

## 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