

**Université Jean Monnet Saint-Etienne**

Mémoire pour le Diplôme Universitaire

« Santé et Jardins, prendre soin par la relation à la nature »

Année 2023

**« Va dehors, la nature te fait du bien »**

**Elaboration d'un projet de santé collaboratif à destination des étudiants**

**de l'Université Savoie Mont Blanc**

PERNET-COUDRIER Marie-Claire épouse GRUFFY

## **REMERCIEMENTS**

Je tiens à remercier le Professeur Catherine Massoubre, coordinatrice universitaire du Diplôme Universitaire « Santé et Jardins, prendre soin par la relation à la nature » et le Docteur Romain Pommier, coordinateur pédagogique, pour avoir initié cette formation.

J'adresse toute ma reconnaissance au Docteur France Criou, paysagiste, consultante et formatrice en jardins thérapeutiques. Elle m'a accompagnée au cours de ce travail de mémoire. J'ai apprécié son professionnalisme, sa disponibilité et sa patience. Ses judicieux conseils ont contribué à alimenter ma réflexion.

L'enseignement de qualité fourni par le Diplôme Universitaire me permettra de construire d'autres projets plus personnels dans le domaine des jardins de soins.

J'adresse également mes remerciements à mes collègues de travail du Service de Santé Etudiant et du Service des Sports de l'Université Savoie Mont Blanc. Ils ont permis de faire avancer ce projet.

Je souhaite particulièrement remercier Corinne Duparc pour sa précieuse aide à la relecture et à la correction de mon mémoire.

Mes camarades de cours m'ont été d'un grand soutien. Je les remercie pour leur enthousiasme.

Je souhaite témoigner toute ma gratitude à ma famille : Pierre mon mari, Fanny et Simon, Etienne et Adélie. Je les remercie pour leur complicité dans mon désir de suivre ces études.

Je n'oublie pas mes petits-enfants, Milo et Margaux, qui aiment jouer dehors et s'émerveiller de la nature !

## **LISTE DES ABREVIATIONS ET SIGLES UTILISES**

ART : Attention Restoration Theory ou restauration de l'attention

BU : Bibliothèque Universitaire

Cn2r : Centre national de ressources et de résilience

CMP : Centre Médico-Psychologique

CROUS : Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires

CVEC : Contribution de Vie Etudiante et de Campus

ERS : Etudiant Relais Santé

FHF : Fédération Hospitalière de France

IAE : Institut d'Administration des Entreprises

IFSI : Institut de Formation en Soins Infirmiers

IUT : Institut Universitaire de Technologie

LPO : Ligue pour la Protection des Oiseaux

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

ONF : Office National des Forêts

OVE : Observatoire national de la vie étudiante

SDS : Service des Sports

Sépaq : Société des établissements de plein air du Québec

SSE : Service de Santé Etudiant

TP : Temps Plein

UFR : Unité de Formation et de Recherche

USMB : Université Savoie Mont Blanc

## TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION</b> .....	5
<b>1 - CONTEXTE</b> .....	6
1.1 - Présentation de l'Université Savoie Mont Blanc (USMB) .....	6
1.2 - Les services porteurs du projet : Service de Santé Etudiant (SSE) et Service des Sports (SDS) .....	6
1.2.1 - Présentation du SSE .....	6
1.2.2 - Présentation du SDS .....	8
1.2.3 - Des actions de prévention communes aux 2 services .....	8
<b>2 - DIAGNOSTIC CONCERNANT LA SANTE MENTALE DES ETUDIANTS</b> .....	9
2.1 - Enquêtes nationales concernant la santé mentale des étudiants .....	9
2.2 - Diagnostic du SSE de l'USMB .....	10
2.2.1 - Concernant la santé mentale des étudiants .....	10
2.2.2 - Constat activité du SSE .....	11
2.2.3 - Concernant le rapport des étudiants à la nature .....	11
<b>3 - LES BIENFAITS DEMONTRES DE LA RELATION A LA NATURE SUR LA SANTE MENTALE</b> .....	13
3.1 - Les premiers travaux scientifiques .....	13
3.1.1 - Théorie de la biophilie .....	13
3.1.2 - Théorie de la restauration de l'attention (Attention Restoration Theory ou ART) .....	13
3.1.3 - Théories de Roger S. Ulrich .....	14
3.1.3.1 - Impact de la vue sur la nature pour des personnes hospitalisées .....	14
3.1.3.2 - Théorie de la réduction du stress de Roger S. Ulrich .....	14
3.1.4 - Théorie psycho-évolutionniste d'Appleton .....	15
3.2 - Les études actuelles sur les bienfaits de la relation à la nature sur la santé mentale .....	15
3.2.1 - Les bienfaits physiologiques .....	15
3.2.2 - Les bienfaits psychologiques .....	16
3.2.3 - Les bienfaits cognitifs .....	16
3.3 - L'effet des bains de forêts : le shirin-yoku .....	17

<b>4 - LE PROJET COLLABORATIF SSE ET SDS : VA DEHORS, LA NATURE TE FAIT DU BIEN</b> .....	20
4.1 - Les objectifs .....	20
4.1.1 - Objectif principal .....	20
4.1.2 - Objectifs spécifiques .....	20
4.2 - La cible.....	20
4.3 - Les différentes actions .....	20
4.3.1 - Rédaction d'un article pour l'espace étudiant de l'internet de l'USMB .....	20
4.3.2 - Propositions de parcours proches des 3 campus pour des balades en autonomie des étudiants.....	20
4.3.3 - Recherche par les étudiants de parcours de balades à faire en autonomie à moins d'une demi-heure en bus du campus .....	21
4.3.4 - Elaboration de balades-ateliers .....	21
4.4 - Planning et mise en œuvre .....	23
4.5 - Communication du projet en direction des étudiants .....	23
4.5.1 - Lors des entretiens individuels.....	23
4.5.2 - Par la communication de l'USMB .....	23
4.6 - Budget prévisionnel .....	24
4.7 - Evaluation des actions.....	24
<b>5 - DISCUSSION</b> .....	25
5.1 - Limites du projet .....	25
5.2 - Perspectives.....	25
5.2.1 - Pistes d'actions en direction des étudiants .....	25
5.2.1.1 - Continuer à informer/renforcer les connaissances des étudiants sur les bienfaits de la nature sur la santé mentale .....	25
5.2.1.2 - Favoriser l'accès à la nature pour les étudiants en situation de handicap .....	26
5.2.1.3 - Faire entrer la nature dans le lieu de résidence des étudiants.....	26
5.2.1.4 - Création d'un jardin partagé sur le campus de Jacob-Bellecombette .....	26
5.2.2 - Pistes d'actions à développer au sein du SSE .....	27
5.2.2.1 - Végétaliser le SSE.....	27
5.2.2.2 - Assurer des formations à l'extérieur de l'USMB pour faire connaître le projet « Va dehors, la nature te fait du bien » .....	27
<b>CONCLUSION</b> .....	28
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	29
<b>ANNEXES</b> .....	34

## INTRODUCTION

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS, Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2030). La notion de santé mentale recouvre un champ très large qui renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif et qui permet aux personnes de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés.

L'OMS met en avant l'ampleur des troubles mentaux à travers la planète. En 2019, une personne sur huit dans le monde présentait un trouble mental, les troubles anxieux et dépressifs étant les plus courants. En 2020, au cours de la première année de pandémie de la Covid-19, la dépression et l'anxiété ont augmenté de plus de 25 % (OMS, 2022).

Selon la Charte d'Ottawa (OMS, 1986), promouvoir la santé mentale, c'est renforcer les déterminants d'une bonne santé mentale, c'est-à-dire l'accès à des connaissances, des compétences, des ressources et des environnements favorables.

En France, la santé mentale des étudiants est un sujet de préoccupation dans le champ de l'enseignement supérieur. Le rapport de l'Inspection Générale de l'Education, du Sport et de la Recherche d'Octobre 2021 (IGÉSR, 2021 octobre N°2021-179) indique que « De l'avis de l'ensemble des interlocuteurs rencontrés par la mission, la question de la santé mentale prend une importance croissante, indépendamment de la crise sanitaire. L'ensemble des indicateurs disponibles montre un accroissement de ces troubles depuis plusieurs années ».

De nombreuses études et rapports (Institut de Cardiologie de Montréal, 2021) montrent que l'interaction des humains avec la nature génère des bienfaits physiologiques et psychologiques sur la santé mentale.

L'Université Savoie Mont Blanc (USMB) accueille sur ses 3 sites 14 532 étudiants en 2023 (USMB, février 2023). Le Service de Santé Etudiant (SSE) et le Service des Sports (SDS) ont élaboré, au cours du premier semestre 2023, un projet collaboratif « Va dehors, la nature te fait du bien ». Il est financé par la Contribution de Vie Etudiante et de Campus (CVEC). Son objectif principal est d'améliorer l'état de santé mentale des étudiants de l'USMB par des actions de santé, en utilisant la nature comme médiateur.

## 1 - CONTEXTE

### 1.1 - Présentation de l'Université Savoie Mont Blanc (USMB)

L'USMB a été créée en 1979. Elle est située, en Savoie, à Chambéry et, en Haute-Savoie, à Annecy. Elle est située entre lacs et montagnes.

Elle propose des formations aux trois niveaux européens : licence, master, doctorat.

Elle accueille 14 532 étudiants dont 1 626 étudiants étrangers sur 3 sites principaux :

- 4 711 sur le domaine universitaire d'Annecy au sein de 3 bâtiments : IUT, IAE, Ecole d'ingénieurs Polytech,
- 4 710 sur le domaine universitaire du Bourget-du-Lac au sein de 3 bâtiments : IUT, UFR Sciences et Montagne, Ecole d'ingénieurs Polytech,
- 5 038 sur le domaine universitaire de Jacob-Bellecombette au sein de l'UFR Lettres, Langues et Sciences Humaines, Faculté de Droit, IAE,
- 73 à Chambéry (USMB, février 2023).

### 1.2 - Les services porteurs du projet : Service de Santé Etudiant (SSE) et Service des Sports (SDS)

#### 1.2.1 - Présentation du SSE

Ce service est présent sur les 3 campus de l'USMB. Ses missions s'organisent autour de 3 axes principaux : la prévention, l'accès aux soins de premier recours et la veille sanitaire. Il propose aux étudiants inscrits à l'USMB des consultations gratuites. Selon leurs besoins, ceux-ci peuvent consulter un médecin, une infirmière, un psychologue ou une assistante sociale. La confidentialité des entretiens est garantie par le secret professionnel. Les rendez-vous se prennent en ligne ou auprès du secrétariat. Ils sont assurés en priorité en présentiel. Cependant, à la demande des étudiants, ils peuvent être réalisés en téléconsultation. En cas de difficulté à tout moment de l'année, l'étudiant peut être écouté, conseillé et orienté selon ses besoins : alimentation, sommeil, activité physique, stress, addiction (jeux, tabac, drogues, alcool, ...). Un accompagnement personnalisé, gratuit, peut lui être proposé afin de lui donner la possibilité d'accéder à une meilleure santé et d'avoir toutes les chances de réussir ses études.

L'objectif principal du service est de promouvoir et prendre en charge la santé des étudiants en les rendant acteurs de leur bien-être.

Pour le réaliser, le service dispose de :

- 1 médecin à 1 ETP (Equivalent Temps Plein),
- 4 infirmières, soit 3,5 ETP,
- 2 psychologues, soit 1,4 ETP,
- 3 secrétaires, soit 2,9 ETP.

Le médecin assure des consultations médicales avec des conseils personnalisés et oriente vers un généraliste ou un spécialiste extérieur en cas de besoin. Des consultations spécialisées : aide à l'arrêt du tabac, équilibre alimentaire, sommeil sont également proposées.

Les infirmières assurent les soins courants (plaies, céphalées, douleurs, etc...), les examens (prise des constantes, ...) et les soins sur prescription médicale (vaccinations, injections, pansements, ablations de points de suture, ...). Elles conseillent autour de la contraception, la sexualité (tests de grossesse, renouvellement des ordonnances de contraceptif oral, contraception d'urgence, dépistage infections sexuellement transmissibles, ...).

Les psychologues reçoivent les étudiants qui le souhaitent sur rendez-vous. Ils proposent à ces derniers une aide ponctuelle ou un suivi sur plusieurs séances. L'objectif est d'aider les étudiants en situation de mal-être psychologique à faire appel à leurs ressources personnelles afin de retrouver un état d'équilibre. Si les étudiants ont besoin d'un suivi différent, les psychologues les conseillent et les orientent vers un spécialiste extérieur au service.

Pour les étudiants en situation de handicap (temporaire ou permanent attesté médicalement), une prescription d'aménagements d'études et d'examens peut être délivrée à l'étudiant concerné par un médecin du service. Ces aménagements sont ensuite mis en œuvre par le service mission handicap de l'Université. Ce service a répondu à environ 500 sollicitations d'étudiants au cours de l'année scolaire 2021-2022.

Deux assistantes sociales du Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires (CROUS) viennent régulièrement travailler dans notre service. Elles proposent leurs services aux étudiants selon leurs filières d'études. Elles ont pour missions l'écoute, l'information, le conseil. Elles peuvent les accompagner dans différentes démarches afin de leur permettre de résoudre les difficultés financières ou matérielles, familiales et/ou personnelles qu'ils peuvent rencontrer au cours de leurs études.

12 étudiants relais santé (ERS) ont été recrutés, soit 4 étudiants sur chaque campus. Leur mission est de promouvoir les échanges entre pairs dans les actions de prévention et de promotion de la santé auprès de la communauté étudiante. Ils accompagnent également les étudiants et les associations étudiantes dans la mise en place de soirées étudiantes responsables, construisent et animent des actions de promotion de la santé tout au long de l'année sur les campus et développent des outils de prévention.

### 1.2.2 - Présentation du SDS

Le service propose des activités sportives aux étudiants de l'USMB. Ceux-ci peuvent suivre les enseignements pour leur loisir personnel ou pratiquer du sport en option notée. Cette dernière possibilité peut leur permettre d'obtenir une bonification sur leur moyenne du semestre sous condition d'assiduité au sport choisi.

Tout au long de l'année, des sorties en plein air (randonnées pédestres, ski alpin, via ferrata, escalade, ...) sont proposées, encadrées par les enseignants, mais également des stages sur plusieurs journées (stage de kayak, voile, tennis, ...) et aussi des nuits sportives (nuit du volley, du badminton, du handball).

Actuellement, sur les 3 sites, le SDS de l'USMB propose 41 activités différentes et il est dénombré 3 000 participants.

### 1.2.3 - Des actions de prévention communes aux 2 services

Préalablement à leur inscription, les étudiants payent la CVEC. Certains en sont exonérés (bénéficiaires d'une bourse, étudiants réfugiés, bénéficiaires de la protection subsidiaire ou protection temporaire et les demandeurs d'asile). La CVEC permet de « favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants et conforter les actions de prévention et d'éducation à la santé réalisées à leur intention » (Article L841-5, Code de l'éducation, 2021).

En réunion d'équipe SSE, nous avons élaboré le projet « Promouvoir la santé mentale des étudiants 2023-2026 ». Il comporte 5 axes présenté en Annexe 1. Le projet « Va dehors, la nature te fait du bien » se situe dans l'axe améliorer l'environnement immédiat de l'étudiant. Il fait partie d'un projet collaboratif avec le SDS et est financé par la CVEC.

## 2 - DIAGNOSTIC CONCERNANT LA SANTE MENTALE DES ETUDIANTS

### 2.1 - Enquêtes nationales concernant la santé mentale des étudiants

La santé mentale des étudiants est alarmante. En 2016, une enquête de l'Observatoire national de la vie étudiante (OVE, Enquête Conditions de vie des étudiants, 2020) indique que 60 % des 46 340 étudiants interrogés ont ressenti de l'épuisement, 59 % du stress, 45 % des troubles du sommeil, 31 % de la déprime et 28 % un sentiment d'isolement.

Ce même Observatoire a réalisé en 2020 une enquête (OVE, La vie de l'étudiant confiné, 2020) pendant la crise sanitaire liée à la Covid-19. Elle indique que près d'un étudiant sur trois a présenté des signes de détresse psychologique au cours du premier confinement. Certains publics ont été davantage concernés : les étudiants étrangers, les femmes et les personnes en difficulté financière.

Une étude, réalisée lors du premier confinement au printemps 2020, par le Centre national de ressources et de résilience (Cn2R) et le Fonds FHF Recherche & Innovation auprès de 69 054 étudiants (Wathelet M. et al., 2020) indique que :

- 11,4 % sont sujets à des idées suicidaires,
- 22,4 % ressentent une détresse profonde,
- 24,7 % subissent un niveau élevé de stress,
- 16,1 % souffrent de dépression sévère,
- 27,5 % présentent un niveau d'anxiété élevé.

A Rennes, 784 étudiants ont répondu à un auto-questionnaire en ligne dans le cadre de l'enquête Cover (Roux J. et al., 2021). Les signes d'une détresse psychologique ont été retrouvés chez 60,6 % d'entre eux, 23,2 % présentent des symptômes de dépression, 37,7 % souffrent de troubles anxieux et 51,5 % ressentent un sentiment de solitude.

La pandémie de la Covid-19 s'est accompagnée d'une dégradation de l'état de santé mentale des étudiants, en particulier pendant les périodes de confinement. Dans une nouvelle étude publiée dans la revue *Scientific Reports* (Macalli, M. et al., 2022), les chercheurs ont montré que les étudiants ayant un sentiment élevé de solitude pendant la pandémie (27 %) avaient 4 fois plus de risque d'avoir des pensées suicidaires.

## 2.2 - Diagnostic du SSE de l'USMB

### 2.2.1 - Concernant la santé mentale des étudiants

Les étudiants nous sollicitent dans de multiples situations concernant leur santé mentale. Ils viennent nous demander de l'aide. En début d'entretien, ils nous disent ne pas aller bien, être épuisés. Ils nous parlent de solitude, de stress, d'anxiété, de situations de mal-être. Ils évoquent leurs peurs : de l'échec, de la réussite, du regard d'autrui, de l'avenir, du manque de confiance. Ils ont des angoisses de performance, des comportements d'autodépréciation ou de procrastination. Ils disent être submergés de tâches et avoir trop de choses à gérer.

Ils peuvent présenter des troubles du sommeil, des signes de dépression, des phobies, être addicts à des produits. Parfois, au cours des consultations, les pleurs sont présents. Des révélations sont mises en mots (rupture amoureuse vécue difficilement, deuil, situation de viol, de harcèlement).

Ils demandent un accompagnement, un soutien. Les sollicitations pour des demandes de consultations psychologiques ont doublé à partir du deuxième confinement. L'impact de l'isolement lié à la Covid-19 a généré un climat anxigène. Laurence Serrat-Perdoux, médecin-directeur du SSE de l'USMB, indique que la liste d'attente pour consulter un psychologue est au minimum de trois semaines.

Pour améliorer cette situation, depuis février 2023, chaque étudiant, qui demande une consultation psychologique, est accueilli rapidement par une personne disponible (infirmière, médecin, psychologue) afin de faire, dans un premier temps, un entretien d'évaluation. Puis, au cours d'une réunion pluridisciplinaire hebdomadaire, les dossiers des étudiants sont discutés. Une orientation adaptée est ensuite proposée à l'étudiant, soit en interne (médecin, infirmière, psychologue), soit en externe localement (psychiatre en libéral ou en Centre Médico-Psychologique Adulte (CMP), neuropsychiatre, ...). Pour les étudiants qui sont en stage dans une autre ville en France, ils sont dirigés vers le dispositif Santé Psy Etudiant. Le médecin établit une lettre d'orientation qu'il leur remet. Ils choisissent un psychologue proche sur le site de ce dispositif et peuvent bénéficier de 8 séances gratuites.

### 2.2.2 - Constat activité du SSE

Le service constate une augmentation globale de son activité depuis 3 ans. Les besoins en consultations augmentent :

- consultations médecin (sur les 3 sites) :  
août 2018/juin 2019 : 1 047 consultations médicales,  
août 2021/juin 2022 : 1 378 consultations médicales,  
août 2022/mai 2023 : 1 696 consultations médicales ;
- entretiens et soins infirmiers (sur les 3 sites) :  
août 2018/juin 2019 : 2 659 consultations infirmières,  
août 2021/juin 2022 : 2 358 consultations infirmières,  
août 2022/mai 2023 : 2 940 consultations infirmières ;
- consultations psychologues (sur les 3 sites) :  
août 2018/juin 2019 : 955 consultations psychologues,  
août 2021/juin 2022 : 988 consultations psychologues,  
août 2022/mai 2023 : 572 consultations psychologues (pas de psychologue sur le site de Jacob-Bellecombette de décembre 2022 à avril 2023).

Actuellement, il n'y a pas eu d'études concernant la santé mentale des étudiants à l'USMB, ni de questionnaire sur le niveau de connaissances des étudiants sur la santé mentale. Cependant, nous avons construit et favorisé des actions de prévention et de promotion de la santé autour de la santé mentale avec l'appui des ERS (journées détente, sophrologie, do-in, yoga, ateliers pleine conscience, running et yoga, médiation animale, ...).

### 2.2.3 - Concernant le rapport des étudiants à la nature

Les étudiants nous disent passer beaucoup de temps sur les écrans et vivre en grande partie à l'intérieur.

Selon la 2<sup>ème</sup> édition du baromètre des addictions publiée en juin 2022 (Ipsos/Macif, 2022), près d'un jeune sur deux entre 16 et 30 ans déclare passer plus de six heures par jour devant les écrans interactifs.

Au cours des entretiens individuels, les étudiants nous indiquent faire au cours de la semaine, des allers-retours entre leur lieu d'habitation (résidences CROUS, résidences étudiantes, appartements, résidences chez l'habitant, ...) et l'Université. Mais, peu nous indiquent passer du temps dehors, si ce n'est les sportifs qui passent du temps à courir, à faire du trail ou à faire du ski.

Le philosophe Baptiste Morizot évoque, dans un de ses livres (Morizot, 2020), la crise écologique en cours comme une crise de la sensibilité. Selon lui, « l'être humain s'est progressivement coupé de la nature jusqu'à peiner à la percevoir ».

### **3 - LES BIENFAITS DEMONTRES DE LA RELATION A LA NATURE SUR LA SANTE MENTALE**

#### 3.1 - Les premiers travaux scientifiques

##### 3.1.1 - Théorie de la biophilie

Erich Fromm, psychologue et psychanalyste, utilise dans les années 1960 le terme de biophilie pour décrire « l'amour passionné de la vie et de tout ce qui vit » (Fromm et al., 1975).

Puis, le concept de biophilie est développé par l'entomologiste Edward Osborne Wilson en 1984. Selon sa théorie, l'homme porte dans ses gènes un comportement d'attachement à la nature et aux processus naturels. La nature est en nous. Il écrit « J'ai soutenu dans ce livre que nous sommes suprêmement humains à cause de la manière dont nous nous affilions aux autres organismes vivants. Ils sont la matrice d'où l'esprit humain tire son origine, où il s'enracine de façon permanente ; ils nous proposent le défi et la liberté que nous recherchons de façon innée » (Wilson, 2012).

##### 3.1.2 - Théorie de la restauration de l'attention (Attention Restoration Theory ou ART)

Rachel et Stephen Kaplan, deux chercheurs américains en psychologie environnementale, font paraître en 1989 un livre (Kaplan & Kaplan, 1989) qui développe la notion « d'environnement restaurateur ». Les participants à leurs travaux de recherche se disaient profondément reposés après avoir fréquenté des espaces naturels et avaient même un sentiment de guérison.

Puis, ils développent la théorie de la restauration de l'attention (ART). Stephen Kaplan écrit un article de référence (Kaplan, 1995) intitulé « les effets restaurateurs de la nature, vers un cadre intégrateur ». Il explique comment la présence de la nature agit sur les individus pour favoriser les activités cognitives. Les bénéfices des environnements naturels se jouent en premier lieu à un niveau attentionnel.

Selon eux, il existe 2 formes d'attention : l'attention volontaire (ou dite encore soutenue, ou dirigée) et l'attention involontaire (ou dite encore spontanée, ou non dirigée, flottante). L'attention volontaire repose sur un effort cognitif de l'individu qui entraîne au bout d'un certain temps (après une journée de travail par exemple) un état de fatigue attentionnelle. En se promenant dans la nature, nous passons d'une attention dirigée à une attention non dirigée. L'attention se trouve continuellement attirée par tel ou tel détail de l'environnement sans être contrainte par des directives précises. Au contact de la nature, l'attention involontaire favoriserait la récupération de la fatigue attentionnelle.

Certains environnements, en sollicitant moins les ressources attentionnelles dirigées, auraient un pouvoir restaurateur. Pour le permettre, un environnement doit offrir quatre conditions :

- l'évasion : il y a un changement de lieu, une mise à distance. Elle renvoie à l'éloignement physique ou virtuel des aspects de la vie quotidienne. Cette évasion permet de se sentir ailleurs, de sortir de ses préoccupations. Elle libère l'individu de l'activité mentale requérant l'attention soutenue ;
- la cohérence : il y a un sentiment d'immersion, d'étendue. Cela se rapporte à l'équilibre entre la facilité d'utilisation et la richesse d'un milieu ;
- la compatibilité : c'est le sentiment d'être à l'aise dans l'environnement. La compatibilité représente les liens et interactions entre l'environnement et l'individu. Un environnement compatible répond aux besoins de l'individu sans lui demander un effort d'attention ;
- la fascination : elle est centrale dans l'ART. La nature capte notre attention par des structures répétitives : les fractales. Ces formes présentes dans la nature sont jugées universellement belles (comme celle d'un arbre, du flocon de neige, du nuage, ...). Le fait de les regarder permet à l'individu de reposer son attention soutenue ; c'est en quelque sorte une forme d'attention flottante. Le fait de les regarder diminue le niveau de stress.

### 3.1.3 - Théories de Roger S. Ulrich

#### 3.1.3.1 - Impact de la vue sur la nature pour des personnes hospitalisées

En 1984, Roger S. Ulrich publie dans *Science* un article emblématique (Ulrich, 1984) « La vue que l'on a par la fenêtre peut influencer la guérison après une opération ». Son étude porte sur deux groupes de convalescents après une opération de la vésicule biliaire dans un hôpital de Pennsylvanie (Etats-Unis). Le premier groupe bénéficiait d'une vue sur la nature et l'autre groupe d'une vue sur un mur de brique brun. Il montre que le premier groupe se porte mieux, a un séjour post-opératoire moins long et consomme moins d'antalgiques que le second groupe.

#### 3.1.3.2 - Théorie de la réduction du stress de Roger S. Ulrich

Sa recherche (Ulrich et al., 1991) montre que les milieux naturels aident à la récupération après un stress, tandis que les environnements urbains entravent au contraire ce processus. L'exposition à la nature a un effet restaurateur en diminuant l'état d'alerte à la suite d'une situation de stress.

### 3.1.4 - Théorie psycho-évolutionniste d'Appleton

Le géographe Jay Appleton dans *L'Expérience du paysage* (Appleton, 1975) met en évidence dans ses recherches les préférences visuelles. Nous sommes davantage attirés par des habitats semblables à la savane africaine dans laquelle nous avons évolué en tant qu'espèce. L'homme, pour survivre, a besoin d'un refuge où il peut percevoir le lointain tout en ayant la possibilité de se sentir abrité, voire caché : « C'est pouvoir voir sans être vu ! ».

Même chez l'homme moderne, il persiste une préférence pour des milieux semi-ouverts. Ainsi, pour préserver sa sécurité et sa protection, l'homme sélectionne des lieux qui favorisent son bien-être physique et psychologique (Biederman & Vessel, 2006).

### 3.2 - Les études actuelles sur les bienfaits de la relation à la nature sur la santé mentale

L'interaction des humains avec la nature génère des bienfaits sur la santé globale et entraîne des répercussions sur la santé mentale. Les chercheurs et les professionnels de la santé ont produit un grand nombre de documents scientifiques dans ce domaine.

#### 3.2.1 - Les bienfaits physiologiques

Un rapport a été réalisé en mars 2021 par une équipe de chercheurs de l'Institut de Cardiologie de Montréal, à la demande de la Sépaq (Société des établissements de plein air du Québec). Il est dénommé « Les bienfaits de la nature sur la santé globale » (Institut de Cardiologie de Montréal, 2021). Il a établi une liste des impacts, avec le niveau de certitude scientifique qui s'y rattache.

Dans ce rapport, les bienfaits physiologiques de l'interaction avec la nature sont établis (Grade A, preuve scientifique établie). Ce sont les suivants :

- réduction de la fréquence cardiaque et réduction de la tension artérielle : effet sur le système nerveux autonome,
- diminution de l'activité nerveuse sympathique qui est impliquée dans la réponse au stress,
- augmentation de l'activité nerveuse parasympathique ce qui favorise la relaxation,
- réduction du taux de cortisol (qui est impliqué dans la réponse au stress).

### 3.2.2 - Les bienfaits psychologiques

D'après ce rapport canadien, la seule preuve scientifique fortement établie de grade A, est celle de la réduction de l'anxiété. Une méta-analyse récente (Kotera et al., 2022) de 20 études confirme que les bains de forêt réduisent de manière significative l'anxiété.

Plusieurs autres bienfaits psychologiques présumés de l'expérience en forêt ont été établis avec un niveau de preuve moins élevé (Grade B, présomption scientifique) :

- sensation réparatrice,
- diminution de la dépression et des émotions négatives,
- amélioration de l'humeur,
- augmentation de la vitalité, diminution de la fatigue.

Après avoir étudié 36 publications scientifiques (Buxton et al., 2021) provenant du monde entier (dont près d'un tiers de la Suède) et avoir mené leur propre enquête, les auteurs de la « Synthèse des bienfaits pour la santé des sons naturels et de leur distribution dans les parcs nationaux » notent également que l'écoute prolongée des sons de la nature est capable d'amener « une diminution de la douleur et du stress, une amélioration de l'humeur et des performances cognitives ». Selon les 5 scientifiques, les sons qui font le plus de bien sont ceux de l'eau (effets positifs sur la santé) et les chants d'oiseaux (atténuation du stress).

### 3.2.3 - Les bienfaits cognitifs

Toujours selon le rapport canadien (Institut de Cardiologie de Montréal, 2021), il existe peu d'études sur les effets de l'interaction sur la cognition. Cependant, des études déjà menées suggèrent des effets favorables sur :

- l'amélioration de la fonction cognitive,
- la restauration de l'attention,
- la réduction de la fatigue mentale et de la confusion.

En 1995, une étude scientifique a démontré que les étudiants dont la chambre avait vue sur la nature avaient de meilleures capacités d'attention que les autres (Tennessen & Cimprich, 1995). Ils ont évalué les scores de tests d'attention dirigée d'étudiants vivants en résidence avec le type de vue qu'ils avaient de leur fenêtre. Les participants ont donc effectué plusieurs tâches cognitives dans leur propre chambre et les auteurs ont comparé les participants selon la vue qu'ils avaient. Les résultats montrent que, sur certaines des mesures pour lesquelles l'attention dirigée est impliquée, la performance est meilleure chez les participants exposés à une vue plus naturelle.

Une autre étude (Bratman et al., 2015) a été faite à Stanford en Californie. Les participants ont fait une marche de 50 minutes dans un environnement naturel ou urbain. Avant et après leur marche, ils ont effectué une série d'évaluations psychologiques des systèmes affectif et cognitif. Par rapport à la marche urbaine, la marche en nature a entraîné une diminution de l'anxiété, de la rumination, des émotions négatives ainsi qu'une augmentation de l'attention et des performances de la mémoire de travail.

Plus étonnant encore, une étude australienne (Lee et al., 2015), réalisée par des chercheurs de l'Université de Melbourne, a observé que le simple fait de regarder des scènes de nature améliore l'attention et la concentration. 150 étudiants universitaires ont eu pour consigne d'accomplir une tâche avant et après avoir regardé durant 40 secondes une scène urbaine avec un toit verdoyant et fleuri ou bien avec un toit banal en béton nu. Les participants ayant vu la scène de nature ont fait beaucoup moins d'erreurs que ceux ayant vu la scène bétonnée et leur niveau de concentration a augmenté de 6 %. Ces résultats confirment les bienfaits d'une exposition à la nature, même juste imagée, sur le cerveau.

Une étude récente (Kühn et al., 2022) montre que le simple temps passé à l'extérieur a un effet positif sur l'humeur et exerce une influence sur la plasticité du volume de certaines parties du cerveau (cortex frontal, précisément le cortex préfrontal dorsolatéral droit).

### 3.3 - L'effet des bains de forêts : le shirin-yoku

En langue japonaise, le shirin-yoku signifie « bain de forêt ». Certains parlent de sylvothérapie ou « forest therapy ». Cela consiste à marcher dans la forêt, en s'imprégnant de toutes les sensations qu'elle nous procure, à être en connexion avec la nature en utilisant tous nos sens.

« Au Japon, un programme sanitaire national en faveur du bain de forêt est entré en vigueur en 1982 » (Li, 2018). Une soixantaine de sites ont été déclarés propices au shirin-yoku par les autorités japonaises.

Dès 1995, l'équipe du Professeur Yoshifumi Miyazaki (Miyazaki, 2018), de l'Université de Chiba (Japon), étudie les constantes des individus qui passaient quarante minutes en forêt, le matin et l'après-midi. Ils se sont aperçus que les bains de forêt avaient le pouvoir de renforcer le système immunitaire, de diminuer l'anxiété et les émotions négatives. De plus, ils ont observé une diminution de la fatigue, de la confusion mentale et un meilleur sommeil. Le taux de cortisol salivaire avait diminué après la balade, suggérant pour la première fois un effet déstressant du bain de forêt.

La nature éveille notre odorat. Les odeurs de la forêt ont un effet direct sur notre cerveau. En 1928, un biologiste russe, Boris Petrovich Tokin, identifie une classe particulière de molécules organiques présente dans la forêt qu'il appelle les « phytoncides » (Le Van Quyen, 2022). Ce sont des composants organiques émis dans l'air par les arbres pour se défendre des attaques d'insectes ou de parasites et s'informer entre eux. Michel Le Van Quyen, directeur de recherche à l'Inserm, considère « la balade en forêt comme une sorte de cure d'antibiotiques naturels » (Le Van Quyen, 2022).

Le professeur Qing Li a prouvé que l'inhalation des phytoncides, émis par les résineux et les conifères à aiguilles persistantes, favorise la relaxation et que certaines molécules stimulent l'activité et la production de lymphocytes spécialisés dans la lutte contre les cellules cancéreuses (Li et al., 2008).

La bactérie *Mycobacterium vaccae* est présente naturellement dans le sol. C'est une bactérie saprophyte pour l'être humain, c'est-à-dire qu'elle ne provoque aucune pathologie et fait partie de la flore commensale. Quand on la respire, quand on la touche, quand on l'ingère, elle active la production de précurseurs de la sérotonine dans le cerveau. Ce neurotransmetteur régule l'humeur et a été qualifié « d'hormone du bonheur » (Erm, 2019).

### 3.4 - Temps d'immersion nécessaire au contact avec la nature

La question de la durée d'exposition à la nature optimale pour obtenir des bienfaits pour la santé a été approfondie par certains chercheurs.

En 2019, une étude des Universités d'Exeter (Royaume-Uni) et Uppsala (Suède) souligne que le minimum requis pour ressentir les bienfaits de l'immersion dans la nature est de deux heures par semaine (White et al., 2019).

Une étude, menée en 2019 et parue dans *Frontiers in Psychology* (Hunter et al, 2019), révèle que 20 minutes au contact de la nature suffisent pour que notre organisme régule à la baisse notre niveau de cortisol, l'hormone du stress.

Cependant, il semblerait que des micro-expériences soient aussi restauratrices. Une étude (Meredith et al., 2020) a été publiée dans *Frontiers in Psychology* le 14 janvier 2020. L'équipe de chercheurs américains a passé en revue 14 études publiées précédemment aux Etats-Unis, au Japon et en Suède. Celles-ci s'étaient intéressées aux effets du temps passé dans la nature sur des étudiants de 15 à 30 ans. L'objectif des chercheurs a alors été d'établir une durée raisonnable, accessible à tous et qui aurait un impact positif sur la santé mentale des jeunes.

En passant en revue les résultats, les chercheurs de l'Université Cornell (Etats-Unis) ont cherché à déterminer le temps nécessaire passé dans la nature pour ressentir des effets positifs sur le stress et l'anxiété. Ils ont enregistré le temps de « traitement », soit le nombre d'heures passées dans la nature par les participants, en le confrontant aux changements du bien-être et des marqueurs physiologiques du stress, comme la tension et le rythme cardiaque. D'après leur conclusion, passer dix minutes entourées d'éléments naturels entraînerait déjà des améliorations sur la santé psychologique des étudiants.

Le recensement des écrits scientifiques permet donc de constater les bénéfices de la relation à la nature en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux.

## **4 - LE PROJET COLLABORATIF SSE ET SDS : VA DEHORS, LA NATURE TE FAIT DU BIEN**

### 4.1 - Les objectifs

#### 4.1.1 - Objectif principal

Améliorer l'état de santé mentale des étudiants de l'USMB par des actions de santé menées en collaboration par le SSE et le SDS, en utilisant la nature comme médiateur.

#### 4.1.2 - Objectifs spécifiques

- sensibiliser et/ou renforcer, dès la rentrée 2023, les connaissances des étudiants sur les bénéfices démontrés de la relation à la nature sur la santé mentale,
- favoriser l'accès à la nature et à un environnement naturel proche de l'Université et accessible à tous et facilement (aux sportifs comme aux non-sportifs).

### 4.2 - La cible

Les 14 532 étudiants inscrits à l'USMB dont 1 626 étudiants étrangers.

### 4.3 - Les différentes actions

#### 4.3.1 - Rédaction d'un article pour l'espace étudiant de l'internet de l'USMB (Annexe 2)

Cet article décrit les bienfaits démontrés de la relation à la nature sur la santé mentale. Le message est adapté à notre cible.

#### 4.3.2 - Propositions de parcours proches des 3 campus pour des balades en autonomie des étudiants

Il apparaît important de donner accès à la nature aux étudiants. La plupart de ceux de 1<sup>ère</sup> année ne connaissent pas le cadre de vie proche de l'université. Outre le fait qu'il soit utile qu'ils arrivent à s'orienter dans le campus, il est aussi important de les informer sur les sentiers environnants. Ces balades permettraient de décompresser entre 2 cours, pendant la pause de midi. Elles peuvent être faites seul ou avec des amis. Des étudiantes nous ont confié qu'elles hésitaient à aller marcher seules par crainte de mauvaises rencontres.

Chaque site universitaire se trouve à moins de 10 minutes à pied d'une zone naturelle. En concertation avec les enseignants du SDS, nous avons décidé de rechercher un parcours de balade sur chaque site qui réponde à différents critères :

- départ du campus,
- praticable en autonomie par les étudiants,
- accessible à tous (aux sportifs comme aux non-sportifs), donc sans trop d'efforts physiques,
- praticable en toute saison,
- d'une durée de 30 minutes à 40 minutes,
- si possible une boucle,
- loin du bruit,
- présentant un côté réparateur pour la santé (vue agréable, paysages semi-ouverts).

Les enseignants du SDS en ont créé les tracés GPX (Annexe 3). Chaque itinéraire sera ensuite pourvu d'un QR Code dirigeant directement au tracé.

Nous pensons qu'il serait intéressant que les étudiants puissent accéder à d'autres espaces verts proches des domaines universitaires et proches de leurs lieux de vies. On sait que l'on marche davantage dès lors qu'on peut compter sur l'existence de parcs à proximité de son lieu de résidence (Sallis et al., 2016).

#### 4.3.3 - Recherche par les étudiants de parcours de balades à faire en autonomie à moins d'une demi-heure en bus du campus

Un travail sur ces tracés sera fait à partir de la fin octobre 2023. Nous allons proposer aux étudiants d'établir de nouveaux tracés avec des photos. En effet, une attention toute particulière est accordée au renforcement de la participation des étudiants au développement des projets afin de les rendre acteurs des actions et activités à mettre en place sur les campus et le territoire. Un concours pourrait être organiser avec des lots à gagner en lien avec la nature.

#### 4.3.4 - Elaboration de balades-ateliers

Ces balades seront encadrées par un enseignant du SDS et/ou un personnel du SSE et un professionnel formé aux bienfaits de la nature et/ou un animateur nature. Elles doivent apporter une plus-value par rapport aux balades en autonomie, avec un temps de reconnexion avec la nature, « d'exercices » que les étudiants pourraient faire ensuite seuls.

Thèmes qui peuvent être envisagés :

- ateliers « bains de forêt, shirin-yoku »,
- ateliers « connaissance des écosystèmes de la forêt »,
- ateliers « connaissance de la flore »,
- ateliers « connaissance des mousses »,
- ateliers « écoute des chants d’oiseaux »,
- ateliers « insectes dans la forêt ».

Avec les enseignants de sport, nous nous sommes interrogés sur le fait que chaque étudiant puisse trouver sa propre manière de se connecter à la nature. Nous le constatons, certains jeunes ne vivent à l’extérieur qu’avec un casque sur la tête ou des écouteurs aux oreilles. Ceux qui ne pourraient envisager de faire cette balade qu’avec leurs écouteurs ne seront pas écartés mais il pourrait être proposé des moments « détox écrans » afin de les sensibiliser aux bienfaits de cette déconnexion. Il faudra proposer de laisser son téléphone de côté ou en mode sans son pendant le temps de la balade et inviter à écouter le sifflement du vent, les chants des oiseaux et sentir le sol sous ses pas, ...

Selon la destination, le thème de la balade, la durée de celle-ci peut être comprise entre 1h30 et 2h30.

Les étudiants informés du contexte s’inscriront sur l’espace étudiant aux créneaux proposés.

Les ressources à mobiliser sont :

- enseignants EPS/personnel SSE,
- personnes extérieures USMB :
  - guides certifié en shirin-yoku,
  - guides forestier (Office National des Forêts (ONF), animateur forêt, ...),
  - botanistes,
  - bryologues,
  - ornithologues passionnés (Ligue Pour la Protection des Oiseaux (LPO), ...),
  - entomologistes.

#### 4.4 - Planning et mise en œuvre

Un planning des actions a été élaboré (Annexe 4).

Les ERS vont bénéficier en septembre 2023 d'une semaine de formation. Dans ce cadre, il est prévu un atelier qui leur permettra de connaître les bienfaits de la nature sur la santé mentale et une expérimentation de ces bienfaits.

Puis, le projet sera progressivement diffusé à partir de la rentrée universitaire lors des événements festifs de la Vôga (fête en patois savoyard) organisés sur chaque campus pour accueillir les nouveaux étudiants et favorisant leur intégration.

#### 4.5 - Communication du projet en direction des étudiants

##### 4.5.1 - Lors des entretiens individuels

Le SSE, le SDS et le service mission handicap joueront un rôle essentiel pour orienter les étudiants vers les actions du projet. Nous sommes amenés à rencontrer individuellement les étudiants. Aussi, selon le contexte, nous pourrions expliquer les bénéfices de la relation à la nature et les orienter vers les parcours en autonomie, vers les balades-ateliers.

Les ERS participeront au cours de l'année scolaire à la promotion de ce projet.

##### 4.5.2 - Par la communication de l'USMB

La communication à destination de l'ensemble des étudiants se fera par l'intermédiaire de la chargée de communication vie étudiante sur plusieurs canaux : espace étudiant, intranet, écrans de télévision, réseaux sociaux, Instagram USMB.

Des flyers seront utilisés lors des entretiens individuels (Annexe 5). Une affiche a été réalisée (Annexe 6). Elle peut être placée dans les SSE, les salles de sports, les lieux utilisés par les étudiants : halls d'entrée des bâtiments, cafétérias, bureaux des associations étudiantes.

Pour les balades-ateliers, la communication avec les étudiants se fera à partir du début octobre (au moment où le climat est doux, la météo favorable et avant des périodes de révisions).

De plus, chaque mois, sur l'espace étudiant, les ERS prendront la parole à travers un article et des événements web pour parler de ce projet, des actions de santé à venir et des thématiques qui y sont liées.

##### 4.5.3 - Partenariat avec les BU (Bibliothèques Universitaires)

Les BU pourront faire découvrir une sélection d'ouvrages (essais, romans, bandes dessinées) sur les bienfaits de la nature sur la santé. Et, pour aller plus loin, une bibliographie pourrait être transmise aux étudiants pour approfondir le sujet et faire réfléchir. Proposer des livres mêlant santé mentale et nature peut être inspirant pour les étudiants.

#### 4.6 - Budget prévisionnel

La balade ne nécessite pas de matériel. Les étudiants ont simplement besoin d'une paire de chaussures confortables.

Le coût des flyers, affiches et documents d'évaluation sera pris sur le budget de fonctionnement du SSE et du SDS.

Des demandes de devis par rapport aux balades-ateliers ont été faites. A titre indicatif, le coût global pour 2 balades bains de forêt sur chacun des 3 sites est évalué à 1 600 €. Il comprend l'encadrement de 12 à 15 étudiants par un professionnel formé aux bienfaits de la nature et un personnel de l'USMB.

La balade d'une durée de 2h30, sera assuré par un professionnel et un encadrant (du SSE ou du SDS).

#### 4.7 - Evaluation des actions

Les indicateurs évalués seront les suivants :

- nombre et type de documents utilisés (affiches, flyers, questionnaire évaluation, ...),
- nombre de visites sur les pages mises en ligne,
- nombre d'étudiants inscrits aux balades-ateliers/nombre d'étudiants participants aux balades-ateliers,
- évaluation de l'impact des balades-ateliers sur la santé mentale des participants. Un questionnaire d'évaluation a été préparé (Annexe 7). Il sera rempli par les étudiants après les séances.

## 5 - DISCUSSION

### 5.1 - Limites du projet

Dans ce mémoire, les bienfaits de la relation à la nature ont été vus sous l'angle de l'amélioration de la santé mentale. Il a été peu abordé l'aspect de la santé physique. Toutefois, les bienfaits de la relation à la nature sur la santé physique ont été prouvés également (Meyer-Shulz & Bürger-Arndt, 2019).

La question de l'éco-anxiété des étudiants n'a pas été intégrée dans l'élaboration du mémoire. Les étudiants se sentent concernés par les problèmes de changement climatique et nous parlent de leur inquiétude de l'évolution climatique. Le fait de reconnecter les jeunes à la nature dans la nature permettrait de lutter contre l'éco-anxiété (Schmerber, 2022).

Nous n'avons pas abordé la question de la relation à la nature par la technologie. Actuellement, un nouveau mode d'expression utilise des logiciels de réalité virtuelle et de présence pour générer des simulations électroniques de paysages naturels. Ces nouvelles technologies ouvrent des possibilités illimitées et troublantes. La société forestière UPM propose, par exemple, un voyage virtuel interactif à travers la forêt finlandaise (UPM Forest Life), intégrant des sons de la nature. Actuellement, au sein du SSE, cela ne correspond pas à notre axe de travail car l'environnement ne serait plus un lieu physique concret.

Ce travail d'élaboration passionnant, commencé en janvier 2023, prend une belle envergure et augure des perspectives intéressantes.

### 5.2 - Perspectives

Au fur et à mesure de l'élaboration du projet, d'autres axes de travail se sont mis en perspective et auront besoin d'être réfléchi en équipe.

#### 5.2.1 - Pistes d'actions en direction des étudiants

##### 5.2.1.1 - Continuer à informer/renforcer les connaissances des étudiants sur les bienfaits de la nature sur la santé mentale

Des articles pourraient continuer à alimenter l'intranet de l'USMB. Des capsules vidéos pourraient être réalisées avec l'aide des ERS.

#### 5.2.1.2 - Favoriser l'accès à la nature pour les étudiants en situation de handicap

L'offre des actions du projet « Va dehors, la nature te fait du bien » est à destination de tous les étudiants. Mais, les personnes à mobilité réduite ne pourront pas en profiter. Aussi, au fil de l'élaboration du projet, une autre ambition se dessine. Pourquoi ne pas aménager un endroit au sein de chaque campus qui soit apaisant et ressourçant avec des arbres, des arbustes et qui soit accessible à tous et donc aux personnes à mobilité réduite ? J'ai évoqué cela avec la responsable de la mission Handicap. Une réflexion croisée avec d'autres services et en particulier avec celui de la Direction du Patrimoine de l'USMB serait à prévoir.

#### 5.2.1.3 - Faire entrer la nature dans le lieu de résidence des étudiants

Plusieurs études ont démontré que les humains se sentent mieux et sont plus aptes à se concentrer quand ils ont des plantes vivantes dans leur champ de vision. Aussi, des ateliers pourraient s'envisager pour travailler avec les étudiants à comment faire entrer la nature dans leur lieu d'habitation (dans leur résidence universitaire, leur appartement ou sur leur balcon).

#### 5.2.1.4 - Création d'un jardin partagé sur le campus de Jacob-Bellecombette

Une collègue infirmière, Céline Rouchon, envisage la création d'un jardin partagé sur le campus de Jacob-Bellecombette. En plus de favoriser l'accès à la nature, le fait de s'occuper de jardins partagés participe à la promotion de l'activité physique, à la réduction de la sédentarité et à la promotion du bien-être ; le jardinage étant considéré comme une activité relaxante et de détente (Thompson, 2018). Les jardins partagés peuvent également permettre une accessibilité à une alimentation plus saine et éco-responsable (circuits directs) et sont également des lieux vecteurs de liens sociaux (Glover, 2021). L'association « Les petites bulles vertes », située à Chambéry, va contribuer à ce processus et à l'accompagnement du projet.

## 5.5.2 - Pistes d'actions à développer au sein du SSE

### 5.2.2.1 - Végétaliser le SSE

La salle de soins de l'infirmierie du SSE d'Annecy est végétalisée par des apports de plantes ou d'éléments de la nature collectés en fonction des saisons. Nous pourrions prendre le temps de réfléchir en équipe sur l'intérêt de la nature dans notre milieu professionnel et comment apporter de la végétation dans nos espaces de travail et d'accueil.

En 1993, Rachel Kaplan montre que des salariés qui peuvent voir, par la fenêtre, des arbres et des fleurs depuis leur bureau, sont moins stressés et plus satisfaits au travail (Kaplan, 1993). Une étude de 2014 de l'Université de Cardiff (Royaume-Uni) démontre qu'il suffit d'enrichir un bureau avec des plantes pour accroître la productivité de 15 % (Nieuwenhuis et al., 2014). Nous pourrions tendre à un service plus vert et expliquer les raisons de cette démarche aux personnes accueillies.

### 5.2.2.2 - Assurer des formations à l'extérieur de l'USMB pour faire connaître le projet « Va dehors, la nature te fait du bien »

Cela pourrait se faire au travers d'une conférence au cours de la semaine d'information de la santé mentale sur la Savoie/Haute-Savoie qui a lieu toutes les années en octobre.

Le projet pourrait également être présenté aux étudiants des Instituts de Soins Infirmiers locaux de Savoie et Haute-Savoie et au cours de la journée infirmière des universités organisée chaque année en juin, au sein d'une université française.

## CONCLUSION

Ce travail collaboratif préparé au cours du 1<sup>er</sup> semestre 2023 va permettre de mettre en place les actions auprès des étudiants de l'USMB dès septembre 2023. Elles contribueront ainsi à une meilleure qualité de vie des étudiants, facteur essentiel de réussite académique, d'insertion sociale et de bien-être.

Au vu des nombreuses études qui démontrent l'impact de la nature sur notre santé, il pourrait y avoir une réflexion dans le cadre de la conception des espaces de travail au sein de l'Université, que ce soit pour les étudiants ou pour le personnel. Il serait intéressant d'intégrer la nature à l'environnement bâti et concevoir des lieux d'inspiration et de repos qui relient les êtres humains à leur environnement.

De plus, il est important de préserver tous les espaces verts qui nous entourent, afin d'assurer aux populations actuelles et aux générations futures un refuge de ressourcement et de calme.

L'élaboration de ce projet « Va dehors, la nature te fait du bien » s'est déroulée dans une ambiance motivante et avec beaucoup de plaisir. En parallèle, l'écriture de ce mémoire a été très enrichissante. Ce travail ouvre de belles perspectives et cela me réjouit !

## BIBLIOGRAPHIE

Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. Wiley.

Article L841-5, Code de l'éducation. (2021). Consulté le 05 05, 2023, sur [https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article\\_lc/LEGIARTI000042919730](https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000042919730)

Biederman, I., & Vessel, E. (2006). Perceptual pleasure and the brain. *American Scientist*, vol. 94, n°3, p. 247-253. <https://www.jstor.org/stable/27858773>

Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., Gross, J. J. (2015, juin). The benefits of nature experience: improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, vol.138, p. 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>

Buxton, R. T., Pearson, A. L., Allou, C., Wittemyer, G. (2021). A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 118, n°14, avril 2021, p. e2013097118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2013097118>

Equipe PaRx. (s.d.). Consulté le 04 28, 2023, sur <https://www.prescri-nature.ca/prescripteurs>

Erm, P. d'. (2019). *Natura : Pourquoi la nature nous soigne ...et nous rend heureux*. Les Liens qui libèrent.

Fromm, Erich, et al. (1975). *La passion de détruire : anatomie de la destruction de la nature humaine*. Robert Laffont.

Glover, T. D. (2021, Mai). Healthy garden plots? harvesting stories of social connectedness from community gardens. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol.18, n°11, p. 5747. <https://doi:10.3390/ijerph18115747>

Hunter, M. R., Gillespie, B. W., Yu-Pu Chen, S. (2019, avril). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology*, vol. 10, p. 722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722>

IGÉSR. (2021 octobre N°2021-179). *Des services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé vers des services de santé étudiante*.

- Institut de Cardiologie de Montréal. (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. Consulté le 05 05, 2023, sur [https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org\\_icm\\_rapport\\_nature\\_sante\\_globale.pdf](https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf)
- Ipsos/Macif. (2022). 2ème Edition du baromètre des addictions. Consulté le 05 05, 2023, sur [https://www.macif.fr/files/live/sites/maciffr/files/maciffr/LeGroupe/Synthese-barometre-MacifIpsos-addictions\\_2022.pdf](https://www.macif.fr/files/live/sites/maciffr/files/maciffr/LeGroupe/Synthese-barometre-MacifIpsos-addictions_2022.pdf)
- Kaplan, R. (1993). The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*, vol. 26, n°1-4, octobre 1993, p. 193-201. [https://doi.org/10.1016/0169-2046\(93\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0169-2046(93)90016-7)
- Kaplan, S. (1995, septembre). The restorative benefits of nature : toward an integrative framework, *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15, n°3, p. 169-182 [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature : a psychological perspective*. Cambridge University Press Archive.
- Kotera, Y., Richardson, M., Sheffield, D. (2022). Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health : A systematic review and meta-Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol.20, n°1, février 2022, p. 337-61. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00363-4>
- Kühn, S., Mascherek, A., Filevich, E., Lisofsky, N., Becker, M., Butler, O. et al. (2022). Spend time outdoors for your brain - an in-depth longitudinal MRI study. *The World Journal of Biological Psychiatry*, vol. 23, n°3, mars 2022, p. 201-07. <https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1938670>
- Le Van Quyen M. (2022). *Cerveau et Nature, Pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde*. Flammarion.
- Lee, K. E., Williams, K. J. H., Sargent, L. D., Williams, N. S. G., Johnson, K. A. (2015, juin). 40 second green roof views sustain attention: the role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 42, p. 182-89. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2015.04.003>

- Li, Q., (2018). *Shirin-yoku: l'art et la science du bain de forêt*. First éditions.
- Li, Q., (2019). Effets des forêts et des bains de forêt (shinrin-yoku) sur la santé humaine. *Santé Publique*, HS1 (S1) p. 135-143. <https://doi.org/10.3917/spub.190.0135>
- Li Q., Morimoto K., Krensky A. M., et al. (2008, janvier). Visiting a Forest, but Not a City, Increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins, *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, vol. 21, n°1. p. 117-27. <https://doi.org/10.1177/039463200802100113>
- Macalli, M., Kinouani S., Texier N., Schück S., Tzourio C. (2022). Contribution of perceived loneliness to suicidal thoughts among French university students during the COVID-19 pandemic. *SCi Rep* 12, 16833. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21288-z>
- Meredith, G. R., Rakow, D. A., Eldemire, E. R. B., Madsen, C. G., Shelley, S. P., Sachs N. A. et al. (2020, janvier). Minimum time dose in nature to positively impact the mental health of college-aged students, and how to measure it: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, vol. 10, p. 2942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>
- Meyer-Schulz, K. & Bürger-Arndt, R. , (2019, mai). Les effets de la forêt sur la santé physique et mentale. *Santé publique*, vol. S1, n°HS1, p. 115-34. <https://doi.org/10.3917/spub.190.0115>
- Miyazaki, Y. (2018). *Shirin-yoku: les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais*. Guy Trédaniel.
- Morizot B. (2020). *Manières d'être vivant : enquêtes sur la vie à travers nous*. Actes Sud.
- Nguyen, P.-Y., Astelle-Burt, T., Rahimi-Ardabili, H., Feng, X. (2023, avril). Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: A systematic review. *The Lancet Planetary Health*, vol. 7, n°4, p. e313-328. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00025-6](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00025-6)
- Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., Haslam, A. (2014). The relative benefits of green versus lean office space: three field experiments. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, vol. 20, n°3, p 199-214. <https://doi.org/10.1037/xap0000024>
- OMS. (1986). Consulté le 05 05, 2023, sur <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349653>

- OMS. (2022). Consulté le 05 05, 2023, sur <https://www.who.int/fr/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>
- OMS. (2022). *Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2030*. Organisation Mondiale de la Santé. Consulté le 05 05, 2023, sur <https://apps.who.int/iris/handle/10665/361818>
- OVE. (2020). Enquête Conditions de vie des étudiants.
- OVE. (2020). La vie de l'étudiant confiné.
- Rojas-Rueda, D., Nieuwenhuijsen, M.J., Gascon, M., Perez-Leon, D., Mudu, P. et al. (2019, novembre). Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *The Lancet Planetary Health*, vol. 3, n°11, p. 469-477. Consulté le 04 30, 2023, sur [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(19\)30215-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30215-3)
- Roux J. et al. (2021). Impact de la crise sanitaire de la COVID-19 sur la santé mentale des étudiants à Rennes, France. Consulté le 04 28, 2023, sur <https://hal.science/hal-03172226/document>
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L., Pratt, M. et al. (2016, mai). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The lancet*, 387, n°10034, p.2207-2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2)
- Schmerber, C. (2022). *Petit guide de survie pour éco-anxieux*. Philippe Rey.
- Tennessen, C. M., Cimprich, B. (1995, mars). Views to nature: effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15, n° 1, p. 77-85. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90016-0](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90016-0)
- Thompson, R. (2018, juin). Gardening for health: a regular dose of gardening. *Clinical Medicine*, vol. 18, n°3, p. 201-205. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.18-3-201>
- Ulrich, R. S. (1984, avril). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, vol. 224, n° 4647, p. 420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, vol. 11, Issue 3, p. 201-230  
[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- UPM Forest Life. (s.d.). Consulté le 04 28, 2023, sur <https://www.upmforestlife.com>
- USMB. (février 2023). Consulté le 04 30, 2023, sur <https://www.univ-smb.fr/universite/donnees-et-documents-cles/les-etudiants/>
- Wathelet M., Duhem S., Vaiva G., Baubet T., Habran E., Veerapa E., Debien C., Molenda S., Horn M., Grandgenèvre P., Notredame C.E., D'Hondt F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in france confined during the COVID-19 pandemic. (*J. N. Open*, & 3(10):e2025591., Éds.)  
<https://doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J. et al. (2019, juin). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*. p. 7730  
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Wilson, E. O. (2012). *Biophilie*. (G. Villeneuve, Trad.) J. Corti

# **ANNEXES**

## Annexe 1

### Projet du SSE : Promouvoir la santé mentale des étudiants 2023-2026



## Promouvoir la Santé Mentale des étudiants 2023-2026



## **Annexe 2 - Article à destination des étudiants**

### **Les bienfaits démontrés de la relation à la nature sur la santé mentale**

#### **Va dehors, la nature te fait du bien**

Se promener dans la nature, c'est agréable et cela nous relie au vivant. Il est maintenant démontré scientifiquement que les balades dans la nature :

- diminue la tension artérielle et la fréquence cardiaque (pouls),
- renforce le système immunitaire,
- diminue le taux de cortisol et d'adrénaline (les hormones du stress),
- met en veilleuse le système nerveux sympathique (partie combat, fuite) et active le système nerveux parasympathique (partie récupération, repos), ce qui diminue le stress et favorise un état de détente,
- procure une sensation réparatrice,
- réduit l'anxiété,
- augmente la vitalité et diminue la fatigue,
- améliore l'humeur,
- diminue les émotions négatives et la dépression,
- améliore la concentration et la clarté mentale (cela permet de retrouver ses facultés mentales),
- améliore la qualité du sommeil.

En renouant un contact sensoriel avec le vivant, nous nous faisons du bien. La beauté des feuilles, la lumière tamisée dans les bois, les sons des arbres, les odeurs de la forêt, le toucher des mousses sont des facteurs favorisant l'apaisement. L'activité cérébrale est moindre dans la zone du cerveau liée aux pensées négatives. Ainsi, nous sommes moins sujets aux ruminations (la pensée répétitive axée sur les aspects négatifs du soi). Cela permet de prévenir ou d'améliorer le stress, l'anxiété, la dépression. Ainsi, cela préserve notre santé mentale.

La balade en nature contribue à une baisse significative de l'anxiété et une amélioration de l'humeur. L'effet positif sur la santé se retrouve ainsi dans l'efficacité au travail. Cette marche facilite les fonctions de concentration, de lecture et de mémorisation davantage qu'une marche en milieu urbain. En clair, cela améliore les performances scolaires.

#### **Quelle dose de nature est bénéfique ?**

Des études scientifiques ont montré que le fait de passer rien que 10 minutes dans la nature permet d'alléger le stress et l'anxiété. Après 50 minutes dans la nature, les bienfaits physiologiques et psychologiques rapportés ont tendance à plafonner.

#### **Allez, fais l'expérience...**

**enfile une bonne paire de chaussures, éteins ton portable et mets-toi en marche !**

Un ouvrage est accessible à la BU : Pascale d'Erm, *Natura, pourquoi la Nature nous soigne... et nous rend plus heureux.*

## Annexe 3 - Tracés des parcours de balades en autonomie proches des campus

### Au départ du Campus d'Annecy

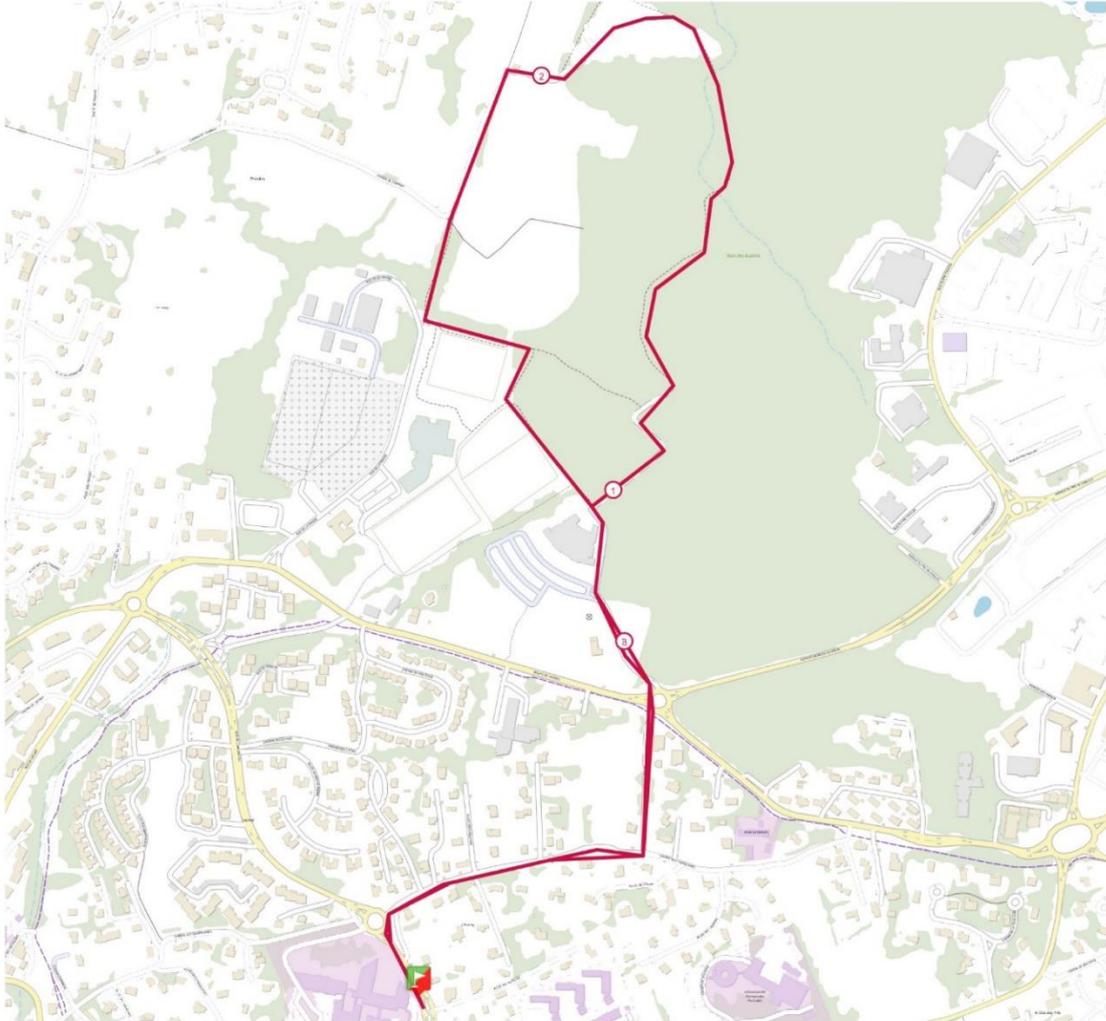
TRACE  
DE  
trail

Au départ du campus d'Annecy

3.8 km  70 m  60 m



Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetrail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



# Au départ du Campus de Jacob-Bellecombette

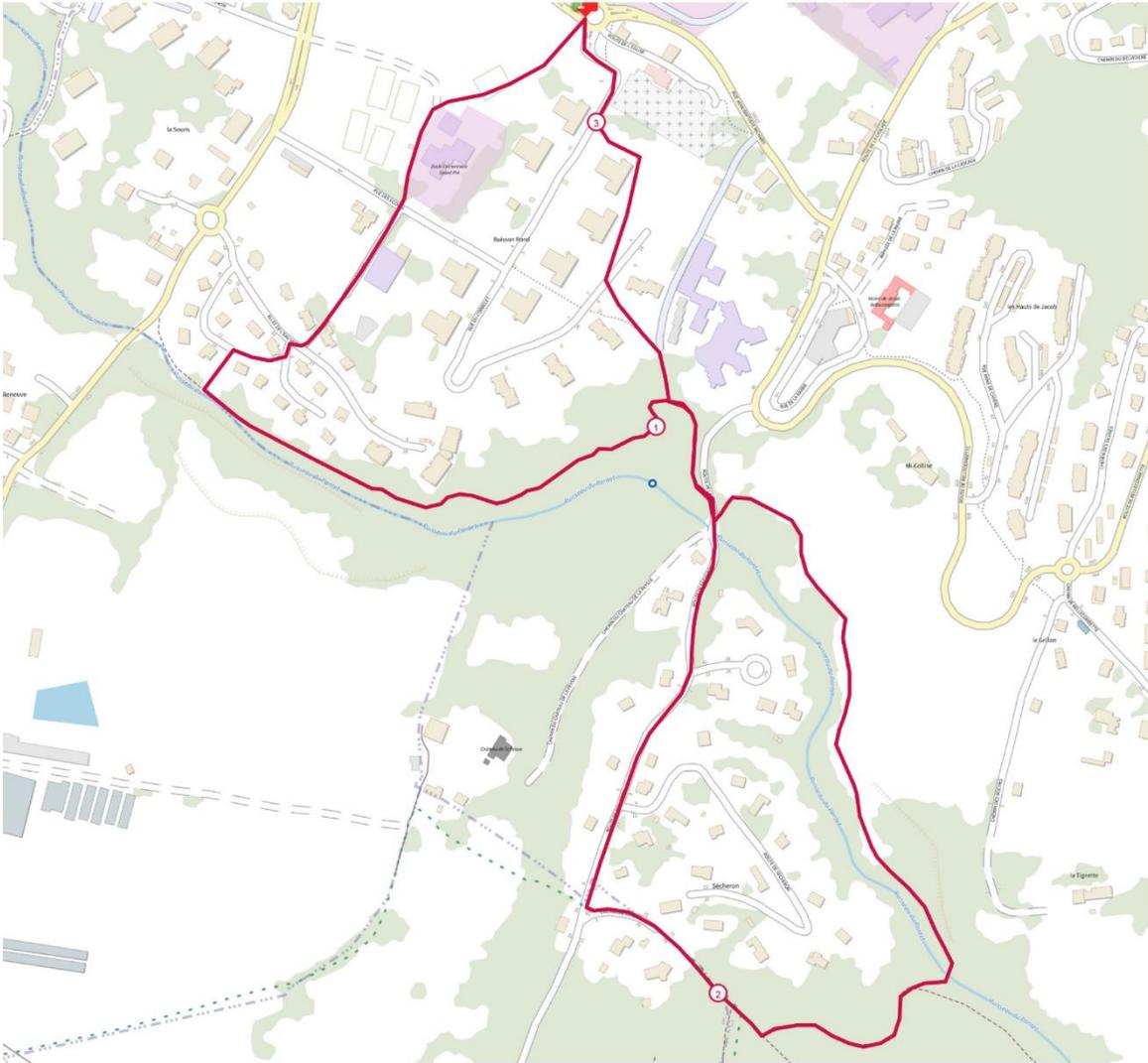
**TRACE  
DE  
trail**

Tracé Jacob-Bellecombette

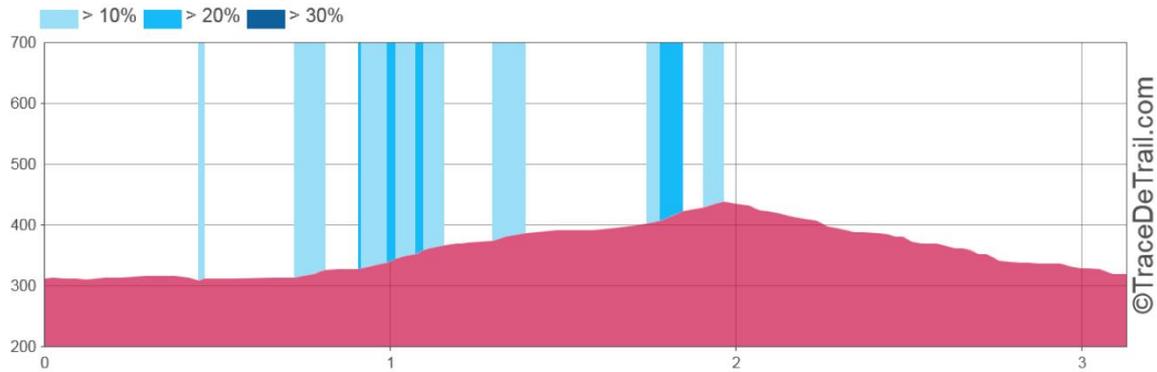
3.1 km  140 m  140 m



Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>



<https://tracedetail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



# Au départ du Campus du Bourget

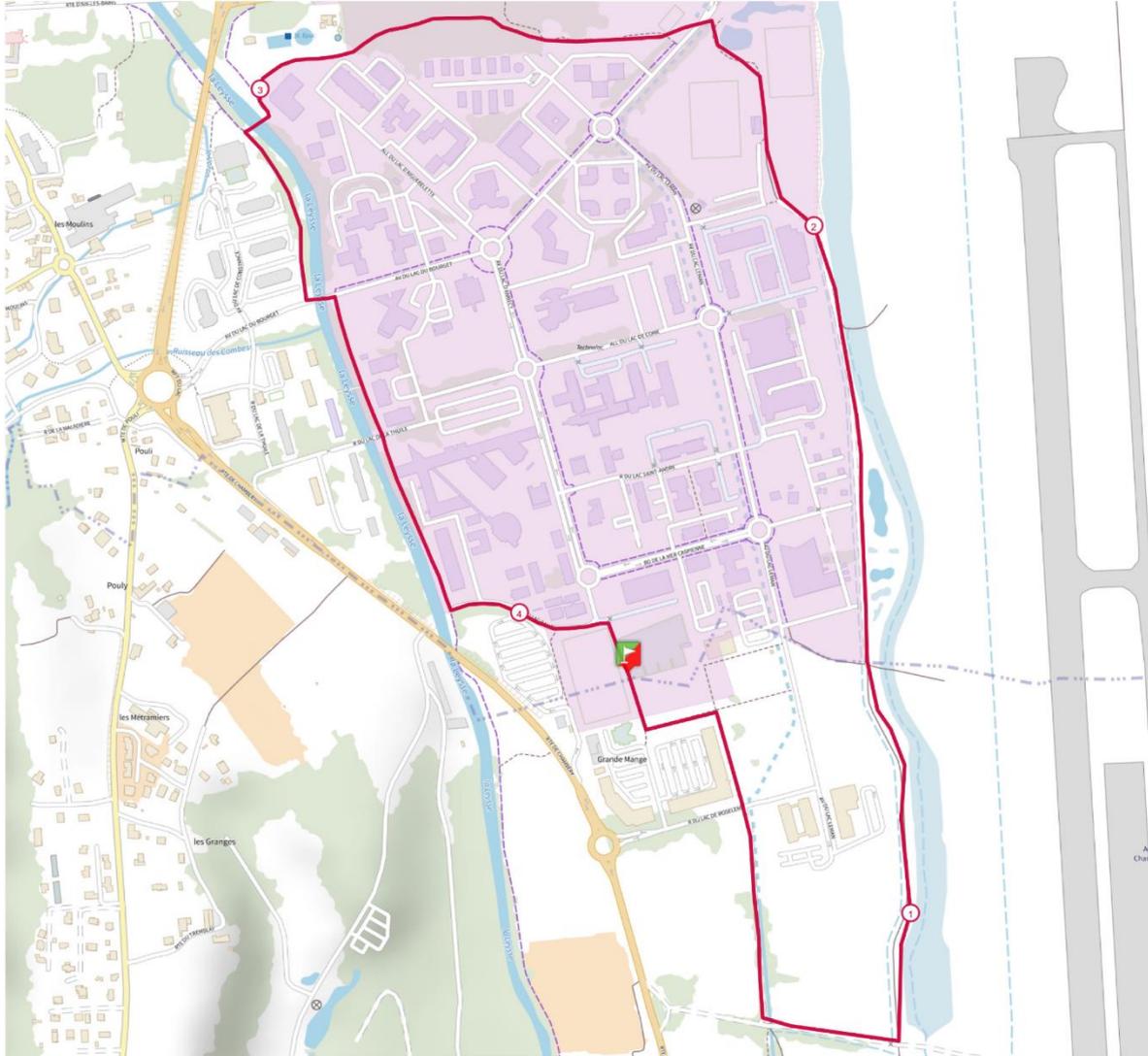


## Tracé Campus Bourget du Lac

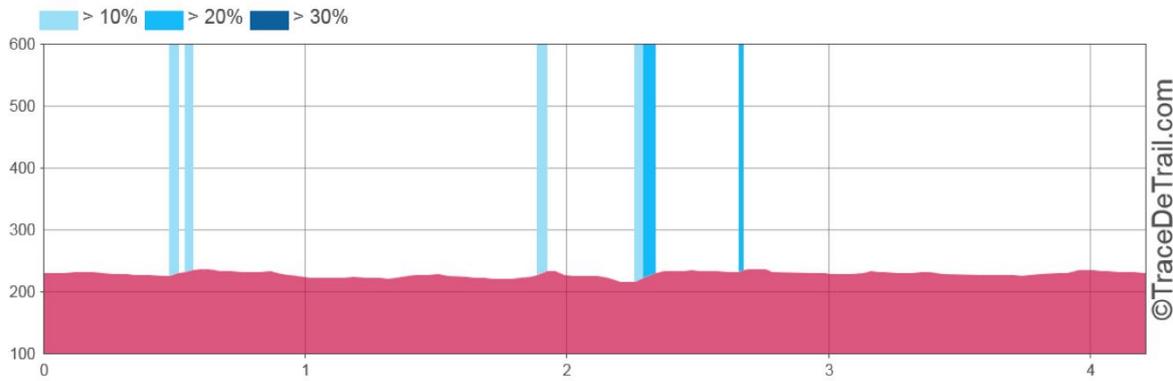
4.2 km 60 m 50 m



Retrouvez ce parcours sur votre mobile avec l'appli TrailConnect. Pour en savoir plus : <http://trailconnect.run>

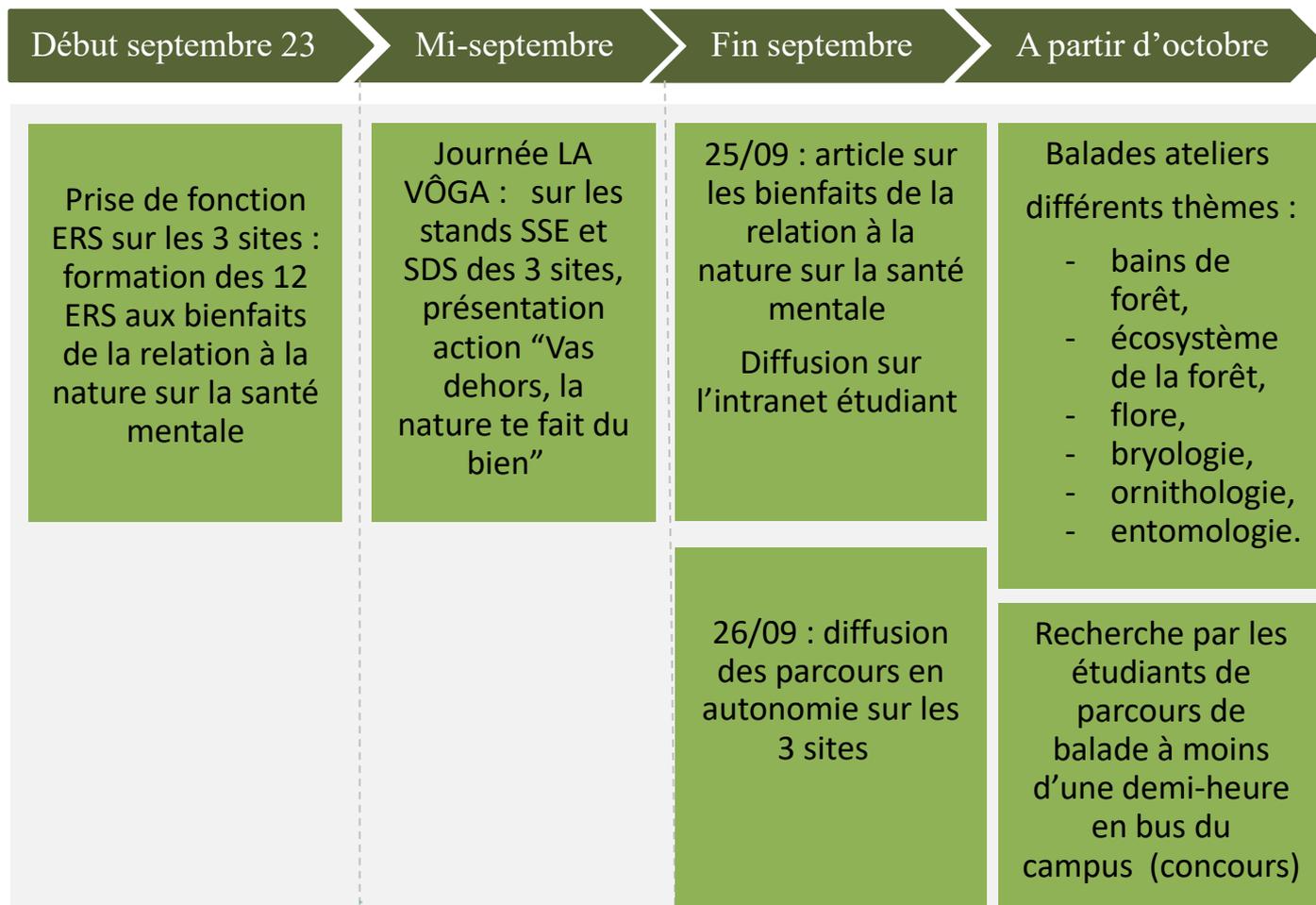


<https://tracedetail.com> - ©IGN 2023. Utilisation et reproduction limitées à un usage privé.



## Annexe 4 - Planning du projet : « Va dehors, la nature te fait du bien »

### Planning 2023-2024 du SSE/SDS avec ERS



## Annexe 5 - Flyer à destination des étudiants

### Proposition de balades

Campus d'Annecy



Accessibles à tous  
Boucles  
de 30 à 40 min

Campus du  
Bourget-du-lac



Campus de  
Jacob-Bellecombette



## Va dehors, la nature te fait du bien



### Les bienfaits de nature sur la santé mentale sont scientifiquement prouvés\*

- Augmentation de la vitalité et diminution de la fatigue
- Sensation réparatrice
- Amélioration de l'humeur
- Réduction de la fréquence cardiaque
- Réduction de l'anxiété
- Diminution des émotions négatives et de la dépression
- Renforcement du système immunitaire
- Diminution des hormones liées au stress (ex : le cortisol)
- Retrouver ses facultés mentales
- Amélioration du sommeil
- Diminution de l'activité nerveuse sympathique et augmentation de l'activité nerveuse parasympathique
- Réduction de la tension artérielle

\*Natura, Pourquoi la Nature nous soigne...et nous rend plus heureux de Pascale d'Erm. Livre disponible à la BU

## Annexe 6 - Affiche à destination des étudiants

# Va dehors, la nature te fait du bien



Les bienfaits de nature sur la santé mentale sont scientifiquement prouvés\*

Réduction de la tension artérielle

Réduction de la fréquence cardiaque

Sensation réparatrice

Augmentation de la vitalité et diminution de la fatigue

Renforcement du système immunitaire

Diminution des hormones liées au stress (ex : le cortisol)

Réduction de l'anxiété

Amélioration de l'humeur

Diminution des émotions négatives et de la dépression

Diminution de l'activité nerveuse sympathique et augmentation de l'activité nerveuse parasympathique

Retrouver ses facultés mentales

Amélioration du sommeil

## Proposition de balades

Accessibles à tous. Boucle de 30 à 40 min

Campus d'Annecy

Campus du  
Bouget-du-lac

Campus de  
Jacob-Bellecombette



\*Natura, Pourquoi la Nature nous soigne...et nous rend plus heureux de Pascale d'Erm. Livre disponible à la BU



## Annexe 7 - Questionnaire évaluation après balade-atelier du ..... /..... /20.....

1. De manière générale, êtes-vous satisfait de cette balade-atelier ?

- Très satisfait
- Assez satisfait
- Peu satisfait
- Pas satisfait du tout

2. Pouvez-vous évaluer votre niveau de stress entre 1 et 10 avant cette balade ?

(1 = pas de stress du tout / 10 = stress le plus élevé)

NOTE : ...../10

3. Pouvez-vous évaluer votre niveau de stress entre 1 et 10 après la balade ?

(1 = pas de stress du tout / 10 = stress le plus élevé)

NOTE : ...../10

4. Pensez-vous réutiliser dans votre quotidien une technique abordée aujourd'hui ?

- OUI
- NON



## **4e DE COUVERTURE DU MEMOIRE**

### **Résumé du mémoire**

En France, la santé mentale des étudiants est un sujet de préoccupation dans le champ de l'enseignement supérieur. Parallèlement, de nombreuses études et rapports montrent que l'interaction des humains avec la nature génère des bienfaits physiologiques et psychologiques sur la santé mentale.

L'Université Savoie Mont Blanc (USMB) accueille sur ses 3 sites 14 532 étudiants en 2023. Aussi, le Service de Santé Etudiant et le Service des Sports ont élaboré au cours du semestre 2023 un projet collaboratif autour de la santé « Va dehors, la nature te fait du bien » financé par la Contribution à la Vie Etudiante et de Campus.

L'objectif principal est d'améliorer l'état de santé mentale des étudiants de l'USMB par des actions de santé, en utilisant la nature comme médiateur.

Aussi, dès la rentrée 2023, afin de sensibiliser et/ou renforcer les connaissances des étudiants sur les bénéfices démontrés de la relation à la nature sur la santé mentale, différents documents ont été préparés et seront diffusés par le Service de Communication.

De plus, afin de favoriser l'accès à la nature et à un environnement naturel proche et accessible à tous facilement, aux sportifs comme aux non sportifs, des parcours de balades en autonomie proches des campus seront mis à disposition des étudiants. Des balades-ateliers encadrées régulières en dehors des 3 campus seront également proposées aux étudiants.

**Mots-clés :** bienfaits de la nature, santé mentale, étudiants, projet collaboratif, Université Savoie Mont Blanc