

# NATURE ET SANTÉ : L'IMPACT POSITIF DES ESPACES VERTS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

COMMENT LA NATURE NOUS  
SOIGNE ET NOUS REND PLUS  
HEUREUX  
COMPRENDRE POURQUOI LA  
RECONNEXION À LA NATURE AIDE  
À RÉSOUDRE DES ENJEUX DE  
SANTÉ PUBLIQUE

NOUVEAU  
MODULE

## DATES DE LA FORMATION

> Du 18 au 19 septembre 2025

## PRIX DE LA FORMATION

> 520 € net (pour les deux jours)

### Forfait global\*

> 642 € net (pour les deux jours)

\* Le forfait global comprend le prix de la formation, l'hébergement en chambre simple et la pension complète pour la durée de la formation.

*Pour les arrivées la veille du début du stage, une liste d'hôtels vous sera remise. Si vous souhaitez inscrire une ou plusieurs personnes à cette formation, n'hésitez pas à nous demander un devis et à poser une option. Vous nous confirmerez l'inscription définitive ultérieurement.*

## INFORMATION ET INSCRIPTION

Hervé Bertrix  
Tél. : 02 54 20 99 07 - Fax : 02 54 33 90 35  
formation@domaine-chaumont.fr

Aujourd'hui, plus de 2500 publications internationales démontrent que la fréquentation de la nature verte (forêts, parcs, jardins...) et bleue (rivières, océans, estuaires, littoraux, piscines...), a d'importants bénéfices sur la santé physique, mentale, ou émotionnelle. La (re)connexion avec la nature un impact positif et préventif sur les "maladies de civilisation" : diabète de type 2, obésité, dépression et états émotionnels dégradés (stress, éco-anxiété, burn-out), maladies cardiovasculaires, hyperactivité des enfants. Dans ce contexte, l'expérience de nature est une alliée dans le domaine de la prévention, l'accompagnement ou pour faire face à des enjeux de santé publique majeurs comme la dépression, la sédentarité, la gestion du stress.

L'objectif de cette formation est de transmettre des connaissances, mais aussi de favoriser une réflexion collective sur le sujet. Elle proposera des références et des éléments de compréhension rigoureux et précis aux aménageurs d'espaces verts, aux paysagistes, aux jardiniers... et aux acteurs de politiques de santé afin qu'ils fassent de la nature une alliée de santé en favorisant, en retour, des pratiques plus respectueuses des écosystèmes naturels selon l'idée : "prenons soin de la nature qui prends soin de nous."

### À l'issue de cette formation, vous saurez...

- > Évaluer le rôle de la nature sur la santé physique, mentale, émotionnelle, cognitive et sociale.
- > Intégrer et appliquer ces connaissances sur vos territoires.
- > Accompagner vos publics dans la démarche Nature & Santé (pédagogie, pratiques, projets d'aménagements).

## INTERVENANTE

### Pascale d'ERM

Conférencière, autrice, experte des bénéfices de la nature sur la santé. Diplômée de l'IEP Grenoble. Guide de Bains de forêt certifiée. Spécialisée dans les questions de nature, santé et environnement depuis une trentaine d'années, Pascale a longtemps exploré la question de l'impact de la nature sur la santé physique, émotionnelle, et mentale auprès des plus grands chercheurs internationaux. Elle transmet ces connaissances à travers des documentaires, des livres, des conférences et des formations Nature & Santé destinées à intégrer ces connaissances dans un environnement professionnel et personnel.

# NATURE ET SANTÉ : L'IMPACT POSITIF DES ESPACES VERTS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET ÉMOTIONNELLE



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### 18 SEPTEMBRE

*Pourquoi et comment la nature impacte positivement notre santé ?*

#### MATIN

- > Présentation des participants et des attendus de formation.
- > Quelles représentations sur les notions de "Nature", "Santé", "Nature et Santé".
- > Présentations des principales études et recherches internationales pour comprendre :
  - Comment et pourquoi la nature a un impact positif sur la santé globale individuellement et collectivement ?
  - Comment et pourquoi la nature protège la santé mentale, restaure la santé cognitive et rééquilibre la santé émotionnelle ?
- > **Atelier pratique par petits groupes** : mise en commun sur les connaissances partagés durant la matinée et projection sur les lieux de ressourcement de vos collectivités.

#### APRÈS-MIDI

- > **Atelier pratique sur site** : les stagiaires font l'expérience d'un bain de forêt (shinin yoku, pratique japonaise) en individuel, en binômes et en grand groupe.
- > En fin de journée, restitution collective de cette expérience sensorielle.

### 19 SEPTEMBRE

*Quels outils pour mettre en pratique les méthodes de santé verte et bleue dans une collectivité ?*

#### MATIN

- > **Atelier pratique par petits groupes** : En cartographiant les différents usages des espaces verts et bleus de proximité de votre collectivité, les stagiaires sont invités à réfléchir aux outils pour mettre en pratique des méthodes de santé verte et bleue. Ils devront également identifier les ressources et les freins de la pratique Nature et Santé.
- > **Restitution**. Les projets sont présentés à l'ensemble des participants afin d'engager une discussion pour rechercher des solutions appropriables par chaque collectivité.

#### APRÈS-MIDI

- > **Atelier pratique par petits groupes** : Favoriser l'imaginaire et la créativité autour des notions de villes résilientes et d'environnements restaurateurs. Solutions et design des paysages et espaces verts dits "restaurateurs". Elaborer une cartographie, ou un dessin de la ville idéale ou des paysages favorables à la santé.
- > **Restitution**. L'intervenante résume les solutions proposées par les différents groupes, apporte des éclairages complémentaires et des solutions supplémentaires.

Synthèse, échanges et évaluation de la formation.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie active, participative, opérationnelle utilisant : apports théoriques et méthodologiques, échanges et réflexion, études de cas, mises en situation, ateliers. Remise d'une clé USB à chaque participant reprenant l'ensemble des données visualisées durant la formation.

### MÉTHODE D'ÉVALUATION

Questionnaire d'évaluation en fin de formation et enquête de satisfaction 4 mois après.

### PUBLIC VISÉ / PRÉREQUIS

Toute personne confrontée à l'étude, la réalisation et le suivi d'aménagements paysagers.

