



NATURE ET SANTÉ : QUELS LIENS ?

**Une approche de la
régénération sociale en
milieu hospitalier - État
de l'art**

Octobre 2024



Contexte -----	P2
Nature et santé : quels liens ? -----	P3
La biophilie -----	P4
Le design biophilique -----	P5
L'alimentation régénérative -----	P6
Les thérapies vertes -----	P7
La sylvothérapie -----	P8
La zoothérapie -----	P9
Les médecines alternatives et complémentaires (MAC) ----	P10
La psychologie environnementale -----	P11
La santé environnementale -----	P12
Principales sources -----	P13
Partenaires -----	P17

Document sous licence creative commons



Cet état de l'art réalisé par Change it Use it est soumis à la licence creative commons CC BY-NC. Vous êtes autorisés à partager et modifier l'œuvre, à condition de créditer l'ayant-droit ainsi que la licence, et de ne pas faire d'usage commercial.

Pour citer l'œuvre :

J. Rieg, C. Sellincourt (Change it Use it), "NATURE ET SANTÉ : QUELS LIENS ?, Une approche de la régénération sociale en milieu hospitalier - État de l'art", dans le cadre du projet de recherche-action Régén'ère Azur, 2024.

Le projet Régén'ère Azur

Le projet de recherche-action Régén'ère Azur, lancé en 2022, est porté par le Club des Entrepreneurs du Pays de Grasse en partenariat avec le centre de recherche-action LUMIA et le cabinet de sociologie Change it Use it.

Il ambitionne d'expérimenter de nouvelles coopérations et alliances stratégiques entre entreprises et collectivités territoriales et de concevoir de nouveaux instruments de développement entrepreneurial et territorial visant la mise en œuvre de pratiques et de modèles à visée régénérative. La finalité est de faire de notre territoire (ouest des Alpes-Maritimes) un territoire pilote en régénération socio-écologique.

La première année du projet a consisté à réaliser un diagnostic du territoire, impulser une dynamique régénérative en réunissant une soixantaine d'acteurs (public, privés, associatifs et citoyens) et identifier trois solutions régénératives pertinentes pour le territoire.

Le Centre Hospitalier de Grasse, lauréat

Le Centre Hospitalier de Grasse est lauréat de l'appel à candidature (AAC) "Devenir un site pilote de régénération urbaine" lancé en début d'année 2024. Cet AAC s'inscrit dans la première solution régénérative à expérimenter issue de l'année 1 et avait pour objectif de repérer un site pilote lauréat sur lequel pré-évaluer son potentiel de régénération pour qu'il puisse devenir un site exemplaire pouvant visibiliser les bénéfices de la régénération socio-écologique.

En répondant à cet appel, le Centre Hospitalier bénéficie d'un accompagnement pour s'engager dans un travail de régénération écologique et sociale de son espace foncier. Le site représente un vrai potentiel de régénération, tant du point de vue de la santé environnementale que pour "prendre soin" de ses parties prenantes (patients, accompagnants, visiteurs, soignants et personnel administratif) en permettant à chacun de se développer en connexion avec les écosystèmes naturels.

<https://www.club-entrepreneurs-grasse.com/regenere-azur/>

Présentation de ce livrable

Ce livrable présente des axes de connexion entre la nature et la santé et s'appuie sur des études scientifiques et des exemples concrets.



“Nos corps sont nos jardins, nos décisions nos jardiniers.”

William Shakespeare

Le lien entre nature et santé est de plus en plus reconnu par la communauté scientifique et les professionnels de la santé.



La biophilie, concept popularisé par le biologiste Edward O. Wilson, désigne l'affinité innée des êtres humains pour la nature et les formes de vie. En favorisant cette connexion dans les espaces intérieurs et extérieurs, la biophilie réduit le stress, stimule la créativité et renforce notre sentiment de satisfaction et d'appartenance.



Une alimentation basée sur une agriculture régénérative, qui restaure les sols et préserve la biodiversité, est riche en nutriments essentiels : vitamines, minéraux, anti-oxydants.



Les thérapies vertes, telles que la sylvothérapie et l'hortithérapie, s'appuient sur la nature et les activités en plein air pour améliorer le bien-être mental et physique des individus.



Le concept de "care" met l'accent sur l'attention et le soutien continu pour le bien-être des individus, tandis que le "cure" se concentre sur la guérison et l'élimination des maladies ou des problèmes de santé spécifiques.'



Les médecines alternatives et complémentaires, telles que l'acupuncture, l'aromathérapie et la naturopathie, gagnent en popularité en tant qu'approches holistiques visant à améliorer la santé et le bien-être en complément des traitements médicaux conventionnels.



La santé environnementale examine comment les facteurs environnementaux, tels que la pollution et le changement climatique, affectent notre santé, et vise à créer des conditions de vie plus sûres et plus saines pour tous.

Un humain vit actuellement à une distance moyenne de 9,7 km d'une zone naturelle, soit 7 % plus loin qu'en 2000. Cette distance est de 16 km en France (Etude publiée dans "Frontiers in Ecology and the Environment").

LA BIOPHILIE

Citation

"Nos gènes ont évolué en interaction avec le monde naturel, et cette connexion profonde avec la nature est inscrite dans notre ADN. La biophilie n'est pas seulement une préférence, c'est une partie de notre essence biologique"

David Suzuki, généticien et environnementaliste canadien

Chiffre clé

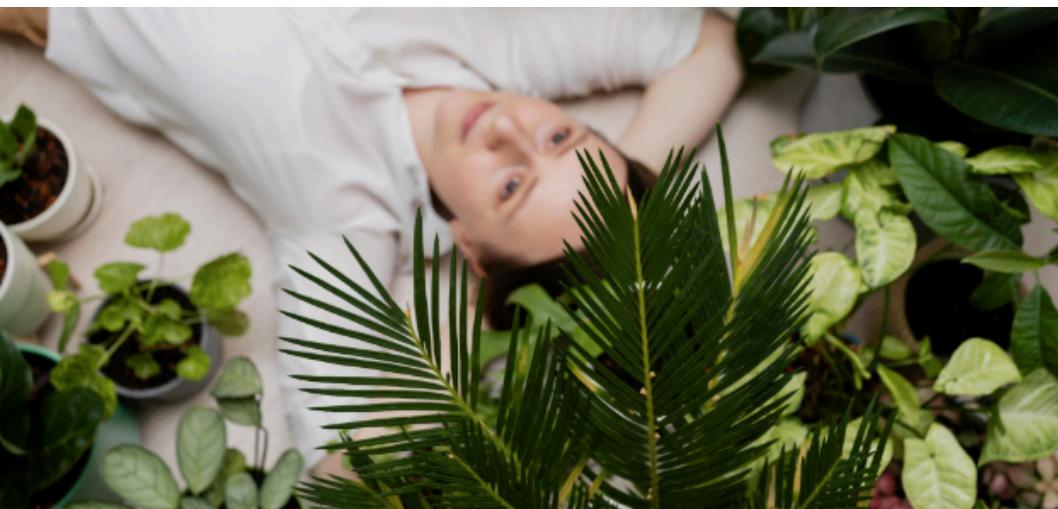
120 minutes :

C'est le temps qu'il faudrait passer au minimum par semaine dans un environnement naturel pour avoir des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être. Les effets sont à leur apogée au-delà de 200 minutes.

Etude "Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing", 2019.

Anecdote

Les effets positifs liés à la biophilie sont aussi constatés scientifiquement lorsque l'on regarde des images de paysages naturels ou lorsque l'on sent une odeur naturelle, sans être directement au contact de l'environnement naturel.



Retour d'expériences

L'étude de Roger S. Ulrich, intitulée *"View through a Window May Influence Recovery from Surgery"* (1984), a révélé que les patients ayant une vue sur la nature après une chirurgie de la vésicule biliaire passaient en moyenne 7,96 jours à l'hôpital, contre 8,71 jours pour ceux avec une vue sur un mur. Les patients avec une vue sur la nature nécessitent également moins de médicaments analgésiques et sollicitent moins le personnel médical durant leur séjour.

Une étude menée par Rachel Kaplan et Stephen Kaplan, intitulée *"The Experience of Nature: A Psychological Perspective"* (1989), a montré que l'intégration de la nature dans les environnements de travail réduit l'absentéisme, les maladies professionnelles et les démissions. Les employés ayant accès à des espaces verts et naturels rapportaient moins de stress et une meilleure satisfaction au travail.

LE DESIGN BIOPHILIQUE

Citation

“Le design biophilique dans les hôpitaux n'est pas seulement une question d'esthétique, mais une approche essentielle pour promouvoir la guérison, réduire le stress et améliorer le bien-être général des patients et du personnel.”

Dr Ulrich, pionnier de la recherche sur les environnements de guérison

Chiffre clé

13% :

augmentation du bien-être des employés qui travaillent dans un environnement biophilique. Leur productivité augmenterait aussi de 8 %.

Étude "The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace", 2015

Anecdote

Le Royal Children's Hospital a conçu l'ensemble de ses bâtis comme un parc. L'hôpital semble construit dans un jardin et le jardin se poursuit à l'intérieur de l'hôpital. Il accueille un aquarium récifal géant sur deux étages qui abrite une quarantaine d'espèces de poissons différents, dont deux requins et un épaulard.

Citation

"La nutrition joue un rôle crucial dans la prévention et le traitement des maladies. Une alimentation à base de plantes est particulièrement efficace pour promouvoir la santé et prévenir les maladies."

Dr. T. Colin Campbell, professeur émérite en biochimie nutritionnelle à l'Université Cornell

Chiffre clé

Les personnes qui suivent un régime composé principalement de plantes ont un risque réduit de 16% de maladies cardiovasculaires et de 25% de décès prématuré (toutes causes confondues), par rapport à celles qui consomment moins de plantes et plus de produits d'origine animale.

Étude "Plant- Based Diets Are Associated With a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All-Cause Mortality in a General Population of Middle-Aged Adult", 2019

Ca bouge !

Le Centre National de l'Alimentation (CNA) appelait en 2017 à une réforme du système alimentaire au sein de l'hôpital, notamment pour lutter contre la dénutrition. Leur volonté est de faire du repas un temps de plaisir, en donnant le choix aux patients, en les rendant acteurs de leur alimentation, en leur permettant d'exercer leur citoyenneté.



Retour d'expériences

La manière dont pousse notre nourriture est intimement liée à notre santé. Le St. Luke's Wood River Medical Center en Idaho en est persuadé et a pour objectif de s'approvisionner en produits issus de l'agriculture régénérative. Ce lien entre milieu hospitalier et agriculture régénérative est particulièrement poussé par le réseau international Health Care Without Harm en Amérique du Nord et en Amérique du Sud. Au-delà de l'impact sur la santé des humains, il s'agit pour eux de permettre aux centres hospitaliers d'aller plus loin dans la réduction de leur empreinte carbone.

LES THERAPIES VERTES

Citation

“L'hortithérapie aide à récupérer, en particulier à l'hôpital”

France Criou-Pringuet, médecin généraliste, paysagiste et conceptrice du jardin de l'Armillaire au CHU de Nice

Chiffre clé

164 projets de jardins thérapeutiques ont été reçus en 2023 par l'association Jardins et santé qui attribue des bourses tous les deux ans à quelques lauréats, contre une dizaine en 2013 (projets portés par des établissements sanitaires et médico-sociaux).

Anecdote

Une étude montre ainsi que plus la biodiversité d'un site est riche, plus sa dimension fractale (façon dont un ensemble de formes remplit l'espace) est élevée, et plus ce site inspire des émotions positives à ceux qui le regardent.

Étude "Perceptual and Physiological Responses to Jackson Pollock's Fractals. *Frontiers in Human Neuroscience*", 2006

Les thérapies vertes intègrent la **nature** dans la démarche de **soin**. Elles se basent sur l'hypothèse de la biophilie. La simple mise en contact avec des éléments naturels (même essentiellement visuel) favorisent par exemple la récupération après un stress tandis que les environnements urbains ont tendance à entraver ce processus de récupération.

Le contact avec la nature améliore la récupération des efforts psychiques quotidiens, restaure les capacités d'attention, réduit la fatigue et favorise également les fonctions cognitives.

Parmi les principales thérapies vertes, on trouve la sylvothérapie (bains de forêt), le jardinage thérapeutique, l'horticulture, les promenades en nature, les randonnées, et les activités de plein air comme le yoga en extérieur ou la méditation en pleine nature.



Retour d'expériences

Les jardins thérapeutiques, offrant un environnement stimulant et une exposition à la lumière naturelle, ont montré des effets bénéfiques sur la qualité et la quantité de sommeil des patients en Unité cognitivo-comportementale (article de recherche "Bénéfice d'un jardin thérapeutique sur le sommeil dans les maladies neurocognitives").

Au Centre hospitalier Sainte-Anne (Paris) depuis 2015, une équipe pluridisciplinaire accompagne les patients au jardin des Mélisses. Les activités se réalisent sur prescription médicale. Les infirmiers emmènent des groupes de 2 à 6 personnes. Jusqu'à 8 séances consécutives sont proposées à raison de deux par semaine.

LA SYLVOThERAPIE

Citation

“La sylvothérapie, en tant que pratique de connexion avec les espaces verts, peut jouer un rôle crucial dans la promotion de la santé publique en offrant des lieux de détente et de revitalisation.”

Dr. Matilda van den Bosch, chercheuse en santé publique et environnementale

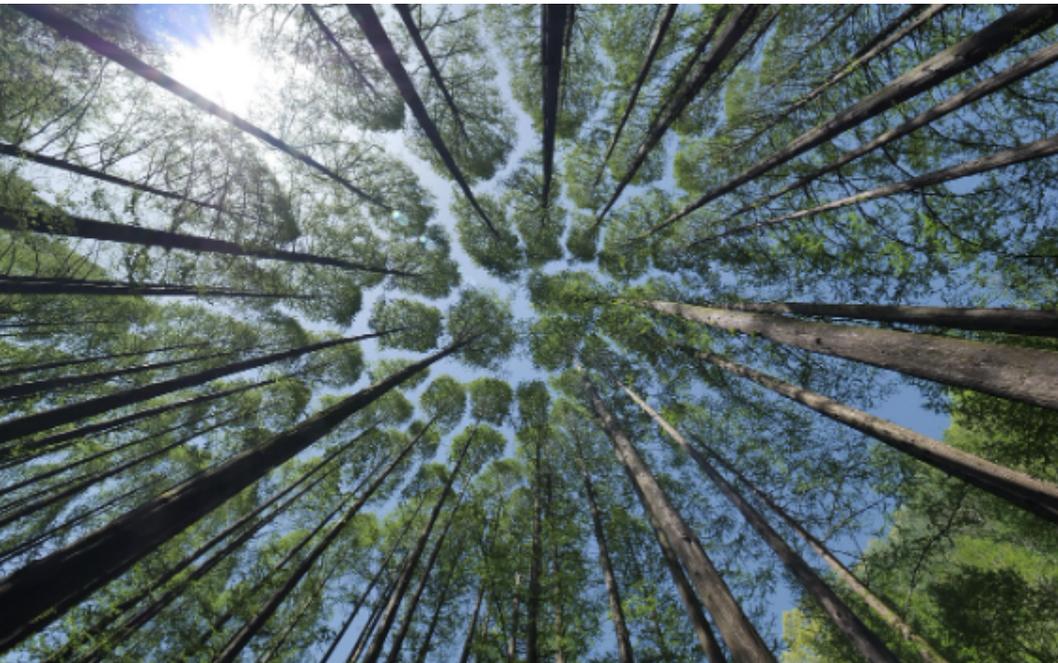
Chiffre clé

Une marche de **90 minutes** en pleine nature réduit l'activité du cortex préfrontal ventromédian, une région du cerveau liée à la réflexion et à l'auto-focalisation, ce qui diminue les ruminations négatives fréquentes chez les personnes dépressives. En revanche, une marche en milieu urbain ne produit pas ces effets.

Bon à savoir !

Kaplan et Kaplan ont décrit les “environnements réparateurs naturels” comme des lieux favorisant la récupération de la fatigue mentale. Ces environnements nécessitent quatre éléments : la fascination pour le lieu, le sentiment d'évasion, l'impression d'étendue et la compatibilité avec les préférences individuelles. Il s'agit donc d'offrir une palette de solutions régénératives, basées sur la nature, pour que chacun.e s'y retrouve !

La sylvothérapie, également appelée bain de forêt, est une pratique thérapeutique qui consiste à passer du temps en forêt pour bénéficier des effets des arbres et de la **nature**. Plusieurs déclinaisons pour cette approche : se promener lentement et en pleine conscience dans les bois, respirer profondément pour absorber les phytoncides (substances émises par les arbres), pratiquer des exercices de relaxation et de méditation en pleine **nature**, et interagir physiquement avec les arbres en les touchant ou en s'asseyant à leur base. La sylvothérapie est de plus en plus reconnue et adoptée dans les milieux de la santé, tant à l'échelle mondiale qu'en France, pour ses nombreux bienfaits, notamment la réduction du stress, l'amélioration de l'humeur, le renforcement du système immunitaire et l'augmentation du sentiment de bien-être général.



Retour d'expériences

En 2004, le Dr. Qing Li, expert en Shinrin-Yoku (bains de forêt inscrits dans la politique de santé publique au Japon depuis 2004), a mené une étude avec des travailleurs de bureau japonais, les invitant à passer un week-end en forêt. Après deux jours de promenades tranquilles et d'immersion dans l'atmosphère forestière, les résultats ont montré une diminution significative des niveaux de cortisol (hormone du stress) et un renforcement du système immunitaire, avec une augmentation des cellules NK (natural killer), qui jouent un rôle crucial dans la défense de l'organisme contre les infections et les cancers.

LA ZOOTHERAPIE

La zoothérapie, ou thérapie assistée par animal, est une thérapie comportementale complémentaire encadrée par un professionnel de santé (psychologue, psychomotricien...). Elle consiste à interagir avec des animaux pour aider une personne à se rétablir, à faire face à un problème de santé ou à certains handicaps. Cette thérapie est ouverte à tous types de publics, des enfants aux personnes âgées. Elle est particulièrement efficace pour réduire le stress, l'anxiété et la dépression, augmenter la positivité et lutter contre l'isolement social. Elle permet l'amélioration des capacités physiques, cognitives, sociales, psychiques et émotionnelles de l'humain.



Citation

"Construire une relation humain-animal respectueuse des deux parties, éviter les souffrances à l'animal, lui offrir des expériences positives"

Collectif de chercheurs du bien-être animal, INRAE

Chiffre clé

48 % des patients ayant bénéficié de l'intervention d'un chien aux urgences du Royal University Hospital à Saskatoon ont connu une réduction de leur anxiété. Des changements ont également été notés pour la douleur (43 %), la dépression (46 %) et l'amélioration du bien-être (41 %).

Étude "Outcomes of a controlled trial with visiting therapy dog teams on pain in adults in an emergency department", 2022

Anecdote

Il n'y a pas que les chiens, les chats, les perroquets, les chevaux et les lapins. La zoothérapie se pratique aussi avec des chouettes, des hiboux, des faucons, des gerbilles, des hamsters, des chinchillas et même des rats ! Si et seulement si les patients en ont envie, donnent leur accord et se sentent à l'aise, évidemment !

Retour d'expériences

Les expériences de zoothérapie à travers le monde ont permis d'observer des résultats positifs sur le stress post-traumatique, l'anxiété, la solitude et la dépression, l'hypertension artérielle, la schizophrénie, la démence et la maladie d'Alzheimer, la douleur, les troubles du comportement chez l'enfant et l'adolescent, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, le trouble borderline, le syndrome de Rett, la paralysie cérébrale...

Plusieurs hôpitaux français ont mis en place la zoothérapie auprès de leurs patients : l'hôpital privé Le Bois à Lille en soins palliatifs, la [Clinique IRIS à Marcy l'Étoile](#) qui propose des séances de psychothérapie avec un Golden Retriever (très apprécié des soignants aussi qui se détendent à son contact) ou encore le Centre Hospitalier Théophile Roussel à Montesson qui fait venir la ferme pédagogique Tiligolo et organise des ateliers perroquets ou chiens.

LES MEDECINES ALIMENTAIRES ET COMPLEMENTAIRES (MAC)

Témoignages

“L'hypnose, la sophrologie, l'aromathérapie, l'homéopathie, des techniques de respiration... m'aident au quotidien à vivre ce parcours de maladie avec beaucoup plus de douceur et de légèreté”

Marie-patiente

“C'est tout un ensemble de pratiques où les gens travaillent en coopération, pour arriver à un résultat global qui est le plus efficace.”

Thierry, patient

“Pour y arriver, il faut avoir la chance d'être entouré par du personnel compétent et bienveillant parce que vous ne pouvez pas y arriver tout seul. Il faut qu'on vous donne la force de croire en vous”

Sylvia, patiente

Les dialogues en santé Film citoyen
“Viens Voir !”, 2024

Chiffre clé

3 000 soins socio-esthétiques et de réflexologie sont prodigués chaque année par le centre de beauté CEW à **2 000 patients** au sein du Centre hospitalier de Grasse.

Les thérapies alternatives et complémentaires regroupent un large panel d'approches. Certaines d'entre elles sont davantage reconnues et gagnent en popularité au sein des systèmes de **soin**. Ces pratiques, qui incluent l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie ou les thérapies manuelles telles que l'ostéopathie et la chiropractie, offrent des approches holistiques, personnalisées et intégrées pour la gestion de la santé et du bien-être.

En 2024, des scientifiques de l'Université de la Ruhr (Allemagne) ont mis en évidence les bienfaits du toucher sur le plan physique et mental “à la fois chez des cohortes saines et malades, et à tous les âges”. Des réductions notables de la douleur, de l'anxiété, du cortisol (l'hormone du stress) et de la dépression chez les adultes sont particulièrement observées. La fréquence du toucher serait un facteur clé.



Retour d'expériences

Dès 1979, le Centre hospitalier du Massachusetts a mis en place un protocole de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) pour des patients présentant différents problèmes médicaux (hypertension artérielle, sida, migraines, douleurs du dos, cancer...).

Le Centre hospitalier de Grasse accueille depuis 2007 le centre de beauté CEW Grasse qui prodigue des soins de réflexologie et de socio-esthétique à des patients souffrant de pathologie lourde (cancer, maladie, tentative de suicide chez les jeunes...). L'hôpital de Grasse est reconnu site pilote pour le réseau national.

LA PSYCHOLOGIE ENVIRONNEMENTALE

Citation

“Les effets réparateurs de la nature ne sont pas seulement psychologiques ; ils peuvent également avoir des bénéfices tangibles pour la santé physique.”

Terry Hartig, chercheur et professeur reconnu dans le domaine de la psychologie environnementale

Chiffre clé

Seuls **53 %** des Français savent précisément ce qu'est la **biodiversité**. Selon la définition du ministère de l'Environnement, la **biodiversité** désigne la diversité des êtres vivants et des écosystèmes : la faune, la flore, les bactéries, les milieux, les races, les gènes et les variétés domestiques.

Étude "Seuls 53 % des Français savent précisément ce qu'est la biodiversité", 2023

Anecdote

Des recherches en neurosciences suggèrent ainsi que notre cortex visuel serait particulièrement efficace pour analyser les scènes naturelles. Il nous permet de détecter les caractéristiques élémentaires de l'image comme l'orientation des lignes, les contrastes, les formes, etc. D'ailleurs, la suite de Fibonacci est source d'esthétisme. Elle est connue pour provoquer facilement une sensation de beauté et d'harmonie.

La psychologie environnementale s'intéresse aux relations entre l'individu et son environnement, qu'il soit naturel ou construit par l'homme. Elle étudie comment différents environnements peuvent affecter le bien-être physique et mental et comment les humains appréhendent, se positionnent et agissent dans ces environnements. Divers effets de l'interaction entre l'homme et la nature sont observés: le possible développement des relations sociales, de la coopération et de l'attention à l'autre. Le sentiment d'appartenance au monde naturel peut se révéler rassurant et participer à la construction du sens donné à sa vie. Plus spécifiquement, l'écopsychologie, branche de la psychologie environnementale, s'intéresse aux relations dysfonctionnelles des personnes avec la nature, c'est-à-dire leurs réponses émotionnelles et cognitives face à l'impact des événements environnementaux négatifs, comme l'éco-anxiété par exemple.



Retour d'expériences

L'IPBES, l'équivalent du GIEC pour la biodiversité, a catégorisé notre rapport à la nature en quatre approches :

- Vivre de la nature : savoir que nous avons besoin de la nature
- Vivre dans la nature : être en relation avec les éléments naturels
- Vivre avec la nature : reconnaître que la nature a le droit d'exister pour elle-même
- Vivre comme la nature : se positionner comme faisant partie de la nature

La santé environnementale se concentre sur les interactions entre l'environnement et la santé humaine, en tenant compte de facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux et psychosociaux. Elle étudie les risques de l'environnement sur la santé, tels que les polluants (pesticides, plomb, bruit), les vecteurs de pollution (air, eau, sol) et les facteurs aggravants (précarité et habitat dégradé).

Développer la santé environnementale au sein des hôpitaux suppose de réduire les expositions aux polluants, de sensibiliser le personnel et les patients aux risques environnementaux, d'améliorer la qualité de vie en créant des environnements plus sains et sécurisés et de renforcer la recherche et la surveillance.



Retour d'expériences

Les risques en santé environnementale sont difficiles à mesurer en raison de la multiplicité des facteurs, des effets à long terme ou des variations de sensibilité individuelle. Certains professionnels de santé perçoivent la santé environnementale comme complexe et réservée aux experts ou au domaine du développement durable. Des initiatives existent cependant : la Cleveland Clinic (Etats-Unis) organise des programmes éducatifs pour sensibiliser le public aux impacts de l'environnement sur la santé, y compris des ateliers et des campagnes de sensibilisation. Le Kaiser Permanente (Etats-Unis) participe à des projets de santé communautaire (jardin, agriculture urbaine, programme de nutrition dans les écoles).

Citation

"On ne peut pas soigner les gens pour des cancers et des maladies cardio-respiratoires liés à la pollution et continuer à polluer l'air, les eaux et le sol".

Pr Laurent Zieleskiewicz, chef de service adjoint du service d'anesthésie-réanimation

Chiffre clé

L'OMS a montré qu'en Europe les facteurs environnementaux qui pourraient être évités ou supprimés provoquent **1,4 million** de décès par an, soit au moins **15 %** des décès.

Etude "État de santé et facteurs environnementaux", 2022

Focus

Le programme One Health est une approche intégrée qui vise à optimiser la santé humaine, animale et environnementale en reconnaissant leurs interconnexions. Il encourage la collaboration entre divers secteurs et disciplines, notamment la médecine humaine, la médecine vétérinaire et les sciences environnementales, pour prévenir et contrôler les maladies émergentes. Le programme s'inscrit dans ce qu'on appelle l'écologie de la santé (ecohealth, health ecology).

ADJIZIAN, J. (2020). XXII. Déficit nature et nécessité de reconnexion des enfants et adolescents avec les milieux naturels. *Plein air : manuel réflexif et pratique*. Hermann, pp. 383-396. <https://doi.org/10.3917/herm.roult.2020.01.0383>.

ANSES (2023). One Health : une seule santé pour les êtres vivants et les écosystèmes. <https://www.anses.fr/fr/content/one-health-une-seule-sante-pour-les-etres-vivants-et-les-ecosystemes>.

AURA. Design biophilique : Quand les hôpitaux intègrent la nature dans leurs espaces. <https://www.aura-urbaine.com/la-nature-au-secours-des-malades/>.

BELHOMME, C. (2024). Les dialogues en santé Film citoyen "Viens Voir !". La médecine de demain serait-elle en train d'éclorre ? *Hegel*, 2024/1 N° 1, pp. 71-74. <https://doi.org/10.3917/heg.141.0071>.

BERGHMANS, C. (2022). La spiritualité et la connexion à la nature comme dimensions du processus thérapeutique dans le champ de la santé mentale : le point de vue de l'écopsychologie clinique comme voie complémentaire. *Hegel*, 2022/2 N° 2, pp. 130-138. <https://doi.org/10.3917/heg.122.0130>.

BERGHMANS, C. (2023). L'impact de l'exposition à la nature (bain de forêts) sur la santé mentale : une revue d'études contrôlées et randomisées et une analyse des processus d'action. *L'évolution Psychiatrique*.

BIEDERMAN, I., & VESSEL, E. (2006). Perceptual pleasure and the brain: The role of visual and auditory processes in aesthetic experience. *Psychological Science*, 17(9), 787-793. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01779.x>.

BRATMAN, G. N., ANDERSON, C., BERMAN, M. G., COCHRAN, B., DE VRIES, S., FLANDERS, J., et al. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567-8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>

BROWNING, W. D., RYAN, C. O., & CLANCY, J. O. (2014). 14 Patterns of Biophilic Design: Improving Health & Well-Being in the Built Environment. *Terrapin Bright Green*.

CAMPBELL, T. Colin et CAMPBELL, Thomas M. (2004). *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss, and Long-term Health*. BenBella Books.

CAREY, B., DELL, C. A., STEMPIEN, J., TUPPER, S., ROHR, B., CARR, E., CRUZ, M., ACOOSE, S., BUTT, P., BROBERG, L., et COLLARD, L. (2022). Outcomes of a controlled trial with visiting therapy dog teams on pain in adults in an emergency department. *PLOS ONE*, 17(3), e0262599. DOI : [10.1371/journal.pone.0262599](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262599)

CENTRE HOSPITALIER THÉOPHILE ROUSSEL. (n.d.). Ateliers de zoothérapie. <https://th-rousseau.fr/>

CLINIQUE IRIS. (n.d.). La psychothérapie assistée par un chien. <https://clinique-iris-lyon.ramsaysante.fr/>

CLEVELAND CLINIC. (2023). Environmental Health Initiatives: Addressing the Impact of Environment on Health. *Cleveland Clinic*. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15712-environmental-health-initiatives>.

COBREROS, C., MEDOZA-RUVALCABA, N., FLORES-GARCÍA, M., & ROGGEMA, R. (2023). Improving Psychological Well-Being in Urban University Districts through Biophilic Design: Two Cases in Mexico. *Sustainability*, 15(7), 1-14.

COBREROS, C., MEDOZA-RUVALCABA, N., FLORES-GARCÍA, M., & ROGGEMA, R. (2024). Improving Psychological Well-Being in Urban University Districts through Biophilic Design: Two Cases in Mexico. *Journal Name, Volume(Issue)*.

CONSEIL NATIONAL DE L'ALIMENTATION (2017). Avis n°78, Alimentation en milieu hospitalier. <https://cna-alimentation.fr/download/avis-n78-07-2017-alimentation-en-milieu-hospitalier/?wpdmdl=1780&refresh=670f68a4115b61729063076>.

COSQUER, A. (2022). Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ? *Rhizome*, 2022/1 N° 82, pp. 13-14. <https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0013>.

CRIOU, F. (2023). L'hortithérapie aide à récupérer, en particulier à l'hôpital. *Plantes et Santé*. <https://www.plantes-et-sante.fr/articles/rencontres/3996-france-criou-lhortitherapie-aide-a-recuperer-en-particulier>

DELL, C. A., KERSHAW, T., NEUFELD, J., & TERPSTRA, K. (2022). Therapy dog visits in the emergency department: A pilot study. *PLOS ONE*, 17(3), e0265497. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265497>

FAURE, D. (2022). Pour un tournant écologique en psychosociologie. *Nouvelle revue de psychosociologie*, 12(2), 33-46. <https://doi.org/10.3917/nrp.122.0033>.

FRIANG, C., POP, A., JACOB, C., NASSAU, E., FESCHAREK, R., ROUSSEAU, H., & RIVASSEAU JONVEAUX, T. (2022). Bénéfice d'un jardin thérapeutique sur le sommeil dans les maladies neurocognitives. *Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement*, 2022/3 Vol. 20, pp. 329-337. <https://doi.org/10.1684/pnv.2022.1047>.

GNANSIA, E. (2018). Nature et culture : intérêt du concept pour la santé-environnement. *Environnement, Risques & Santé*, 2018/6 Vol. 17, pp. 624-631.

HALUZA, D. (2020). Un bain de forêt et ça repart ! *Cerveau & Psycho*, 120, 80-85. <https://doi.org/10.3917/cerpsy.120.0080>.

HARTIG, T., MANG, M., & EVANS, G. W. (1991). Restorative Effects of Nature: The Role of the Environment in the Recovery from Stress. *Psychological Science*, 2(4), 230-234. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1991.tb00176.x>.

HEALTH CARE WITHOUT ARM. *Food*. <https://noharm.org/food>.

HÔPITAL PRIVÉ LE BOIS. (2020). La zoothérapie en soins palliatifs. <https://hopital-prive-le-bois-lille.ramsaysante.fr/>

HUMAN SPACES. (2015). *The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace*.

INRAE. (2020). Pour une relation humain-animal respectueuse : enjeux et recommandations. Collectif de chercheurs du bien-être animal. <https://doi.org/10.3917/inrae.relation.humain-animal.2020>

JARDIN SANTÉ (2023), Lauréats du 9e appel à projets « Jardins à visée thérapeutique » de Jardins & Santé 2023, <https://www.jardins-sante.org/index.php/bourses-2023>

IPBES. (2019). *Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services*. Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. <https://ipbes.net/global-assessment>.

KAPLAN, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.

KAPLAN, S., & KAPLAN, R. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

KELLERT, S. R. (2005). *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. Island Press.

KELLERT, S. R., & CALABRESE, E. F. (2015). *The Practice of Biophilic Design*.

KIM, H., CAULFIELD, L. E., GARCIA-LARSEN, V., STEFFEN, L. M., CORESH, J., & REBHOLZ, C. M. (2019). Plant-Based Diets Are Associated With a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All-Cause Mortality in a General Population of Middle-Aged Adults. *Journal of the American Heart Association*, 8(16). <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.012865>.

KUMAR, P., & O'CONNOR, M. (2017). Understanding the perception of environmental health risks among healthcare professionals. *Environmental Health Perspectives*, 125(10), 103-109. <https://doi.org/10.1289/EHP1582>.

Li, Q. (2004). Effects of forest bathing on human health. *Journal of Environmental Psychology*, 20(4), 477-485.

LONGO, B. M. (2024). Prescribing nature for health. *Nevada RNformation*, 14-15.

LONGO, B. M. (2023). Prescribing nature for health: The relationship between nature and human health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1234. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031234>.

MANDELBROT, B. (1983). *The fractal geometry of nature*. W. H. Freeman and Company.

MARCELLE.MEDIA. L'hôpital aux petits soins pour la planète. <https://www.marcelle.media/lhopital-aux-petits-soins-pour-la-planete-ap-hm/>.

MARTIN, S. (2023). Pratique de l'hortithérapie dans l'exercice libéral du psychologue. *Psychologues et Psychologies*, 2023/4 (N° 286), pp 021-028.

MÜLLER, L., & KAMPE, E. (2024). The impact of touch on physical and mental well-being: A comprehensive review of recent findings. *Nature Human Behavior*, 8(2), 123-135. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01435-7>.

POMMIER, R. (2022). L'expérience vécue au jardin de soin en faveur du rétablissement. *Rhizome*, 2022/1 N° 82, pp. 17-17. <https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0017>.

RODALE INSTITUTE. (1981 - en cours). *The Farming Systems Trial: A 40-Year Comparison of Organic and Conventional Agriculture*. Rodale Institute.

RUMKIN, H. (2001). Beyond toxicity: Human health and the natural environment. *American Journal of Public Health*, 91(3), 421-424.

UNE ROSE UNE CARESSE, <https://rose-caresse.com/>

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. (2022). État de santé et facteurs environnementaux. Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/environmental-health>

STATISTA RESEARCH DEPARTMENT. (2023). Seuls 53 % des Français savent précisément ce qu'est la biodiversité. Statista. <https://www.statista.com/statistics/1295541/france-biodiversite-connaissance/>.

TAYLOR, R. P., SPEHAR, B., VAN DONKELAAR, P., & HAGERHALL, C. M. (2011). Perceptual and physiological responses to Jackson Pollock's fractals. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, 60. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2011.00060>

TERRACE GARDEN. Terrace Garden at Legacy Emanuel Medical Center. https://naturesacred.org/sacred_place/the-terrace-garden/.

ULRICH, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.

VAN DEN BOSCH, M., & ODE SANG, A. (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health - A systematic review of reviews. *Environmental Research*, 158, 373-384. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.05.040>.

WHITE, M. P., ALCOCK, I., WHEELER, B. W., & HARTIG, T. (2019). "Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing", 2019. *Scientific Reports*, 9(1), 7730.

WILSON, E. O. (1984). *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Harvard University Press.

Porté par :

En partenariat avec :



Soutenu par :



Mécènes Racines :



Mécènes Graines :



Pour nous soutenir ou en savoir plus sur Régén'ère Azur

contact@club-entrepreneurs-grasse.com

Tel +33 4 92 42 34 08

www.club-entrepreneurs-grasse.com