

# Grandir dehors

*Enjeux de santé et de prévention*

# CONTACT AVEC LA NATURE

En Europe, 75 % de la population vit en milieu urbain et est peu en contact avec la nature. Or, on reconnaît de plus en plus que ceci contribue à une augmentation des maladies et que, à l'inverse, le temps passé près des espaces verts et de la biodiversité a un effet bénéfique sur la santé.

## Réduit l'apparition de troubles mentaux (dépression, anxiété, stress)

Les personnes en contact régulier avec la nature présentent une diminution modérée à grande des scores de dépression et d'anxiété<sup>1</sup>



## Améliore la concentration et diminue l'hyperactivité en cas de trouble du déficit et de l'attention avec hyperactivité (TDAH)



Différentes théories l'expliquent :

- 1 Biophilie :** l'humain est naturellement attiré par des éléments naturels comme la lumière, le vent, les odeurs, les sons, les paysages ou les animaux
- 2 Rétablissement de l'attention :** les paysages naturels sont riches en éléments qui favorisent la concentration et l'attention<sup>2</sup>

## Diminue la tension artérielle

Diminution de 4,8 mmHg de la tension artérielle systolique en moyenne en faisant des promenades régulières dans la nature<sup>1</sup>



## Diminue le risque de diabète

Une méta-analyse montre que les personnes en contact modéré ou important avec des espaces verts présentent une réduction significative de l'incidence de diabète<sup>3</sup>



## Réduit la mortalité

Des études ont montré que les personnes vivant entourées de verdure ont une mortalité globale toutes causes confondues plus basse que celles résidant dans des milieux urbains, ce qui encourage la création d'espaces verts urbains ou le contact avec la nature<sup>5</sup>



## Augmente les défenses immunitaires et le microbiote

Le monde trop « stérile » des milieux urbains conduit à une perte de biodiversité et à un appauvrissement de la flore de la peau, avec une augmentation des allergies et des maladies cutanées. Des études mettant en contact des enfants avec du sol de forêt et de campagne ont montré un renforcement de leurs marqueurs de défense immune et de leur microbiote<sup>4</sup>



## Renforce les muscles et le cœur

Un exercice régulier de marche en nature augmente le nombre de pas par jour et améliore la force musculaire et la fonction du cœur, des poumons, ainsi que de tout le système cardiovasculaire<sup>2</sup>



*Bénéfices démontrés pour la santé physique et mentale à tout âge*

WHO Europe 2016, Urban greenwspaces and health: a review of évidence.

Campagne "12 mois 12 actions pour la santé et l'environnement"  
<https://12mois12actions.ch/>

# Éveil par expériences pluri-sensorielles

- Prendre l'habitude d'une activité physique régulière dès la grossesse et partager la joie d'être en mouvement
- Les expériences pluri-sensorielles sont importantes pour le développement du cerveau.
- L'émerveillement partagé favorise un le développent et des interactions de qualité
- Stimulation du sens de l'observation de l'enfant et de la connexion avec la nature.



Firk et Großheinrich, 2024 « Infant carrying: Associations with parental reflective functioning, parental bonding and parental responses to infant crying ».

Britto et al., 2017 « Nurturing care: promoting early childhood development »



Dehors les enfants sont deux fois plus actifs qu'à l'intérieur. Ils développent leurs capacités sensorimotrices, la coordination, l'équilibre, la maîtrise des risques, et l'estime de soi. L'activité physique dans des milieux naturels contribue à la prévention de maladies chroniques comme l'obésité et favorise la santé cardiovasculaire et la santé mentale.

# Activité physique

[Activité physique WHO 2024, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

[Wehrle et al., 2021 « The Importance of Childhood for Adult Health and Development—Study Protocol of the Zurich Longitudinal Studies ».](#)





Le jeu libre dehors offre aux enfants la possibilité d'explorer le monde à leur manière, stimule leur créativité et les pousse à utiliser leur imagination. Il favorise la coopération, la régulation des émotions et le bien-être.



## Le jeu libre dehors

Britto et al., 2017 « Nurturing care: promoting early childhood development »

Yogman et al., 2018 « The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children ».





## La prise de risque mesuré

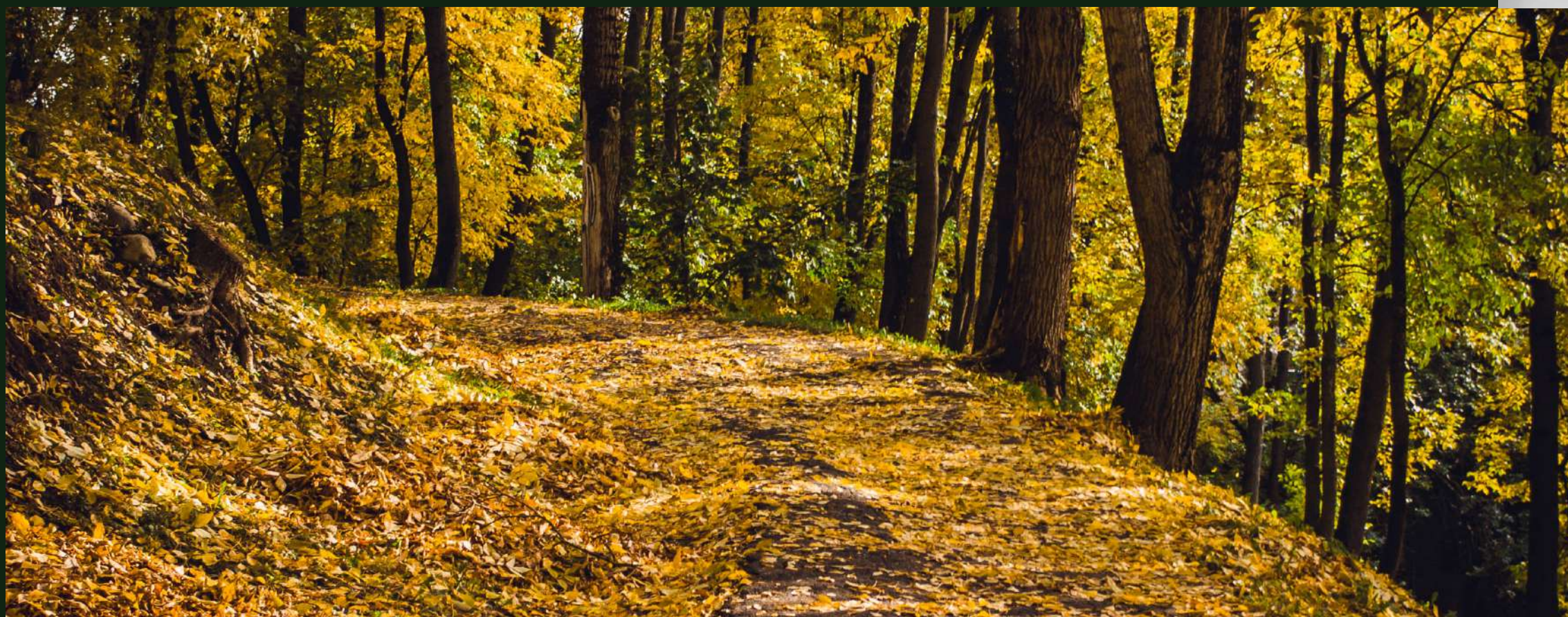
Effet globalement positif des jeux à risque en plein air sur divers indicateurs de santé et comportements, tels que l'activité physique, les comportements sociaux, les accidents et l'agressivité.



Brussoni et al., « What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review ».

# Amélioration de l'attention

L'activité physique dans un environnement naturel restaure la capacité d'attention et réduit le stress, l'anxiété et l'agitation. Les paysages naturels sont riches en éléments qui attirent et apaisent les enfants (biophilie). Bouger dehors améliore l'estime de soi, les performances scolaires et académiques, diminue le niveau de stress et la sensibilité aux conflits, permet de se relaxer et de mieux dormir.



Tillmann et al., 2018 « Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review »..



## Developpement du système immunitaire

Roslund et al., 2020 « Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children ».

L'exposition à une diversité microbienne naturelle stimule le système immunitaire et réduit le risque d'allergie et de maladie autoimmunes. L'exposition à des maladies cutanées. Des études mettant en contact des enfants avec du sol de forêt et de campagne ont montré un renforcement de leurs marqueurs de défense immune et de leur microbiote.

# Prévention de la myopie



**Plus  
de temps  
dehors...**

**Moins  
de risques  
de myopie !**

La myopie n'est pas une fatalité. En changeant quelques habitudes, il est possible d'aider votre enfant à préserver sa vue.

Flasher pour + d'infos !

Que recommander en pratique:

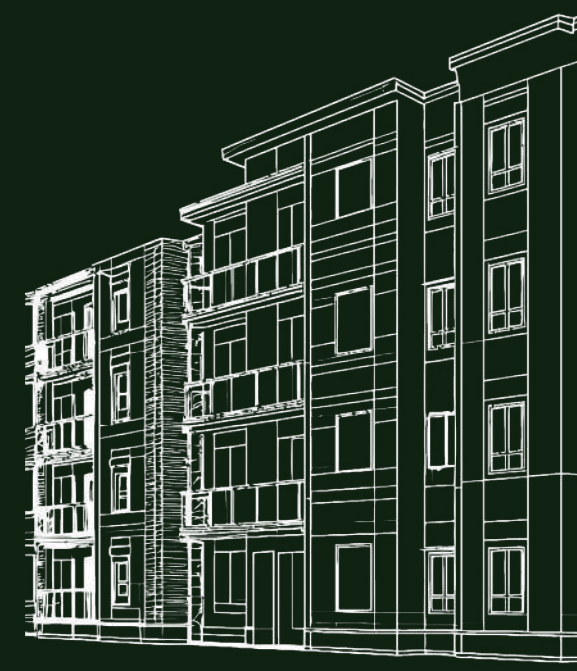
Privilégier les activités en extérieur et passer 2 heures dehors tous les jours pour bénéficier du rôle protecteur de la lumière du jour.

Limiter les activités prolongées en vision de près (lecture, écrans...) et encadrer leur pratique (faire des pauses, éclairage suffisant, limiter le temps quotidien consacré aux activités de près)

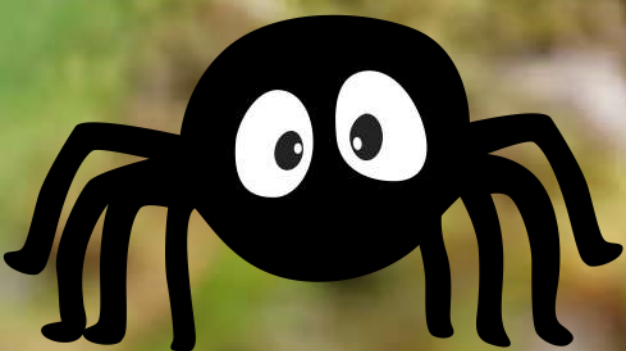
# De quels dangers devons nous protéger les enfants ?



# Où trouver la nature en ville?



# Curiosité et émerveillement partagé



Stimule la curiosité et le sens de l'émerveillement: la nature suscite le sens de l'exploration, la joie de la découverte et la motivation intrinsec d'apprendre.

# Dehors en ville



- Sortir tous les jours et en faire une routine.
- Trouver des petits coins de nature le long du chemin vers l'école.
- Modifier le parcours vers l'école pour passer par un parc.
- Planifier une pause picnic ou un déjeuner dehors.
- Chercher l'aventure devant sa porte.
- Se laisser surprendre.



Inscrire la nature dans la vie de tous les jours



# Sortir du parc tous les jours



Les parcs jouent un rôle de promotion de comportements favorables à la santé, comme la pratique d'une activité physique ou comme lieu de rencontre et de socialisation.

Sur le plan psychologique, des paysages naturel, intégrant de l'eau de la végétation, des champs d'oiseaux serait perçue comme plus cohérente, porteur d'émotion, positif et rassurant que les espaces artificialisés

WHO Europe 2016, Urban greenspaces and health: a review of évidence.  
Cameron et al., 2020 « Where the wild things are! Do urban green spaces with greater avian biodiversity promote more positive emotions in humans? »



# Pratiquer l'écologie joyeuse

Devenir jardiniers de rue et participer à des actions collectives (jardin partagé, ateliers cuisine) qui font plaisir.

Ces actions communautaires peuvent enrichir les interactions intergénérationnelles et renforcer la coopération, la convivialité et le lien social.



# En pratique...

Inscrire la nature dans la vie des tous les jours.  
Découvrir le vivant ensemble plutôt que de faire peur.

L'aventure commence au pas de porte: partir ensemble à la découverte de la nature et à la rencontre avec la biodiversité

La médiation par des associations et structures locales peut aider à réduire les peures et réticences, inviter à la découverte et proposer des activités aux enfants.

## PREMIERS PAS DANS LA NATURE

COMMENT ET POURQUOI FAVORISER LE CONTACT AVEC LA NATURE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les expériences sensorielles et le contact avec la nature soutiennent le développement global du jeune enfant : meilleures défenses immunitaires, développement psychomoteur, confiance en soi... et un lien durable avec le vivant !



### SORTIR TOUS LES JOURS

en privilégiant les promenades dans les espaces verts de proximité.

Le contact avec la nature est bon pour la santé physique et mentale du bébé et de toute la famille.



### LE LAISSER LIBRE DE SES MOUVEMENTS

pour qu'il puisse explorer en toute liberté.

Le laisser explorer à sa mesure lui permet de gagner en confiance et en autonomie, ce qui renforce le lien avec la nature. Les enfants actifs gardent un meilleur niveau d'activité physique pour toute leur vie.

### ACCOMPAGNER SON ENFANT DANS LA DÉCOUVERTE DE LA NATURE

Lors des balades, montrez-lui et décrivez-lui tout ce que vous voyez, mais aussi ce que vous ressentez (odeurs, vent, température, etc.), de manière simple. Essayez de lui faire toucher, sentir, écouter.

Ces expériences pluri-sensorielles sont importantes pour le développement du cerveau de l'enfant et favorisent son sens de l'observation et sa connexion avec la nature. L'émerveillement partagé favorise un meilleur éveil et des interactions de meilleure qualité.



### NE PAS HÉSITER À PORTER SON BÉBÉ

Pensez au portage lors de vos sorties dans la nature pour vous déplacer plus facilement.

Le contact physique permet de construire un lien fort entre l'enfant et ses parents et favorise un meilleur développement psychomoteur et une meilleure confiance en soi... et dans le monde extérieur.



### PENSER AUX ESPACES NATURELS PROCHES DE CHEZ SOI

Pour les vacances ou les week-ends, pas besoin d'aller très loin pour passer des moments inoubliables en famille.

Moins de trajet permet de rallonger la durée du temps passé ensemble pour un séjour épanouissant, riche en aventures, plus sain et plus économique.

### Et si je vis en ville ?

La nature n'est jamais bien loin : un parc, un square, un jardin partagé, ou une jardinière... peuvent faire la différence. Et les grands espaces verts et bleus sont souvent accessibles en transports en commun ou en voiture !