



---

Contact Relation Presse :

- Isabelle Boucq, 06 67 79 13 26
- France Criou-Pringuey, 06 15 40 74 58

Email : [contact@jardins-sante.org](mailto:contact@jardins-sante.org)

[f-f-jardins-nature-sante.org](mailto:f-f-jardins-nature-sante.org)

Visuels sur demande

---

## CONFINEMENT : La nature nous fait du bien...même en photos

Pendant le confinement, notre accès à la forêt, au parc ou au jardin est limité, voire interdit. Mais savez-vous qu'une vue sur la nature et même des photos de nature réduisent l'anxiété et le stress ?

Depuis les années 1980, des centaines d'études ont démontré les bienfaits de la nature sur la santé mentale et physique chez l'humain. Se balader dans la forêt, voir la nature par sa fenêtre mais plus étonnant, regarder un paysage en photo ! L'accès à la nature est devenu en ce tournant du troisième millénaire un immense enjeu de santé publique. La Fédération Française Jardin Nature et Santé agit chaque jour pour rapprocher l'humain de la nature.

>> RDV sur la page Facebook de la fédération pour partager votre plus belle anecdote « nature » ! [Facebook.com/FFJNS/](https://www.facebook.com/FFJNS/)



Retrouvez également l'article sur : <https://f-f-jardins-nature-sante.org/confinement-et-nature>

---

Si vos amis vous invitent à partager des images de la mer ou de la nature sur les réseaux sociaux en ce moment, c'est une excellente idée ! Partagez et profitez pleinement de ces photos. Voici pourquoi elles vous aident à mieux supporter les conditions de vie actuelles.

### La nature nous fait du bien

Depuis les années 1980, des centaines d'études ont montré que vivre dans un quartier bien fourni en espaces verts, fréquenter la nature, s'émerveiller devant sa beauté, marcher tous nos sens en alerte dans la forêt sont essentiels à notre bonne santé physique et mentale. On a constaté ces bienfaits de la nature aussi bien chez des personnes malades que chez les personnes bien portantes.

Quelques exemples parmi bien d'autres. Dans une étude portant sur 250 000 citoyens, des chercheurs hollandais ont montré que ceux qui vivaient dans un rayon de trois kilomètres d'espaces verts se sentaient en meilleure santé (Maas et al. 2006). Au Danemark, une étude sur près d'un million de personnes a établi que la présence d'espaces verts autour de chez soi pendant l'enfance diminuait significativement le risque de troubles mentaux à l'adolescence et à l'âge adulte (Engemann, 2019).

En Angleterre, [une étude actuellement en cours](#) a déjà montré que passer deux heures par semaine dans la nature est bon pour la santé et le bien-être pour tous les participants à l'étude, « vieux comme jeunes adultes, hommes et femmes, urbains et campagnards, pauvres comme riches, et même chez ceux atteints d'une maladie à long terme ou d'un handicap. » (White, 2019). Une idée à garder en tête pour après le confinement...

Et on ne vous parle même pas de toutes les études de Qing Li et Miyazaki Yoshifumi au Japon qui ont démontré depuis 20 ans que les bains de forêt ont le pouvoir de renforcer le système immunitaire, de diminuer l'anxiété, la dépression et la colère, de favoriser le sommeil et de réduire le stress en favorisant un état de détente.

### **La vue de la nature apporte des bienfaits**

D'accord, mais en ce moment, nous ne pouvons pas facilement aller nous promener dans les bois ou dans un parc ! Qu'à cela ne tienne, d'autres chercheurs se sont intéressés à la vue de la nature par la fenêtre. Et là aussi, les effets sur notre santé mentale et physique sont étonnants...

Dans une étude pionnière, Ulrich (1984) a montré que des patients ayant subi la même opération chirurgicale avaient une convalescence plus rapide quand ils avaient une vue sur des arbres par leur fenêtre de chambre d'hôpital que lorsqu'ils avaient une vue sur un mur en béton. Il a pu mesurer que les patients avec une vue sur des arbres restaient moins longtemps à l'hôpital, prenaient moins de médicaments contre la douleur, développaient moins de complications et étaient de meilleure humeur. Son étude et d'autres ont poussé depuis plusieurs années des hôpitaux à construire des chambres avec vue sur des jardins. Même chose pour des salles d'attente dans des établissements de santé.

En 1993, Rachel et Stephen Kaplan, deux psychologues environnementaux américains, ont interrogé 1 200 employés de bureau : ceux qui avaient une vue sur des arbres, des buissons ou de grandes pelouses éprouvaient moins de frustration et plus de motivation au travail que ceux qui ne bénéficiaient pas de cette vue. Intuitif peut-être, mais maintenant on en a fait la preuve scientifique.

Les étudiants aussi sont sensibles à une vue de la nature depuis leur chambre. Pour éviter de s'épuiser et conserver la concentration nécessaire pour étudier, ils ont besoin de se ressourcer. Une étude a démontré que les étudiants dont la chambre avait vue sur la nature avaient de meilleures capacités d'attention que les autres (Tennessen et al., 1995). Heureux les confinés qui ont une vue de la nature.

## Des photos de nature, ça marche aussi

Nos maisons et appartements n'offrent peut-être pas de ce genre de vue. Et bien la recherche apporte encore des bonnes nouvelles à ceux qui n'ont pas de vue sur la nature. Regarder des photos de nature réduit le stress !

Roger Ulrich, encore lui, a fait une expérience très parlante en 1991. Il a soumis des sujets à un stress, puis il leur a montré deux types d'images : des images de nature ou des images d'un centre commercial et de circulation. D'après vous, qui se remet mieux du stress et voit sa pression artérielle baisser plus vite ? Les sujets qui regardent les images de nature bien sûr.



Voici le plafond d'une salle de réveil dans un hôpital de San Francisco. Cette scène de nature « basée sur les résultats de la recherche » est destinée à apaiser les patients qui se réveillent après une opération.

Dans un centre de radiothérapie australien, on propose aussi des photos au plafond des salles de traitement, notamment des photos de nature (le ciel et les arbres de jour ou de nuit), afin de créer un environnement apaisant et positif (Bonett, 1995).

Dans une étude conduite en 2010, Nanda et ses collaborateurs ont affiché des images sur le salon d'une unité psychiatrique. Ils ont comparé des murs sans aucun art, de l'art abstrait, des tableaux abstraits de la nature et des photos réalistes de la nature. Seules les photos réalistes

de la nature avaient la capacité de réduire les comportements agressifs des patients (et d'économiser plus de 25 000 dollars en anxiolytiques sur une année).

C'est en nous basant sur les nombreuses études conduites aux quatre coins du monde depuis 40 ans que nous, la Fédération Française Jardins Nature et Santé affirmons que la nature, une vue de la

nature et des photos de la nature sont en mesure de réduire le stress et l'anxiété pendant cette période de confinement. Une solution qui est à la portée de tout le monde.

### **Le besoin de nature au-delà du confinement**

L'accès à la nature est devenu en ce tournant du troisième millénaire un immense enjeu de santé publique. Il est temps d'inscrire le besoin de nature dans une logique de santé publique soutenue, en premier lieu, par le ministère de la Santé mais également par les ministères de la Jeunesse et des Sports, de l'Education nationale, de l'Agriculture et de l'Ecologie.

---

### **Qui sommes-nous ?**

La Fédération Française Jardins Nature et Santé rassemble des professionnels d'horizons divers (médecins, infirmiers, psychologues, hortithérapeutes, écothérapeutes, paysagistes, jardiniers, éducateurs,...) qui accompagnent des publics fragilisés.

Une de nos missions est de faire reconnaître que le droit à la nature, le droit d'avoir accès à des espaces naturels, est un droit fondamental de l'être humain et notamment pour les personnes plus vulnérables (physiquement, mentalement, socialement, économiquement...) et les personnes qui vivent de nombreuses ou longues périodes dans des établissements (éducation / santé / médico-social / pénal...).

Site de la FFJNS : <https://f-f-jardins-nature-sante.org>

Bibliographie non-exhaustive d'études sur la nature et la santé : <https://f-f-jardins-nature-sante.org/bibliographie>

---