MÉDIATHÈQUE

Naturellement. Nature, bien-être et santé

Mots clés

bienfaits de la nature one health santé mentale végétalisation

Mise à jour de cette page :
24/06/2026

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Vidéo en ligne

Année :
2025

Auteur :
Jean-Christophe Moine

Editeur :
Formes documentaires

Ce documentaire interroge les effets profonds de notre relation à la nature sur notre bien-être et notre santé.

Au fil de témoignages et d'exemples concrets, scientifiques et professionnels de la santé éclairent les vertus des espaces verts en ville, expliquent comment l'environnement biochimique des forêts et des rivages marins contribue à notre équilibre physique et mental, et dévoilent les mécanismes psychologiques par lesquels la nature aide à combattre la fatigue mentale, le stress, voire les troubles anxieux et dépressifs.

Cette invitation à repenser le rôle de la nature comme une alliée précieuse pose aussi la question de sa capacité à soigner, notamment à travers la vogue des jardins thérapeutiques.

Enfin, renouer avec les environnements naturels serait un premier pas vers un sentiment plus profond d'appartenance au vivant, une prise de conscience qui s'avère précieuse, tant pour notre bien-être que pour la santé de la planète.

Conçu comme une introduction à ce vaste sujet, Naturellement s'appuie à la fois sur des connaissances scientifiques validées et sur des hypothèses en cours d'évaluation.

Le documentaire n'aborde que très brièvement la question des thérapies dans la nature, qui se développent depuis quelques années, car il existe une grande variété d'approches, dont certaines demandent une certaine circonspection. Mais parmi elles, l'écothérapie et l'écopsychothérapie, pratiquées par des psychologues dans le cadre déontologique de leur profession, sont des approches intéressantes et prometteuses. A suivre donc !

AVEC, PAR ORDRE D'APPARITION :

Oscar Navarro
Professeur en psychologie sociale et environnementale, Université de Nîmes.

Florent Beclin
Docteur en psychologie et psychologue TCC (Lille), auteur d'une thèse sur l'effet restaurateur de l'exposition à la nature sur les processus psychologiques.

Martine
Membre des Jardinets de Saint-Cyr.

Anne Roué-Le Gall
Enseignante-chercheuse en sciences de l'environnement à l'EHESP (Rennes). Elle a notamment dirigé le guide ISadOrA (Intégration de la Santé dans les Opérations d'Aménagement).

Éric Chaumillon
Professeur en géologie marine, Université de La Rochelle, et surfeur.

Achile et Roméo Jaguenaud
Écoliers et camping-caristes.

Martine Colombeau
Passionnée de jardin.

Carole Boudebesse
Médecin psychiatre, membre du GIE TCC & Dérèglement Climatique de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC).

Jana Asselman
Professeure en biotechnologie marine, Université de Gand (Belgique), et co-directrice du Blue Growth Research Lab (un laboratoire de recherche transdisciplinaire sur l'océan), Ostende (Belgique).

Delphine Benois
Danseuse.

Isabelle Boucq
Psychologue clinicienne libérale (Châtellerault) et à l'Hôpital Tenon (Paris), membre fondatrice de la Fédération Française Jardins Nature et Santé, créatrice du blog Le bonheur est dans le jardin.

Etienne Bourdon
Docteur en santé publique, gérontologie. Chercheur associé au laboratoire Éducations et promotion de la santé, Sorbonne (Bobigny) et concepteur de jardins thérapeutiques enrichis.

Joël Belmin
Professeur en gériatrie et biologie du vieillissement, chef du pôle de gériatrie de l'hôpital Charles-Foix, AP-HP (Ivry-sur-Seine).

Écrit, filmé et monté par
Jean-Christophe Moine
Son
Séverine Roly

Documentaire commandé par la Macif.
Filmé en 2024 en France et en Belgique.
2025 © Ethnomedia - Macif
2026 © Formes documenaires

Sous-titrage pour personnes sourdes et malentendantes :
Blanc : personne à l'écran
Bleu : voix off
Vert : retranscription d'une langue étrangère

Voir la vidéo
Naturellement. Nature, bien-être et santé