MÉDIATHÈQUE

Comment la nature fait du bien à notre cerveau ?

Nature et Santé

Mots clés

santé mentale

Forêt, bord de mer, rivière, montagne, campagne… La science montre clairement le lien étroit entre notre bien-être et la fréquentation régulière des espaces naturels. De quelle façon la nature apaise certains de nos maux comme l'anxiété, le stress, la dépression ?

Accéder à la ressource

https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bie...

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

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Autre

Année :
2022

Auteur :
Grand bien vous fasse

Editeur :
Radio France