

## Série « La psychologie peut vous aider » : Les bienfaits de l'exposition à la nature

### Quels sont les bienfaits de la nature sur notre santé mentale?

Une exposition à la nature améliore la santé mentale, qu'on peut définir comme un état de bien-être au cours duquel les individus peuvent s'adapter aux facteurs de stress normaux de la vie tout en gardant une attitude positive. Faire l'expérience de la nature peut améliorer la santé cognitive, psychologique et physique (Jimenez et coll., 2021). Voici quelques exemples de sujets de recherche en psychologie de l'environnement :

- **Attention** : Notre capacité d'attention est une ressource limitée et elle peut se fatiguer à mesure que la journée avance. La nature s'est révélée capable de restaurer notre attention et notre habileté à nous concentrer (Mason et coll., 2022). On a aussi démontré qu'elle réduit les symptômes du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA-H) (Faber Taylor et Kuo, 2009).
- **Humeur** : La nature améliore l'humeur et aide les gens à se sentir plus heureux (Neill et coll., 2019). Des données prouvent que l'exposition à la nature peut atténuer les symptômes de dépression (Berman et coll., 2012).
- **Autorégulation** : La nature nous aide à nous sentir plus calmes et moins irritables. Cela signifie que nous avons un meilleur contrôle de nos impulsions (Beute et de Kort, 2014; Weeland et coll., 2019).
- **Stress** : La nature réduit les symptômes liés à l'anxiété, le stress physiologique et le rythme cardiaque. Elle nous aide aussi à nous sentir plus détendus (Shuda et coll., 2020).
- **Social** : La nature a tendance à augmenter notre générosité, notre volonté à coopérer et notre sentiment d'appartenance à la société (Arbuthnott, 2023; Weinstein et coll., 2009).

### Qu'est-ce qu'on considère comme une exposition à la nature?

La nature, c'est tout ce qui compose *l'environnement physique naturel*. Cela inclut, sans s'y limiter, *les étendues d'eau* (p. ex., océans, lacs, rivières), *les forêts, les montagnes, les arbres, les parcs, les jardins* et *les animaux*.

On peut faire l'expérience des éléments naturels de plusieurs façons, comme passer du temps à l'extérieur, regarder la vue depuis une fenêtre, profiter de la nature à l'intérieur (p. ex., plantes en pot), regarder des photos, des vidéos ou des œuvres d'art qui montrent la nature, ou écouter des sons de nature. Toutefois, c'est lorsqu'on passe du temps à l'extérieur dans un environnement naturel qu'on peut ressentir le plus de bienfaits.

## Combien de temps dois-je m'exposer à la nature pour en ressentir les bienfaits?

La recherche révèle que **seulement quelques minutes** (1 à 10 minutes) d'exposition à la nature peuvent **stimuler l'attention** (Yaipimol et coll., 2022), **réduire le stress** (Meredith et coll., 2020), et **améliorer votre humeur** (Neill et coll., 2019).

On a pu établir un lien entre une exposition de **deux heures par semaine** et **l'amélioration de la santé et du bien-être** (White et coll., 2019), et **20 minutes** à la fois sont idéales pour **réduire les hormones de stress** (p. ex., cortisol) dans l'organisme (Hunter et coll., 2019).

## On a tous besoin de la nature dans notre vie

L'exposition à la nature peut être bénéfique pour les personnes qui ont, ou pas, des problèmes de santé. Trouver des façons d'intégrer la nature à notre vie est une composante essentielle d'un mode de vie sain.

Les autres comportements à adopter pour un mode de vie sain peuvent inclure : manger de la nourriture saine, bien dormir, faire de l'exercice et avoir des relations sociales. Il y a plusieurs façons de combiner l'exposition à la nature à d'autres composantes d'un mode de vie sain, comme passer du temps en nature avec un ami ou faire de l'exercice dans un cadre naturel.

Une plus grande exposition à la nature peut vous aider à vous remettre des expériences difficiles de la vie et à réduire les risques de développer des complications médicales. Par exemple, on a constaté que les enfants qui passent du temps en nature ont moins de risques de développer des troubles de santé mentale une fois adultes (Preuß et coll., 2019).

Plus de temps passé en nature augmente aussi notre sentiment d'appartenance envers elle. Quand une personne ressent un lien avec la nature, elle y fait souvent plus attention en adoptant des comportements plus respectueux de l'environnement. Cela profite à la fois aux humains et à la planète.

## Ajouter de la nature à votre quotidien

Il y a des façons faciles et amusantes d'augmenter votre exposition à la nature. Concentrez-vous sur des activités en nature que vous aimez et que vous pouvez pratiquer sans trop d'efforts. Cela vous aidera à intégrer au mieux la nature dans vos activités quotidiennes. Comme pour les autres saines habitudes de vie, programmer du temps en nature à votre calendrier et vous créer des habitudes peut vous aider à augmenter votre exposition à la nature. Si vous avez un horaire chargé, commencez par cinq minutes d'exposition à la nature chaque jour. Si votre mobilité est réduite, envisagez des façons d'entrer en contact avec la nature lorsque vous êtes assis.

### Voici quelques suggestions d'activités pour vous exposer à la nature :

- Passez du temps au parc ou dans un écoquartier avec des jardins communautaires ou avec une canopée dense
- Assoyez-vous au bord de l'océan ou d'un étang et écoutez le son de l'eau
- Remarquez les fleurs, les arbres, les oiseaux et les autres animaux autour de vous lorsque vous vous rendez à l'école ou au travail

- Soyez attentifs à la météo, à la saison et à la température dans votre région
- Assoyez-vous sur votre véranda ou près de votre fenêtre et remarquez les éléments naturels que vous pouvez voir, entendre, sentir et toucher
- Écoutez des enregistrements de sons de la nature pendant que vous travaillez ou avant de vous endormir (p. ex., gazouillements d'oiseaux, vagues)
- Regardez des vidéos de nature lorsque vous ne pouvez pas aller dehors
- Regardez des images de nature, à travers l'art ou par des moyens virtuels, comme sur Internet ou à la télé
- Ajoutez des plantes aux espaces intérieurs où vous passez le plus de temps
- Ouvrez les rideaux pour laisser entrer la lumière naturelle
- Allez dehors avec un animal pour faire une promenade
- Rencontrez des amis à l'extérieur pour sociabiliser

## La nature et les soins psychologiques

Étant donné les nombreux avantages que l'exposition à la nature procure, certains psychologues ont commencé à prescrire du temps en nature comme un autre outil pour atteindre le bien-être mental et une meilleure santé mentale et cognitive.

Vous pouvez demander à votre psychologue ou à un autre professionnel de la santé s'il est prescripteur de PaRx. **PaRx est le premier programme national au Canada qui prescrit du temps passé dans la nature et qui est basé sur des données probantes.** PaRx a été créée par la *BC Parks Foundation* et par des professionnels de la santé ayant une expertise en lien avec la nature et la santé. L'objectif est d'appuyer les professionnels des soins de santé en prescrivant du temps en nature à leurs clients afin d'améliorer leur santé globale. Le site Web du PaRx propose des ressources pour tous :

<https://www.parkprescriptions.ca/>.

Votre psychologue peut être en mesure de :

- Vous expliquer comment l'exposition à la nature peut améliorer vos symptômes
- Vous aider à vous créer un plan personnel et réaliste pour augmenter votre exposition à la nature
- Vous encourager à être constant au point de vue du temps que vous passez en nature
- Réviser votre plan d'exposition à la nature au besoin pour s'assurer qu'il convient à votre mode de vie et à vos préférences
- Vous aider à reconnaître les obstacles qui peuvent vous empêcher de vous rapprocher de la nature
- Suivre l'influence de votre exposition à la nature sur votre santé mentale et votre bien-être

## Où puis-je obtenir plus d'information?

<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/how-nature-benefits-mental-health/>

<https://www.ontarioparks.ca/parcsblog/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/nature-how-connecting-nature-benefits-our-mental-health>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

*La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Yasmeen Ibrahim, étudiante au doctorat en psychologie clinique, et Shannon Johnson, du département de psychologie et de neuroscience de l'Université Dalhousie.*

*Date : mars 2024*

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

## Références

- Arbuthnott, K. D. (2023). Nature exposure and social health: Prosocial behavior, social cohesion, and effect pathways. *Journal of Environmental Psychology, 90*, Article 102109. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102109>
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H. et Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders, 140*(3), 300–305. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>
- Beute, F. et de Kort, Y. A. W. (2014). Natural resistance: Exposure to nature and self-regulation, mood, and physiology after ego-depletion. *Journal of Environmental Psychology, 40*, 167–178. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.06.004>
- Faber Taylor, A. et Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders, 12*(5), 402–409. <https://doi.org/10.1177/1087054708323000>
- Hunter, M. R., Gillespie, B. W. et Chen, S. Y. (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology, 10*, Article 722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722>
- Mason, L., Ronconi, A., Scrimin, S. et Pazzaglia, F. (2022). Short-term exposure to nature and benefits for students' cognitive performance: A review. *Educational Psychology Review, 34*(2), 609–647. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09631-8>
- Meredith, G. R., Rakow, D. A., Eldermire, E. R. B., Madsen, C. G., Shelley, S. P. et Sachs, N. A. (2020). 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, 10*, Article 2942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02942>
- Neill, C., Gerard, J. et Arbuthnott, K. D. (2019). Nature contact and mood benefits: Contact duration and mood type. *The Journal of Positive Psychology, 14*(6), 756–767. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1557242>
- Preuß, M., Nieuwenhuijsen, M., Marquez, S., Cirach, M., Dadvand, P., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., Grazuleviciene, R., Kruize, H. et Zijlema, W. (2019). Low childhood nature exposure is associated with worse mental health in adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(10), Article 1809. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101809>
- Shuda, Q., Bougoulas, M. E. et Kass, R. (2020). Effect of nature exposure on perceived and physiologic stress: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine, 53*, Article 102514. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102514>
- Weeland, J., Moens, M. A., Beute, F., Assink, M., Staaks, J. P. C. et Overbeek, G. (2019). A dose of nature: Two three-level meta-analyses of the beneficial effects of exposure to nature on children's self-

regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 65, Article 101326.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101326>

Weinstein, N., Przybylski, A. K. et Ryan, R. M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of Immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1315–1329. <https://doi.org/10.1177/0146167209341649>

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. et Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Yaipimol, E., Suppakittpaisarn, P., Wanitchayapaisit, C., Charoenlertthanakit, N. et Surinseng, V. (2022). Is 1-minute of nature enough? Durations of nature during walking and attention restoration. *International Journal of Building, Urban, Interior and Landscape Technology (BUILT)*, 19, 51–62. <https://doi.org/10.56261/built.v19.246242>