

SYNDROME DE MANQUE DE NATURE



Du besoin vital de nature
à la prescription de sorties



DYNAMIQUE SORTIR !

www.frene.org/nos-projets/dynamique-sortir

FRENE

164 rue des Albatros
34 000 MONTPELLIER

09 82 56 39 51

WWW.FRENE.ORG



FRENE

SOMMAIRE

Introduction	3
Liste des contributeurs	3
Diagnostiquer : un « syndrome » de manque de nature ?	4
Hypothèses et études scientifiques	4
Traduire le nature-deficit disorder	4
En Europe aussi, on est en manque de nature	5
Les enjeux sont de taille !	5
Comprendre : des causes du syndrome	6
Sédentarisation et virtualisation du rapport au monde	6
Aménagement de l'espace, éloignement de la nature	8
Peurs de la nature	9
Un travail approfondi par le FRENE	9
Prescrire : ouvertures sur l'extérieur	11
Santé publique : augmenter la dose de nature !	11
Education : un outil aux formidables potentiels !	12
Aménagement : pour des espaces naturels accessibles	13
La nature : un puissant remède À portée de main	14
Un potentiel sous-estimé	14
Politiques publiques : vers une approche transversale	15
Un défi à relever	15
Conclusion	15
Exemples d'initiatives	16
Royaume-Uni	16
Suisse : vivre l'école dehors	17
Allemagne : randonner permet de réduire sa facture santé	17
France : la dynamique Sortir !	18
Objectifs	18
Rencontres Sortir : immersion et actions	18
Plan d'action	18
Annexes	21
Annexe 1 : Traduction de l'article Wikipedia « <i>nature-deficit disorder</i> » ⁶¹	21
Annexe 2 : interview de Richard Louv par Manouane Beauchamp, Juin 2007	22
Annexe 3 : Passer du plein écran au plein air	24
Annexe 4 : The Nature Principle ⁷⁵	26
Annexe 5 : Ordre du médecin, allez dehors ! ⁷⁶	26
Annexe 6 : Une classe sans mur ni toit	27

Introduction

Nous¹ agissons avec nos partenaires depuis 40 ans pour le développement de l'éducation à la nature, à l'environnement, au développement durable, à la transition écologique... Nos actions intègrent une pratique sur le terrain, dehors, au contact de la réalité ; c'est dans ces moments que se tisse un lien avec notre environnement, qui sera source de motivation pour en prendre soin. Et nous n'oublions pas les pionniers de la pleine nature et de l'étude du milieu. C'est un long chemin et une chance : nos convictions sont là. Toutefois, l'intérêt éducatif, la nécessité des sorties nature restent toujours à défendre et sont au cœur des enjeux de nos sociétés.

Complémentaire, l'intérêt sanitaire est moins souvent évoqué. Pourtant, les « colonies de vacances » et les classes de nature sont issues des préoccupations hygiénistes de la fin du 19^{ème} siècle en France². Depuis quelques années, nous entendons venant d'ici et là que la pratique de la nature a un effet bénéfique sur la santé. Et qu'*a contrario*, sans fréquenter la nature nous allons moins bien. Nous en avons l'intuition... et beaucoup l'ont oublié : l'environnement d'aujourd'hui, c'est la santé de demain.

Maintenant, nous pouvons commencer à nous appuyer sur des études qui le démontrent. Venant d'Amérique du Nord, une idée fait son chemin : c'est le « Syndrome de manque de nature ». En Europe aussi, des études pointent les problèmes que pose l'éloignement de la nature. En France, le FRENE anime la Dynamique Sortir ! : des acteurs s'organisent et agissent pour promouvoir l'éducation dehors et affirment qu'il n'y aura pas d'éducation au DD sans EE et qu'il n'y aura pas d'EE sans éducation à la nature.

Cette synthèse, réalisée par le FRENE, a notamment pour objectif la diffusion d'études et enquêtes nord-américaines ; elle vise surtout à les traduire et à les transposer dans notre contexte, en les enrichissant d'études, enquêtes et expériences françaises et européennes.

Ce sont de nouveaux arguments que nous pouvons apporter au débat, pour que la nature ait une plus grande place dans la vie de chacun, et en particulier dans la vie des plus jeunes.

Nous remercions d'avance toutes celles et ceux qui voudront bien apporter des contributions nouvelles pour compléter ces premières données.

Le FRENE

Liste des contributeurs

Thierry Abalea, Jean-Paul Ahr, Stephanie Anton, Marido Beluche, Christine Bourdallé, Lucie Bravard, Sandrine Cendrier, Olivier Chapron, Céline Charbonnier, Juliette Cheriki-Nort, Chantal Detry, Mariette Feltin, Marine Ferragut, Sofia Galion, Roland Gérard, Thérèse Gernigon, Lydie Gitton, Hubert Guérin, Gaëlle Guyomard, Norbert Joly, Pascale Khatchadourian Der, Eric Samson, Dynamique Sortir, Manuella Verité, Julie Walton, Maurice Wellhoff.

Avec nos remerciements spéciaux à Hubert Guerin qui a finalisé la première version du dossier, et aux membres de la Dynamique Sortir ! pour cette version.

¹ FRENE, le réseau français d'éducation à la nature et à l'environnement (anciennement Réseau Ecole et Nature)

² Laura Lee Downs, *Histoire des colonies de vacances de 1880 à nos jours*, Perrin, France, 2009

DIAGNOSTIQUER : UN « SYNDROME » DE MANQUE DE NATURE ?

Depuis plus de 10 ans, on s'en inquiète en Amérique du Nord. Les enjeux d'une prise de conscience européenne sont multiples.

Hypothèses et études scientifiques

Le syndrome de manque de nature est parti de nombreuses observations aboutissant à une hypothèse : en passant plus de temps dedans, loin de la nature, l'humanité s'expose à de nombreux problèmes physiques et mentaux. De nos jours, cette problématique concerne surtout les pays les plus industrialisés, et notamment les enfants. Des enquêtes et des études scientifiques apportent régulièrement de nouvelles preuves, pistes et hypothèses.

Selon le docteur Melissa Lem, médecin de famille, membre du corps professoral au département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto et membre de l'association canadienne des physiciens environnementalistes :

« Passer du temps dans la nature est essentiel au bon développement de l'enfant, sur le plan psychologique autant que sur le plan physique. Certains chercheurs affirment même qu'une dose quotidienne de nature puisse prévenir et traiter de nombreux troubles médicaux. »

Elle cite des études concernant, par exemple :

- L'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH) : 5 à 10% des enfants au Canada,
- La prise de poids et l'obésité : un enfant canadien sur quatre,
- L'hypertension, le diabète et les problèmes liés au cholestérol, à la hausse parmi les jeunes canadiens,
- La myopie, l'asthme, la dépression
- Des retards au plan du développement d'habiletés motrices et d'aptitudes sociales³.

Traduire le nature-deficit disorder

En 2005, un journaliste et auteur américain a publié le résultat d'une longue enquête : *Last Child in the woods* (Le dernier enfant dans les bois)⁴. Richard Louv y développe ce concept de *nature-deficit disorder*.

La traduction choisie ici est : « syndrome de manque de nature ». Le terme de « syndrome » permet de garder un certain recul : il désigne un ensemble de symptôme et de signes cliniques, qui peuvent être liés à certaines maladies, ou simplement à des écarts à la norme. Cette traduction joue avec subtilité sur la gravité de la situation : les symptômes sont inquiétants et sérieux, mais le remède à ce syndrome de manque est simple et sain.

Richard Louv souhaite faire connaître ces enjeux aux populations, aux professionnels et aux autorités : encourager cette prise de conscience et faire évoluer les choses. Pour cela, il cherche à ce que ce syndrome soit rendu public, intégré en tant que maladie dans les registres et reconnu par les professionnels de la santé.

³Cf. Annexe 3, Passer du plein écran au plein air.

⁴ Louv R., *Last Child in the woods : saving our children from nature-deficit disorder* (Le dernier enfant dans les bois : sauvons nos enfants du syndrome de manque de nature), 2005. Hélas non traduit en français.

En Europe aussi, on est en manque de nature

De ce côté-là de l'Atlantique, de nombreuses études mettent aussi en évidence des problèmes de santé liés au manque d'activité physique et de relation à la nature.

En 2008, un rapport de Birdlife international sur *Le bien-être grâce à la nature dans l'Union européenne*⁵ a synthétisé plusieurs de ces études. La santé et le bien-être sont en jeu, tant sur le plan physique que psychique, et les enfants sont particulièrement touchés.

Obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète de type II, ...

« L'obésité causée par le manque d'activité physique est une des plus grandes menaces pour la santé dans l'Union Européenne. Elle touche plus de 200 millions de personnes en Europe, dont 3 millions d'enfants. Dans 99% des cas, l'influence de l'environnement dans l'augmentation de l'obésité est prépondérante⁶.

[...] Le manque d'activité physique conduit directement à des états graves comme les maladies cardio-vasculaires et les diabètes de type II. Au Royaume-Uni, l'inactivité coûtait en 2003 plus de 11,7 milliards d'euros par an⁷.

La raison principale en est le manque d'accès à des espaces naturels sécurisés où les enfants peuvent jouer et les adultes se promener. »

Dépressions, stress, grandes fatigues, ...

« Il n'a pas seulement été démontré que la nature encourage l'activité physique, elle a également des effets sur notre bien-être psychique⁸. Les dépressions et autres maladies qui leur sont liées devraient devenir les pathologies les plus répandues d'ici à 2020⁹. Un grand nombre d'études montre comment la nature aide à guérir le stress et les grandes fatigues¹⁰, et comment le développement physique et socio-émotionnel des enfants est stimulé par un contact direct avec la nature. »

Les enjeux sont de taille !

Partant de l'exemple des dépressions, on comprend facilement que les enjeux peuvent être de taille :

- Santé physique et mentale des personnes concernées, et impact sur leur entourage, quand on connaît les souffrances que peut générer ce mal du siècle,
- Finances publiques, quand on compare le coût des médicaments avec ceux d'un bon bol d'air, et qu'on les relie à l'ampleur des phénomènes,
- Ecologie, les expériences positives de contact avec la nature favorisant les prises de consciences et les engagements en sa faveur.

⁵ Rapport Birdlife international, *Le bien-être grâce à la nature dans l'Union européenne*, Edition française, Service Éditions de la LPO, 2008

⁶ International Obesity Taskforce, *Obesity in Europe, the case for action*, London, 2002

⁷ Bird W., *Natural Fit*. The RSPB, www.rspb.org.uk/policy/health/index.asp, 2004

⁸ Pretty J., Griffin M., Peacock J., Hine R., Sellens M. and South N., *A countryside for health and wellbeing: The physical and mental health benefits of green exercise*, University of Essex, Colchester, 2005

⁹ WHO, *World Health Report*, World Health Organisation, Geneva, 2001

¹⁰ Health Council of the Netherlands, *The influence of nature on social, physical and psychological wellbeing. Part 1: review of current knowledge*. Report to the Minister of Agriculture, Nature and Food, 2004

Bien entendu, le lien avec les dépressions ne constitue qu'une facette du manque de nature. Le problème est bien plus large, lié à de nombreux choix de société. Ainsi ces enjeux touchent à la santé et aux finances publiques, aux politiques publiques d'éducation, de jeunesse et de sports mais aussi d'environnement et d'aménagement du territoire, de développement technologique et d'agriculture, de tourisme et d'économie, ...

COMPRENDRE : DES CAUSES DU SYNDROME

Dans son enquête, enrichie et actualisée en 2009¹¹, Richard Louv pointe également plusieurs causes de ce manque d'exposition à la nature : autant de défis auxquels nous sommes confrontés pour ramener les enfants vers la nature. L'identification des causes, préalable à des actions pertinentes et efficaces, est un travail auquel s'attache aussi le FRENE.

Sédentarisation et virtualisation du rapport au monde

Nous passons 80% de notre temps dans les bâtiments ou dans l'habitacle des véhicules¹².

Phénomène désormais bien connu de nos sociétés industrielles, mécanisées et tendant aujourd'hui à la virtualisation, la sédentarité qui nous caractérise a des effets délétères sur la santé, et notamment les maladies cardiovasculaires. D'après une large et récente étude internationale¹³, les personnes qui possèdent à la fois voiture et télévision, indicateurs de sédentarité, ont un risque de crise cardiaque accru de 27%, en comparaison avec celles qui n'ont ni l'un ni l'autre¹⁴.

Enfants et personnes âgées en sont les premières victimes. La promotion des activités physiques et des sports de nature, si possible précoce et tout au long de la vie, est un facteur essentiel de la prévention, comme le montre l'exemple de pays étrangers. Et la recherche en ce sens doit être poursuivie¹⁵. Les bénéfices de l'activité physique pour la santé publique (physique et mentale) impliquent dans l'inclure dans la médecine thérapeutique, mais aussi dans la médecine préventive¹⁶.

¹¹ Cheryl Charles, Ph.D., and Richard Louv, *Children's Nature Deficit: What We Know – and Don't*

Know, September 2009

¹² IREPS Rhône-Alpes, Promotion de la santé environnementale, 2011, p.10

¹³ Held, Claes, et al. "Physical activity levels, ownership of goods promoting sedentary behaviour and risk of myocardial infarction: results of the INTERHEART study." *European heart journal* 33.4 (2012): 452-466

¹⁴ Van Craenenbroeck, Emeline M., and Viviane M. Conraads. "On cars, TVs, and other alibis to globalize sedentarism." *European heart journal* 33.4 (2012): 425-427

¹⁵ Rieu, M., et al. "Rôle des activités physiques dans une politique de santé publique. Discussion: Activités physiques et santé." *Bulletin de l'Académie nationale de médecine* 179.7 (1995): 1417-1428

¹⁶ Amati, F., M. Patella, and A. Golay. "Comment prescrire en pratique médicale l'exercice physique?: Obésité/diabète." *Médecine et hygiène* 60.2394 (2002): 1119-1124

Nous passons de nombreuses heures devant les écrans, sans contact avec notre environnement naturel :

« Aux Etats-Unis (seuls chiffres globaux précis) les 8-18 ans consacrent plus de 7 h 30 par jour à l'usage, essentiellement récréatif, d'un écran ou d'un autre. En France, sur une tranche d'âge comparable, on est autour de 4 h 30 pour le seul couple télévision-Internet (Médiamétrie, étude EU KidsOnline). »¹⁷

Les adultes ne sont pas en reste, avec en France 3h16 de télévision par jour pour les 15-49 ans, voire 4h59 pour les plus de 50 ans¹⁸. Téléviseurs, ordinateurs, consoles de jeux, téléphones mobiles, tablettes et baladeurs vidéos : fin 2012, on compte en France 6,3 écrans par foyers¹⁹.

Pendant qu'on reste dedans, enfermés, on s'expose aussi à d'autres risques. Un récent rapport de l'académie des sciences fait le point sur les risques pathologiques liés aux écrans : surpoids, déficit de concentration et d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde, entrave au développement du langage, manque de sommeil, etc. La liste est longue²⁰. Et ce rapport apparaît encore bien trop timoré au regard d'une soixantaine de spécialistes, qui rappellent dans une tribune publiée dans le journal *Le Monde* que :

« Des milliers de recherches scientifiques signalent des influences délétères importantes de la télévision, d'Internet ou des jeux vidéo sur le développement intellectuel, la sociabilité et la santé, bien au-delà des premiers âges de la vie et pour des consommations largement inférieures à deux heures quotidiennes. »²¹

Des études ont montré que lorsque la télévision est en toile de fond, le jeu des tout-petits est diminué ou interrompu, même lorsqu'ils sont trop jeunes pour réellement regarder la télévision²², et les vocalisations des enfants diminuent, comme la communication avec leurs parents²³. Contrairement à la télévision, l'immersion dans la nature encourage le jeu libre des enfants, et la communication avec les parents.

Your brain on nature, autre ouvrage de référence, fait un état des lieux des recherches scientifiques sur les impacts négatifs de la surexposition aux nouvelles technologies, et les effets positifs du contact avec la nature pour la santé, le bien-être et la vitalité. Coécrit par les docteurs Eva Selhub, de Harvard, et Alan C. Logan, naturopathe, cette synthèse récente montre la transformation du rapport au monde dans ce contexte de multiplication des écrans : entre surcharge, distraction, et modifications du cerveau²⁴.

Des résultats surprenants viennent aussi à contre-courant des hypothèses posées par les défenseurs du développement actuel des nouvelles technologies. Par exemple, des études récentes montrent que les personnes qui consomment le plus de multimédia... deviennent justement les moins habiles à effectuer simultanément plusieurs tâches, notamment en termes d'attention et de mémoire²⁵ !

Enfin, n'oublions pas les effets bénéfiques des activités physiques auprès des personnes âgées. À titre d'exemple, l'Agence Régionale de Santé en Bretagne s'engage à consacrer 2% de son budget à la mise en place d'activités physiques ; ceci représente 100 emplois pour 450 structures d'accueil de personnes âgées.

¹⁷ Desmurget M., Bègue L., Harlé B., « Laisser les enfants devant les écrans est préjudiciable », *Le Monde*, 8 février 2013

¹⁸ CSA ; Médiamétrie, in *Tableaux de l'Economie Française*, INSEE, 2011

¹⁹ GfK / Médiamétrie - Référence des Equipements Multimédias – 4^{ème} trimestre 2012

²⁰ Bach J.-F., Houdé O., Léna P., Tisseron S., *L'enfant et les écrans, Rapport de l'Académie des sciences*, janvier 2013

²¹ « Laisser les enfants devant les écrans est préjudiciable », *Le Monde*, 8 février 2013

²² Schmidt, M. E., Pempek, T. A., Kirkorian, H. L., Lund, A. F. and Anderson, D. R. (2008), The Effects of Background Television on the Toy Play Behavior of Very Young Children. *Child Development*, 79: 1137–1151.

²³ Christakis, D. A., Gilkerson, J., Richards, J. A., Zimmerman, F. J., Garrison, M. M., Xu, D., Gray, S., Yapanel, U. (2009). Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: A population-based study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163(6): 554-558.

²⁴ Eva M. Selhub, Alan C. Logan, *Your Brain On Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*, Wiley, 2012

Aménagement de l'espace, éloignement de la nature

Une autre cause du manque de nature réside dans l'aménagement du territoire.

Richard Fuller, de l'Université du Queensland en Australie, rappelle les bénéfices des espaces verts : santé physique et psychique, cohésion sociale, services fournis par l'écosystème, préservation de la biodiversité²⁶. En résumé, « nous nous inquiétons beaucoup des effets de l'urbanisation sur les autres espèces, mais nous sommes également touchés par elle ». Et il démontre que les bénéfices psychologiques d'un espace vert sont étroitement liés à la diversité de sa flore²⁷.

En France, les espaces artificialisés continuent de s'étendre dans tout le territoire, au détriment des terres agricoles et des milieux naturels. Cette progression, plus rapide que celle de la population, semble même s'accélérer depuis 2006. Outre l'impact sur les sols et l'eau (imperméabilisation généralement irréversible), ce phénomène fragmente et cloisonne les milieux naturels, pour les humains comme pour les autres espèces. Ce type d'urbanisation et de périurbanisation que connaît la France tend aussi à augmenter les temps quotidiens de déplacement domicile-travail. Plus de pollution, et 21 minutes en plus enfermés dans un véhicule, voire 37 minutes dans les grandes aires urbaines : autant de temps en moins passé dehors²⁸.

Plus des $\frac{3}{4}$ de la population vivent en zone urbaine, soit 47,9 millions d'habitants (77,5 %). Les villes occupent désormais plus d'1/5^{ème} du territoire (21,8 %), soit une progression de 19 % en dix ans²⁹.

De plus, les espaces verts en milieu urbain sont de plus en plus pauvres en matériau que les enfants peuvent spontanément utiliser pour jouer : les feuilles mortes sont régulièrement ramassées (quand les arbres ne sont pas taillés avant la chute des feuilles pour éviter le ramassage), les bouts de bois tombés à terre sont enlevés, les bacs à sable sont retirés... Par un souci hygiéniste, c'est tout une part de potentialités pédagogiques que l'on fait disparaître, supprimant ainsi une part de l'intérêt des enfants pour ce milieu³⁰.

Frances Kuo, directrice du Laboratoire du paysage et de la santé humaine à l'Université de l'Illinois, pense que « les villes révèlent la fragilité de certaines de nos plus hautes fonctions mentales », que nous tenons pour des acquis, alors qu'ils ont « vraiment besoin d'être protégés ». Des recherches montrent par exemple qu'en vivant en ville, l'augmentation de la charge cognitive nous rend plus susceptibles de choisir un gâteau au chocolat qu'une salade de fruits. Selon certains spécialistes, la ville subvertirait notre capacité à résister à la tentation consumériste³¹.

²⁵ Wallis C., The impacts of media multitasking on children's learning and development: Report from a research seminar, New York, NY: The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop, 2010

²⁶ Richard A. Fuller and Kevin J. Gaston, The scaling of green space coverage in European cities, *Biology letters*, 2009

²⁷ Richard A Fuller, Katherine N Irvine, Patrick Devine-Wright, Philip H Warren and Kevin J Gaston, Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity, *Biology letters*, 2007

²⁸ DATAR, *Etudes et documents*, n°57, novembre 2011.

²⁹ François Clanché et Odile Rascol, Le découpage en unités urbaines de 2010, *Insee première*, N° 1364 - 2011

³⁰ Cardinal François, *Perdus sans la nature*, Éditions Québec Amérique, Canada, 2010

³¹ Guillaud Hubert, Comment la ville nuit-elle à notre cerveau ?, *Le Monde*, 30 janvier 2009

Dans une interview de juin 2007 réalisée par Manouane Beauchamp dans le magazine électronique Espaces³², Richard Louv analyse :

« Ce n'est que plus tard que j'ai compris ce dont il s'agissait : les parents avaient grandi dans la nature, tandis que leurs enfants grandissaient dans la maison. Au cours des trente dernières années, la superficie du territoire où les enfants peuvent circuler sans la supervision immédiate de leurs parents a diminué de 90 %. Et puisque seulement 30 % de la population urbaine des États- Unis vit à une distance raisonnable d'un parc, il est facile d'imaginer que les enfants sont de moins en moins souvent en présence d'un espace vert naturel.

En l'espace de 30 ans, la relation entre la nature et les enfants s'est donc profondément modifiée, et ce mouvement va en s'accélégrant. C'est ce que j'ai appelé le syndrome de *nature-deficit disorder*. »

Peurs de la nature

Artificialisation, virtualisation, sédentarisation et éloignement de la nature ont d'autres conséquences : par exemple, la peur des parents de laisser leur enfant à l'extérieur. Louv met en avant le simple fait que les gens passent moins de temps qu'autrefois en famille et que la peur de l'autre, de l'étranger et de l'extérieur, poussent les parents à surprotéger leurs enfants en les enfermant à la maison plutôt que de les laisser jouer dehors. Cet effet pourrait donc s'aggraver avec les générations, à moins de recréer des moments de contacts positifs avec la nature, chez les parents comme chez les enfants.

Cet éloignement inquiète autant des éducateurs³³ que des scientifiques³⁴, ou de simples citoyens : les conséquences sont physiques, psychiques, mais aussi écologiques, politiques, sociales, culturelles. Dans un monde déconnecté de la nature, comment expliquer aux enfants l'intérêt du tri sélectif ? La nécessité d'une transition énergétique ? François Terrasson a longuement développé dans plusieurs ouvrages³⁵, cette peur de la nature et ses fondements culturels, psychiques et psychiatriques.

La nature devient un luxe réservé à certaines catégories de population, un espace de loisirs pour ceux qui en ont les moyens. Comment faire face au besoin de nature de toute la société, entre urbanisation et agriculture intensive ?

Un travail approfondi par le FRENE

En France, le nombre et la durée des séjours et des classes dehors diminuent. Il y a peu, on partait souvent pour 3 semaines ; aujourd'hui, on peine à partir ou laisser partir 3 jours. Les propositions d'immersion dans la nature sont de plus en plus frileuses, la peur du risque freine les initiatives de sorties, d'excursions, de camps itinérants...³⁶

Animée par le FRENE, la Dynamique Sortir ! rassemble des acteurs souhaitant promouvoir l'éducation *dans* la nature. Chaque année depuis 2009, des rencontres nationales permettent de s'organiser et d'agir.

³² Cf. annexe 2

³³ Voir le paragraphe suivant, sur les travaux du réseau Ecole et Nature via la dynamique Sortir.

³⁴ Par exemple, Eva M. Selhub, Alan C. Logan, *Your Brain On Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*, Wiley, 2012

³⁵ Terrasson François, *La peur de la nature*, Sang de la terre, 1993

Terrasson François, *La civilisation anti-nature*, éditions du Rocher, 1994 Terrasson François, *En finir avec la nature*, éditions du Rocher, 2002

³⁶ Louis Espinassous, *Pour une éducation buissonnière*, Éditions Hesse, France, 2009.

Un des premiers travaux effectués a été d'identifier les freins et leviers. On y retrouve des constats faits en Amérique du Nord par Richard Louv : peur de la nature, urbanisation, virtualisation. Ce travail permet aussi de préciser, compléter et développer les freins à différents niveaux : sociétal, culturel, juridique, législatif, économique, éducatif, professionnel. En voici quelques exemples³⁷ :

- **Société, relation à la nature et perceptions** : [...] perception faussée de la nature dans les medias, recherche d'un confort maximum, mythe du risque zéro, nature comme bien de consommation, perte du lien avec le milieu agricole, [...]
- **Reconnaissance de l'éducation dans la nature** : [...] manque de présence sur la scène politique nationale, montée en puissance du développement durable au détriment de l'éducation *dans* la nature, élus difficiles à convaincre dans un contexte de manque de vision à long terme, manque de reconnaissance de la transversalité d'une animation nature,[...]
- **Relation à la réglementation** : [...] excès sécuritaires (ex. : effets parapluie), manque de connaissance du cadre réglementaire, manque de clarté et d'homogénéité de certaines réglementations, place de l'animation dans la réglementation des milieux naturels, normes sur l'hébergement, l'alimentation et l'hygiène, accès aux sites, privatisation de l'espace, [...]
- **Moyens matériels et financiers** : [...] outils clés en main coûteux et sans créativité, manque d'aménagements et moyens de transports adaptés, coût des transports et des séjours, peu de financements pour les actions d'éducation «non rentables», [...]
- **Organisation des acteurs** : [...] manque de liens entre éducation environnement et éducation populaire, concurrence entre associations et avec les structures publiques et privées, manque de temps et de moyens, [...]
- **Formation** : [...] manque d'immersion nature dans les formations, peu d'interventions dans les collèges et lycées, dans la formation des enseignant-e-s, lourdeurs administratives pour les enseignant-e-s, [...]

³⁷ Version complète téléchargeable sur www.frene.org/nos-actions/dynamique-sortir

PRESCRIRE : OUVERTURES SUR L'EXTERIEUR

Cerner des symptômes, en trouver des causes probables, mieux identifier les freins et leviers : le diagnostic posé permet aujourd'hui d'agir. Proposer, prescrire, construire plus de contact avec la nature, et une relation de meilleure qualité. Il s'agit de mettre en œuvre un plan d'action adapté aux enjeux, à différentes échelles : de l'ordonnance du médecin aux politiques publiques.

Développer ensemble l'éducation dehors, l'accès aux espaces verts et aux loisirs de nature permettrait notamment d'améliorer notre santé physique et mentale, et notre bien-être. Mais réduire le syndrome de manque de nature pourrait aussi diminuer le coût de nombreux soins de santé. Par exemple, l'utilisation de médicaments et autres produits pharmaceutiques pourrait être grandement réduite si la nature était utilisée réellement comme une forme de thérapie. Et cette thérapie est simple : accompagner les personnes dans la nature, laisser les enfants y jouer sont déjà des actions largement bénéfiques.

Santé publique : augmenter la dose de nature !

Pour les enfants... et leurs parents !

Le contact avec la nature est forcément une thérapie, et sera une solution à des problèmes que nos enfants connaissent de plus en plus, notamment la sédentarisation qu'entraîne l'utilisation des nouvelles technologies.

L'enquête de Richard Louv attire l'attention sur les nombreux bénéfices que retirent les enfants d'un contact plus important avec la nature. Un développement sain, une santé psychique et émotionnelle, une santé physique, la diminution du stress et l'augmentation de la créativité en font partie³⁸. Il ne condamne pas les jeux électroniques, mais souhaiterait que les familles puissent établir une harmonie entre sorties à l'extérieur et moments passés à la maison. Ceci favoriserait un équilibre des individus sur les plans physiologique et psychologique.

Selon lui et selon le docteur Melissa Lem³⁹, il faudrait pouvoir prescrire la nature en guise de traitement aux parents et aux enfants. Richard Louv va même jusqu'à dire qu'il faut fortement encourager celles et ceux qui ont peur de l'extérieur à sortir et ne pas rester inactifs : pratiquer un sport, se balader, effectuer des jeux et des ateliers en pleine nature...

En France, la campagne « Les sports de nature, tous dehors »⁴⁰ va dans ce sens, mais il faut à présent aller plus loin.

Des thérapies en développement

L'ouvrage *Your brain on nature*, n'aborde pas seulement les impacts négatifs de la surexposition aux technologies. Les docteurs Eva Selhub, de Harvard, et Alan C. Logan, naturopathe, passent aussi en revue les recherches scientifiques portant sur les effets positifs du contact avec la nature pour la santé, le bien-être et la vitalité. Des découvertes scientifiques fascinantes concernent les effets sur le cerveau d'une plus grande exposition à la nature (émotions positives, sommeil, réduction de l'hyperactivité, l'impulsivité, du manque d'attention, ...). L'ouvrage propose enfin des pistes simples, et un état des lieux des thérapies pratiquées aujourd'hui.

³⁸ Cf. annexe 1

³⁹ Cf. annexe 3

⁴⁰ Ministère des sports et Pôle Ressources National des Sports de Nature, 2012

Le laboratoire de Paysage et Santé Humaine, de l'université de l'Illinois, a montré que les activités réalisées dans un environnement vert peuvent réduire les symptômes du trouble d'hyperactivité avec déficit d'attention⁴¹.

Marc Berman, chercheur postdoctoral à l'Institut de recherche Rotman de Baycrest à Toronto, psychologue du Laboratoire de neuroscience cognitive de l'université du Michigan, a réalisé plusieurs études sur les effets d'une promenade sur le cerveau. 50 minutes de promenade à pied en nature peuvent améliorer la mémoire et la concentration d'environ 20 % - ce qui n'est pas le cas d'une promenade en milieu urbain. Les effets sont encore plus importants chez les individus ayant reçu un diagnostic de dépression majeure⁴².

Education : un outil aux formidables potentiels !

Sortir de la salle de classe, bien plus qu'un complément

Il est vital, nécessaire et urgent d'intégrer la nature aux programmes des écoles, dès la maternelle, et même à la crèche. C'est simple et efficace, en lien direct avec le réel : planter des arbres, avoir au moins un petit jardin voire un petit potager et s'en occuper avec les enfants. Ce petit geste pourra déjà pallier le syndrome de manque de nature dont souffrent les enfants de la nouvelle génération. Il est important que des actions soient conduites par le gouvernement, car nos enfants sont touchés par de nombreuses pathologies liées à ce déficit de nature.

Laisser son enfant jouer dehors, c'est le laisser développer une plus grande créativité et une attitude coopérative dans sa façon de s'amuser et d'agir en général. Cela contribue à réduire en partie les problèmes liés à des manques d'attention en classe. Il se concentre mieux, donc enregistre et apprend mieux.

De plus, une éducation qui ne sort plus est une éducation qui va se baser sur le virtuel : si les phases d'observation de terrain, prémisses aux questionnements et hypothèses, n'existent plus, que deviennent les démarches scientifiques ? Selon le rapport Birdlife International sur *Le bien-être grâce à la nature dans l'Union européenne*⁴³:

« Les sorties éducatives en nature peuvent aider les élèves à prendre de l'assurance, améliorer leur estime d'eux-mêmes et leur apporter des connaissances. [...] L'apprentissage par le monde réel contribue aux objectifs scolaires et apporte aux enfants une plus grande connaissance de la nature. Ce contact avec la nature a également pour conséquence :

- l'amélioration du comportement des enfants et de leur autodiscipline
- leur développement émotionnel
- la diminution des incivilités, agressions, (et crimes !) ainsi qu'une meilleure intégration dans la communauté⁴⁴. »

⁴¹ Faber Taylor, A., Kuo, F.E., & Sullivan, W.C. (2001). "Coping with ADD: The surprising connection to green play settings." *Environment and Behavior*, 33(1), 54-77.

Kuo, F.E., & Faber Taylor, A. (2004). "A potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a national study." *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-1586.

Faber Taylor, A. & Kuo, F.E. (2009). "Children with attention deficits concentrate better after walk in the park." *Journal of Attention Disorders*, 12, 402-409.

⁴² MG Berman, J Jonides, S Kaplan, The Cognitive Benefits of Interacting With Nature *Psychological Science* December 2008 19: 1207-1212

⁴³ Rapport Birdlife international, *Le bien-être grâce à la nature dans l'Union européenne*, Edition française, Service Éditions de la LPO, 2008

Accompagner l'éducation dehors

L'intérêt éducatif des sorties nature ne se limite pas aux apprentissages scolaires. Selon le même rapport : « Permettre aux enfants un premier contact avec la nature peut éveiller un intérêt à vie. [...] Ces sorties apportent un complément significatif à l'éducation des enfants en leur permettant d'expérimenter le monde réel. L'éducation à l'environnement sur le terrain [...] présente de nombreux avantages, notamment une meilleure compréhension des enjeux environnementaux⁴⁵. »

Ces constats font écho à la dynamique Sortir, qui affirme qu' « il n'y aura pas de développement durable sans éducation à l'environnement, et pas d'éducation à l'environnement sans éducation dans la nature ».

Pour accompagner cette éducation dans la nature, des réseaux d'associations, organisations, professionnels se sont structurés. Leur présence et leur expérience permettent de développer le potentiel de chaque sortie pour chaque personne, adultes ou enfants. Par exemple, certains ne savent pas comment se livrer au jeu libre, et parfois, la peur de la nature devient un obstacle difficile à surmonter.

En cohérence avec les préoccupations historiques et fondamentales du réseau Ecole et Nature, la dynamique Sortir a ainsi pour objectifs de :

- Rendre visible et promouvoir l'éducation dehors, dans la nature, en valoriser la richesse pédagogique.
- Maintenir des espaces territoriaux, juridiques et sociaux pour éduquer dehors.
- Accompagner et former les acteurs pour la mise en place d'actions d'éducation dehors.

Aménagement : pour des espaces naturels accessibles

Richard Louv aborde aussi d'autres solutions d'accès dans son ouvrage, comme celle d'incorporer la nature dans le tissu urbain, ainsi que cela est fait dans les pays scandinaves. Dans une interview⁴⁶, le Dr Lem ajoute d'autres pistes : « espaces résidentiels à usages mixtes dotés de couloirs verts », pour encourager la marche et le vélo, tout en réduisant les inégalités, « aires de jeu qui intègrent l'environnement naturel existant » comme alternatives aux terrains de jeux artificiels, espaces verts intégrés dans les écoles et les programmes.

Bien sûr, de nombreuses politiques urbaines en France mettent de la nature dans les villes (parcs et jardins, trames et coulées vertes ...). Mais est-ce bien suffisant ?

Elle vise des politiques ambitieuses, volontaires : « Nos gouvernements doivent aussi favoriser l'accès des enfants à la nature, soit en rendant obligatoire la création d'espaces verts adaptés aux enfants dans les nouveaux projets de développement urbains, soit en offrant des crédits d'impôt pour l'inscription des enfants à des programmes se déroulant dans la nature. »

Un levier est aussi l'accès aux centres « aérés », comme on disait jadis, aux colos et camps de jeunes : ces espaces permettent, souvent, de profiter du plein air au travers d'activités physiques de pleine nature, de grands jeux, de camps ou de construction de cabanes dans les bois.

Pour être viables, les villes ont besoin d'espaces verts naturels riches. Et là où il n'y en a pas, il est nécessaire d'en créer. En Europe, des acteurs de terrain posent cette problématique :

« La présence d'espaces verts au sein d'un environnement urbain améliore l'espérance de vie et diminue les risques de maladies⁴⁷. Les espaces verts favorisent la marche et autres activités de plein air et constituent un moyen bon marché et durable d'assurer la prévention des problèmes de santé publique.⁴⁸ »

⁴⁴Bird W., Natural Fit. The RSPB, 2004

⁴⁵Thomas and Thompson, A child's place: why environment matters to children, Green Alliance, 2004

⁴⁶Interview réalisée par Vert Santé et publiée sur le blog de la Fondation David Suzuki le 21 mars 2012

⁴⁷Bird W (2004) Natural fit. The RSPB.

⁴⁸Rapport Birdlife international, *Le bien-être grâce à la nature dans l'Union européenne*, Edition française, Service Éditions de la LPO, 2008

LA NATURE : UN PUISSANT REMEDE À PORTÉE DE MAIN

Un potentiel sous-estimé

Ne seraient-ce que visuels, les bienfaits de la nature sur nos enfants sont grands, et nous les sous-estimons encore.

« Des études démontrent que de prendre le temps d'apprécier un paysage naturel, tels un parc, une plage, une étendue d'eau ou une forêt, permet de réduire la pression artérielle, l'anxiété ainsi que le niveau de stress. Le contact avec la nature améliore la qualité du sommeil et augmente l'énergie et la joie de vivre. Il favorise également le renforcement du système immunitaire⁴⁹, affirmait le Dr David Suzuki, scientifique et environnementaliste de renom, lors d'une rencontre récente à Toronto, commanditée par Co-operators devant un auditoire composé d'employés de Co-operators et d'anciens participants d'IMPACT!⁵⁰

Cet impact visuel de la nature dans les écoles pourra, par ricochet, faire appel à l'imagination de nos enfants et enseignants et entraîner un désir de jeux et de création comme par exemple ramasser les feuilles d'automne et en faire un tableau artistique ou même photographier une fourmi portant une miette de pain sur son dos et l'enregistrer sur un ordinateur. Nature, environnement et technologie peuvent se mêler et non s'opposer. Il ne s'agit pas de favoriser systématiquement l'extérieur par rapport à l'intérieur mais d'apporter un équilibre vital.

Au Danemark, une large étude sur les adultes

Une étude danoise réalisée sur 1 200 personnes âgées de 18 à 80 ans a révélé que leurs activités préférées étaient celles pratiquées dans des espaces verts à proximité de chez elles, comme la marche ou le jardinage. Cette même étude montre que c'est la nature qui motive les gens à sortir pour profiter des paysages et se détendre. Plus de 90% des personnes interrogées ont répondu que les espaces verts étaient importants pour leur forme et leur moral et les chercheurs ont découvert que les personnes vivant près des espaces verts sont moins stressées⁵¹.

Des enfants aux adultes, un enjeu de société

Last Child in the Woods est devenu un best-seller : plus d'un million d'exemplaires vendus. Richard Louv a ainsi, aussi, alimenté un débat national, et amorcé un mouvement international pour réconcilier les enfants avec la nature.

Suite à ce succès, il a écrit un autre ouvrage, *The Nature Principle*⁵², qui délivre un autre appel à l'action, cette fois pour les adultes : « En puisant dans les vertus réparatrices de la nature, nous pouvons améliorer l'acuité mentale et la créativité, promouvoir la santé et le bien-être, construire des entreprises, des collectivités et des économies plus intelligentes et plus durables, et finalement renforcer les liens humains. »

Par ses écrits, l'auteur a réussi à influencer la politique nationale et susciter des campagnes de sensibilisation dans 80 autres villes, États et provinces d'Amérique du Nord. Louv démontre de façon convaincante que : « nous entrons dans la période la plus créative de l'histoire, et le 21ème siècle sera l'ère de la réconciliation de l'homme avec son environnement naturel. Ce travail stimulant permet un regain d'optimisme, tout en nous lançant le défi de repenser la façon dont nous vivons⁵³. »

49 <http://www.davidsuzuki.org/fr/blogues/la-science-en-action/2012/06/prescription-pour-un-esprit-sain-dans-un-corps-sain-une-dose-quotidienne-de-natu/>

50 <http://www.impactyouthsustainability.ca/blogs/actualits/ordredumc3a9decin3aallezdehors>

51 Skov & Lansdab. The use by the Danes of green areas - health perspective, 2005

52 Louv R., *The nature principle*, Algonquin Books, 2011. Voir annexe 4.

53 EC (2005) Staff working document on the links between employment policies. SEC (2005) 1530.

Politiques publiques : vers une approche transversale

Chercheurs et acteurs de terrain convergent vers une prise en compte de ces problématiques dans les politiques publiques, de manière transversale. La question sociale n'est pas en reste : les problèmes environnementaux impactent plus fortement les populations les plus exploitées⁵⁴.

Autre facette de cette approche plus globale, les différentes atteintes à la biodiversité ont aussi des impacts indirects sur la santé publique : la faune et la flore nous fournissent de multiples substances alimentaires et médicinales. Par leur consommation directe, mais aussi parce qu'elles entrent dans la composition de nombreux médicaments (la moitié des médicaments prescrits aux Etats-Unis⁵⁵).

De la santé à l'éducation, en passant par l'économie et le social, le développement d'une biodiversité accessible à tout-e-s est donc bien une nécessité, une urgence d'intérêt général. Les professionnels et les associations de terrain ont les compétences et l'expérience nécessaire pour construire et accompagner le développement de cet accès à la nature, à une éducation dehors.

Un défi à relever

La Fondation David Suzuki a récemment lancé un défi aux Canadiens : « passer 30 minutes par jour à l'extérieur pendant 30 jours pour favoriser leur bien-être tout en les amenant à respecter davantage la nature. Quels bienfaits retireriez-vous en passant chaque jour 30 minutes à l'extérieur? Le faites-vous déjà? En quoi ce temps dans la nature vous rend-il meilleur? » (Cf. annexe 5).

Des écoles ont lancé des projets comme une semaine sans télé. En France, le temps d'une classe verte comme d'un centre de vacance estival est passé de 20 jours à 3 jours entre 1990 et aujourd'hui : il est temps de réagir, efforçons nous de montrer l'exemple.

CONCLUSION

Outre tout l'intérêt qu'apportent les sorties sur le terrain en matière d'éducation à l'environnement et d'éducation tout court, bien connu, un champ nouveau apparaît : celui du bienfait de la nature sur la santé physique, psychologique et psychique. Les études sont suffisamment nombreuses et concordantes pour apporter cet argument, même si nous regrettons le peu d'études en France sur ce sujet.

Cet apport est une vraie nouveauté pour les éducateurs à l'environnement, et ouvre de nouveaux partenariats à construire avec le monde de la santé en France. A Strasbourg, des médecins peuvent prescrire des activités physiques à leurs patients, pris en charge par la sécurité sociale ; à quand une prescription à participer à un club nature, à un séjour de pleine nature, ou à une demi-heure de promenade quotidienne dans un espace vert ?

A moins qu'avant d'en arriver là, un rééquilibrage s'opère pour redonner toute sa place aux activités du dehors. Il y a 30 ans, c'est le sport qui a été identifié comme bon pour la santé, avec la création de parcours de santé, et de campagne de promotion. Aujourd'hui, c'est une démarche similaire qui est à faire ; la nature, c'est bon pour la santé !

⁵⁴Chivian E. et alt. (2004) Biodiversity: Its importance to human health. The Center for Health and the Global Environment Harvard Medical School.

EXEMPLES D'INITIATIVES

Royaume-Uni

Des promenades de santé

Elles ont été créées pour la première fois en 1995 dans le sud d'Oxfordshire dans le but de combiner les facteurs sociaux et environnementaux essentiels au maintien de l'activité physique. Aujourd'hui, il existe au Royaume-Uni plus de 350 programmes similaires intitulés "*Marche vers la santé*" organisés par 10 000 bénévoles⁵⁶. La marche est une activité physique qui ne nécessite pas de grand entraînement et ne comporte pas de grand risque de se blesser. Bien que ces marches aient été mises en place pour améliorer la santé publique, une étude montre que les participants s'y adonnent plus par envie de se retrouver dans la verdure que par volonté de pratiquer une activité sportive. 64% des participants reconnaissent que les "promenades de santé" ont changé leurs habitudes de transport et 27% d'entre eux disent que maintenant ils marchent plutôt que de prendre leur véhicule pour effectuer de petits trajets⁵⁷.

Des clubs-nature

La Société royale pour la protection des oiseaux⁵⁸ compte plus d'un million de membres, dont 160 000 jeunes de moins de 18 ans. Son Club-nature Explorateurs est au niveau mondial l'un des plus grands clubs-nature de sensibilisation à l'environnement pour les jeunes. Dirigées par des éducateurs professionnels dans plus de 40 sites, leurs "classes vertes" de la RSPB ont dispensé leur enseignement à plus de 50 000 enfants en 2005. Dans un cadre stimulant mais en sécurité, on donne à des élèves de milieux très différents l'opportunité d'entrer en contact étroit avec la nature, ce qui les rend ainsi plus enclins à prendre des initiatives personnelles en faveur de l'environnement.

La transformation des marais de Rainham

La transformation des marais de Rainham en réserve naturelle de la RSPB créera de nouveaux espaces verts naturels de grande qualité et faciles d'accès dans la région du Thames Gateway dans le sud de l'Angleterre, zone qui supporte une forte densité de population. Cette réserve apportera de nombreux bienfaits aux habitants et à la nature :

- l'aménagement des accès et la création d'un centre d'éducation à l'environnement encourageront les habitants à venir sur ce site, lieu de promenades paisibles pour les familles et les écoles locales ;
- la biodiversité sera préservée sur 200 hectares de terrain afin d'accueillir des canards hivernants, des oies, des échassiers en période de reproduction, des espèces menacées d'invertébrés et de mammifères.
- un programme d'éducation, à l'initiative de la communauté, permettra d'impliquer des jeunes selon les opportunités du site.

Parmi les retombées économiques, le développement de cette zone devrait générer localement des investissements s'élevant à plus de 11,76 millions d'€. On estime que les dépenses des visiteurs auront permis la création de 37 emplois. De surcroît, la réserve permettra aux habitants des communes des environs d'entrer en contact avec la nature aux portes des villes. Elle rendra également la région du Thames Gateway encore plus attrayante, ce qui contribuera à sa régénération.

56 www.whi.org.uk/index.asp

57 Bird W., Natural Fit. The RSPB. See www.rspb.org.uk/policy/health/index.asp, 2004

58 Royal Society for the Protection of Birds (RSPB)

Suisse : vivre l'école dehors

Sarah Wauquier, chercheuse, psychologue et institutrice, expérimente des classes en pleine nature dès la crèche (voir annexe 6)⁵⁹.

Allemagne : randonner permet de réduire sa facture santé

La fédération allemande de randonnée et l'université technique d'Osnabrück ont développé des offres de randonnée-santé. Par exemple, après un certain nombre de kilomètres en randonnées et autres activités, on peut obtenir un certificat déjà reconnu par une quarantaine de caisses d'assurance maladie. Certaines caisses attribuent même des points à leurs assurés pour la simple participation à diverses activités et manifestations liées à la randonnée. Je randonne régulièrement (l'objectif n'est pas la réalisation sportive), j'accumule du bonus, et je réduis ma cotisation...⁶⁰

⁵⁹ Wauquier S., Les enfants dans les bois – Pourquoi et comment sortir en nature avec de jeunes enfants, éditions Books on Demand, 2008

⁶⁰ Ministère fédéral de l'Economie et de la Technologie (BMW), *Etude de fond sur le marché de loisirs et vacances de la randonnée*, Rapport de recherche n° 591, Septembre 2010. Synthèse par N. Morelle pour La Grande Traversée des Alpes, décembre 2011

FRANCE : LA DYNAMIQUE SORTIR !

La dynamique Sortir, animée par le Réseau École et Nature, réunit une grande diversité d'acteurs motivés, issus de différents champs d'actions :

- animateurs, éducateurs, moniteurs, enseignants, ...
- structures de terrain et réseaux nationaux, territoriaux ou thématiques, fédérations, ...
- éducation populaire, espaces naturels, sports de nature, éducation nationale, parcs, administrations, ...

Objectifs

- Rendre visible et promouvoir l'éducation dehors, dans la nature, en valoriser la richesse pédagogique.
- Maintenir des espaces territoriaux, juridiques et sociaux pour éduquer dehors.
- Accompagner et former les acteurs pour la mise en place d'actions d'éducation dehors.

Rencontres Sortir : immersion et actions

Objectif des rencontres

Échanger et s'organiser pour agir.

Avec qui ?

Depuis 2009, chaque année, au mois de janvier, une cinquantaine d'acteurs de tous horizons se retrouvent pour échanger et produire ensemble à l'occasion des rencontres Sortir!

Au programme

Les rencontres Sortir ! se déroulent chaque année, au mois de janvier, sur une semaine. Elles articulent :

2 jours d'immersion

L'**immersion** permet de créer un vécu collectif qui alimente la dynamique de groupe, d'enrichir et le contenu des ateliers, des nos argumentaires, de nos pratiques.

3 jours d'actions

Les interventions : des personnes référentes sur des questions concernant les actions de la dynamique Sortir sont invitées à venir présenter leurs points de vue.

Les ateliers de production collective sont organisés pour faire avancer un plan d'action.

Plan d'action

Le plan d'action est le fruit des rencontres annuelles de la dynamique Sortir. Planifiée sur une à plusieurs années, l'action est organisée selon plusieurs axes de travail :

Education populaire

Objectif : augmenter les mini-camps dans la nature

- **Livret pour directeurs et animateurs**

Un outil simple aux directeurs, donnant envie, dédramatisant, résumant le tome 1 de Sortir, adapté aux mini-camps ...

- **Argumentaire pour organisateurs, parents et enfants**

Un outil pour avoir de l'argumentaire auprès des organisateurs et familles (parents et enfants).

- **Guide d'accompagnement pour les formateurs BAFA BAFD**

Encourager les sorties dans les ACM.

Donner des pistes concrètes d'actions sur le terrain. Améliorer la qualité des formations.

- **Développement des PAJ/Opération Marabout.**

Encourager la mise en place de lieux d'accueils adaptés aux mini-camps Valoriser, diffuser, relier ces lieux et expériences

Education nationale

Objectif : développer des espaces et des temps d'éducation dehors

- **La nature dans mon école, mon collège, mon lycée / la cour**

Favoriser le bien-être des élèves par un environnement naturel de proximité accessible au sein de l'établissement. Permettre le contact avec les éléments naturels, supports d'activités libres ou dirigées.

Favoriser l'accès à la nature de proximité et à sa connaissance, dans l'idée d'inviter les élèves à sortir dans la nature.

Permettre aux élèves et aux enseignants d'être acteurs dans la renaturalisation de leur cadre de vie.

Générer du lien entre les différents acteurs locaux en s'appuyant sur un projet fédérateur.

- **Enseigner dehors : pratiques de classe**

Pour une pratique régulière de classe en plein air, toute l'année et par tous les temps. Cette pratique de classe dehors fait l'objet d'une recherche action depuis septembre 2011 avec Dominique Bachelart, Maître de conférences en science de l'éducation, Université de Tours.

Activités de pleine nature

Objectif : valoriser le potentiel éducatif et sanitaire des activités de pleine nature

- **Rédaction d'un argumentaire spécifique**

Valoriser les bénéfices pour la santé publique, défendre l'accès aux sites, le rôle éducatif,...

- **Actions en partenariats avec le [Pôle Ressource National Sports de Nature](#)**

Participation d'un membre du comité de pilotage Sortir au groupe d'orientation stratégique du Pôle Ressource National Sports de Nature

Participation annuelle d'un ou plusieurs membres du réseau Sports de nature aux rencontres Sortir

Établissement et partage d'une liste de référents sports de nature / personnes ressources

EEDD sur les territoires pour mener des actions ensemble, notamment la formation. Rédaction du point de vue de la Lettre du réseau Sports de nature - mai 2013 Contributions via la base ENOS de projets éducatifs « Education par les sports de nature »

Edition

Objectif : partager connaissances et expériences de terrain pour encourager les pratiques

- **« Sortir ! ... dans la nature avec un groupe »**

Tome 1 : diffusion. Voir la [page dédiée](#).

Tome 2 : rédaction collective. Permettre, faciliter et encourager les séjours de groupes dans la nature, le « vivre dehors » dans la durée, les sorties dans des milieux particuliers, avec des modes de déplacement spécifiques, des approches et des pratiques diversifiées.

- **Outil d'appui éducatif et juridique aux situations dehors**

Créer des supports de formation, d'aide au montage de projet, de type petits films ou séquences animées, à mettre en ligne et qui apportent un éclairage juridique et pédagogique à des situations d'éducation « dehors ».

- **Syndrome de manque de nature**

Contribuer aux recherches du Réseau Ecole et Nature sur le syndrome de manque de nature : synthèse d'études scientifiques nord-américaines et européennes, propositions, préconisations et exemples de réalisations.

- **Situations d'autonomie**

Rédiger un document qui présente des expériences de situations d'autonomie dehors, leurs intérêts et leur mise en œuvre (principes, vigilance, législation, ...).

Représentation et communication

Objectif : diffuser, communiquer, partager nos engagements

- **Ambassadeurs Sortir**

Identifier des ambassadeurs* et leur donner les clés nécessaires à la mise en place d'actions (contacts de partenaires territoriaux à contacter ; appuis et outils).

*ambassadeur : membre actif du réseau Sortir, relai local auprès des différents partenaires.

- **Plans de diffusion des outils de communication**

Communication générale : partager les enjeux et problématiques de la dynamique Sortir.

Education populaire : mobiliser les acteurs de l'éducation populaire, et notamment les accueils collectifs de mineurs (ACM).

Education nationale : mobiliser enseignants et autres acteurs pour des temps dehors, des sorties, des classes de découverte.

Activités de pleine nature : mobiliser ce champ, et notamment les sports de nature.

ANNEXES

Annexe 1 : Traduction de l'article Wikipedia « *nature-deficit disorder* »⁶¹

Le syndrome de manque de nature est un terme inventé par Richard Louv dans son livre de 2005 *Le dernier enfant de la forêt*. Ce terme se réfère à la tendance présumée⁶² que les enfants passent de moins en moins de temps en plein air⁶³, ce qui engendrerait de nombreux problèmes comportementaux⁶⁴⁶⁵. Ce syndrome n'est reconnu dans aucun des manuels médicaux relatifs aux troubles mentaux, tels que l'ICD-10⁶⁶ ou le DSM-IV⁶⁷, et il n'a jamais fait partie de la proposition de révision du manuel DSM-V⁶⁸. Les preuves ont pourtant été rassemblées et examinées en 2009⁶⁹.

Louv affirme que ce phénomène résulte des peurs parentales, de l'accès limité aux espaces verts et zones naturelles, et de la fascination pour les écrans⁷⁰. Une récente recherche a révélé une autre corrélation : la baisse du nombre de visites de Parcs Nationaux aux États-Unis et la forte croissance de consommation de médias électroniques par des enfants⁷¹.

Pendant 10 ans, Richard Louv a parcouru les États-Unis afin d'échanger et de partager des expériences de pleine nature avec des parents et leurs enfants, que ce soit en ville ou à la campagne. Il soutient que les médias à sensation et la paranoïa des parents ont littéralement effrayé et repoussé les enfants hors des bois et des champs, en faisant la promotion contestable d'une culture de la peur. Et celle-ci favorise les sports encadrés au détriment des jeux fondés sur la créativité !

En reconnaissant ces tendances⁷², certaines personnes soutiennent que les humains ont un penchant instinctif pour la nature – l'hypothèse Biophilia – et s'organisent en conséquence pour passer le plus de temps possible en extérieur. C'est par exemple le cas avec l'éducation dehors, l'envoi des enfants dans des jardins ou dans des écoles forestières. C'est peut-être une coïncidence si les défenseurs d'une « éducation lente » préconisent, comme partie intégrante d'une pédagogie non-interventionniste, d'envoyer les enfants côtoyer leur environnement naturel plutôt que de les garder enfermés⁷³.

La Nature ne se trouve pas seulement dans les parcs nationaux⁷⁴. Le chapitre « Eden in a Vacant Lot » (Le Paradis dans les lieux sauvages) de Robert M. Pyle (p.305) souligne l'opportunité d'exploration et de découverte fascinante de petits îlots de Nature redevenue sauvage, dans la ville de Détroit. Et cela à la faveur paradoxale d'environ 30 000 endroits frappés par l'abandon urbain et devenus vacants.

61 http://en.wikipedia.org/wiki/Nature_deficit_disorder

62 [For more children, less time for outdoor play: Busy schedules, less open space, more safety fears, and lure of the Web keep kids inside](#) by Marilyn Gardner, The Christian Science Monitor, June 29, 2006

63 [U.S. children and teens spend more time on academics](#) by Diane Swanbrow, The University Record Online, The University of Michigan.

64 [10 Reasons Kids Need Fresh Air](#) by Kevin Coyle, National Wildlife Magazine

65 [Are your kids really spending enough time outdoors? Getting up close with nature opens a child's eyes to the wonders of the world, with a bounty of health benefits.](#) by Tammie Burak, Canadian Living.

66 <http://priory.com/psych/ICD.htm>

67 <http://www.behavenet.com/capsules/disorders/dsm4TRclassification.htm>

68 <http://www.dsm5.org/ProposedRevisions/Pages/InfancyChildhoodAdolescence.aspx>

69 <http://www.childrenandnature.org/downloads/CNNEvidenceoftheDeficit.pdf>

70 Stiffler, Lisa (January 6, 2007). "Parents worry about 'nature-deficit disorder' in kids". *Seattle Post-Intelligencer*. http://www.seattlepi.com/local/298708_nature06.html

71 "Is There Anybody Out There?". *Conservation* 8 (2). April–June 2007. www.anthropocenemagazine.org/conservation/2008/07/numbers-in-context

72 Kellert, Stephen R. (ed.) (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press. ISBN 1-55963-147-3.

Annexe 2 : interview de Richard Louv par Manouane Beauchamp, Juin 2007

Une génération en manque de nature ou encore Promenons-nous dans les bois!

Dans son livre « *Last Child in the Woods* », le journaliste et éditorialiste Richard Louv fait un troublant constat : les enfants sont moins souvent en contact avec la nature, créant un phénomène que l'auteur appelle le « nature-deficit disorder », ou NDD (que nous pourrions traduire par « trouble déficitaire relié à une carence en nature »). Études scientifiques et entrevues de parents et d'environnementalistes à l'appui, il démontre les vertus du simple fait d'être dehors. Son livre est un vibrant plaidoyer pour un contact régulier et durable avec la nature.

Comment avez-vous découvert ce que vous avez nommé le « nature-deficit disorder » ?

À la fin des années 80, je faisais des recherches pour comprendre ce que pouvait signifier être un enfant aux États-Unis. C'est ainsi que j'ai observé de profonds changements : non seulement les gens passent moins de temps en famille, mais la peur de l'autre, de l'étranger (« stranger danger »), pousse les parents à garder les enfants à l'intérieur de la maison plutôt qu'à les envoyer à l'extérieur pour jouer. Bref, cette étude démontrait que les enfants passaient beaucoup de temps enfermés entre quatre murs, réduisant d'autant leur contact avec la nature.

Une des remarques qui revenait souvent était que les gens constataient une différence dans la façon dont leurs enfants percevaient la nature. (...)

Ce n'est que plus tard que j'ai compris ce dont il s'agissait : les parents avaient grandi dans la nature, tandis que leurs enfants grandissaient dans la maison. Au cours des trente dernières années, la superficie du territoire où les enfants peuvent circuler sans la supervision immédiate de leurs parents a diminué de 90 %. Et puisque seulement 30 % de la population urbaine des États-Unis vivent à une distance raisonnable d'un parc, il est facile d'imaginer que les enfants sont de moins en moins souvent en présence d'un espace vert naturel. En l'espace de 30 ans, la relation entre la nature et les enfants s'est donc profondément modifiée, et ce mouvement va en s'accéléralant. C'est ce que j'ai appelé le syndrome de « nature-deficit disorder ».

Faut-il alors condamner l'ordinateur et les jeux électroniques ?

Non, pas du tout. Je ne suis pas une personne qui va dire que la technologie est mauvaise. La preuve : j'aime mon ordinateur et mes enfants jouent à des jeux électroniques. Je dis simplement que nous devons établir une harmonie. Le contact avec la nature permet de maintenir un équilibre sur les plans physiologique et psychologique des enfants. Des études prouvent que les jeunes qui passent du temps à jouer à l'extérieur montrent une plus grande créativité et développent une attitude coopérative dans leur façon de s'amuser et d'agir en général. Sans oublier qu'ils ont moins souvent de problèmes reliés à un déficit d'attention en classe. Et les parents sont tout aussi sujets à profiter de la nature s'ils sortent avec leurs enfants, ne serait-ce que pour les surveiller. La nature est très importante pour le développement de l'être humain, quel que soit son âge.

Avez-vous observé si ce phénomène se produit aussi au Canada et au Québec ?

Malheureusement, mes recherches se sont concentrées sur ce qui se produit aux États-Unis. Aujourd'hui, je regrette de ne pas avoir observé les tendances ailleurs, au Canada et en Europe, mais puisque j'étais loin de me douter que le livre aurait ce succès, je n'ai pas pris le temps de le faire. Cela dit, en discutant avec des gens, je me suis rendu compte que le NDD se produit aussi bien au Canada qu'ailleurs sur la planète. Je sais aussi que le Canada est en train de faire un meilleur travail que nous pour lutter contre ce phénomène. Voilà déjà quelques mois, je me suis rendu à l'Université Royal Roads, à Victoria, où j'étais invité à prononcer une conférence. Les gens étaient très concernés.

⁷³ Hodgkinson, Tom (2009). *The Idle Parent: Why Less Means More When Raising Kids*. Hamish Hamilton.

⁷⁴ Kahn, Peter; Kellert, Stephen (2002). *Children and nature: psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*. MIT Press. ISBN 0-262-11267-1. http://books.google.com/?id=RCjdKjl_qlcC&pg=PA153.

Est-ce que votre livre rejoint essentiellement les groupes qui militent pour la protection de l'environnement ?

Le livre a été fait en espérant que les groupes environnementalistes prennent le relais. Mais il est venu rejoindre beaucoup plus de gens que je ne l'avais imaginé. Il a provoqué des réponses positives de la part de groupes de citoyens qui ont organisé des campagnes régionales de sensibilisation. De mon côté, j'ai dû répondre à plus de 2000 invitations pour prononcer des conférences. Le fait que le livre remporte un certain succès est, en soi, rassurant. Ainsi, les gens vont probablement être capables de reconnaître ce « nature-deficit disorder » chez leurs enfants et agir en conséquence. Et c'est là où je suis content du succès du livre, car il aura permis de tirer la sonnette d'alarme.

Existe-t-il des solutions pour contrer le nature-deficit disorder ?

Certains concepts qui émergent, comme je l'aborde dans mon livre, sont porteurs de solutions. Ce courant provient surtout des pays scandinaves qui incorporent la nature dans le développement de l'urbanisme. Ces solutions vont des toits verts au recyclage de l'eau de pluie. Personnellement, je suis très intéressé par l'idée qui consiste à repenser la ville telle qu'elle existe en incorporant la nature dans le tissu urbain. Il s'agit d'une solution facilement réalisable à court terme.

Vous incitez aussi les gens à sortir malgré leurs peurs...

Oui, il existe des risques dehors, comme celui de se faire mordre par un serpent. Mais il y a aussi des risques à ne pas vouloir sortir dans la nature. Il faut se forcer à sortir, ne serait-ce que pour rencontrer les voisins ainsi que la communauté dans laquelle nous vivons. En ce moment, le principal risque qui nous guette, c'est d'observer une diminution de l'espérance de vie d'une génération complète à cause de sa propension à passer trop de temps inactif. Certains pédiatres avancent même que la prochaine génération aura une espérance de vie inférieure à celle des adultes qui ont vécu avant la Seconde Guerre mondiale.

Qu'est-ce qui fait en sorte que vous demeurez optimiste ?

En premier lieu, c'est l'accueil qui a été fait à ce livre. C'est déjà un très bon signe. Cela confirme ce que beaucoup de gens pensaient sans être capables de l'exprimer clairement. Maintenant, ils peuvent en parler d'une manière beaucoup plus explicite. Ensuite, c'est qu'au cours des deux dernières années, de plus en plus d'organisations mettent sur pied des campagnes de sensibilisation à propos du phénomène du NDD. J'ai l'impression que nous avançons dans la bonne direction.

Annexe 3 : Passer du plein écran au plein air

Melissa Lem est médecin de famille à Toronto et œuvre aussi à travers le Canada auprès de communautés rurales et éloignées. Dans son enfance, elle a passé de nombreuses années à parcourir les merveilleux parcs et espaces verts de l'Ontario. Également professeur au département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto, elle est régulièrement invitée à bloguer sur des sujets touchant l'environnement et la santé sur le site web de l'organisme [Evergreen](#) et elle participe au magazine télévisé [Steven and Chris](#) diffusé par la CBC, à titre d'experte en médecine familiale. Nous lui avons demandé de nous expliquer comment le développement de l'enfant bénéficie du contact avec la nature.

Vert Santé : Quels problèmes de santé observez-vous chez les enfants qui n'ont pas un lien fort avec la nature ? Ces problèmes sont-ils rares ?

Dr Lem : Passer du temps dans la nature est essentiel au bon développement de l'enfant, sur le plan psychologique autant que sur le plan physique. Certains chercheurs affirment même qu'une « dose quotidienne de nature » peut prévenir et traiter de nombreux troubles médicaux.

Les médias nous parlent beaucoup de l'hyperactivité avec déficit de l'attention (ou TDAH), un syndrome atteignant cinq à dix pour cent des enfants au Canada. Que les jeunes soient constamment immergés dans un environnement urbain peut les stimuler de façon excessive — qu'ils soient atteints du TDAH ou non — et peut entraîner des symptômes tels que l'inattention et l'impulsivité. Le fait d'avoir remplacé nos activités récréatives en plein air par des comportements sédentaires d'intérieur contribue fortement à la prise de poids et à l'obésité, desquels souffre maintenant un enfant canadien sur quatre. Les troubles de santé traditionnellement réservés aux adultes — l'hypertension, le diabète et les problèmes liés au cholestérol — sont à la hausse parmi les jeunes canadiens, et le manque d'activités en plein air y contribue fortement.

Cette carence en nature entraîne aussi d'autres malaises, dont la myopie, l'asthme, la dépression ainsi que des retards au plan du développement d'habiletés motrices et d'aptitudes sociales.

Vert Santé : Parlez-nous des recherches qui ont exploré ces enjeux.

Dr Lem : Le contact avec la nature offre une foule de bénéfices pour la santé infantile. Sur le plan de la santé mentale, les résultats sont frappants. Prenons par exemple les enfants souffrants de TDAH dont les symptômes s'améliorent de façon importante après une immersion dans la nature : plus l'endroit était vert, plus l'amélioration était marquante. En matière d'autodiscipline, les jeunes filles ayant grandi dans des foyers s'ouvrant sur des paysages verts se démarquent des autres. De plus, il y aurait moins de jeunes atteints de dépression et de troubles d'anxiété parmi les populations qui vivent dans un milieu entouré par la nature.

Notre contact avec la nature améliore aussi notre santé physique. Certaines études révèlent que les enfants qui passent plus de temps en plein air et qui habitent près d'un parc ont un taux d'activité physique plus élevé. On peut donc comprendre que chez les enfants, la proximité des espaces verts contribue de façon importante au maintien d'un poids normal. De plus, les jeunes exposés de façon régulière aux espaces verts développent une préférence pour les activités récréatives en nature. Quand un enfant peut profiter d'une heure ou plus de temps de jeu libre par jour, la nature offre un environnement propice à la créativité et au développement d'aptitudes sociales.

Vert Santé : Quelles activités un parent peut-il proposer à ses enfants afin de leur permettre de créer un bon rapport avec la nature ?

Dr Lem : Il a deux grandes lignes à prendre en compte : l'apprentissage par imitation et l'apprentissage par la participation active de l'enfant. L'une des façons les plus efficaces pour renforcer le rapport entre son enfant et la nature est de réduire son temps face à l'écran en sortant pour profiter du plein air et des espaces verts. L'autre façon est de favoriser un mélange d'activités de plein air supervisées et indépendantes, encourageant ainsi l'enfant à établir et à renforcer son propre rapport avec la nature.

Les activités familiales à l'extérieur, il n'en manque pas ! On peut cultiver un jardin ou passer un week-end en camping dans un parc provincial. La cour arrière de l'école est aussi un espace vert sécuritaire et stimulant pour les jeunes enfants. Encouragez-les à observer les nuages, à se construire un fort, à ramasser de petites pierres ou à s'inventer leurs propres jeux dans la nature. Participer à des activités de bénévolat en plein air orientées vers l'environnement peut aussi aider les jeunes enfants, ainsi que les plus grands, à développer l'estime de soi, à renforcer les liens familiaux et à favoriser des liens d'amitié.

Vert Santé : Que reste-t-il à faire pour convaincre les parents, les médecins et les écoles des bienfaits de développer un rapport plus important avec la nature ?

Dr Lem : Pour des adultes habitués à vivre dans un environnement où l'asphalte et le béton définissent le paysage, il n'est pas toujours évident de comprendre les bienfaits qu'apporte un contact plus important avec une nature que l'on connaît à peine. Il est essentiel de bien communiquer les bienfaits de ce contact ainsi que de réduire les barrières sociales et économiques relatives à ce changement d'habitudes.

Lors des examens de routine, les médecins doivent donner certains conseils concernant le temps que passent les enfants devant leurs écrans par rapport au temps qu'ils passent en plein air. « Prescrire la nature » pourrait encourager les enfants à passer plus de temps à l'extérieur. Si l'épidémie d'obésité pédiatrique persiste, on estime que cette génération pourrait être la première à vivre moins longtemps que la génération de leurs parents. Cela devrait être assez pour nous faire bouger!

L'auteur Richard Louv nous offre le concept de « troubles déficitaires dus à une carence en nature » (ou nature deficit disorder) pour décrire les problèmes de santé liés à ce phénomène moderne qui sépare nos enfants de la nature. Hautement primé, son livre [Last Child in the Woods](#) (publié en anglais) peut servir d'outil important pour les parents et les écoles.

Vert Santé : Comment faire en sorte que nos communautés soient plus « vertes » pour nos enfants ?

Dr Lem : Notre environnement physique et culturel doit être adapté pour permettre aux enfants de profiter davantage des milieux naturels, que ce soit pour le temps d'un jeu ou dans leur vie de tous les jours. Les espaces résidentiels à usages mixtes dotés de couloirs verts offrent plus d'occasions pour les enfants d'utiliser la marche ou le vélo pour se rendre à l'école ou à leurs activités. On constate que les espaces verts urbains protégés réduisent les inégalités entre les enfants des familles à faible revenu et ceux des familles à revenu élevé. Les communautés doivent se doter d'aires de jeu qui mettent l'accent sur l'héritage naturel de l'environnement plutôt que de construire des terrains de jeux artificiels.

Nos écoles doivent aussi se mettre au pas. De simples gestes peuvent améliorer l'apprentissage : planter des arbres et ajouter de la pelouse près des fenêtres n'en sont que deux exemples. La fréquentation des espaces verts doit aussi être intégrés dans les cours d'éducation physique et à la récréation, voire dans les heures régulières de classe.

Nos gouvernements doivent aussi favoriser l'accès des enfants à la nature, soit en obligeant à la création d'espaces verts adaptés aux enfants dans les nouveaux projets de développement urbains, soit en offrant des crédits d'impôt pour l'inscription à des programmes pour enfants se déroulant dans la nature. Nos gouvernements devront aussi favoriser l'accès des familles aux Parcs nationaux en s'assurant que les coûts d'entrée conviennent à tous les budgets. L'heure est venue d'investir dans nos communautés afin que les enfants d'aujourd'hui grandissent en plein air et en pleine santé pour qu'ils deviennent les futurs gardiens et protecteurs de notre environnement.

Annexe 4 : The Nature Principle⁷⁵

Dans son best-seller « Last Child in the Woods », Richard Louv a déclenché un débat national qui a engendré un mouvement international pour reconnecter les enfants et la nature. Il a créé le terme de syndrome de manque de nature ; influencé la politique nationale ; et a aidé à inspirer les campagnes dans 80 autres villes, États et Provinces d'Amérique du Nord. Dans l'ouvrage « The Nature Principle », et cette fois pour les adultes, Louv délivre un autre puissant appel à l'action.

Soutenu par la recherche de pointe, des faits d'observation et la compilation de témoignages personnels convaincants, Louv identifie 7 concepts de base susceptibles de nous aider à remodeler nos vies. En puisant dans les vertus réparatrices de la nature, nous pouvons améliorer l'acuité mentale et la créativité ; promouvoir la santé et le bien être ; construire des entreprises, des collectivités et des économies plus intelligentes et plus durables ; et finalement renforcer les liens humains.

Louv démontre de façon convaincante que nous entrons dans la période la plus créative de l'histoire, et que le vingt-et-unième siècle sera l'ère de la réconciliation de l'homme avec son environnement. Ce travail encourageant et stimulant renouvelle notre optimisme tout en nous lançant un défi : repenser la manière dont nous vivons.

Annexe 5 : Ordre du médecin, allez dehors !⁷⁶

Le Canadien moyen passe plus de 90 % de son temps à l'intérieur et plus de six heures par jour devant un écran. De plus en plus urbains, nous avons pratiquement décroché du monde naturel. Les symptômes de cette carence en nature sont faciles à reconnaître : stress, obésité, maladies cardiaques, asthme, dépression.

La bonne nouvelle, c'est qu'on nous a déjà prescrit un remède pour avoir une vie et des collectivités plus saines : il suffit d'augmenter notre dose de nature. En effet, des études démontrent que la nature est bonne pour notre santé et notre esprit. Elle nous rend même plus heureux et plus sympathiques.

C'est le message qu'ont livré Richard Louv, journaliste et auteur américain, et le Dr David Suzuki, scientifique et environnementaliste de renom, lors d'un événement commandité par Co-operators qui se tenait en juin dernier à Toronto devant un auditoire composé d'employés de Co-operators et d'anciens participants d'IMPACT !

Richard Louv a parlé de nature-deficit disorder (trouble de déficit en nature) pour expliquer les nombreux problèmes de santé physique et mentale que vivent bien des Nord-Américains, plus particulièrement les enfants. Cette préoccupation est aussi celle du Dr David Suzuki, qui nous invite à ajouter une dose quotidienne de nature à notre routine pour mener une vie plus saine et plus heureuse. « Des études démontrent que de prendre le temps d'apprécier un paysage naturel, tels un parc, une plage, une étendue d'eau ou une forêt, permet de réduire la pression artérielle, l'anxiété ainsi que le niveau de stress. Le contact avec la nature améliore la qualité du sommeil et augmente l'énergie et la joie de vivre. Il favorise également le renforcement du système immunitaire », affirme David Suzuki. La Fondation David Suzuki a récemment lancé un défi aux Canadiens : passer 30 minutes par jour à l'extérieur pendant 30 jours pour favoriser leur bien-être tout en les amenant à respecter davantage la nature. *Quels bienfaits retireriez-vous en passant chaque jour 30 minutes l'extérieur ? Le faites-vous déjà ? En quoi ce temps dans la nature vous rend-il meilleur ?* IMPACT! Youth Program The Co-operators.

75 Traduction d'après <http://richardlouv.com>

76 <http://www.impactyouthsustainability.ca/blogs/actualits/ordredumc3a9decin3aallezdehors>

Annexe 6 : Une classe sans mur ni toit

Article publié dans le n°89 de « Symbiose » revue belge du Réseau IDEE - 9 mars 2011



Des écoles maternelles et primaires qui accueillent des enfants dehors, en pleine nature, durant une ou plusieurs journées, chaque semaine, quel que soit le temps. La pratique se répand dans plusieurs pays scandinaves et germaniques.

Et chez nous ? Possible ? Souhaitable ?

La flûte résonne entre les arbres, invitant les enfants à se rassembler pour l'histoire du jour. Les bouts de chou déboulent de toute part et forment un cercle. Au milieu, un gâteau d'anniversaire trône fièrement. Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'automne. Ils ont donc composé cette pièce montée avec des ingrédients récoltés depuis le début de la journée : feuilles, vieilles mûres, petits cailloux, bois, mousse... Et l'enseignante de raconter une histoire d'hommes-noisettes fêtant l'automne. (1)

Toute cette joyeuse troupe fait partie d'une classe pas comme les autres. Une fois par semaine, quel que soit le temps, ses enfants explorent la nature plus de trois heures durant. Une nature qui recèle d'outils pédagogiques, de jeux libres, de découvertes. D'apprentissages plus formels aussi.

Ici, Mattéo fabrique son crayon lui-même avec des petits bouts de saule brûlés dans une boîte en alu ; il pourra écrire son nom sur « sa feuille », une belle pierre trouvée sur le chemin. Là, Aude dessine dans la terre alors que sa copine apprend à calculer avec des faines. Un peu plus loin, Michaël a décidé de fabriquer un panier avec une feuille d'érable.

Écoles nées dans le froid

Pas de crèche ? Eh bien, envoyons les marmots dans la nature, une cabane fera l'affaire ! C'est en effet pour répondre à la pénurie de places d'accueil pour la petite enfance, dans les années 50, que sont nés les premiers jardins d'enfants en forêt au Danemark. Depuis, les crèches, écoles maternelles ou primaires « en nature » se sont répandues dans plusieurs pays scandinaves et germaniques, non tant pour « caser les gosses » que parce que cela revêt un véritable intérêt pédagogique. En Suède, elles sont une centaine basées uniquement dans la nature et subventionnées par l'État. Elles sont entre 200 et 500 au Danemark, 400 en Allemagne.

Sarah Wauquier anime des « jardins d'enfants en nature » en Suisse alémanique, où la démarche est assez courante. Chercheuse, psychologue, pédagogue par la nature et institutrice, elle y voit tout d'abord un excellent terreau pour le développement de l'enfant (2) :

« Même si l'expérience de la nature ne dure qu'une demi-journée par semaine, diverses recherches menées sur ces pratiques démontrent que pour une classe maternelle, les compétences sont atteintes et même dépassées ».

Et de noter un développement important de la motricité globale et de la persévérance : la nature fait surmonter des obstacles. De la créativité et de la curiosité aussi : un bout de bois avec de la mousse, ça n'a pas de signification prescrite, l'enfant invente l'usage qu'il veut en faire. Cela aurait également une influence positive sur leur santé (moins de rhumes) et sur les comportements sociaux, l'entraide notamment : Manu est tombé dans une flaque, son copain l'aidera à en sortir. Le fait de bénéficier de plus d'espace diminuerait aussi les conflits entre les enfants.

« Par ailleurs, les enfants s'immergent réellement dans l'activité. Selon certaines recherches, c'est dans ce temps d'immersion que l'apprentissage est le plus efficace. Et tout cela vient naturellement. Pas besoin de le susciter artificiellement. Ils sont enthousiastes, aller dehors ça leur convient, à cet âge ils sont demandeurs ».

Pour un autre rapport à la nature

En outre, immerger les élèves chaque semaine dans la forêt est un levier primordial pour fertiliser leur relation à la nature et les aider, demain, à relever les défis environnementaux.

« Cela dit, notre rapport à la nature reste craintif. Il faudra donc rassurer les parents quant aux tiques, au froid, à la boue, précise Sarah Wauquier. Ce contact avec la nature est important ! Dans les études biographiques menées auprès d'adultes éco-responsables, on constate que, plus que l'information reçue, le fait d'être en contact régulier avec la nature avant 10 ans a une grande influence sur leur comportement écologique. »

L'école en nature, voilà une vraie bulle d'oxygène à l'heure où nos enfants sont de plus en plus noyés dans des « sociétés-écrans », écran virtuel (TV, ordinateurs, consoles...) ou écran sécuritaire (car « dehors c'est dangereux »).

« Nous nous scandalisons, à juste titre, de ces élevages d'animaux hors sols, veaux, poulets, chèvres enfermés, grillagés, en batterie, sans accès à l'espace et à la lumière du jour. Et nous ne hurlons pas lorsque notre société fait – et de plus en plus – l'élevage de nos gamins en batterie, enfermés, grillagés, sans accès à l'espace et au soleil », lançait l'auteur-éducateur Louis Espinassous (3).

Pour un enseignement différent

Mais faire classe dehors, cela change fortement le travail habituel des enseignants. Lesquels, s'ils ne bénéficient pas d'une expérience liée à l'environnement, collaborent généralement avec un animateur spécialisé.

« En classe, les oreilles et les yeux sont sur-stimulés. En nature, les enseignants peuvent mettre en place des expériences directes à travers les 5 sens, de manière agréable, ce qui est important à cet âge, tant pour le développement personnel que pour les apprentissages », explique Sarah.

Les activités varieront selon les classes d'âges : de 3 à 5 ans, on favorisera les jeux libres, et l'adulte mettra en place des rituels qui rassurent l'enfant : un cercle de salutation, une petite chanson, avant de se diriger vers un coin de forêt habituel, les enfants tirant le chariot de matériel et faisant une série d'activités en chemin. Penser aussi à un petit peu de confort : faire un feu pour lutter contre le froid, avoir un abri pour la pluie, bien s'habiller.

« En primaire, précise encore Sarah Wauquier, on croise les objectifs d'éveil à la nature avec les objectifs scolaires. Ils suivent le même programme que les écoles primaires classiques, mais d'une autre manière. On fait des maths en mesurant la taille des arbres, de l'histoire en fabricant des lances comme au Néolithique, etc.»

Bientôt chez nous ?

Si, chez nous, de nombreuses animations «nature» sont dispensées ponctuellement dans les écoles, si beaucoup d'instituteurs partent en classe verte avec leurs élèves, des démarches aussi enracinées que les « écoles en forêt » sont rares. Roger Godet est le chef de l'Inspection en Communauté française. Ancien instituteur primaire, il se dit très favorable à ce qu'un animateur ou un enseignant sorte les élèves un jour par semaine pour « faire classe dehors »,

«À condition que ce ne soit pas une parenthèse, une anecdote dans la vie de la classe. Il faut que ce soit intégré aux autres activités scolaires. Ce qui nécessite un véritable partenariat entre l'instituteur généraliste et l'éventuel intervenant extérieur spécialisé. Ils ont chacun leurs apports spécifiques. L'enseignant doit être partie prenante dès le départ et s'emparer de cette immersion dans la nature pour pérenniser la démarche, pour qu'il y ait un avant et un après».

Et l'inspecteur général de souligner l'intérêt de relier l'expérience à d'autres apprentissages : linguistiques, numériques, etc.

«Par exemple, voir l'évolution d'une plante au fil des saisons est très efficace pour intégrer la notion de temps, importante vers 5 ans. Je trouve d'ailleurs plus intéressant d'aller dans la nature une fois par semaine, plutôt qu'une semaine par an».

Roger Godet ne cache cependant pas certains freins :

«C'est dans les programmes, donc c'est réalisable pour peu que le Pouvoir Organisateur de l'école soit d'accord. Mais ce n'est pas toujours évident à réaliser.»

Comme pour une sortie au musée, il faut souvent deux enseignants, donc deux classes, sans parler de l'éventuel transport, du coût, des assurances, des démarches administratives, etc.

Chez nous, en Communauté française, de nombreuses associations et outils pédagogiques aident les enseignants désireux d'éduquer leurs élèves à l'environnement.

Plus d'infos : [Réseau IDée](#) – 02 286 95 70

Il y a aussi les mentalités et les pratiques ordinaires, pas toujours mûres pour ce type de pédagogie. Pour Cécile André, institutrice maternelle à Mons et ancienne animatrice-nature, le chemin est encore long de la classe à la forêt :

« Chaque fois que je parle de développement global de l'enfant, d'éducation en lien avec son environnement, de vivre avec sa classe, les gens trouvent ça bien joli mais reviennent toujours sur des idées bien ancrées : «il y a des bases à enseigner, c'est chouette la nature mais c'est pas comme ça qu'il va réussir à l'école». Pour moi ça va bien plus loin que ça. Quand on est bien dans son corps et dans sa tête, avec son environnement et avec les autres, on est plus disposé à apprendre et à comprendre».

Sarah Wauquier en est en tout cas persuadée : «ça va se développer en France et en Belgique dans la décennie à venir, même s'il y a beaucoup de travail pour informer et convaincre». Chiche !

Voilà ce que nous apprend un article rédigé par Christophe Dubois dans [Symbioses](#), périodique trimestriel du [Réseau Idée](#) (n°89, premier trimestre 2011).

-
- (1) Inspiré des activités décrites dans l'ouvrage de Sarah Wauquier «Les enfants des bois. Pourquoi et comment sortir en nature avec de jeunes enfants», Ed. Books on Demand, 2008.
 - (2) A l'initiative du Réseau IDée et de la Région wallonne, Sarah Wauquier est venue détailler l'organisation de telles journées et le rôle de l'animateur ou de l'enseignant lors du Salon de l'Éducation, à Namur, en octobre dernier.
 - (3) Lors d'une conférence dans le cadre des dernières [Assises françaises de l'éducation à l'environnement](#) et au développement durable, Caen, 2009.

PLUS D'INFOS :

WWW.FRENE.ORG/NOS-PROJETS/DYNAMIQUE-SORTIR



DYNAMIQUE SORTIR !

www.frene.org/nos-projets/dynamique-sortir

FRENE

164 rue des Albatros
34 000 MONTPELLIER

09 82 56 39 51

WWW.FRENE.ORG



FRENE