

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