Burnsb , Pr R. Garsidea

Edition : Centre Européen pour l'environnement et la santé humaine, Université d'Exerter, 2021, 66 pages
Genre : manuel



Référence 32 Page 108



Titre original : Natural environment and social prescribing - Green toolkit

Auteurs : National Academy for Social Prescribing et les 7 sites "Green Social Prescribing" Test and Learn

Edition : National Academy for Social Prescribing, 2023, 73 pages
Genre : boîte à outils





Référence 33 Page 112



Titre original : Prescription sociale et de nature : réflexions sur la santé et l'environnement

Auteurs : Institut canadien pour la prescription sociale

Edition : CASCADÉS, janvier 2025, 50 pages

Genre : boîte à outils - guide pratique



Référence 34 Page 116



Chapitre : Ecothérapie : nouvelles interventions en santé mentale
Issu du livre : Eco-anxiété, changement climatique et santé mentale
Sous la direction d'Alexandre Heeren - préface de Susan Clayton

Auteurs : E. Altenloh, T. Busigny

Edition : De Boeck Supérieur, 2024, 201 pages

Genre : chapitre d'ouvrage



Référence 35 Page 120



Titre original : Cerveau et Nature : pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde

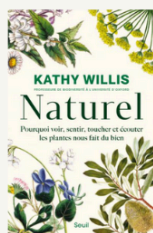
Auteurs : M. Le Van Quyen

Edition : Flammarion, 2022, 272 pages

Genre : ouvrage de vulgarisation scientifique



Référence 36 Page 124



Titre original : Naturel : pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien

Auteurs : K. Willis

Edition : Seuil, 2024, 320 pages

Genre : ouvrage de vulgarisation scientifique





Référence 37 Page 128



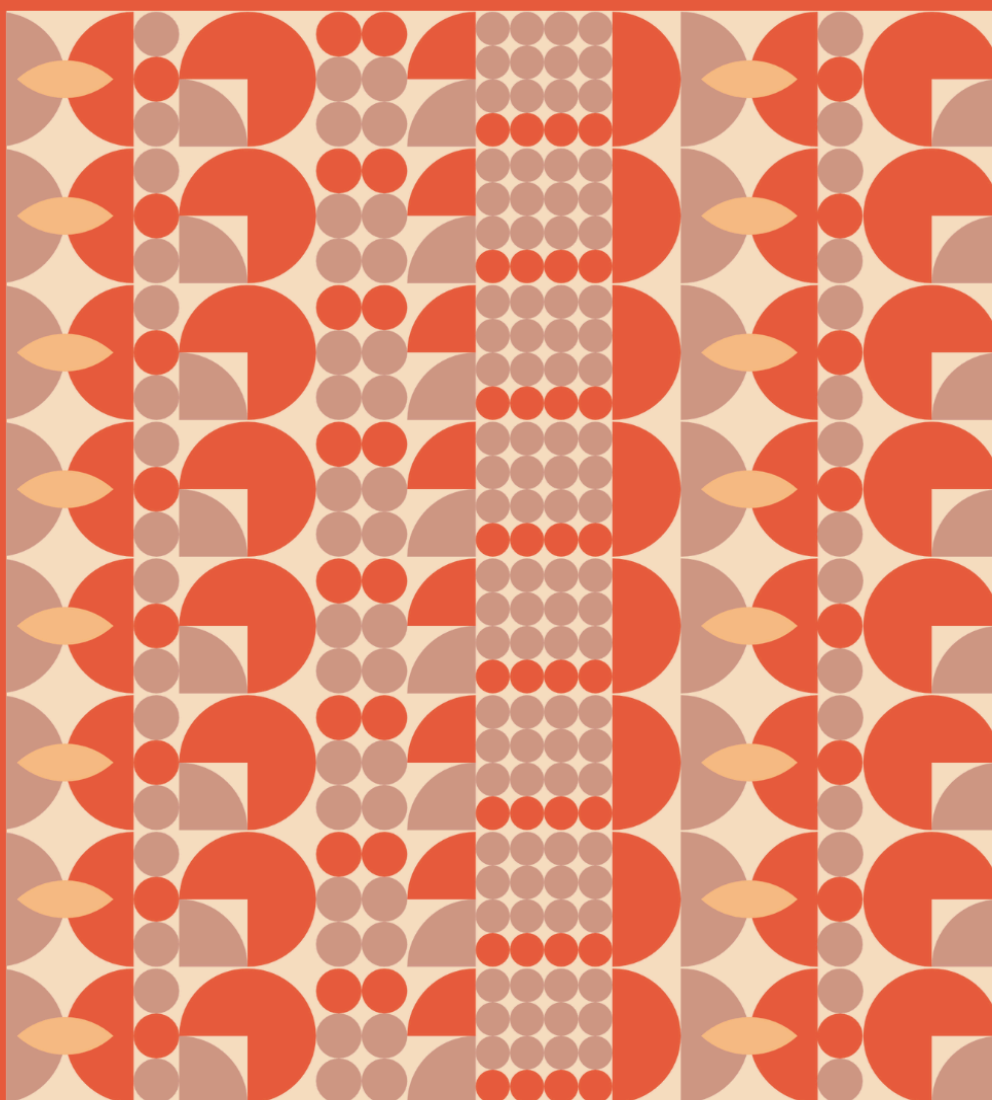
Titre original : Conception et élaboration de jardins à l'usage des établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires

Auteurs : Fondation Médéric Alzheimer (FMA) École Nationale Supérieure de Paysage de Versailles (ENSP), Association Jardins et Santé (J&S)

Edition : Fondation Médéric Alzheimer (FMA), 2020, 89 pages

Genre : boîte à outils





Sedetiam⁷

Fonds documentaire produit par
SEDETIAM Conseil