

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

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