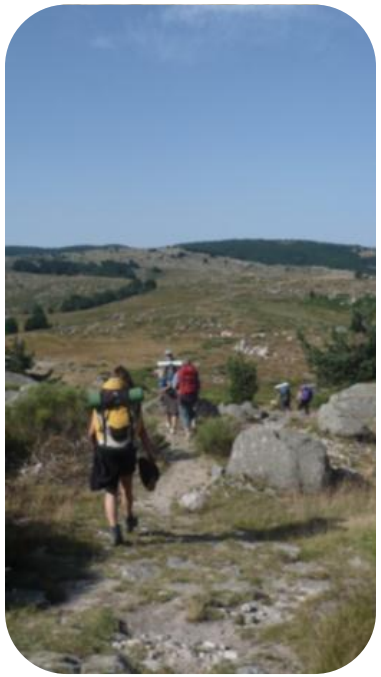
RÉSEAU ÉCOLE ET NATURE

SORTIR !

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 : des maladies en forte augmentation

Dans les années 90, certaines maladies se développent dans les pays occidentaux : obésité, hypertension, diabète, cancers, dépressions, stress.
La sédentarité, le manque d'activité physique, le rythme de vie, la malbouffe, les nouvelles technologies, les pollutions sont mis en cause.

Une autre hypothèse scientifique

En Santé Environnement, on limite souvent le problème à la surexposition aux pollutions. Pourtant, des recherches scientifiques sont venues valider l'hypothèse que les problèmes physiques et psychiques identifiés sont aussi dus à un manque de contact avec la nature.

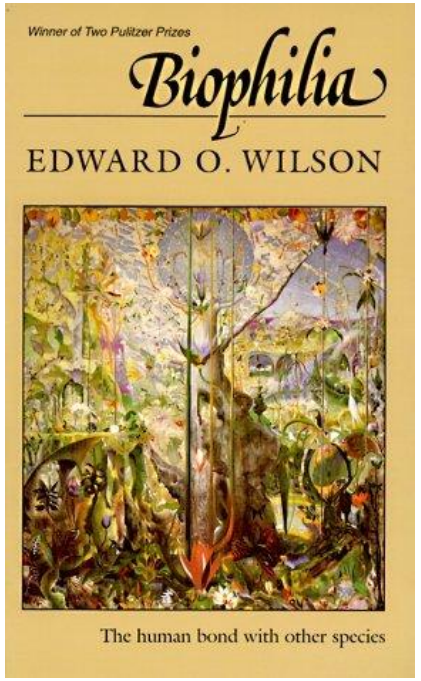
Années 80 : les premières recherches

Ulrich R S., 1984. View through a window may influence recovery from surgery.

Cette étude a comparé deux groupes de patients de l'hôpital de Pennsylvanie aux Etats-Unis :

- Le premier groupe avait une fenêtre donnant sur des arbres
- Le second groupe avait une fenêtre donnant sur un mur en briques

Le groupe ayant la vue sur les arbres est resté moins de temps à l'hôpital, a eu besoin de moins de médicaments et a reçu moins de commentaires négatifs de la part des infirmières.



Wilson E. O., 1984, Biophilia hypothesis

Le chercheur américain Edward O. Wilson défend l'idée que les liens de l'être humain avec la nature sont profondément inscrits en lui, dans son système biologique.

L'Homme cherche inconsciemment à se mettre en connexion avec les autres formes de vie.

C'est pourquoi selon le chercheur notre bien être est dépendant d'un contact avec la nature.

Syndrome de manque de nature : nommer les symptômes

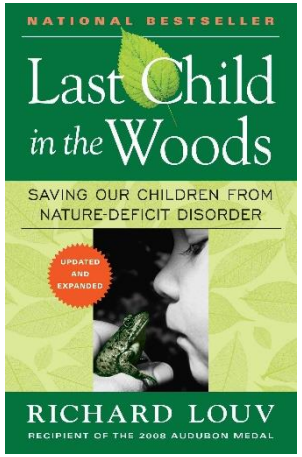
Louv R., 2005, Last child in the woods : saving our children from nature-deficit disorder

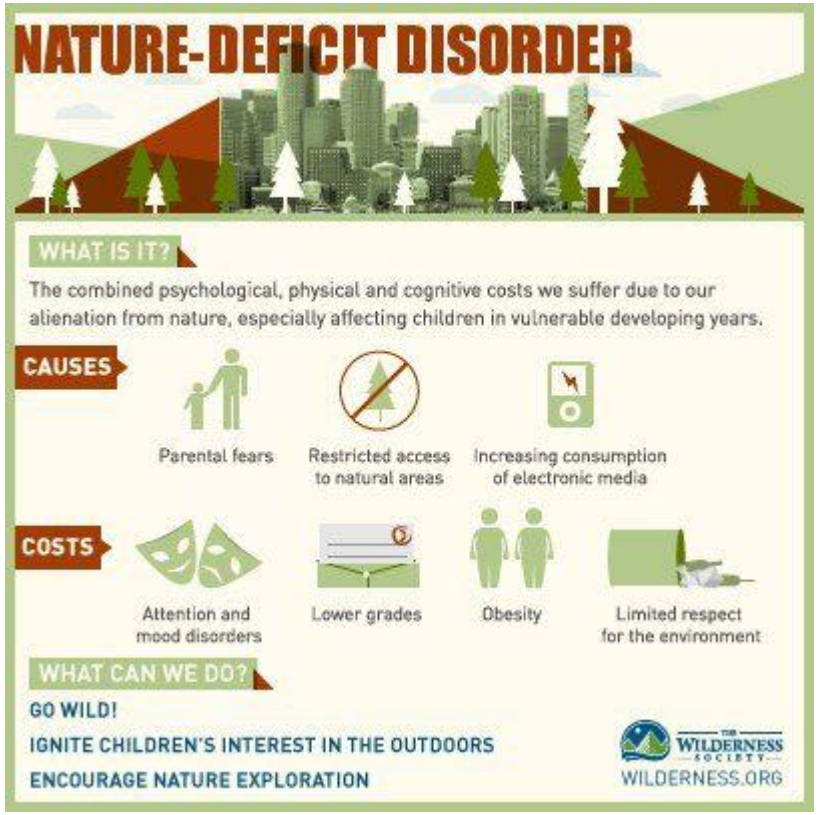
En 2005, le journaliste américain Richard Louv publie le résultat d'une enquête concernant les bienfaits de la nature pour la santé humaine. Il y développe le concept de nature-deficit disorder, traduit en français par syndrome de manque de nature.

Il désigne l'ensemble des symptômes liés à ce manque de contact avec la nature.

Causes identifiées :

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



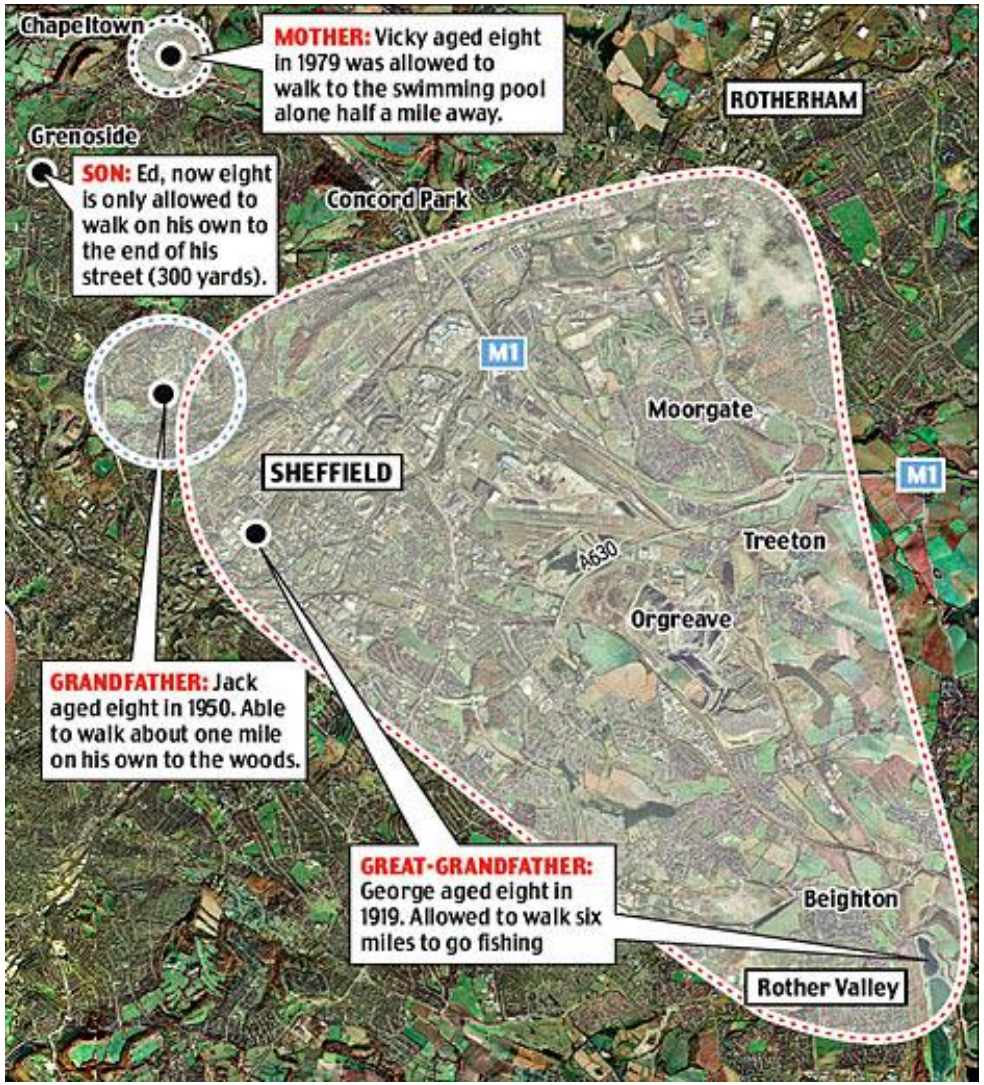


Les peurs parentales

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, le jeune Ed Thomas avait le droit, à huit ans, d'aller seul au bout de sa rue à moins de 300 mètres de sa maison, sa mère Vicky avait, en 1979, le droit d'aller seule à la piscine à 800 mètres de chez elle, son grand-père Jack pouvait, en 1950, aller au bois à plus d'1,5 km de chez lui et enfin son arrière-grand-père George en 1919 était autorisé à aller pêcher à près de 10 km de chez lui.

Au-delà des peurs parentales, l'omniprésence de la voiture dans les villes est identifiée comme cause



De la théorie aux preuves : zoom sur quelques résultats

Le contact avec la nature renforce le système immunitaire

The Japanese Society for Hygiene, The physiological effects of Shinrin-yoku (séjours en forêt, développés au Japon dans les années 80), 2009

L' étude conduite sur 280 personnes dans 24 forêts au Japon a révélé :

- Un taux de cortisol présent dans la salive (un taux élevé correspond à un faible taux d'immunité et est un indicateur de la dépression) plus faible (13, 4% de baisse après avoir été en contact avec la forêt)
- Un rythme cardiaque et une pression artérielle significativement plus faibles
- Une baisse des indicateurs d'anxiété, de dépression, de fatigue, de confusion

Le contact avec la nature développe la mémoire

Marc G. Berman, Journal of Affective Disorders, 2012, Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression.

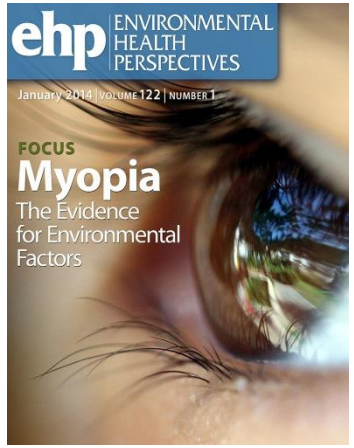
En 2012, une étude menée par le Dr Marc Berman, chercheur à l'Institut de recherche Rotman de Baycrest à Toronto obtient des résultats similaires.

Nous en sommes venus à la conclusion qu'une promenade à pied de 50 minutes en nature peut améliorer la mémoire et la concentration d'environ 20 %, alors qu'une promenade en milieu urbain n'améliore pas la mémoire de façon significative. Les effets sont encore plus importants chez les individus ayant reçu un diagnostic de dépression majeure.

L’une des raisons évoquées est que dans la nature, le cerveau humain est moins sollicité par des distractions extérieures. Il peut ainsi se relâcher et entrer dans un état contemplatif.

Etre dehors favorise une bonne vue

American Academy of Ophthalmology, The association between time spent outdoors and myopia in children and adolescents, 2012



A Taiwan :

- Le pourcentage d'enfants de 7 ans souffrant de myopie est passé de 5,8% en 1983 à 20% en 2000
- 81% des Taïwanais de 15 ans sont myopes

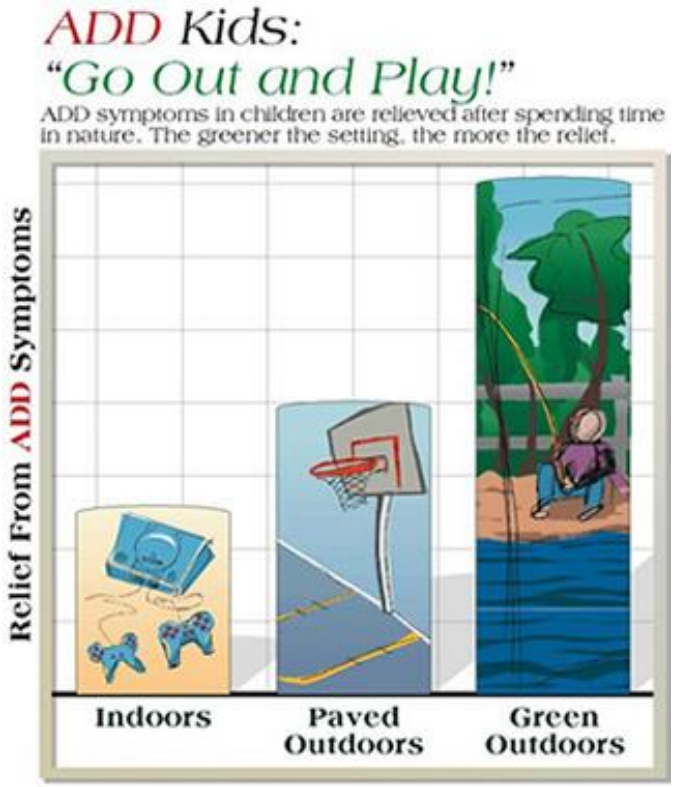
Selon les chercheurs, le bon développement oculaire est lié au temps passé dehors (seulement 3h par semaine pour les enfants taïwanais). Deux explications :

- l'exposition à la lumière naturelle
- le fait de pouvoir projeter son regard à distance

Chaque heure que l'enfant passe à l'extérieur réduit de 2% ses risques de développer une myopie.

Des bienfaits multiples pour la santé mentale

Landscape and Human Health Laboratory, University of Illinois, Green Play Settings Reduce ADHD Symptoms, 2001, 2004, 2009
The RSPB, Wellbeing through wildlife, 2004



Au-delà des bienfaits physiques, des études ont démontré qu'un accès régulier à un espace de nature favorisait la santé mentale, notamment chez les enfants en permettant de :

- Réduire l'hypéractivité avec déficit de l'attention (TDAH)
- Améliorer le comportement des enfants et leur autodiscipline
- Accroître le développement émotionnel des écoliers
- Diminuer les crimes et agressions
- Mieux s'intégrer dans la communauté

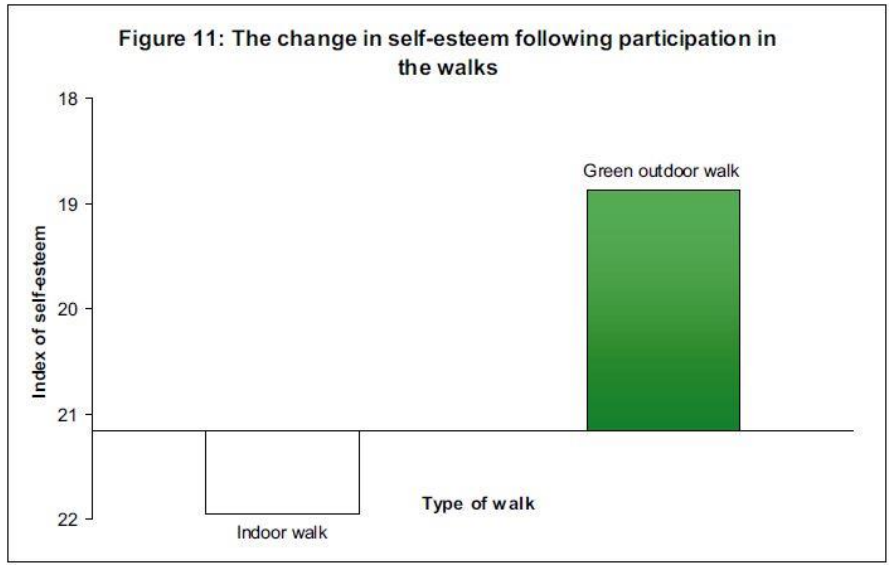
Les effets combinés de l’activité physique et de la nature

Centre for environment and Society, University of Essex, The mental health benefits of green exercice activities and green care, 2009

L’étude visait à comparer les effets sur la santé mentale d’une activité physique de nature et d’une activité physique en salle.

20 personnes ont pratiqué une marche dans la nature et une marche dans un centre commercial.

A l’issue, la confiance en soi avait considérablement augmenté pour la marche dehors alors qu’elle avait chuté pour la marche en intérieur.



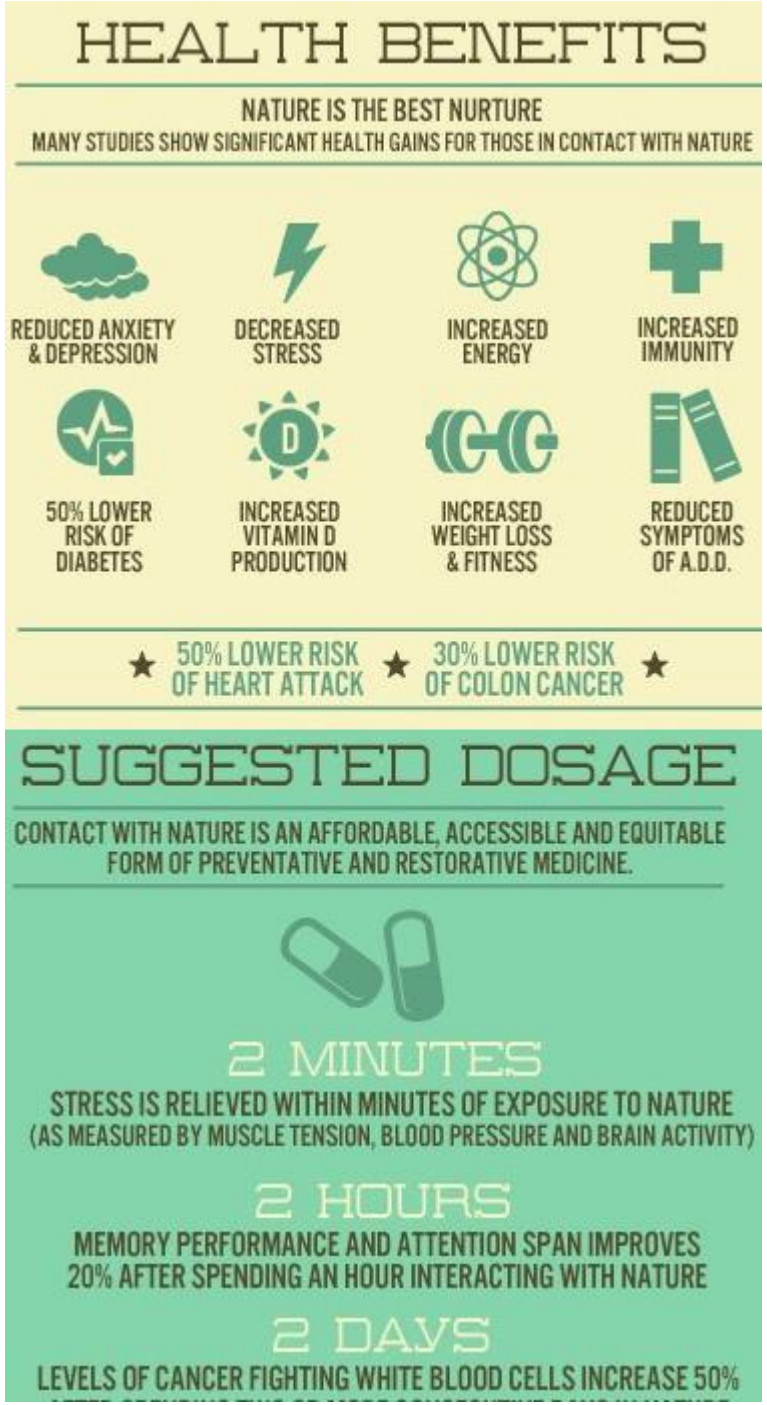
Les bienfaits du contact avec la nature pour la santé révélés par les études scientifiques

Favorise le bien-être humain

- Renforcement du système immunitaire humain
- Facteur de développement d'une bonne vue
- Développement de la capacité de concentration, de la confiance en soi, de la mémoire
- Amélioration du comportement des enfants et de leur autodiscipline
- Développement émotionnel des écoliers
- Diminution des crimes et agressions
- Meilleure intégration sociale

Prévient et participe à la lutte contre les maladies

- Réduction de la dépression, de l'anxiété
- Réduction de l'hypéractivité avec déficit de l'attention (TDAH)
- Lutte contre l'obésité, le diabète, la myopie, les maladies cardio-vasculaires
- Réduction du recours aux médicaments



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’Alzeihmer, 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 indique :**

Afin de généraliser les initiatives visant au retour de la nature et de la biodiversité dans les écoles et les établissements, la création de « coins nature » dans les écoles est encouragée.

Les sorties scolaires dans la nature constituent des moments forts de la scolarité des élèves. Vous veillerez par conséquent à en faciliter l'organisation et à les encourager, dans le respect des règles de sécurité en vigueur.

DONNER ACCÈS POUR TOUS, TOUT AU LONG DE LA VIE À DES ESPACES DE NATURE :

UNE MOBILISATION INTERNATIONALE

France : LA DYNAMIQUE SORTIR

En 2008, des associations organisatrices de séjours de vacances en France partagent le constat qu'il est de plus en plus difficile de sortir avec un groupe dans la nature.

Réunies au sein du Réseau Ecole et Nature, les associations lancent la Dynamique Sortir pour défendre l'éducation dehors, dans la nature.

Aujourd'hui, 320 acteurs de l'Education à l'environnement, l'Education nationale, l'Education populaire, des sports de nature composent cette Dynamique.

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

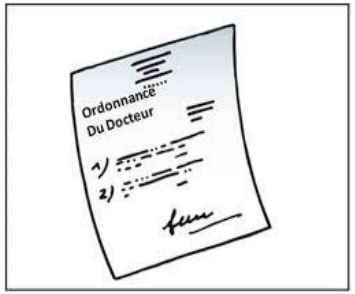
Canada :Child and nature alliance

Les actions spécifiques à développer sur la santé

Faire connaître les bienfaits de la nature pour la santé physique et psychique au grand public

Donner accès à des espaces de nature avec la création de coins nature dans mon école, mon quartier

Créer une base de données réunissant les études scientifiques et articles parues sur le sujet



Encourager :

- la prescription de sorties nature par les médecins (ex. : Sport santé sur ordonnance Strasbourg - lutte contres les maladies chroniques : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers du sein et du colon en rémission, 1000 bénéficiaires, 180 médecins – souhaite de développer cette initiative dans d'autres pays européens).
- le remboursement par les mutuelles d'adhésions à des clubs d'activités physiques de nature (APN)
- Les études scientifiques sur le sujet. A ce jour, seul un chercheur français, Jordy Stefan
- l'inscription des APN dans les plans régionaux sport santé bien-être

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 Accueils Collectifs de Mineurs

Former les animateurs, les enseignants, les mobiliser

Développer les classes de découverte nature et en bivouac

Pour en savoir plus, découvrir le plan d'action de la Dynamique Sortir

Quelques expériences concrètes menées en France

Crèche en plein air à Paris, les halte-garderie du Champ de Mars et du jardin du Luxembourg

Jardin thérapeutique, Maison de retraite de La Treille à Onzain (Loir-et-Cher)

A l'école du dehors, école maternelle Jacqueline Strasbourg

Une sortie hebdomadaire dans la nature, école maternelle Louis Canis, Pompaire, Deux-Sèvres

De la nature dans mon entreprise, Kinnarps, Yvelines : ensemencement d'une prairie de plantes indigènes, installation de ruches, d'un hôtel à insectes et ateliers pédagogiques pour les salariés

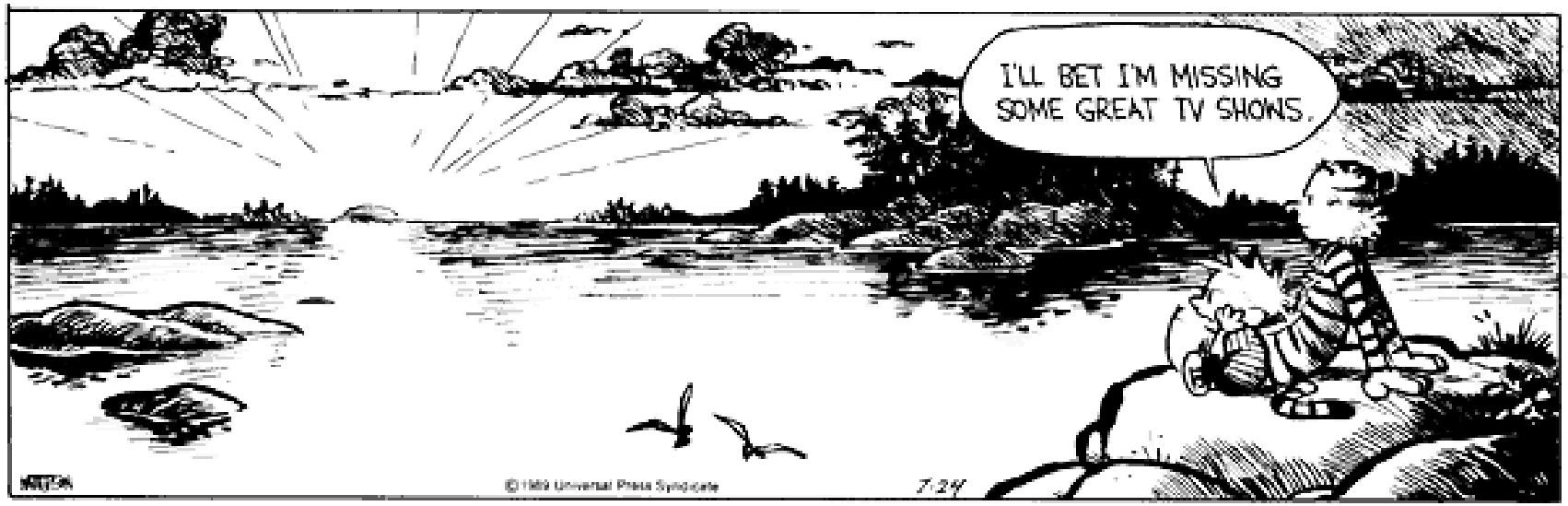
Et à l’étranger…

L’exemple de la Fondation David Suzuki, au Québec

Le Défi nature 30×30, c'est quoi?
30 minutes dehors pendant 30 jours. Êtes-vous « game »? C'est le défi que vous lance la Fondation David Suzuki, dans le cadre du Défi nature 30×30. L'objectif est de remplacer l'écran par la nature!

L’exemple de la Fondation Open Outdoors for kids, aux Etats-Unis

Every kid in a park, c'est quoi?
Une opération de financement participatif pour permettre à chaque enfant de découvrir les lieux naturels exceptionnels de leur pays.


I'LL BET I'M MISSING SOME GREAT TV SHOWS.
© 1989 Universal Press Syndicate
7-24