



SANTÉ MENTALE ET ENVIRONNEMENT DES LIENS MULTIPLES

Les bienfaits de la nature sur la santé physique et mentale suscitent de plus en plus d'intérêt dans la communauté scientifique et dans les pratiques professionnelles. Il est désormais prouvé que le contact direct avec la nature a des effets positifs sur la santé. A l'inverse, les effets du dérèglement climatique peuvent diminuer notre bien-être.

Le manque de nature et la crise environnementale impactent la santé mentale

Une diminution du contact avec la nature

Nous passons **80% de notre temps en intérieur**¹

2 français sur 3 vivent en ville²

4 enfants sur 10 ne jouent jamais dehors en semaine³

Le concept de « **syndrome de manque de nature** » est né du constat qu'en passant plus de temps dedans, loin de la nature, l'humanité s'expose à de nombreux problèmes physiques et mentaux (obésité, hypertension, diabète, cancers, dépressions, stress).

Pour réduire ces symptômes, **le remède est simple : se rapprocher de la nature.**

Le changement climatique impacte notre santé mentale

Le **taux de violence et de suicide augmente lors des vagues de chaleur**⁵

Les **événements météorologiques extrêmes peuvent générer du stress post-traumatique**⁵

Le **risque de dépression est 3 à 4 fois plus élevé chez des enfants de 12 ans exposés à un air chargé en particules fines**⁶

Les effets du changement climatique sur la santé mentale découlent à la fois d'événements aigus (inondation, incendies), de changements à plus long terme (canicules, pollution de l'air) et de l'inquiétude face à l'avenir (émotions liées aux crises environnementales).⁷

L'écoanxiété : un sentiment qui se diffuse

84% des jeunes 1 français sur 4 se disent inquiets ou anxieux face au changement climatique⁸⁻⁹

L'écoanxiété peut aussi être considérée comme une **réaction saine et en empathie directe avec la planète**¹⁰



La nature nous fait du bien, la protéger aussi !

Changer de regard

Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes propose des **webinaires** pour comprendre les liens entre santé mentale et environnement : éco-anxiété, bienfaits de la nature sur la santé psychique, impact de l'environnement urbain sur la santé mentale, éco-psychologie, passage à l'action collective.

Agir ensemble

Soignants, éducateurs, élus, chercheurs... Chacun.e peut agir sur les enjeux de santé publique liés à la santé mentale et à l'environnement : utiliser la nature comme outil éducatif ou de soin, intégrer la santé mentale dans les politiques locales d'aménagement, aborder les éco-émotions avec son public.

- **2 heures par semaine en nature** suffisent à améliorer notre santé mentale. Au contact de la nature, on se sent plus détendu, plus calme car le cœur ralentit, la tension artérielle diminue et le taux de cortisol (hormone du stress) baisse dans le sang¹¹⁻¹²
- **4 enfants sur 5 gagnent en confiance** après avoir participé à des activités en nature¹³
- Les **données probantes sur les interventions par la Nature et l'Aventure** se développent, notamment au Québec¹⁴

4 leviers pour accompagner le passage à l'action des enfants et des adolescents¹⁰ :

- **Accueillir les éco-émotions** > éviter les tabous, parler des vérités difficiles
- **Être un modèle sincère, ouvert, actif** > se remettre en question, s'engager, s'entourer de modèles inspirants
- **Soutenir le pouvoir d'agir des jeunes** > partir de leurs envies, les outiller
- **Faire découvrir la force du collectif** > suggérer des actions collectives à plus fort impact, célébrer les réussites



S'inspirer

Vous souhaitez mettre en place une action sur la santé mentale et l'environnement ? Promotion Santé ARA a publié un guide de capitalisation qui analyse les leviers d'efficacité de "Bonnes Idées et Pratiques Prometteuses" repérées en région ARA. De quoi vous inspirer !

Références :

- ¹ Dossier air et environnement intérieur, 2024, Santé Publique France.
- ² La France et ses territoires, Edition 2021, INSEE.
- ³ La pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans, Institut de veille sanitaire, 2015.
- ⁴ Le syndrome de manque de nature, du besoin vital de nature à la prescription de sortie. FRENE.
- ⁵ Cianconi et al. The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. Front Psychiatry. 2020.
- ⁶ Roberts et al. Exploration of NO2 and PM2.5 air pollution and mental health problems using high-resolution data in London-based children from a UK longitudinal cohort study, Psychiatry Research, 2019.
- ⁷ Clayton et al. Mental Health and our changing climate, Impacts, inequities, responses. 2021
- ⁸ Marks et al. Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury : A Global Phenomenon. The Lancet. 2021.
- ⁹ Eco-anxiété en France, ADEME. 2025.
- ¹⁰ Benoit L. Parler du climat avec les enfants/les adolescents. 2024.
- ¹¹ Hunter et al. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. Front Psychol. 2019.
- ¹² www.prescri-nature.ca
- ¹³ Sheldrake et al. Children and nature. 2019.
- ¹⁴ Gargano V. Les pratiques centrées sur la nature et l'aventure et le travail social : perspectives disciplinaires et théoriques. 2022.

Avec le soutien de



Pour aller plus loin,
RDV sur notre page thématique

