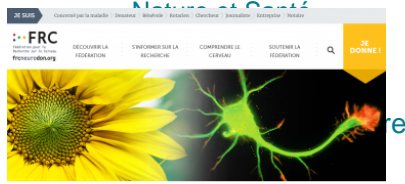


Mise à jour de cette page :  
Les bienfaits de la nature sur le cerveau  
29/01/2026



**LES BIENFAITS DE LA NATURE SUR LE CERVEAU**  
Publié le 29/01/2026

Mise à jour de cette page le 29/01/2026.

Effets positifs sur le stress, le sommeil, la concentration ou encore la santé mentale, les bienfaits de la nature sur notre cerveau sont aujourd'hui nombreux, et ce dès le plus jeune âge. De récentes recherches ont démontré comment que la nature agit sur notre cerveau et agit positivement sur l'apprentissage et le développement de troubles neurologiques ou psychiatriques, peut être d'ailleurs de ce que les chercheurs nous apprennent à propos de l'impact positif de la nature sur la santé du cerveau.

Il propose un tour d'horizon de la recherche concernant l'impact de la nature sur le cerveau humain : effets positifs sur le stress, le sommeil, la concentration ou encore la santé mentale, les bienfaits de la nature sur notre cerveau sont aujourd'hui nombreux, et ce dès le plus jeune âge.

Ressources pour  
comprendre et transmettre

Format :

Article en ligne

**Consulter l'article**

Année :

2020

<https://www.frcneurodon.org/informer-sur-la-recherche/actus/les-bienfaits-de-la...>

Editeur :

Fédération pour la recherche  
sur le cerveau