



# **SORTIR, c'est vital POUR TA SANTE!**



Etre au contact de la nature :

un facteur déterminant du bien-être global (santé physique, psychique, sociale)

Un constat alarmant  
dans les années 90 :

Les maladies en forte augmentation



Une nouvelle hypothèse scientifique :  
le manque de contact avec la nature

## Des recherches menées dès les années 80

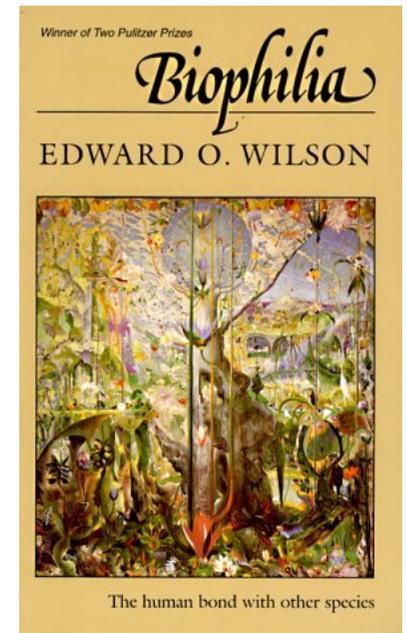
- Dans un hôpital américain

Une vue sur des arbres = séjour plus court, moins de médicaments, moins de commentaires négatifs de la part des infirmières.

- L'hypothèse de la Biophilie du chercheur américain Wilson

Les liens de l'être humain avec la nature sont profondément inscrits en lui, dans son système biologique.

View through a window may influence recovery from surgery  
(Roger S. Ulrich, 1984)

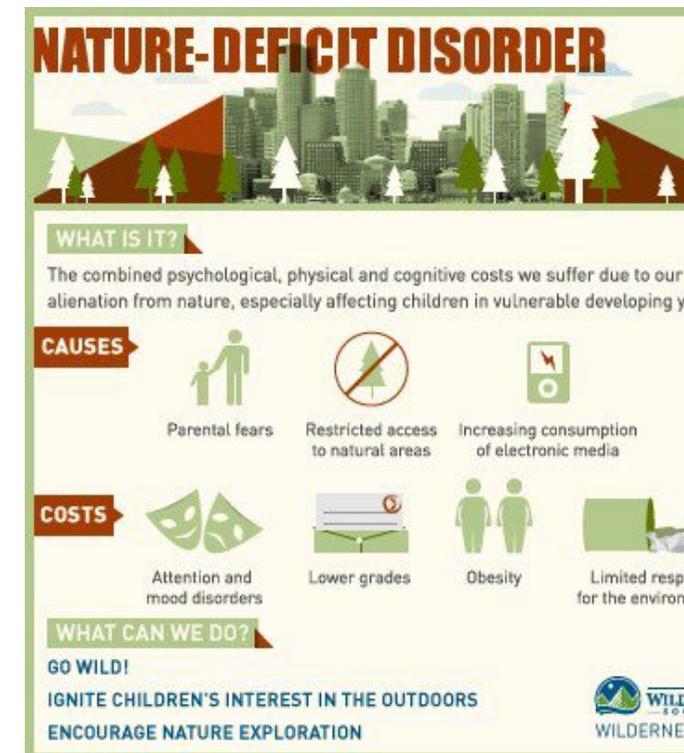
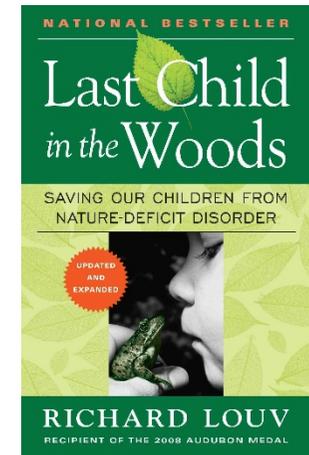


# Nature-deficit disorder : nommer les symptômes

Le journaliste américain **Richard Louv** réunit les symptômes sous le nom de **syndrome de manque de nature**

Causes identifiées :

- Peurs parentales
- Accès limité à des espaces de nature
- Augmentation nouvelles technologies



# Les peurs parentales

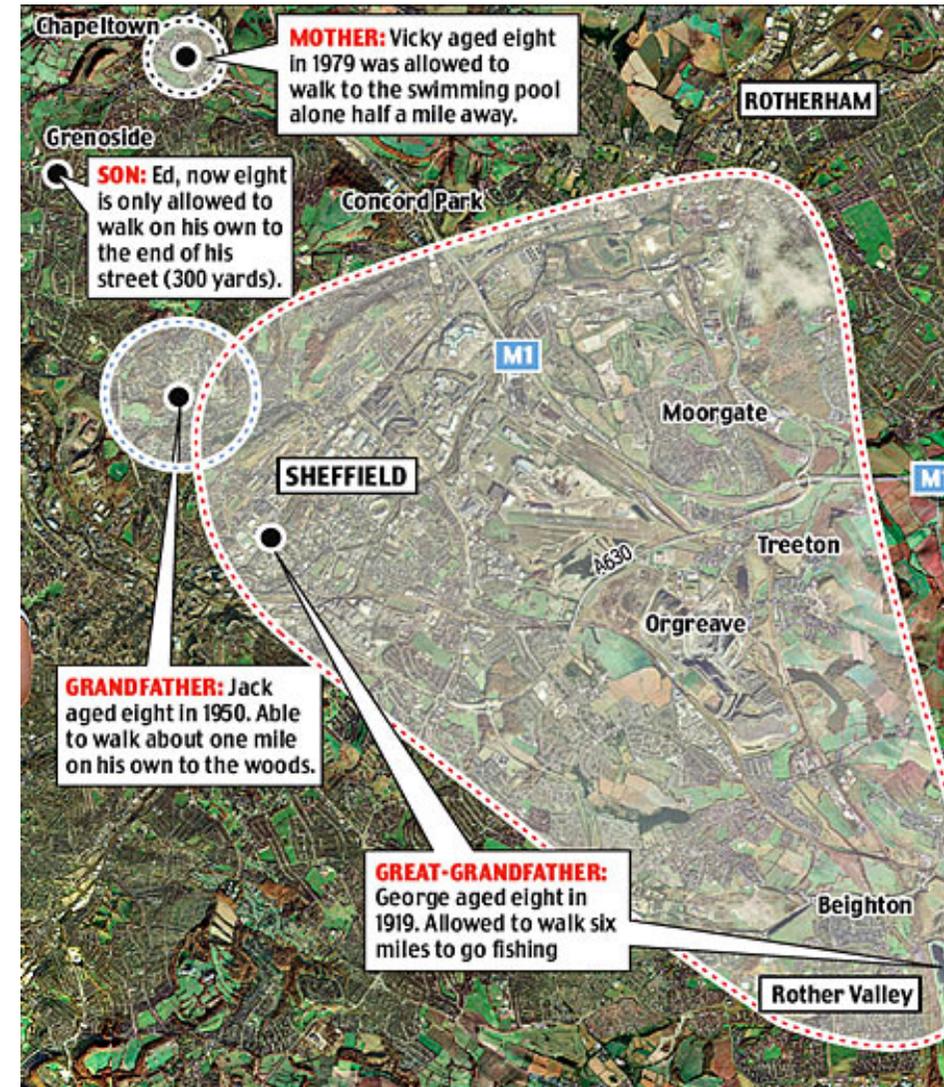
Le médecin britannique William Bird a publié en 2007 une carte sur laquelle on peut voir le rayon des déplacements autorisés à l'âge de 8 ans se réduire au fil des quatre générations :

En 2007, à moins de 300 mètres de sa maison,

En 1979, à 800 mètres de chez elle,

En 1950, à plus d'1,5 km de chez lui

En 1919 à près de 10 km de chez lui.



# De la théorie aux preuves : zoom sur quelques résultats

- Le contact avec la nature renforce le système immunitaire

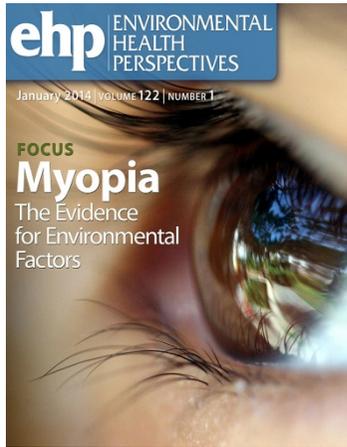
Etude menée en 2009 sur des adultes dans les forêts japonaises



- Le contact avec la nature développe la mémoire

- Etre dehors favorise une bonne vue

Etude américaine menée sur des enfants à Taiwan en 2012



➤ Chaque heure passée à l'extérieur réduit de 2% les risques de développer une myopie.

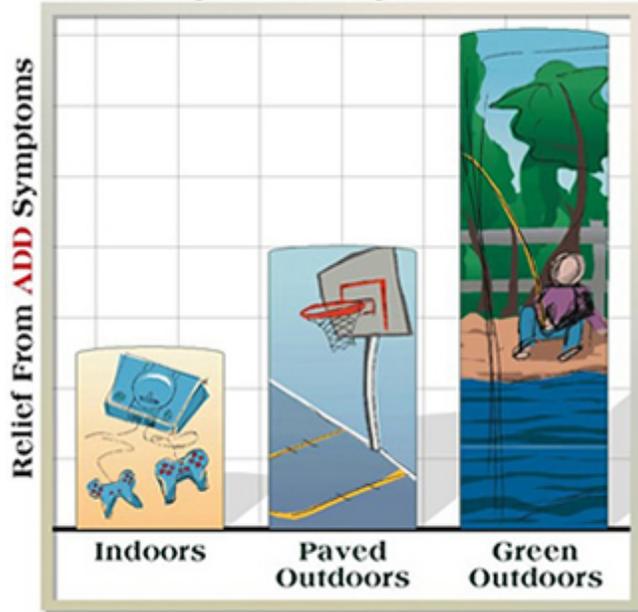
- Des bienfaits multiples pour la santé mentale

Etudes américaine et anglaise menées sur des enfants en 2001, 2004 et 2009

*ADD Kids:*

*“Go Out and Play!”*

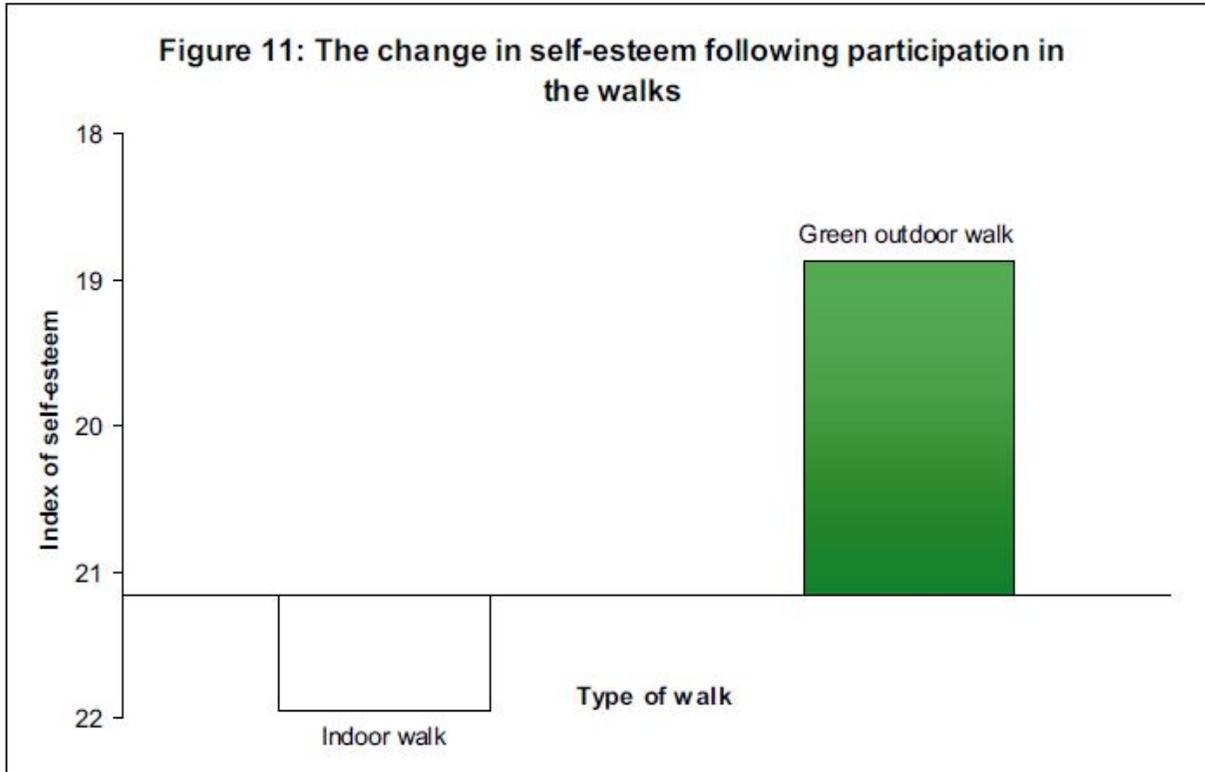
ADD symptoms in children are relieved after spending time in nature. The greener the setting, the more the relief.



- Réduction de l’hypéractivité avec déficit de l’attention (TDAH)
- Amélioration du développement émotionnel des écoliers

- Les effets combinés de l'activité physique et de la nature

Etude anglaise menée sur des adultes en 2009



➤ Augmentation de la confiance en soi

# Les bienfaits du contact avec la nature pour la santé révélés par les études scientifiques

## HEALTH BENEFITS

NATURE IS THE BEST NURTURE  
MANY STUDIES SHOW SIGNIFICANT HEALTH GAINS FOR THOSE IN CONTACT WITH NATURE

 REDUCED ANXIETY & DEPRESSION	 DECREASED STRESS	 INCREASED ENERGY	 INCREASED IMMUNITY
 50% LOWER RISK OF DIABETES	 INCREASED VITAMIN D PRODUCTION	 INCREASED WEIGHT LOSS & FITNESS	 REDUCED SYMPTOMS OF A.D.D.

---

★ 50% LOWER RISK OF HEART ATTACK    ★ 30% LOWER RISK OF COLON CANCER    ★

## SUGGESTED DOSAGE

CONTACT WITH NATURE IS AN AFFORDABLE, ACCESSIBLE AND EQUITABLE FORM OF PREVENTATIVE AND RESTORATIVE MEDICINE.



**2 MINUTES**  
STRESS IS RELIEVED WITHIN MINUTES OF EXPOSURE TO NATURE (AS MEASURED BY MUSCLE TENSION, BLOOD PRESSURE AND BRAIN ACTIVITY)

**2 HOURS**  
MEMORY PERFORMANCE AND ATTENTION SPAN IMPROVES 20% AFTER SPENDING AN HOUR INTERACTING WITH NATURE

**2 DAYS**  
LEVELS OF CANCER FIGHTING WHITE BLOOD CELLS INCREASE 50% AFTER SPENDING TWO OR MORE CONSECUTIVE DAYS IN NATURE

# En France, le début d'une prise de conscience



Favoriser la **NATURE EN VILLE**,  
créer des **JARDINS**  
**THÉRAPEUTIQUES** dans les  
établissements de soins

**Les impacts positifs** que peut avoir l'environnement naturel ont été démontrés. Les travaux scientifiques mettant en évidence l'intérêt de développer les jardins thérapeutiques dans les établissements de santé sont maintenant nombreux. Leurs bienfaits sont avérés aussi bien pour les patients, notamment atteints de la maladie d'Alzheimer, que pour le personnel soignant de l'hôpital.

**ACTION** Établir le bilan des connaissances et en décliner les pistes les plus prometteuses en matière d'aménagement des espaces de nature au bénéfice de la santé, notamment généraliser les jardins thérapeutiques.

- Le PNSE3 2015-2019 prend en compte l'impact positif de la nature sur la santé
- La circulaire n° 2015-018 du 4 février 2015 de l'Education nationale encourage les coins nature et les sorties scolaires

Donner accès pour tous, tout au long  
de la vie à des espaces de nature :

une mobilisation internationale

## France : LA DYNAMIQUE SORTIR

320 acteurs de l'Education à l'environnement, l'Education nationale, l'Education populaire, des sports de nature composent la Dynamique, animée par le Réseau Ecole et Nature.



Belgique : Le groupe tous dehors



Royaume-Uni :Field Studies Council



Europe :The Real World Learning

Etats-Unis :Children & Nature Network et National Environmental Education Foundation



Canada :Child and nature alliance



# Les actions spécifiques à développer sur la santé



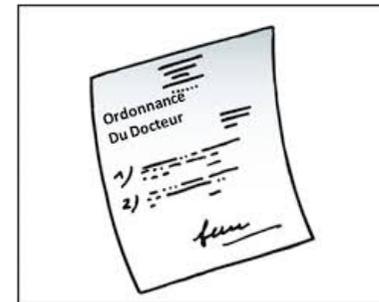
**Faire connaître les bienfaits de la nature pour la santé au grand public**



**Développer la base de données réunissant les études scientifiques et articles sur le sujet**



**Donner accès à des espaces de nature**



**Encourager la prescription de sorties nature et d'activités physique de nature**

# Les autres actions proposées par la Dynamique Sortir



**Favoriser l'accès aux activités physiques de nature en lien avec l'éducation dans la nature**



**Développer les sorties, les mini-camps, les bivouacs en ACM**



**Développer les classes de découverte nature et bivouac**



**Former les animateurs, les enseignants, les mobiliser**

Pour en savoir plus, découvrir le [plan d'action de la Dynamique](#)

# Quelques expériences concrètes menées en France



**Crèche en plein air**



**Jardin thérapeutique**



**Ecole du dehors**



**Sortie hebdomadaire dans la nature**



**De la nature dans mon entreprise**

Et à l'étranger...



La Fondation David Suzuki, au Québec  
**Le Défi nature 30x30**

La Fondation Open Outdoors for kids, aux Etats-Unis  
**Every kid in a park**



