



# ENVIRONNEMENT ET SANTÉ MENTALE

## Le contact avec la nature, un levier de promotion de la santé mentale

Aujourd'hui en France, près de 2 Français sur 3 vivent en milieu urbain.

Nous passons 80 % de notre temps en intérieur et 4 enfants sur 10 ne jouent jamais dehors en semaine.

Un constat préoccupant, alors même que la nature occupe une place de plus en plus réduite dans notre quotidien.

Pourtant, depuis les années 1980, plus de 10 000 études scientifiques ont mis en évidence les effets positifs du contact avec la nature sur le bien-être physique et psychologique. Ces travaux le démontrent clairement : la nature n'est pas un simple décor, mais un déterminant majeur de la santé mentale.

Face à ces enjeux, les collectivités et leurs partenaires locaux ont un rôle clé à jouer. À leur échelle, ils peuvent agir concrètement à travers les politiques et actions qu'ils déploient sur les territoires.

**Quels sont les bienfaits du contact avec la nature sur la santé mentale? Comment développer des actions favorisant le lien au vivant?**

**Ce deuxième webinaire vous propose :**

- Des clés de compréhension pour mieux identifier les impacts du contact avec la nature sur la santé mentale des habitants
- Des exemples d'actions concrètes pour agir en faveur de la santé mentale par le biais de la nature
- Une meilleure visibilité des acteurs locaux pouvant vous accompagner dans la conception et la mise en œuvre de vos projets.

Ce rendez-vous est le 2<sup>e</sup> d'un cycle de trois webinaires sur les liens entre l'environnement et la santé mentale.

Il s'inscrit dans l'objectif 2.1 de l'axe 2 du Plan Régional Santé Environnement 2023-2028, qui vise à renforcer la capacité à agir des territoires pour déployer des actions opérationnelles en faveur d'un environnement promoteur de santé.

10h30

### Accueil et introduction

Chloé STEPHAN, *Promotion Santé Normandie*

10h40

### Les bienfaits du contact avec la nature sur la santé mentale

Jordy STEFAN, *Docteur en psychologie au centre de recherche d'ASKORIA à Rennes*

11h20

### Des leviers d'actions pour promouvoir la santé mentale par le contact avec la nature

Chloé STEPHAN, *Promotion Santé Normandie*

11h30

### Des exemples de retours d'expérience en Normandie

François LENORMAND, *Éducateur nature chez CARDERE et membre du Collectif Normand Éduquer à la Nature*

12h15

### Les acteurs pour accompagner les collectivités pour promouvoir la santé mentale par le contact avec la nature

Nadège CARLIER, *Directrice du Graine Normandie [vidéo]*

Chloé STEPHAN, *Promotion Santé Normandie*

12h25

### Clôture et remerciements