

Mise à jour de cette page :  
29/01/2026

## Effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé : Synthèse internationale et clés de compréhension

Plante&amp;Cité



### La ville santé mentale

À travers un recueil de fiches, ce document restitue un travail de synthèse des recherches scientifiques concernant les effets bénéfiques des espaces de nature sur la santé des citoyens, en particulier mentale. Il s'inscrit dans le cadre d'une recherche menée de 2018 à 2021 par Bastien Vajou et portée par un partenariat avec l'équipe de recherche en psychologie BePsyLab de l'université d'Angers et l'Institut de Recherche en Horticulture et Semences.

Les quatre premières fiches présentent les principaux effets bénéfiques sur différents aspects de la santé mentale : le stress et l'anxiété, la dépression, la restauration attentionnelle et le déficit de nature. Deux fiches complémentaires proposent ensuite une synthèse des effets bénéfiques sur la santé physique ainsi que sur la santé sociale. [d'après résumé d'auteur]

Ressources pour comprendre et transmettre

**Format :**

Dossier de connaissances ou d'information

**Année :**

2021

**Consulter le dossier**

<https://www.plante-et-cite.fr/Ressource/fiche/630>

**Auteur :**

MEYER-GRANDBASTIEN A., VAJOU B, FROMAGE B., et al.

**Editeur :**

Plante & cité