

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