

# L'intervention par la nature et l'aventure au service de la santé mentale

 Nature et Santé

## Mots clés

[nature](#) [santé](#) [santé mentale](#)

De plus en plus d'études démontrent les bienfaits de la nature sur la santé mentale. Des chercheurs ont notamment mesuré, chez des individus ayant été en contact avec un environnement naturel, une réduction du stress et de l'anxiété, une diminution des symptômes dépressifs et de la rumination mentale, une amélioration de la qualité du sommeil ainsi qu'une restauration de l'attention ou des capacités cognitives.

## Consulter l'article

<https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0016>

 Mise à jour de cette page :  
26/09/2023

[Ressources pour comprendre et transmettre](#)

**Format :**  
[Article en ligne](#)

 **Année :**  
2022

 **Auteur :**  
Marie-Ève Langelier,  
Christian Mercure

**Editeur :**  
Rhizome