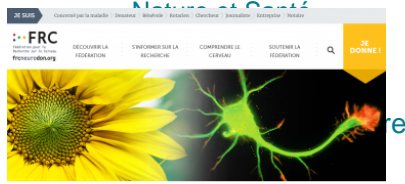


Mise à jour de cette page :
Les bienfaits de la nature sur le cerveau
29/01/2026



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 en effet que la nature agit de façon positive sur l'apprentissage et le développement de troubles neurologiques ou psychiatriques, peut avoir d'effets positifs sur la santé mentale, notamment à l'égard 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