

## Comment la nature fait du bien à notre cerveau ?

[Nature et Santé](#)

### Mots clés

[nature](#) [santé](#) [santé mentale](#)

Forêt, bord de mer, rivière, montagne, campagne... La science montre clairement le lien étroit entre notre bien-être et la fréquentation régulière des espaces naturels. De quelle façon la nature apaise certains de nos maux comme l'anxiété, le stress, la dépression ?

### Accéder à la ressource

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bie...>

[Mise à jour de cette page :](#)  
28/11/2022

[Ressources pour comprendre et transmettre](#)

#### Format :

[Autre](#)

#### [Année :](#)

2022

#### [Auteur :](#)

Grand bien vous fasse

#### Editeur :

Radio France