MÉDIATHÈQUE

L’intervention par la nature et l’aventure au service de la santé mentale

Nature et Santé

Mots clés

santé mentale

De plus en plus d'études démontrent les bienfaits de la nature sur la santé mentale. Des chercheurs ont notamment mesuré, chez des individus ayant été en contact avec un environnement naturel, une réduction du stress et de l'anxiété, une diminution des symptômes dépressifs et de la rumination mentale, une amélioration de la qualité du sommeil ainsi qu'une restauration de l'attention ou des capacités cognitives.

Consulter l'article

https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0016

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

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Article en ligne

Année :
2022

Auteur :
Marie-Ève Langelier, Christian Mercure

Editeur :
Rhizome