

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

## Comment la nature fait du bien à notre cerveau ?

Nature et Santé



Forêt, bord de mer, rivière, montagne, campagne... La science montre clairement

Ressources pour  
comprendre et transmettre

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 ?

**Format :**

Autre

**Année :**

2022

**Auteur :**

Grand bien vous fasse

**Editeur :**

Radio France

**Accéder à la ressource**

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

[bien-vo-us-fasse](https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vo-us-fasse)