

# Nature Deficit Disorder :



Plantez vos choux dehors !





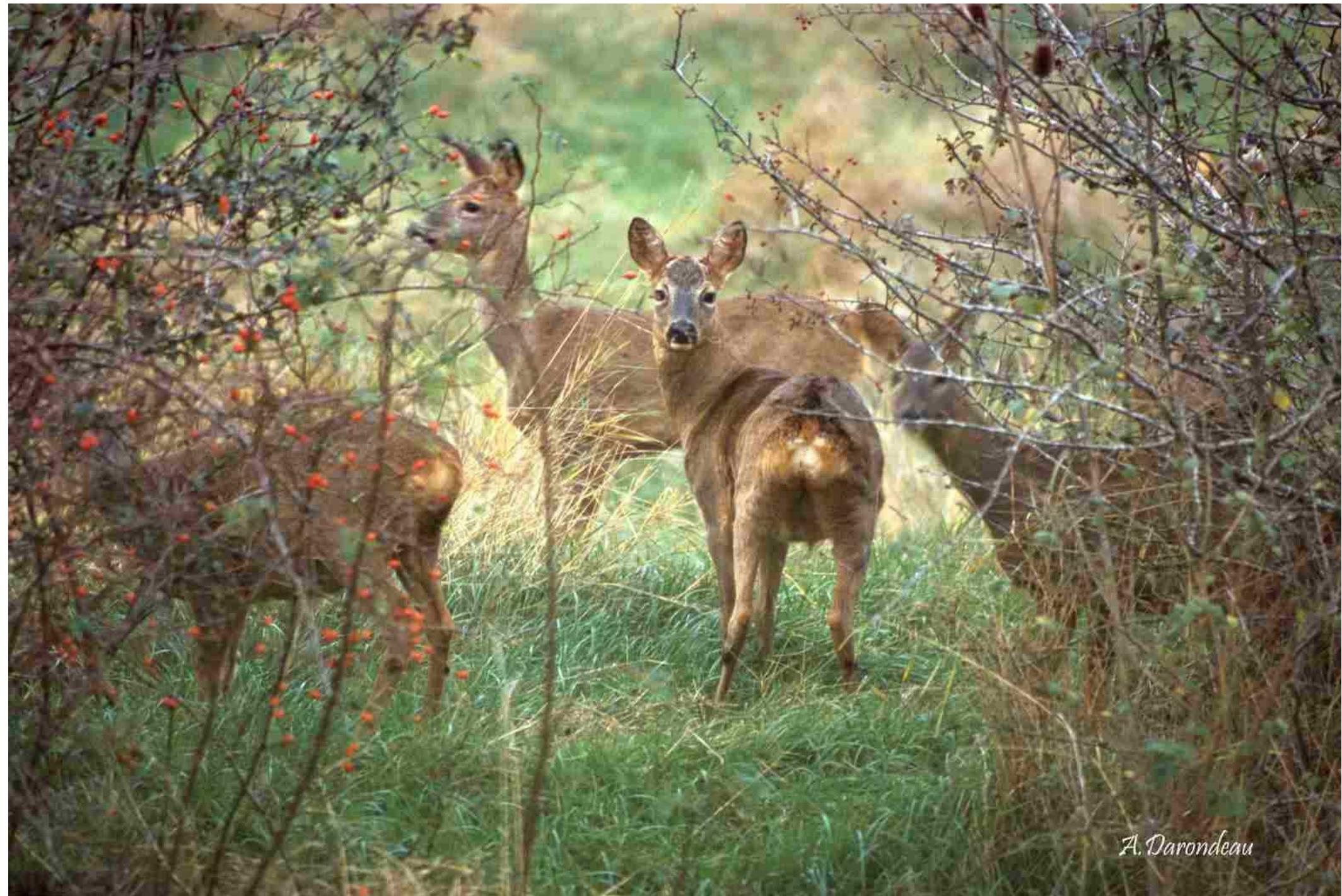


**« *Savez-vous planter des choux ?* »**









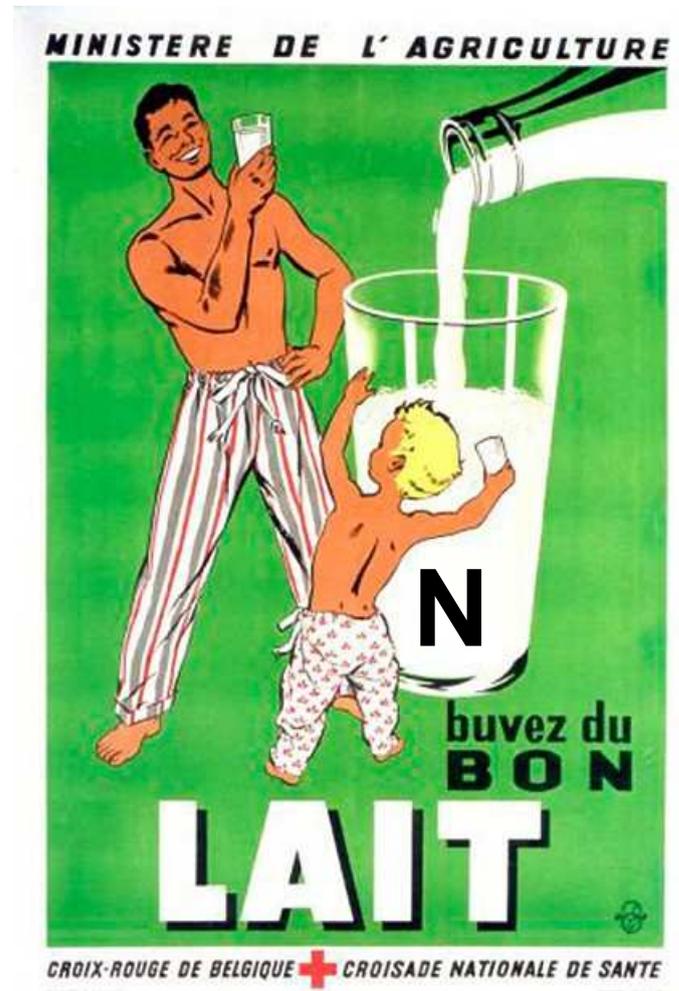
*A. Darondeau*

# Rainer Brämer



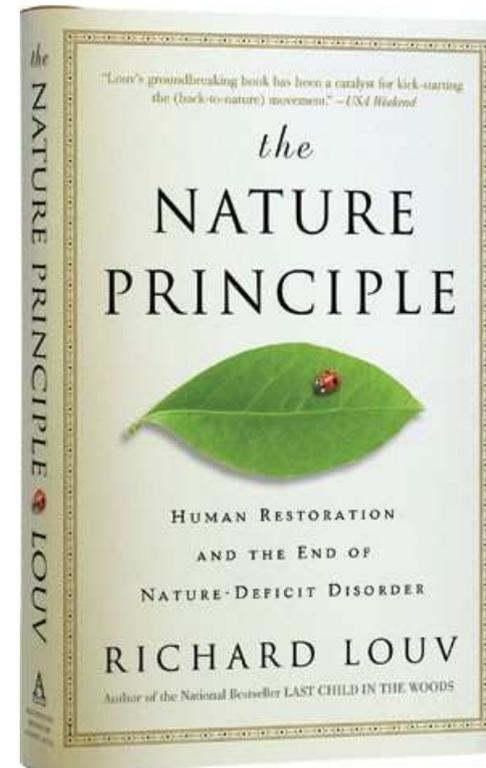
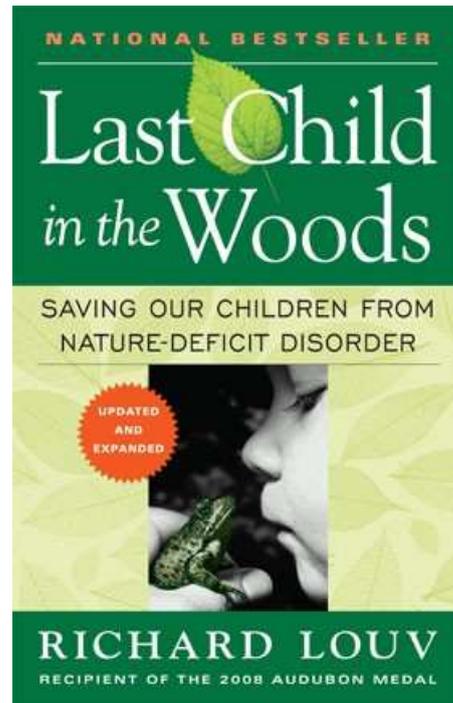
**Le syndrome Bambi**





**Nature pasteurisée**

# Nature Deficit Disorder



**Richard Louv**

# Le trouble de déficit de la nature...

...est un trouble causé par un manque de lien avec la nature, qui se manifeste au niveau individuel ainsi qu'au niveau de la société.

Un trouble source de :

- troubles de perception et d'estimation de ses capacités
- troubles de concentration et d'attention, de l'hyperactivité
- difficultés à contrôler ses impulsions et comportements agressifs
- excès de poids, accidents et maladies du système cardiaque
- dépression et de maintes maladies psychiques
- manque d'expériences par les sens et du sens de la vie
- problèmes d'apprentissages et de mémoire
- et bien sûr des dépenses immenses pour des thérapies, médicaments, entreprises fitness, jouets et places de jeux de grande valeur pédagogique...

Notre génération est la première qui grandit sans ou avec peu de relation avec la nature – « l'homme hors-sol » voit le jour.



# Pourquoi ce déficit ?

Manque de temps

Peur, normes de sécurité et d'hygiène

Utilisation des médias

Aménagement du paysage (de la ville)

Plan d'études

Développement technologique qui nous permet de nous abstraire de la nature, de devenir partiellement indépendant d'elle

Notre cerveau est construit pour vivre et survivre dans la nature, adaptée à un mode de vie d'abord des chasseurs et cueilleurs, après des agriculteurs.

Pendant des milliers d'années, la nature était la « Ritaline » des enfants : en quoi et pourquoi ?

**Parce qu'elle nous calme, nous apaise, nous stimule agréablement, sans nous sur-stimuler. Elle diminue notre stress, elle nous re-crée.**

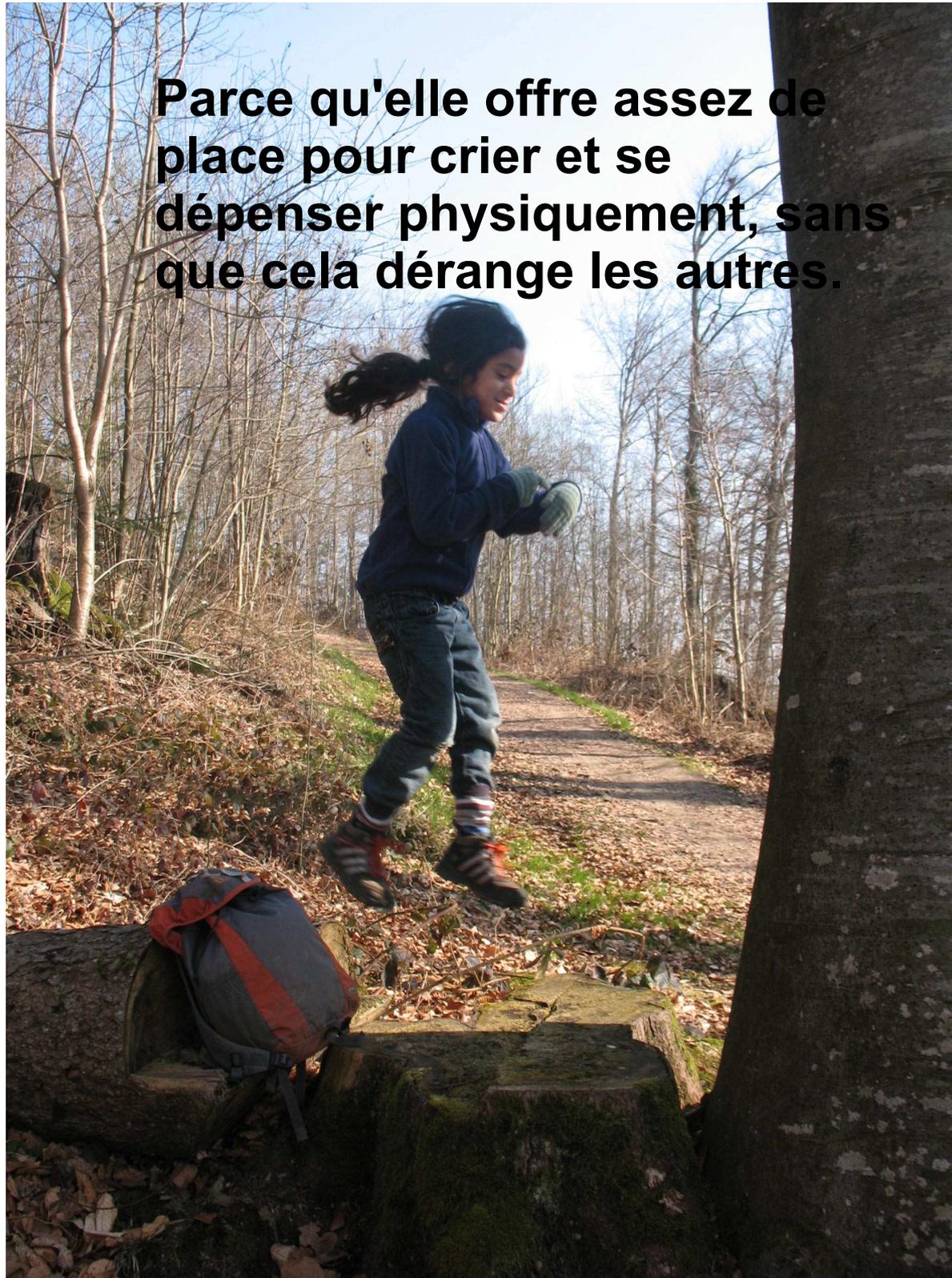


**Parce qu'elle nous offre  
des expériences directes  
et concrètes par les sens.**





**Parce qu'elle offre assez de place pour crier et se dépenser physiquement, sans que cela dérange les autres.**



**Parce qu'elle stimule tous les domaines du développement :  
La motricité générale...**



La motricité fine...

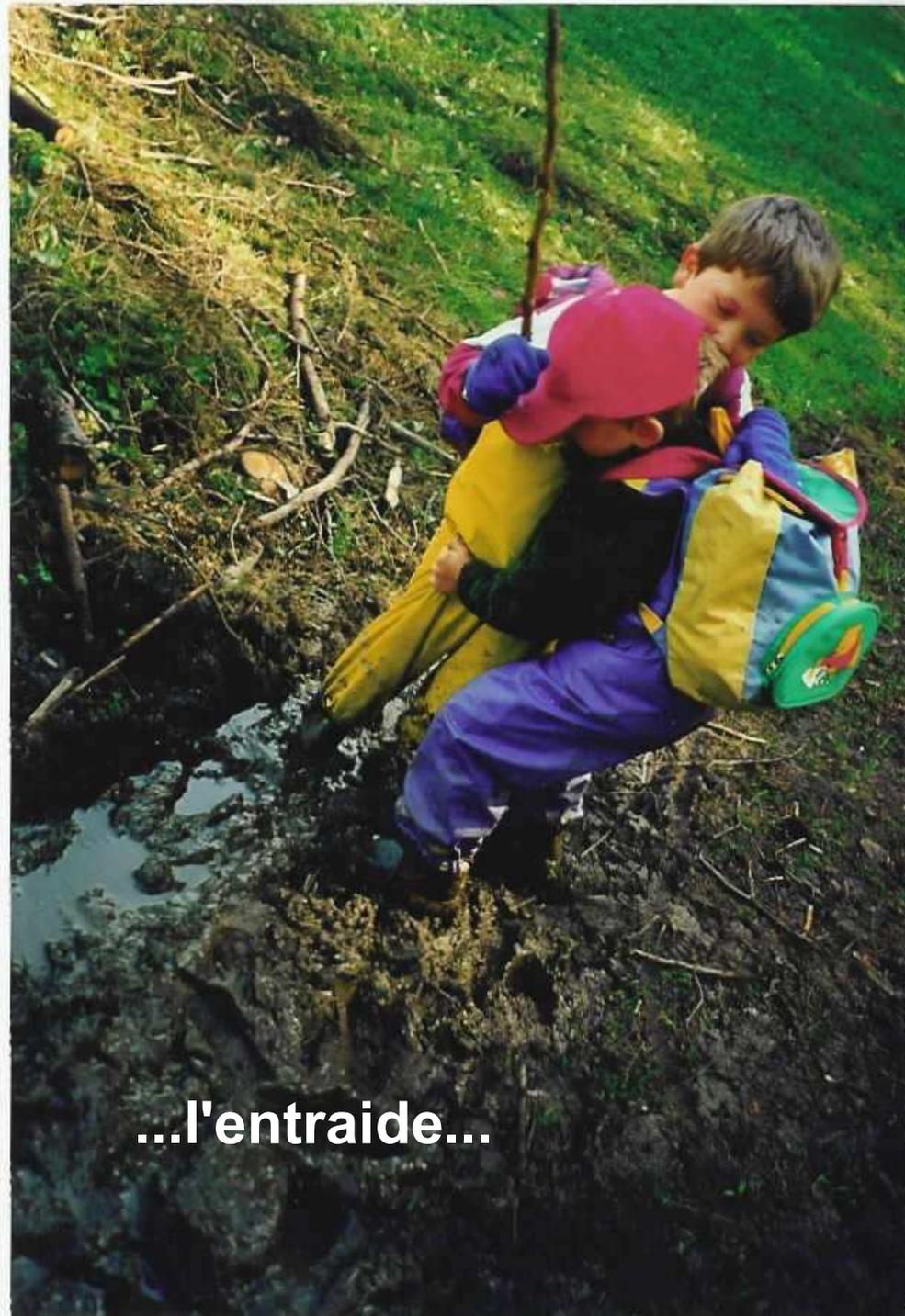


**La créativité, et ainsi le  
développement intellectuel et  
l'inspiration...**



# Les compétences sociales...





...l'entraide...



**...et aussi le respect, le soin et l'empathie  
envers d'autres êtres vivants...**

**Parce que l'apprentissage en nature est intégral, riche et plein de sens.**

**La nature nous offre une constance (cycle de la vie) tout en se changeant. Des thèmes comme la mort, la naissance, l'interdépendance sont observables et compréhensibles.**



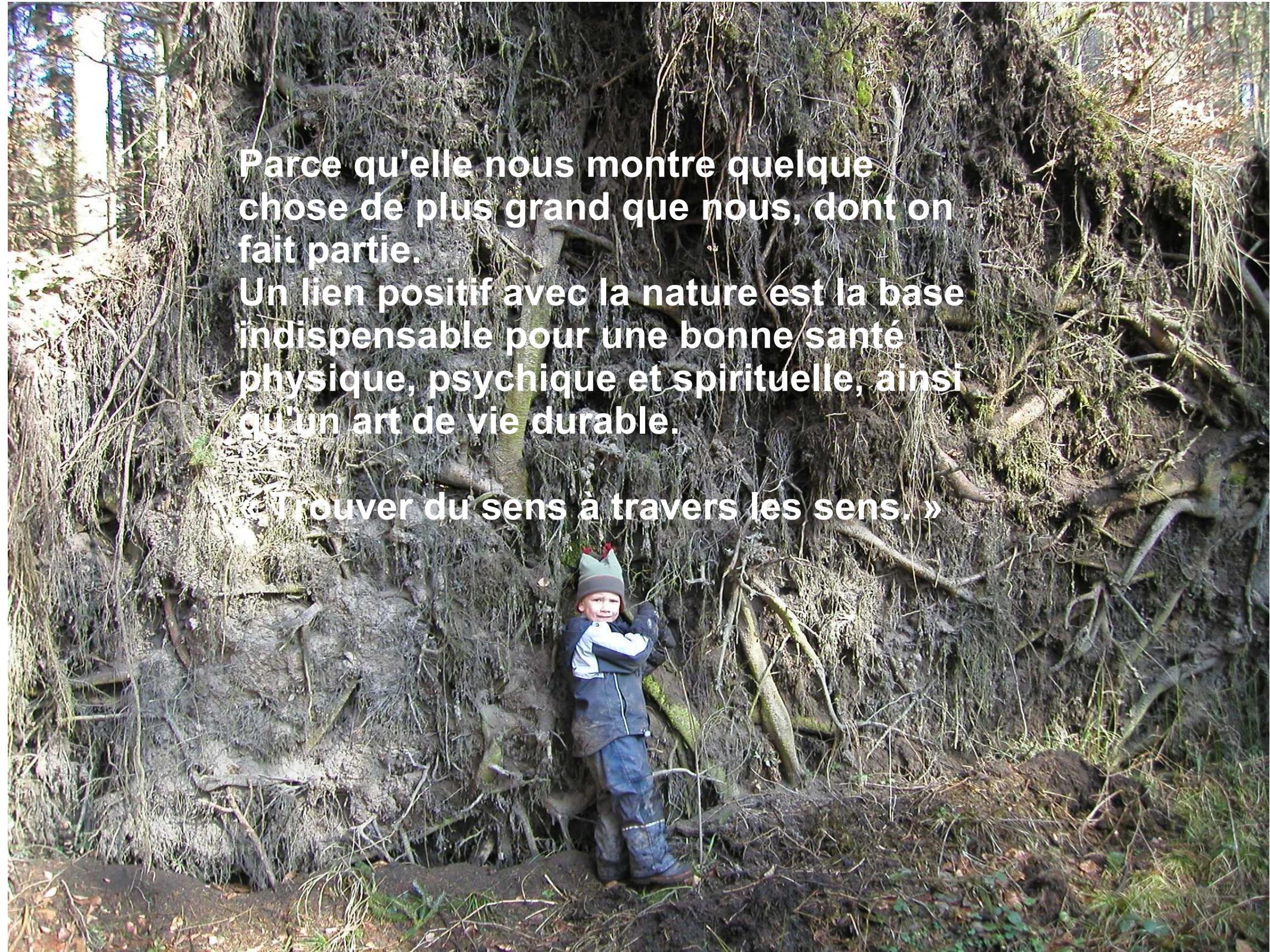


**Elle nous pousse à nos limites, nous montre nos capacités et stimule notre confiance en nous.**



**Parce qu'elle renforce  
notre santé physique et notre  
système immunitaire.**



A young child wearing a blue jacket and a green hat with a red pom-pom stands in a forest. The child is positioned in front of a large tree trunk with many exposed roots. The background is filled with dense foliage and more trees.

**Parce qu'elle nous montre quelque chose de plus grand que nous, dont on fait partie.**

**Un lien positif avec la nature est la base indispensable pour une bonne santé physique, psychique et spirituelle, ainsi qu'un art de vie durable.**

**« Trouver du sens à travers les sens. »**

# Quelques études

**USA (O'Brien, Lowry, Matthews, 2007) :**  
**« *La boue, le nouveau Prozac* »**

*Mycobacterium vaccae*, une bactérie qui se trouve dans le sol, a une influence positive sur le renforcement du système immunitaire, le bien-être (stimulation de la production de sérotonine, sentiments de bonheur, moins de dépressions) et ainsi sur la capacité d'apprendre des mammifères.

**« *Pour votre santé, mangez au moins 1 kg de boue par an !* »**

## **USA (Frumkin, 2001) :**

Etude sur 10 ans, patients avec opération de la vésicule biliaire. Les patients qui avaient une vue par la fenêtre sur des arbres guérissaient plus vite que ceux qui avaient la vue sur un mur.

Prison de Michigan : Les détenus avec vue sur un champ et une ferme de leur cellule tombaient moins malades que leurs collègues avec vue sur un mur.

## **Suède (Grahn et al., 1997):**

Comparaison de deux crèches: l'une, dans la petite ville de Klippan, avait ses espaces extérieurs aménagés pour être le plus proche possible d'espaces naturels, avec un bosquet, un jardin sauvage, de grands arbres, des rochers, un sol irrégulier, une grande surface de sable, des balançoires, des cordes... L'autre crèche, dans la grande ville de Malmö, avait un entourage moderne, avec un sol plat et lisse, du gazon, des aires de jeux délimitées, des chemins, des bacs à sable, une petite colline, deux petits arbres, et un parterre de fleurs. Les enfants étaient âgés de 3 à 7 ans. Les 22 enfants de la crèche avec terrain extérieur naturel exprimaient des meilleurs résultats dans tous les domaines de développement pris en compte: ils étaient plus à l'aise en motricité générale, ils pouvaient mieux se concentrer et étaient moins absents à cause de maladie que les 21 enfants qui jouaient dans un entourage artificiel et planifié.

## **USA (Palo Alto, American Instituts for Research, 2005) :**

225 élèves de 6ème primaire avec « comportements à risques ».  
2 groupes : 1 avec un programme d'éducation en nature, 1 avec un programme d'éducation en salle pendant plusieurs mois.

Les élèves qui ont profité de la salle de classe verte :

- expriment une meilleure compréhension de concepts scientifiques
- de meilleures capacités pour résoudre des conflits et une meilleure coopération
- plus d'estime de soi
- plus de motivation à apprendre
- un meilleur comportement en salle de classe

## **Allemagne (Lehmann, 1993) :**

Lehmann (1993) a interrogé trois groupes d'adultes assez variés (560, 150 et 200 personnes) ainsi que 1'600 adolescents entre 14 et 18 ans.

Chez les adolescents ainsi que chez les adultes, des contacts précoces avec leur environnement proche et naturel ont une influence importante sur le comportement écologique. La présence d'un jardin dans leur enfance et adolescence y joue un rôle important.

A aussi un impact significatif, le fait d'avoir vécu la nature et l'environnement avec des personnes proches (parents, copains, scouts...)

Les médias et l'éducation à l'environnement à l'école ont une faible influence sur le comportement écologique. L'éducation à l'environnement à l'école se répercute sur le comportement écologique des enfants lorsqu'elle est mise en oeuvre d'une manière active et pratique et quand l'instituteur se comporte d'une manière écologiquement responsable.

**USA (Wells & Lekies, 2006; Chawla, 2006):**

Wells & Lekies ont mené des enquêtes avec des adultes actifs dans le domaine de l'environnement, âgés de 18 à 90 ans. Leur comportement actuel envers l'environnement était en lien direct avec leurs expériences en nature avant l'âge de 11 ans. L'étude montre aussi que jouer librement en nature était plus efficace que des activités nature organisées et surveillées par les adultes. D'autres recherches sur des adultes actifs dans le domaine de l'environnement soulignent deux facteurs importants pour un comportement respectueux envers l'environnement (Chawla, 2006): beaucoup d'heures passés en nature pendant l'enfance ou l'adolescence, dans des lieux „bien-aimés“, et un adulte qui a transmis le respect envers la nature.

# Pistes : Un bon équilibre entre nature et technologie



**Parents :**  
**Découvrez la nature devant votre porte avec vos enfants,**  
**allez régulièrement au même endroit.**



**Enseignants et animateurs :  
Moins de peurs, plus d'expériences  
vécues !**



**Presque tous les objectifs du plan  
d'études sont réalisables dehors.**

**Thérapeutes et professions de la santé :**  
**La nature est un remède contre la peur, les accidents, la**  
**dépression, l'hyperactivité.**  
**Elle stimule la psychomotricité,**  
**le langage,**  
**la guérison après une opération ou une maladie.**  
**Pourquoi pas en profiter plus, à la place de la médication ou de**  
**la thérapie classique ?**





**Architectes :  
Réfléchissez plus  
sur les besoins fondamentaux des  
humains.  
Accès à la nature pour tous !**

**Politiciens :  
Retravaillez les lois et  
réglementations par rapport à la  
sécurité, l'hygiène et l'accès à  
la nature pour tous.**



**Laissez-vous  
émerveiller  
par la nature.**



**Laisser les enfants y aller seuls, ne pas structurer ou planifier les activités nature – c'est du jeu libre dont ils profitent le mieux !**



Sarah Wauquiez  
**Les enfants des bois**



Pourquoi et comment sortir en  
nature  
avec de jeunes enfants

Chaque être humain a le droit de se développer d'une manière adaptée à son espèce.





**Le temps que vous passez en nature n'est pas du temps loisir, mais un investissement essentiel en la santé, le bien-être, la capacité d'apprendre – pour vous et vos enfants.**