



# Allons dehors !



Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors

Avec le soutien financier de



Allons dehors !

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors

# Enjeux de santé

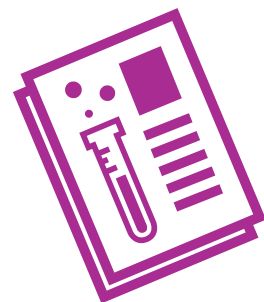


Enjeux  
de santé 

Allons dehors !  
Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors 

# Stress et

# dépression



## Études scientifiques

- ✓ Baisse du taux de cortisol (hormone produite en cas de stress)
- ✓ Diminution du rythme cardiaque et de la pression artérielle
- ✓ Baisse des indicateurs d'anxiété, de dépression, de fatigue et de confusion

## Parole de professionnel.le

*« Les personnes vivant à proximité d'espaces verts sont moins stressées. »*

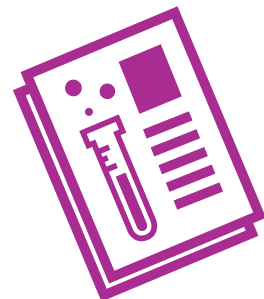
Skov & Lansdab. The use by the Danes of green areas - health perspective, 2005

Enjeux  
de santé 



# Activité

# physique



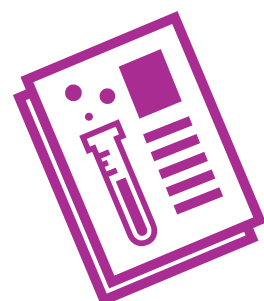
## Études scientifiques

- ✓ Vivre à proximité d'un espace naturel favorise la pratique de l'activité physique et limite les risques associés à la sédentarité.
- ✓ Les bénéfices d'une activité physique sont renforcés quand elle a lieu à l'extérieur plutôt qu'en intérieur.
- ✓ Aux Etats-Unis, les 8-18 ans consacrent plus de 7 h 30 par jour à l'usage, essentiellement récréatif, d'un écran ou d'un autre. En France, sur une tranche d'âge comparable, on est autour de 4 h 30 pour le seul couple télévision-internet (Médiamétrie, étude EU KidsOnline).

## Parole de professionnel.le

*« Dehors les enfants bougent plus, s'assoient moins, et s'amuse plus longtemps. »*

# Exposition à la pollution de l'air intérieur



## Études scientifiques

- ✓ L'air intérieur est très nettement plus pollué que l'air extérieur (de 3 à 10 fois selon les polluants et les études).
- ✓ Être exposé à la pollution de l'air intérieur diminue la concentration, provoque maux de tête et problèmes respiratoires.
- ✓ En moyenne, nous passons 80% de notre temps dans des espaces clos.

## Parole de professionnel.le

« Avec le détecteur de CO<sup>2</sup>, nous nous sommes rendu compte de la nécessité d'aérer la crèche et de sortir les enfants plusieurs fois par jour. »

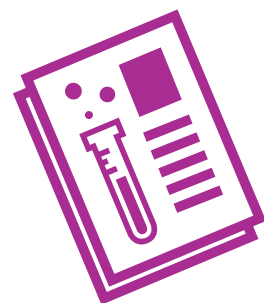
Enjeux  
de santé



Vue

Allons dehors !

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors



## Études scientifiques

- ✓ La lumière extérieure aurait un effet protecteur contre la myopie car elle stimulerait la production de dopamine.
- ✓ Être dehors limite le temps passé devant les écrans, facteur de myopie également.
- ✓ Enfin, être dehors permet d'avoir un horizon dégagé et de regarder au loin, ce qui améliore la vision.

## Parole de professionnel.le



*« Selon les projections, la moitié de la population mondiale sera myope en 2050. La meilleure prévention chez l'enfant reste de privilégier les activités en extérieur, de réduire les activités prolongées en vision de près et de réaliser des dépistages réguliers. »*

Gilles Martin, ophtalmologue, Hôpital Fondation Adolphe de Rothschild

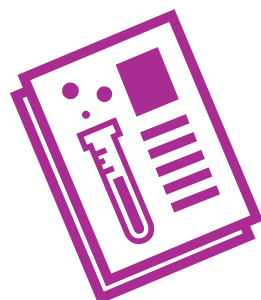
Enjeux  
de santé



Allons dehors !

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors

# Immunité



## Études scientifiques

- ✓ Les études convergent vers l'idée qu'une nature en bonne santé, c'est-à-dire riche en biodiversité et fonctionnelle, assure une bonne santé humaine. Selon cette hypothèse, dite de biodiversité, la baisse de l'exposition humaine à la population microbienne affecterait le microbiote, ce qui entraînerait le développement de différentes maladies.
- ✓ Le contact avec des milieux naturels variés permet une plus grande diversité des flores bactériennes (peau et intestins) et une meilleure défense immunitaire.
- ✓ En ville, l'enjeu est de modifier l'environnement des enfants, tels que les terrains de jeux et les cours de crèches ou d'écoles, pour tenter de reproduire le sol de la forêt en limitant la pollution et les pathogènes urbains.

## Parole de professionnel.le

*« En deux ans, mon fils n'a jamais été malade. Je le sens même plus robuste. Dans les crèches fermées, il fait souvent trop chaud, les microbes et les virus prolifèrent, passent d'un enfant à l'autre. Ici, rien. »*

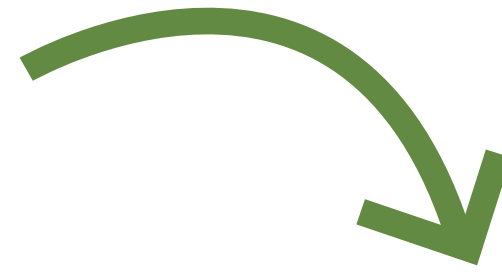
Maman d'un enfant étant dans une crèche en extérieur

Allons dehors !

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors



# Enjeux environnementaux







# Éveil et comportement

## écologique



### Études scientifiques

✓ Dans les études biographiques menées auprès d'adultes écoresponsables, on constate que, plus que l'information reçue, le fait d'être en contact régulier avec la nature avant 10 ans a une grande influence sur leur comportement écologique.

### Parole de professionnel.le



« Permettre aux enfants un premier contact avec la nature peut éveiller un intérêt à vie. [...] Ces sorties apportent un complément significatif à l'éducation des enfants en leur permettant d'expérimenter le monde réel. L'éducation à l'environnement sur le terrain [...] présente de nombreux avantages, notamment une meilleure compréhension des enjeux environnementaux. »

Thomas and Thompson, A child's place: why environment matters to children, Green Alliance, 2004

Enjeux  
environnementaux



Allons dehors !



# Respect

# de la nature



## Études

## scientifiques

✓ La perte d'interaction avec la nature non seulement diminue un large éventail de bénéfices liés à la santé et au bien-être, mais décourage également les émotions, attitudes et comportements positifs à l'égard de l'environnement, impliquant un cycle de désaffection envers la nature. Des implications aussi graves soulignent l'importance de reconnecter les gens avec la nature, ainsi que d'axer la recherche et les politiques publiques sur la prise en compte et l'amélioration de la sensibilisation à l'extinction de l'expérience.

## Parole de



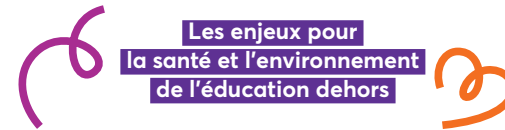
## professionnel.le

« L'objectif de cette immersion nature correspond à une intime conviction que l'humain respecte ce qu'il aime. Pour respecter l'environnement, il faut d'abord l'aimer, le vivre et sentir qu'on en fait partie. »

Enjeux  
environnementaux

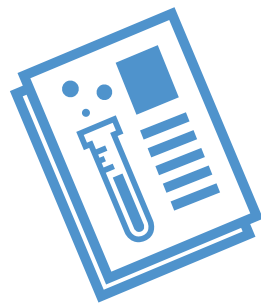


Allons dehors !



# Environnement

# social



## Études scientifiques

✓ Le style parental, les valeurs familiales pro-environnementales et le contact avec des adultes qui promeut l'engagement envers la nature et l'empathie pour les êtres vivants ont une forte influence sur le sentiment positif de connexion à la nature dès l'enfance.

## Parole de professionnel.le



« Les enfants apprennent par imitation. Les parents qui font des efforts pour réduire leur impact sur l'environnement habituent leurs enfants à faire la même chose. »

Allons dehors !

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors

# Enjeux éducatifs

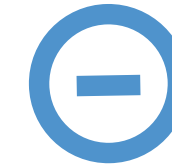


# Habiletés Sociales

(coopération,  
entraide...)



# Rivalités, conflits, agressivité



## Études scientifiques

- ✓ En contexte d'éducation par la nature, des études démontrent que les enfants âgés de 3 à 5 ans encouragent leurs pairs, les incluent dans le jeu, partagent, donnent, coopèrent, aident, prennent soin des autres, réconfortent et félicitent.
- ✓ La nature est un facilitateur social, elle augmente les relations entre les personnes d'un même quartier.
- ✓ L'exposition à une scène de nature augmente les inspirations et l'envie de se tourner vers les autres, avec une augmentation des inspirations prosociales.
- ✓ Le contact avec la nature diminue l'agressivité des enfants et des adolescents.

## Paroles de professionnel.le

« A l'extérieur, les liens et relations entre enfants peuvent se faire autrement : les enfants peuvent gérer librement leur proximité ou distance aux autres. Cela permet d'expérimenter autrement le vivre ensemble. »

Instinctivement, les grands aident les plus petits.  
« Cette coopération entre eux, on ne la ressent pas en classe où c'est plutôt du chacun pour soi. [...] Peut-être que ce réflexe de coopération va progressivement s'installer sur les bancs de l'école, qui sait ? »

# Réussite

# scolaire



## Études scientifiques

- ✓ L'expérimentation est un moyen de soutenir les besoins psychologiques fondamentaux d'autonomie et de compétences, lesquels favorisent la motivation dans les apprentissages.
- ✓ Le contact avec la nature peut avoir un impact sur les performances scolaires, si des activités d'interaction avec la nature (cours dehors, SVT en lien avec le vivant ...) sont proposées.
- ✓ L'amélioration est également observée par le simple fait d'avoir des vues de paysages naturels depuis les écoles.

## Paroles de professionnel.le



« Être dehors, sur le terrain permet de "faire l'expérience" d'une réalité concrète et vivante. Plus l'expérience vécue mobilise les gens de façon complète, à travers tous leurs sens, plus les apprentissages peuvent être intégrés. La nature, le terrain sont propices à l'expérience car on peut y être confronté au complexe, à l'imprévu, etc. Ce n'est pas une situation close, en bocal, figée mais ancrée dans la réalité mouvante, vivante, où l'inattendu a sa place. Le dehors est donc porteur d'une expérience potentiellement moins formatée, donc plus complète, moins artificielle. »



# Estime

# de soi



## Études scientifiques

- ✓ Plusieurs études montrent que le contact avec la nature renforce l'estime de soi, et la capacité à s'auto-évaluer c'est-à-dire mieux se connaître (ses forces, ses limites, ses goûts, ses aspirations...) et avoir conscience de ses émotions.
- ✓ Vivre des expériences, que l'on maîtrise et que l'on réussit, augmente le sentiment d'efficacité personnelle (se sentir capable de réaliser quelque chose) et donc la performance, l'engagement dans la tâche et le bien-être global.
- ✓ Les chercheurs émettent l'hypothèse que la diversité multisensorielle de la nature (formes, sons et couleurs) permet aux enfants de se sentir plus vivants et les aide à bâtir leur confiance en eux.

## Paroles de professionnel.le

« *Camelia, c'est notre petite victoire. Lors de notre première sortie, elle pleurait de peur de traverser une petite flaque. Et regardez, deux semaines plus tard, elle a déjà beaucoup plus confiance en elle !* »

« *Dehors, les enfants découvrent les capacités de leurs corps, les dangers, les forces et les risques. L'expérience est intimement liée au corps, aux sensations. Le développement global des enfants fait appel à ces allers-retours entre corps et cognition.* »

# Autonomie et

# Liberté d'action



## Études scientifiques

✓ **Le jeu libre favorise les expérimentations.**

Lorsque les enfants sont autorisés à jouer comme ils le souhaitent dans des environnements stimulants, ils se fixent leurs propres objectifs et déterminent les étapes à suivre pour les atteindre, ce qui les aide à développer leurs compétences sociales et cognitives.

## Paroles de professionnel.le

« Le plus grand obstacle à la capacité des enfants de jouer comme ils le souhaitent est celui des adultes. Nous devons laisser tomber nos craintes excessives de blessures et d'enlèvements et nous rendre compte, que les avantages pour les enfants de sortir jouer l'emportent de loin sur les risques ».

« Si la sortie est trop cadrée et que la liberté de découvrir par soi-même est réduite, on peut vivre une expérience tellement pauvre qu'elle n'offre que peu d'intérêt. »



# Créativité



## Études scientifiques

- ✓ Possibilité d'expériences multisensorielles, et la stimulation simultanée des 5 sens.
- ✓ Les enfants qui passent de cinq à dix heures par semaine à jouer dehors font preuve d'une imagination, d'une créativité et d'une curiosité importantes.

## Paroles de professionnel.le

« Le terrain permet une prise de conscience plus complète parce qu'elle va au-delà de l'intellect, en passant par la perception et l'émotion. Il amène un contact avec les éléments, les matières... »

« Avec l'école dehors, les enfants développent la créativité et l'imaginaire : les enfants s'inventent des histoires, un monde imaginaire. »

# Attention



## Études scientifiques

- ✓ L'accès ou la vue sur des espaces verts aux espaces verts favorise la restauration de l'attention.
- ✓ Un nombre croissant d'études ont montré que l'exposition à des environnements naturels, comparée à des environnements urbains, est associée à une amélioration de l'attention et au sentiment de repos et de récupération.

## Paroles de professionnel.le

« Après des sorties en nature, je remarque que les élèves, de retour en classe, sont plus attentifs, plus motivés, et j'ai beaucoup moins besoin de les rappeler à l'ordre ».

Allons dehors !

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors



# Enjeux de justice sociale





# Inégalités Sociales dans le rapport à la nature



## Études scientifiques

Les personnes d'un foyer ayant un revenu mensuel total net inférieur à 1700€ (quel que soit leur âge, ou leur lieu de vie) :

- ✓ Déclarent moins de contact avec la nature
- ✓ Se sentent plus éloignées des espaces naturels (lacs, prairies, forêts...)
- ✓ Ont moins d'expériences de nature vécues enfants (classe verte, camping, scoutisme, séjours à la ferme, etc...).

Ces mêmes personnes sont plus nombreuses à déclarer souhaiter vivre plus près de la nature, tout en disant que cela n'est pas réalisable.

Enjeux  
de justice  
sociale



# Inégalités

# de genre 1



## Études

## scientifiques

- ✓ Les femmes sont plus nombreuses à déclarer pratiquer peu ou aucune activité de loisirs en nature (baignade, marche, cueillette ...).
- ✓ Les femmes sont également celles qui ont le moins d'expériences de nature vécues dans l'enfance (classe verte, camping, scoutisme, séjours à la ferme, etc...), surtout pour celles nées avant 1975.
- ✓ A ces inégalités de genre s'ajoutent des inégalités de revenus et de diplômes. Ainsi les femmes ayant peu de revenus ou peu de diplômes sont celles qui déclarent pratiquer le moins d'activités sportives ou de loisirs en extérieur.
- ✓ En revanche, les femmes sont les plus nombreuses à fréquenter les espaces verts urbains du fait de rôles sociaux différenciés.

Enjeux  
de justice  
sociale



# Inégalités

# de genre 2



## Études scientifiques

- ✓ Les travaux de recherche menés jusqu'à présent montrent que les femmes sont plus préoccupées par l'environnement et qu'elles adoptent davantage des comportements pro-environnementaux que les hommes.
- ✓ Cela peut en partie s'expliquer par l'éducation différenciée.
- ✓ La société tend à valoriser plutôt les comportements de compétition et centrés sur l'individu chez les garçons, tandis qu'elle valorise l'empathie, le "prendre soin" (le care) et la coopération chez les filles.

## Paroles de professionnel.le

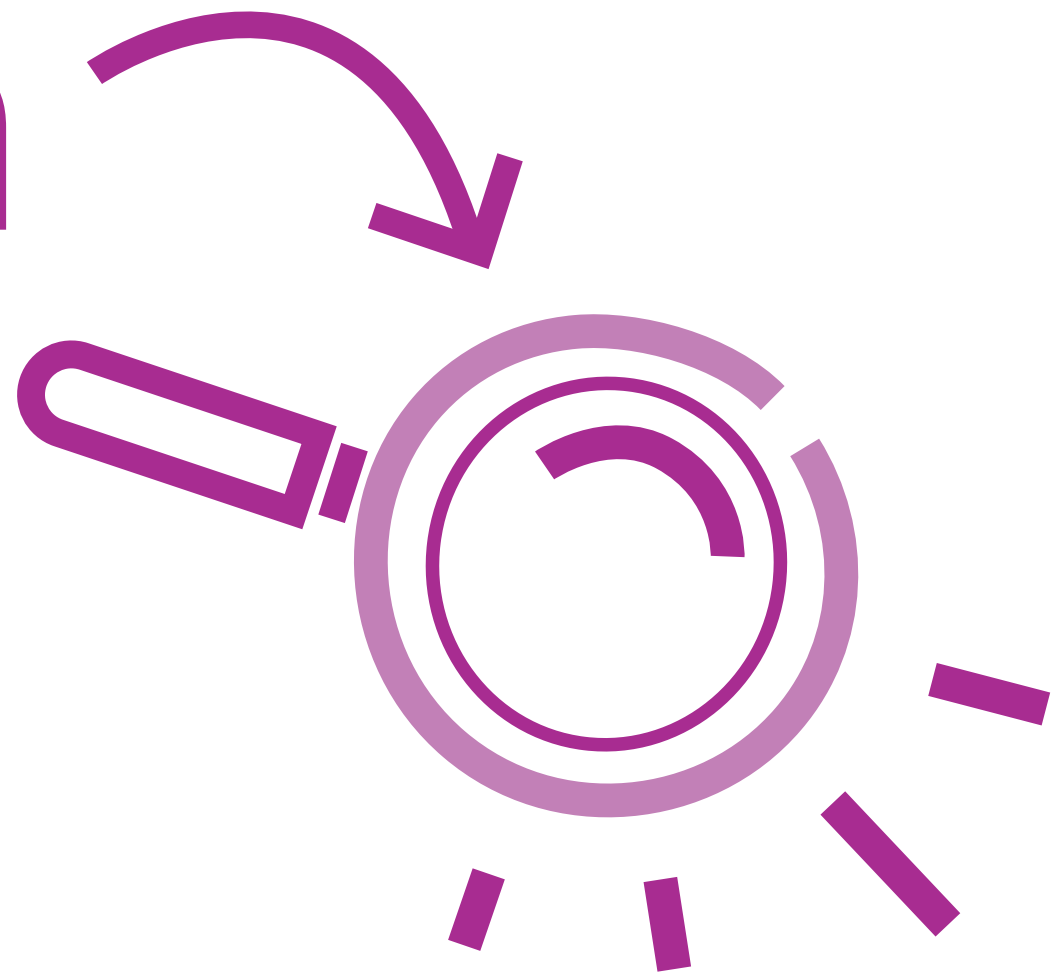


« Ces inégalités reflètent la nécessité d'un changement de paradigme sociétal et politique. Il ne s'agit pas d'opposer les femmes et les hommes mais plutôt le capitalisme à une société basée sur le "care", le prendre soin où l'empathie, la coopération... seraient valorisées à la fois pour les hommes et les femmes. Emmener les garçons dehors dès le plus jeune âge permet sans doute de renforcer cette visée du prendre soin »

Allons dehors !

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors

# Pour aller plus loin



Pour aller  
plus loin 

## Et ailleurs ?

Allons dehors ! 

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors 



✓ Depuis 1982, les "bains de forêts", appelés shinrin-yoku sont reconnus comme médecine préventive.



✓ La première forest-school (école de la forêt) voit le jour en 1952. Actuellement au Danemark, 20% des écoles maternelles du pays sont des forest schools. Les enfants y passent leurs journées dehors.



✓ Depuis février 2022, les professionnels de santé peuvent faire une ordonnance pour un ticket d'entrée gratuit dans les parcs nationaux canadiens. Les patients souffrant de dépression ou de troubles anxieux sont particulièrement concernés.



Pour aller  
plus loin 

  
**Allons dehors !**

Les enjeux pour  
la santé et l'environnement  
de l'éducation dehors

**Et vous ?**



- *Au cours d'une semaine, combien d'heures passez-vous dehors ?*
- *Quels types de bénéfices percevez-vous ?*
  - *Quel est votre plus beau souvenir d'un moment vécu en nature ?*
- *Quel est votre endroit de nature "doudou", l'endroit où vous vous sentez bien ?*
  - *Comment pourriez-vous passer plus de temps dehors ?*



?!  


Pour aller plus loin 

Allons dehors ! 

Les enjeux pour la santé et l'environnement de l'éducation dehors 

# Les références scientifiques

- [Les bienfaits de la nature sur la santé globale.](#)

Dr Louis Bherer, Ph. D., Neuropsychologue. Observatoire de la prévention/ Institut de cardiologie de Montréal.

- [Pourquoi la nature nous fait du bien, les scientifiques expliquent.](#)

Alix Cosquer, Chercheuse en psychologie environnementale / psychologie de la conservation, Université de Bretagne occidentale. The conversation.

- [De quelles preuves scientifiques disposons-nous concernant les effets des forêts et des arbres sur la santé et le bien-être humains ?](#)

Kjell Nilsson, Peter Bentsen, Patrik Grahn, Lærke Mygind. Revue Santé Publique 2019.

- [Les femmes plus soucieuses de l'environnement ? Oui, parce qu'elles ont appris à l'être](#)

Magali Trelohan, Enseignante-chercheuse, South Champagne Business School (Y Schools) – UGEI The conversation.

- [Effets des forêts et des bains de forêt \(shinrin-yoku\) sur la santé humaine : une revue de la littérature.](#)

Qing Li, Revue Santé Publique 2019.

- [Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence.](#)

Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). International journal of environmental research and public health.

- [Does spending time outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments.](#)

Michelle C. Kondo, Sara F. Jacoby, Eugenia C. South. Health & Place, Volume 51, 2018.

- [Does Access to Green Space Impact the Mental Well-being of Children: A Systematic Review.](#)

McCormick R.. J Pediatr Nurs. 2017.

- [Société, nature et biodiversité - Regards croisés sur les relations entre les Français et la nature.](#)

Service des données et des statistiques, Ministère de la transition écologique, 2021