

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

 Nature et Santé

### Mots clés

[nature](#) [santé](#) [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 :  
28/11/2022

[Ressources pour comprendre et transmettre](#)

#### **Format :**

[Autre](#)

#### **Année :**

2022

#### **Auteur :**

Grand bien vous fasse

#### **Editeur :**

Radio France