

Naturellement. Nature, bien-être et santé

Mots clés

bienfaits de la nature one health santé mentale végétalisation

Ce documentaire interroge les effets profonds de notre relation à la nature sur notre bien-être et notre santé.

Au fil de témoignages et d'exemples concrets, scientifiques et professionnels de la santé éclairent les vertus des espaces verts en ville, expliquent comment l'environnement biochimique des forêts et des rivages marins contribue à notre équilibre physique et mental, et dévoilent les mécanismes psychologiques par lesquels la nature aide à combattre la fatigue mentale, le stress, voire les troubles anxieux et dépressifs.

Cette invitation à repenser le rôle de la nature comme une alliée précieuse pose aussi la question de sa capacité à soigner, notamment à travers la vogue des jardins thérapeutiques.

Enfin, renouer avec les environnements naturels serait un premier pas vers un sentiment plus profond d'appartenance au vivant, une prise de conscience qui s'avère précieuse, tant pour notre bien-être que pour la santé de la planète.

Conçu comme une introduction à ce vaste sujet, Naturellement s'appuie à la fois sur des connaissances scientifiques validées et sur des hypothèses en cours d'évaluation.

Le documentaire n'aborde que très brièvement la question des thérapies dans la nature, qui se développent depuis quelques années, car il existe une grande variété d'approches, dont certaines demandent une certaine circonspection. Mais parmi elles, l'écothérapie et l'écopsychothérapie, pratiquées par des psychologues dans le cadre déontologique de leur profession, sont des approches intéressantes et prometteuses. A suivre donc !

AVEC, PAR ORDRE D'APPARITION :

Oscar Navarro

Professeur en psychologie sociale et environnementale, Université de Nîmes.

Florent Beclin

Docteur en psychologie et psychologue TCC (Lille), auteur d'une thèse sur l'effet restaurateur de l'exposition à la nature sur les processus psychologiques.

Martine

Membre des Jardinets de Saint-Cyr.

Anne Roué-Le Gall

Enseignante-chercheuse en sciences de l'environnement à l'EHESP (Rennes). Elle a notamment dirigé le guide ISadOrA (Intégration de la Santé dans les Opérations d'Aménagement).

Éric Chaumillon

Professeur en géologie marine, Université de La Rochelle, et surfeur.

Achile et Roméo Jaguenaud

Écoliers et camping-caristes.

Martine Colombeau

Passionnée de jardin.

Carole Boudebese

Médecin psychiatre, membre du GIE TCC & Dérèglement Climatique de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC).

Jana Asselman

Professeure en biotechnologie marine, Université de Gand (Belgique), et co-directrice du Blue Growth Research Lab (un laboratoire de recherche transdisciplinaire sur l'océan), Ostende (Belgique).

Delphine Benois

Danseuse.

Isabelle Boucq

Psychologue clinicienne libérale (Châtelleraut) et à l'Hôpital Tenon (Paris), membre fondatrice de la Fédération Française Jardins Nature et Santé, créatrice du blog Le bonheur est dans le jardin.

Etienne Bourdon

Docteur en santé publique, gérontologie. Chercheur associé au laboratoire Éducatifs et promotion de la santé, Sorbonne (Bobigny) et concepteur de jardins thérapeutiques enrichis.

Joël Belmin

Mise à jour de cette page : 24/06/2026
Professeur en gériatrie et biologie du vieillissement, chef du pôle de gériatrie de l'hôpital Charles-Foix, AP-HP (Ivry-sur-Seine).

NATURELLEMENT
NATURE, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Écrit, filmé et monté par

Ressources pour
comprendre et transmettre
Son

Jean-Christophe Moine

Séverine Roly

Format :

Vidéo en ligne

Documentaire commandé par la Macif.

Année :

2025

Filmé en 2024 en France et en Belgique.

2025 © Ethnomedia - Macif

Auteur :

Jean-Christophe Moine

2026 © Formes documentaires

Editeur :

Formes documentaires

Sous-titrage pour personnes sourdes et malentendantes :

Blanc : personne à l'écran

Bleu : voix off

Vert : retranscription d'une langue étrangère

Voir la vidéo

Naturellement. Nature, bien-être et santé