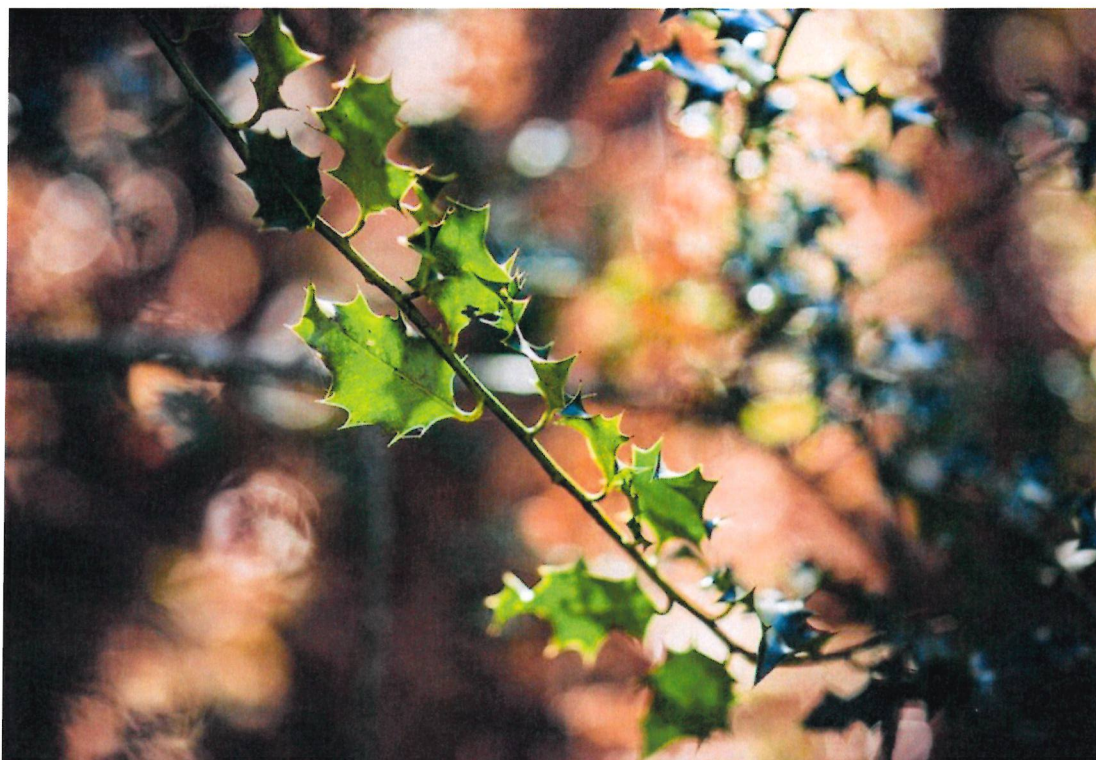




La minute Santé Environnement !

30 sept. 2026

S'exposer à la nature fait du bien à notre santé physique et mentale, mais comment ça marche ?



Quand la nature nous aide à préserver notre santé !

Après un été particulièrement difficile, durant lequel les températures caniculaires nous ont contraints à vivre reclus, volets fermés, il est temps de **profiter de l'automne** pour (re)sortir et **bénéficier** pleinement de **la nature** environnante.



Au jardin

Connaissez-vous la bactérie du jardinier (*Micobacterium vaccae*) ?

C'est elle que l'on respire et absorbe en manipulant la terre du jardin et l'humus. Elle permet de relancer la production de sérotonine, **avec un effet bénéfique sur le stress**. Elle a également des propriétés immunitaires et anti-inflammatoires.

En forêt

Quant à la **forêt**, elle n'est pas en reste lorsqu'il s'agit d'améliorer notre santé. Lors d'une promenade en forêt, c'est l'exposition aux phytoncides (molécules émises par les arbres pour se défendre des champignons et bactéries néfastes) qui **apporte un soutien à l'immunité** en renforçant notamment les facteurs immunitaires NK (Natural Killer).



Partout, tous les jours

Enfin, sachez que le fait de s'exposer dès le matin à la **lumière naturelle** va contribuer à **améliorer notre sommeil**, et qu'une simple marche contemplative nous permet de **restaurer nos capacités attentionnelles**.

Et dans votre commune ? Les habitants ont-ils accès à des espaces de nature adaptés à leurs capacités ? Des jardins collectifs ? Des occasions de se retrouver pour une sortie nature encadrée ?

Pour engager une réflexion dans votre commune sur la question de la prévention santé en lien avec le contact à la nature, contactez notre chargée de mission santé-environnement.



Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Le PNR des Pyrénées Ariégeoises participe aux SISM, et comme chaque année notre proposition est en lien avec la nature. Cette année il sera également question d'art. N'hésitez pas à relayer cette invitation à vos administrés.

Consulter le programme

Pour en savoir plus !



- Documentaire de Cécile Favier “ **Binettes contre anxiolytiques** ”
- Revue Rhizome “ **Pourquoi la nature nous fait du bien ?** ” par Alix Cosquer, Chercheuse en psychologie environnementale.

Contact : Isabelle Cambus - Chargée de projet santé-environnement

i.cambus@parc-pyrenees-ariegeoises.fr - 06 79 67 96 20

