



RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

L'éducation à l'environnement pour comprendre le monde,
agir et vivre ensemble



Base de données

Sur le thème des bienfaits de la nature pour la santé et du syndrome de manque de nature

Dynamique Sortir!, Réseau Ecole et Nature
<http://biodiversite.reseauecoleetnature.org/sortir>

OUVRAGES « DE FOND »

Boisson B. (2008) - **Nature primordiale, des forêts sauvages au secours de l'homme.**
Ed. Apogée

Cardinal F. (2010) - **Perdus sans la nature. Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier.** *Ed. Québec Amérique*

Espinassous L. (2014) - **Besoin de nature.** *Ed. Hesse*

Guéguen Nicolas et Sébastien Meineri (2012) - **Pourquoi la nature nous fait du bien.**
Ed. Dunod

Lambin Eric (2009) - **Une écologie du bonheur.** *Ed Le Pommier*

Louv R. (2005) - **Last Child in the Woods : Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder.** *Ed. Algonquin Books.*

Morand Serge et Pépion Gilles (2013) - **Notre santé et la biodiversité, Tous ensemble pour préserver le vivant.** *Ed Buchet - Chastel*

Wauquiez S. (2008) - **Les enfants des bois. Pourquoi et comment sortir en nature avec de jeunes enfants.** *Ed. Books on Demand*

RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - coordination-sortir@ecole-et-nature.org - <http://sortir.reseauecoleetnature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -

Association Loi 1901, reconnue d'intérêt général. Agréée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.

SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534



DOCUMENTS EN LIGNE

Birdlife International (2008), **Le bien être grâce à la nature dans l'union européenne:** www.birdlife.org/eu/pdfs/wellbeing_french%20.pdf

Bum Jin Park, Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa and Yoshifumi Miyazaki (2009), **The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan,** <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793346/>

Cardinal F. (2010) - Le « déficit de nature », une maladie?:
<http://perdussanslanature.com/?p=212>

Centre for Environment and Society, University of Essex (2003) - **Green Exercise: Complementary Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy,** <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/GreenExercise.pdf>

Centre for Environment and Society, University of Essex (2009) - **Nature, Childhood, Health and Life Pathways.,** <http://www.childdnature.ca/nature-childhood-health-and-life-pathways>

Centre for Environment and Society, University of Essex (2009), **The mental and physical health outcomes of green exercice,** <http://www.julespretty.com/wp-content/uploads/2013/09/1.-IJEHR-Green-exercise-Pretty-et-al-2005.pdf>

Centre for Environment and Society, University of Essex (2009), **What is the best dose of nature and green exercise for mental health? A meta-study analysis.** Barton J and Pretty J. 2010. Environmental Science & Technology, <http://www.julespretty.com/research/nature-and-health/>

Centre for Research in Environmental Epidemiology (CREAL), Barcelona, Spain - **Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren**
<http://www.pnas.org/content/early/2015/06/09/1503402112.abstract>

Collectif (2009) - **10 point plan to get kids back in touch with nature:**
http://www.essex.ac.uk/news/event.aspx?e_id=1120

Collectif (2010) - **Appel citoyen pour la biodiversité:**
<http://www.labiodiversitecestmanature.org>

Collectif (2010) - **Appel à l'engagement pour favoriser le contact des jeunes Québécois avec la nature:** <http://www.education-nature.qc.ca/Appel.htm>

Conseil général de l'environnement et du développement durable (2013) - **Les liens entre santé et biodiversité**
http://biodiversite.reseauecoleetnature.org/sites/default/files/users/Maelle/rapport_conomseil_environnement_et_dd_pour_prep_a_pnse_3-octobre_2013.pdf



Essex Sustainability institute and School of Biological Sciences, University of Essex

(2013) - **Ecominds effects on mental wellbeing**

<http://biodiversite.reseauecoleetnature.org/sites/default/files/users/Maelle/ecominds-effects-on-mental-wellbeing-evaluation-report.pdf>

Kuo F.E. et Faber T., Landscape and Human Health Laboratory, University of Illinois at Urbana-Champaign (2004), **A potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a national study**,

<http://lhhil.illinois.edu/adhd.htm>

Mind, (2007), **The Green agenda for mental health**,

<http://www.mind.org.uk/media/273470/ecotheory.pdf>

Réseau Ecole et Nature, Dynamique Sortir (2013) - **Le Syndrome de manque de nature : du besoin de nature à la prescription de sorties**

http://biodiversite.reseauecoleetnature.org/sites/default/files/users/veronique/le_syndrome_de_manque_de_nature-130925.pdf

RSPB (2004) - **Natural Fit, Can green space and biodiversity increase levels of physical activity ?**, http://www.rspb.org.uk/Images/natural_fit_full_version_tcm9-133055.pdf

RSPB (2010) - **Public demands 'Every Child Outdoors'**:

<http://www.rspb.org.uk/news/details.aspx?id=tcm:9-259693>

RSPB (2010) - **Every child outdoors. Children need nature, nature needs children**,
www.rspb.org.uk/childrenneednature

Science direct, Kenneth P. Wright Jr., Andrew W. McHill, Brian R. Birks, Brandon R. Griffin, Thomas Rusterholz, Evan D. Chinoy (2013) **Circadian Biology: Sleep-Styles Shaped by Light-Styles**, Current Biology, Volume 23, Issue 16,
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982213007641>

Sherwin JC, Reacher MH, Keogh RH, Khawaja AP, Mackey DA, Foster PJ, American Academy of Ophthalmology, **The association between time spent outdoors and myopia in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis**,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22809757>

Stanford University, Gregory N.Bratman, J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, Gretchen C.Daily, James J.Gross, (mai 2015), **Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation**,

<http://www.pnas.org/content/112/28/8567.abstract?tab=author-info>



University of Illinois, Diana S. Grigsby-Toussaint, Kedir N.Turi, Mark Krupa, Natasha J. Williams, Seithikurippu R. Pandi-Perumal, Girardin Jen-Louis, (Juillet 2015) **Sleep insufficiency and the natural environment: Results from the US Behavioral Risk Factor Surveillance System survey,**
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743515002273>

University of Minnesota, Jessica Finlay, Thea Franke, Heather McKay, Joanie Sims-Gould (juillet 2015), **Therapeutic landscapes and wellbeing in later life : impacts of blue and green spaces for older adults,**
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829215000672>

Wilson E.O.(1984), **Biophilia**, http://en.wikipedia.org/wiki/Biophilia_hypothesis

CHERCHEURS EN FRANCE

Stefan Jordy, psychologue, doctorant en psychologie, Laboratoire CRPCC - LESTIC, Université de Bretagne Sud, Etudes sur l'influence des plantes sur la santé au travers de 4 gradients d'exposition :

- En immersion (« bains de nature », promenades en forêt,...)
- Plantes nous entourant
- Plantes en intérieur
- Représentation de plantes (posters, vidéos...)

ARTICLES EN LIGNE

Apprendre à éduquer, **La verdure et les espaces verts améliorent le développement du cerveau des enfants**

<http://apprendre-a-éduquer.fr/espaces-verts-développement-cerveau-enfants/>

20Minutes (27 août 2015), **Sommeil : le contact avec la nature aiderait les seniors à mieux dormir,**
<http://www.20minutes.fr/sante/1674059-20150827-sommeil-contact-nature-aiderait-seniors-mieux-dormir>

Colibris, webzine (décembre 2014) **Un jardin qui soigne dans une maison de retraite,**
<http://www.colibris-le-mouvement.org/webzine/projets/un-jardin-de-soins-dans-une-maison-de-retraite>

CNRS, **La ville-nature**
http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/dosbioville/contenu/alternative/alter2_textes.html
<http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/dosbioville/bioville.html>

Dernières Nouvelles d'Alsace (15 juin 2014), **Gardons-les dans les bois...**
<http://www.dna.fr/divers/2014/06/15/gardons-les-dans-les-bois>

Eveil et Nature, blog, **Vos enfants souffrent-ils du 1er symptôme du syndrome du**

RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - coordination-sortir@ecole-et-nature.org - <http://sortir.reseaucolednature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -

Association Loi 1901, reconnue d'intérêt général. Agrée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.

SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534



manque de nature ?

<http://eveil-et-nature.com/vos-enfants-souffrent-ils-du-premier-symptome-du-syndrome-du-manque-de-nature/>

Futura Sciences (27 décembre 2014), **Bien-être et santé par la nature**,
<http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dossiers/d/medecine-bien-etre-sante-nature-1491/page/2/>

La Montagne (26 novembre 2015), **Etre en contact avec la nature pour réduire le taux de criminalité**,
http://www.lamontagne.fr/france-monde/actualites/societe/sante-beaute/2015/11/26/etre-en-contact-avec-la-nature-pour-reduire-le-taux-de-criminalite_11681024.html

Le Nouvel Obs (19 juillet 2015), **La nature aide à bien vieillir ? Immunité, moral...Parcs et étangs nous font du bien**, <http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1397500-la-nature-aide-a-bien-vieillir-immunite-moral-parcs-et-etangs-nous-font-du-bien.html>

Le Parisien (30 juillet 2015) **Santé : les effets bénéfiques des plantes**,
<http://www.leparisien.fr/environnement/nature/sante-les-effets-benefiques-des-plantes-30-07-2015-4977375.php#xtref=https%3A%2F%2Fwww.google.com>

Le Point (29 juillet 2015), **Comment la nature fait du bien à notre santé mentale**,
http://www.lepoint.fr/sante/comment-la-nature-fait-du-bien-a-notre-sante-mentale-29-07-2015-1953183_40.php

Liberation (14 décembre 2014), **A Paris, des petits élevés au grand air**,
http://www.liberation.fr/vous/2014/12/14/a-paris-des-petits-eleves-au-grand-air_1163474

Metronews (29 juillet 2015), **L'étude santé du jour : marcher 90 minutes dans la nature permet de combattre la dépression**, <http://www.metronews.fr/info/l-etude-sante-du-jour-marcher-90-minutes-dans-la-nature-permet-de-faire-le-plein-de-vitamine-g/mogC!QDxijKzbxsBks/>

National Geographic n°196 (janvier 2016), **Comment la nature nous fait du bien**
<http://www.nationalgeographic.fr/25503-comment-la-nature-nous-fait-du-bien-dans-le-national-geographic-n196/>

Santé des enfants et environnement, blog (2015), **Santé des enfants, comment la protéger du syndrome de manque de nature**,
<http://sante-enfants-environnement.com/sante-des-enfants-comment-la-proteger-du-syndrome-du-manque-de-nature-14/>

Pourquoi la nature apporte tant de bienfaits à la santé des enfants,
<http://sante-enfants-environnement.com/pourquoi-la-nature-apporte-tant-de-bienfaits-a-la-sante-des-enfants-lhypothese-de-la-biophilie/>

Slate.fr (26 décembre 2013) - **Il y a de plus en plus d'enfants myopes. Et on sait pourquoi.** <http://www.slate.fr/life/81391/myopes-enfants>

RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - coordination-sortir@ecole-et-nature.org - <http://sortir.reseauecoleetnature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -

Association Loi 1901, reconnue d'intérêt général. Agrée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.

SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534



Terra Eco (25 septembre 2014) - **Comment on a interdit aux enfants de marcher**,
<http://www.terraeco.net/Comment-on-a-interdit-aux-enfants,56622.html>

Terra Eco (30 juin 2011) - **A l'hôpital, des jardins aux petits soins**,
<http://www.terraeco.net/A-l-hopital-des-jardins-aux-petits,18896.html>

The Guardian (19 novembre 2012), **If children lose contact with nature they won't fight for it**, <http://www.theguardian.com/commentisfree/2012/nov/19/children-lose-contact-with-nature>

The Guardian (16 août 2010) - **Why our children need to get outside and engage with nature**: <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2010/aug/16/childre-nature-outside-play-health>

The New York Times (29 décembre 2015) - **Preschools without walls**:
http://www.nytimes.com/2015/12/31/fashion/outdoor-preschool-in-nature.html?_r=4

The Telegraph - **Let our children play**:
<http://www.telegraph.co.uk/comment/letters/3642594/Letters-to-the-Daily-Telegraph.html>

VIDEOS ET AUDIO

Muriel Duguet, Chronique de l'Alepe sur le **besoin de nature** (27/01/16)
<http://48fm.org/48fm-les-magazines/les-chroniques-de-lalepe-besoin-de-nature/>

Louis Espinassous (23/01/2015), **L'accès à la nature comme nécessité de santé publique**
http://www.dailymotion.com/video/x2fd10v_158-la-sante-publique-par-louis-espinassous_school

Maëlle Guérout (26/02/15), **Le syndrome de déficit de nature ou comment la nature contribue au bien-être humain**

<http://www.graine-rhone-alpes.org/index.php/agenda-et-actualites/982-conference-q-le-syndrome-de-deficit-de-natureq.html>

SITES INTERNET

Le groupe Sortir! du Réseau Ecole et Nature
<http://biodiversite.reseaucoleetnature.org/sortir>

Tous dehors (Belgique)
www.tousdehors.be/

RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - coordination-sortir@ecole-et-nature.org - <http://sortir.reseaucoleetnature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -

Association Loi 1901, reconnue d'Intérêt général. Agréée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.

SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534



La Fondation « Wilderness UK »
<http://wildernessfoundation.org.uk>

Le blog de François Cardinal
<http://perdussanslanature.com>

Children and Nature network
<http://www.childrenandnature.org>

Child and Nature Alliance
<http://www.childnature.ca>



RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

Dynamique Sortir !

04 67 06 18 68 - coordination-sortir@ecole-et-nature.org - <http://sortir.reseauecoleetnature.org>

Parc Club du Millénaire - Bât. 31, 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier -
Association Loi 1901, reconnue d'Intérêt général. Agréée Jeunesse Education populaire et Protection de l'environnement.
SIRET n° 384 789 319 000 66 - Code APE : 9499Z - Organisme de formation : n° 91340668534