



Le petit guide

Santé Mentale & Environnement



Rédigé par nos
professionnels
de santé

RENCONTRE AVEC DR FRÉDÉRIC HAESEBAERT

► **Professeur de psychiatrie**
à la faculté de médecine Lyon Est



« **LORSQU'ON EST
EN BONNE SANTÉ
MENTALE, ON PEUT
ÉPROUVER DES
SENTIMENTS POSITIFS,
SE SENTIR UTILE,
S'ACCOMPLIR.** »

Comment définissez-vous la santé mentale ?

Selon l'OMS, il s'agit d'« **un état de bien être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté** ». Cette définition déborde largement la notion de maladie. Lorsqu'on est en bonne santé mentale, on peut éprouver des sentiments positifs, se sentir utile, s'accomplir.

Les troubles psychiatriques concernent **une personne sur 5** et peuvent avoir des conséquences sévères, il est donc nécessaire de les prévenir en agissant tôt lorsque la santé mentale se dégrade.

Est-ce que la crise climatique a un impact majeur sur la santé mentale ?

Oui, par plusieurs mécanismes. Les événements climatiques (vagues de chaleur, inondations, etc.) peuvent être une source de stress majeur, lié à la dégradation de biens, à un risque physique ou à des conséquences économiques, et favoriser à terme l'émergence de troubles. Les infrastructures sanitaires peuvent aussi être altérées, rendant l'accès aux soins psychiatriques difficile. Par ailleurs, la perception d'une situation dégradée peut être source d'émotions négatives, pouvant prendre la forme d'une **éco-anxiété**.

Quelles solutions sont à notre disposition pour prendre soin de notre santé mentale ?

De nombreuses actions peuvent être envisagées. Parmi elles, les interventions basées sur la nature sont de mieux en mieux documentées. Il peut s'agir de mieux **végétaliser les espaces publics, favoriser l'accès aux parcs urbains** ou faire la **promotion d'activités en pleine nature**, pouvant combiner exposition et activité physique. Dans certains pays, cela a pu prendre la forme de « prescription de nature » pouvant s'intégrer dans un cadre soit curatif soit préventif.

SOMMAIRE & ÉDITO

QUAND L'ENVIRONNEMENT INFLUENCE NOTRE SANTÉ MENTALE	P 4
LES CHEMINS INVISIBLES ENTRE ENVIRONNEMENT ET PSYCHISME - PATHOLOGIES ET MÉCANISMES BIOLOGIQUES	P 6
POPULATIONS VULNÉRABLES	P 8
L'ENVIRONNEMENT, UN ACTEUR CLÉ DE NOTRE SANTÉ MENTALE. COMMENT AGIR ? SOLUTIONS CONCRÈTES	P 10
BIBLIOGRAPHIE	P 15

► **Dr Aurélie Portefaix, pédiatre aux hospices civils de Lyon, spécialisée en santé environnementale de l'enfant, chercheuse au sein du laboratoire RESHAPE INSERM 1290**

37% des collégiens dorment mal, 14% des lycéens ont déjà tenté de se suicider, 20% des adolescents sont en surpoids et 70% manque de vitamine D. Et si la nature pouvait les aider ? Diminution du stress, augmentation de la créativité et de l'activité, exposition à la lumière naturelle. Si 43% des adolescents se sentent éco-anxieux, ils sont tellement peu à profiter des bienfaits de notre planète et passent en moyenne 6.5 heures par jour devant des écrans consommateurs d'énergie... À nous de leur prendre la main pour leur montrer un autre chemin, respectueux de l'environnement. « Nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants » (Antoine de Saint Exupéry).

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@asso_sante_
environnement_f



@association santé
environnement france



Association Santé
Environnement France

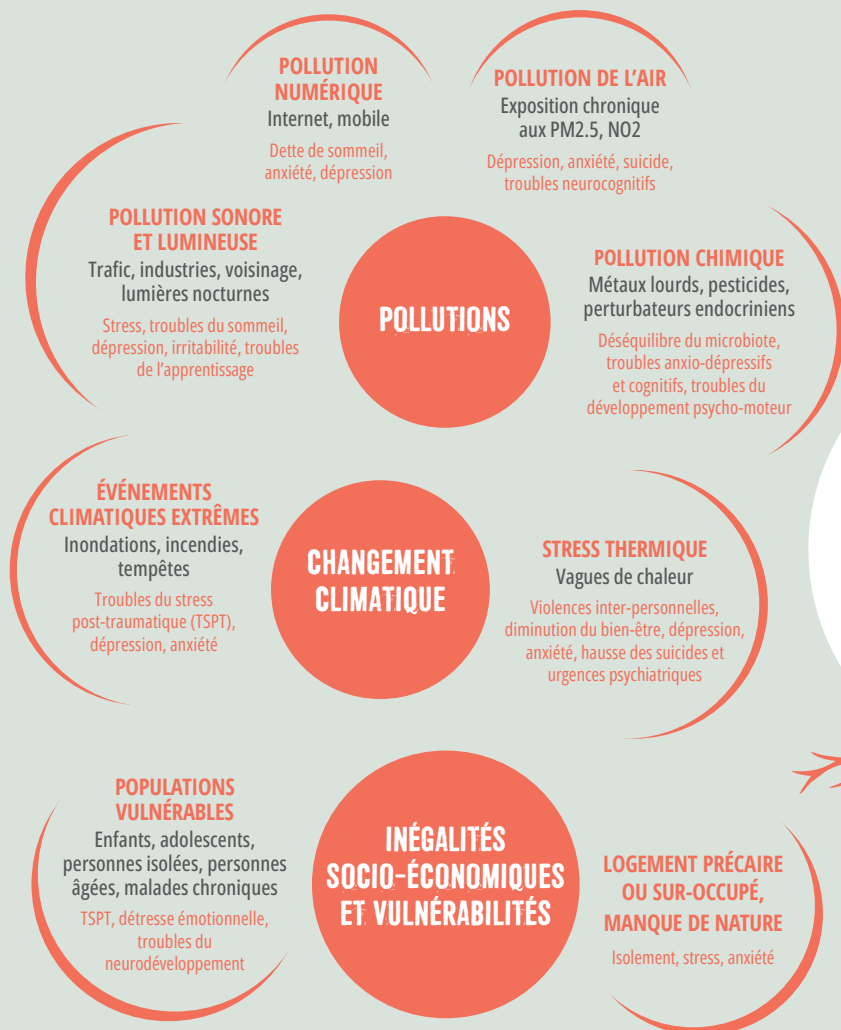


@Association Santé
Environnement France - ASEF

QUAND L'ENVIRONNEMENT INFLUENCE NOTRE SANTÉ MENTALE

La santé mentale ne dépend pas uniquement de facteurs individuels : elle est aussi liée à notre environnement. Pollution, bruit, manque de nature... et plus largement le changement climatique, exercent des pressions directes ou indirectes qui se répercutent sur notre équilibre psychique. Cette année en France, la santé mentale a été érigée Grande cause nationale. Comprendre les liens entre climat, environnement et psychisme devient donc une urgence de santé publique.

F
A
C
T
E
U
R
S
A
G
G
R
A
V
A
N
T
S



F
A
C
T
E
U
R
S
P
R
O
T
E
C
T
E
U
R
S

* Cf page 7 - 8 - 11

LES CHEMINS INVISIBLES ENTRE ENVIRONNEMENT ET PSYCHISME - PATHOLOGIES ET MÉCANISMES BIOLOGIQUES



En 2023, Santé publique France a publié l'étude ENABEE impliquant enfants, parents et enseignants pour mieux comprendre le bien-être et les difficultés émotionnelles des enfants. 13 % des enfants âgés de 6 à 11 ans présentaient des difficultés émotionnelles, d'attention ou d'opposition selon les évaluations croisées parents-enseignants.

Les liens entre environnement et santé mentale sont complexes, multifactoriels et encore difficiles à prouver de façon directe. La liste des mécanismes et pathologies présentés ici est donc non exhaustive, mais illustre des pistes scientifiques de plus en plus solides.

EXPOSITION PRÉCOCE AUX POLLUANTS ET IMPACTS SUR LES TROUBLES NEURODÉVELOPPEMENTAUX

De nombreuses études mettent en évidence un lien entre l'exposition précoce aux particules fines, pollutions chimiques (pesticides, métaux lourds, perturbateurs endocriniens...) et des troubles du neurodéveloppement chez l'enfant, tels que le TDAH, les troubles du spectre autistique ou des difficultés cognitives. Les mécanismes biologiques évoqués dans la littérature scientifique incluent stress oxydatif, inflammation ou perturbation hormonale, parfois associés à des modifications cérébrales visibles à l'IRM. Si ces données restent difficiles à prouver de façon causale, elles sont convergentes et appellent à renforcer la prévention. En France, la cohorte MARIANNE poursuit cette recherche.

QUAND LE MICROBIOTE POLLUÉ DÉPRIME !

Par le Dr Martine Cotinat

Cette impressionnante tribu microbienne (environ 100 000 milliards), logeant dans notre intestin, est indispensable au fonctionnement de l'organisme, cerveau compris. L'alimentation et toute l'hygiène de vie jouent un rôle essentiel sur sa composition et son activité.

Les polluants peuvent déséquilibrer le microbiote qui se met à dysfonctionner (dysbiose) en favorisant anxiété, dépression, maladie de Parkinson, Alzheimer... Il va falloir se préoccuper des besoins vitaux de nos étonnants microbes, les plus grands influenceurs de notre santé.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-ALIMENTATION »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

POLLUTION DE L'AIR ET CERVEAU : UN DUO QUI PÈSE SUR NOTRE MENTAL

De nombreuses études établissent désormais un lien entre la pollution de l'air et les troubles mentaux. Des données britanniques montrent par exemple qu'un déménagement vers une zone plus polluée augmente de 11 % le risque de dépression ou d'anxiété, tandis que la proximité d'espaces verts de qualité est associée à une baisse des prescriptions de psychotropes. De même, plusieurs méta-analyses confirment qu'une exposition prolongée aux particules fines (PM_{2,5}) et au dioxyde d'azote (NO₂) accroît significativement le risque de dépression. Enfin, de plus en plus d'études établissent un lien entre les polluants tels que les PM_{2,5} et un déclin cognitif accéléré ainsi qu'un risque plus élevé de développer la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

ÉCO-ANXIÉTÉ ET SOLASTALGIE : DES SIGNAUX, PAS DES TROUBLES

De nombreuses émotions peuvent se manifester face au changement climatique : anxiété, tristesse, peur, désespoir, impuissance... et cela même chez des populations qui ne vivent pas elles-mêmes ses conséquences les plus visibles. Plusieurs termes ont émergé pour décrire ces réponses, les plus connus sont sans doute éco-anxiété (ou anxiété climatique) et solastalgie.

Bien qu'il n'existe pas de définition officielle, l'éco-anxiété peut être définie comme une inquiétude face à la menace du dérèglement climatique. Cette réaction est souvent considérée comme saine et adaptée mais elle peut aussi commencer à affecter le fonctionnement normal de l'individu.

La solastalgie, terme défini par Glenn Albrecht, désigne quant à elle la douleur rencontrée face aux modifications de notre environnement naturel, de nos activités ou traditions en lien avec la crise climatique. Il s'agit d'une érosion du sentiment d'appartenance à un endroit et un sentiment de détresse psychologique face à sa transformation : une sorte de mal du pays alors qu'on est encore à la maison.

Comme l'a dit Alice Desbiolles, épidémiologiste, médecin de santé publique spécialisée en santé environnementale et auteure, « les personnes éco-anxieuses sont rationnelles dans un monde qui ne l'est pas vraiment ». Transformer l'inquiétude en action est un levier puissant, même si cela demande des efforts.



POPULATIONS VULNÉRABLES

Le programme « Mentalo », développé par l'Inserm est la 1ère grande étude scientifique française pour le bien-être mental des 11-24 ans, en cours jusqu'à fin 2026. En remplissant plusieurs fois par an un questionnaire en ligne, les jeunes peuvent suivre de manière anonyme l'évolution de leur bien-être mental, mieux comprendre les facteurs qui l'influencent et contribuer à la mise en place de solutions de prévention.

DE LA PETITE ENFANCE AUX JEUNES ADULTES

La santé mentale des jeunes est aujourd'hui un enjeu majeur. Des données françaises suggèrent une hausse importante du nombre d'adolescents 10-19 ans pris en charge pour troubles psychiques ces dernières années. Une détérioration particulièrement marquée chez les adolescentes.

Les pathologies concernées sont variées : troubles du neuro-développement, troubles de l'humeur et psychotiques, addictions. Santé publique France a par ailleurs observé une dégradation notable depuis 2021, avec davantage de passages aux urgences pour idées ou gestes suicidaires et troubles de l'humeur, en particulier chez les 11-14 ans. Cette vulnérabilité se renforce dans un contexte marqué par la sédentarité (entre autres liée à l'usage grandissant des écrans), le manque d'exposition à la nature et les inégalités sociales. À ces facteurs s'ajoute l'éco-anxiété : 43 % des adolescents déclarent en souffrir, selon une étude du Lancet (2021).

Parce qu'ils traversent une étape clé de construction identitaire et psychologique, il est essentiel d'agir tôt pour protéger la santé mentale des jeunes et renforcer leur robustesse. (capacité à **résister** à un choc ou une difficulté sans être trop affecté).

LE DÉFICIT DE NATURE : UN TROUBLE DE NOTRE ÉPOQUE

Richard Louv a popularisé en 2005 le concept de « nature-deficit disorder » pour décrire les répercussions du manque de contact avec la nature tôt dans la vie. Ce déficit est associé à des difficultés émotionnelles, cognitives et physiques chez les enfants, comme des troubles de l'attention, de la créativité et une augmentation du stress.

Plusieurs études récentes montrent que passer du temps dans la nature, que ce soit en jardinant, en jouant dehors ou en se promenant en forêt, a de nombreux bienfaits pour les enfants et les adolescents. Ces expériences favorisent non seulement une meilleure santé mentale, mais aussi un bon équilibre du système immunitaire. Elles stimulent la curiosité, la créativité, le goût de la découverte et le sens de l'émerveillement, tout en aidant les jeunes à mieux se connaître eux-mêmes et à retrouver un apaisement psychologique.

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : ENCORE UN SUJET TABOU

Le travail est un déterminant majeur de la santé mentale : près de trois actifs sur quatre déclarent rencontrer des difficultés psychiques liées à leur activité professionnelle (Mind Health Report, 2024).

L'Assurance Maladie a recensé en 2022 **1 800 cas de maladies professionnelles reconnues pour troubles psychiques**, souvent liés à des conditions de travail délétères.

Les causes sont multiples : bruit en open space ou lié aux machines, mauvaise qualité de l'air intérieur, éclairage ou température inadaptés, auxquels s'ajoutent des pressions organisationnelles croissantes (surcharge, manque de reconnaissance).

Le bruit, reconnu par l'OMS comme deuxième facteur de risque sur la santé, augmente notamment les pathologies cardiovasculaires, l'anxiété et la dépression. En 2022, **l'Anses** a publié un rapport montrant que l'exposition chronique au bruit au travail était associée à **+29 % de risque d'anxiété ou de dépression**.

Avec la **première charte « Santé mentale et emploi »**, élaborée en partenariat avec **l'Alliance pour la santé mentale**, le Gouvernement encourage les entreprises à intégrer la santé psychologique comme un enjeu à la fois de performance durable et de bien-être partagé.

INÉGALITÉS, STRESS : UN COCKTAIL TOXIQUE POUR LA SANTÉ MENTALE

Les conditions de vie défavorables aggravent les risques de troubles mentaux. En France, le logement surpeuplé, mal isolé ou précaire (passoire en hiver, bouilloire en été) est associé à un stress chronique et à une mauvaise qualité de sommeil. En 2024, plus de 4 millions de logements étaient concernés.

À l'échelle européenne, plusieurs millions d'habitants, souvent dans des quartiers défavorisés, vivent avec des niveaux de bruit de transport nocifs, ce qui peut augmenter l'anxiété et les risques dépressifs.

Une étude européenne montre une forte corrélation entre pollution, bruit, insécurité de quartier et symptômes dépressifs chez les adultes.

À cela s'ajoute l'isolement social, qui intensifie la vulnérabilité psychique en renforçant l'anxiété et la dépression.

Les vagues de chaleur liées au changement climatique accentuent ces vulnérabilités davantage pour les travailleurs en extérieur, et ceux dans des locaux mal isolés.

Ces conditions créent un terrain propice au burn-out, aux troubles du sommeil, à l'anxiété et aux accidents du travail soulignant l'urgence d'agir à la fois au niveau des entreprises et des politiques publiques.

L'ENVIRONNEMENT, UN ACTEUR CLÉ DE NOTRE SANTÉ MENTALE. COMMENT AGIR ? SOLUTIONS CONCRÈTES



La randonnée, un nouvel horizon pour se reconstruire, un exemple d'action locale. Autour de Marseille, l'association Just anime le projet « En passant par les calanques ». Depuis 2022, plusieurs randonnées sont organisées par mois, offrant un espace protecteur et bienveillant à des personnes isolées socialement ou en souffrance psychique. À travers le partage, la nature, et le soutien mutuel, les participants retrouvent progressivement confiance en eux. Des formations à l'IPNA (intervention psychosociale par la nature et l'aventure) sont également proposées à tout public.

SOLUTIONS INDIVIDUELLES : 5 GESTES SIMPLES POUR PROTÉGER SA SANTÉ MENTALE

1. LIMITER LES EXPOSITIONS NÉFASTES

Aérer son logement chaque jour, éviter les polluants de l'air intérieur, se protéger du bruit (casques, bouchons) ou de la chaleur excessive aide déjà à réduire le stress et l'irritabilité.

2. UN MICROBIOTE SAIN POUR UN ESPRIT SAIN

Adopter une alimentation de type méditerranéenne, à prédominance végétale, variée, savoureuse et de préférence biologique, est essentiel pour protéger notre microbiote intestinal. Riche en fibres, acides gras bénéfiques, protéines végétales, antioxydants et aliments fermentés, elle favorise l'équilibre intestinal. Associée à un mode de vie sain - activité physique, sommeil réparateur, relations sociales, contact avec la nature - et à la limitation du tabac, de l'alcool et des plats industriels, elle contribue à notre bien-être global.

3. BOUGER RÉGULIÈREMENT, SI POSSIBLE EN NATURE

30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour améliorer le sommeil (endormissement raccourci et moins de réveils nocturnes), réduire l'anxiété et prévenir les rechutes dépressives. Des études suggèrent que même de courtes immersions en nature ont des bénéfices multiples : amélioration des performances cognitives, baisse du taux de cortisol, renforcement de l'immunité et du microbiote. La HAS souligne d'ailleurs que l'activité physique régulière peut, pour les dépressions légères à modérées, présenter des bénéfices comparables à des traitements classiques.

Lorsqu'elle est pratiquée avec d'autres personnes, cette activité devient aussi un moyen efficace de rompre la solitude et de renforcer les liens sociaux.

4. LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

La sédentarité est définie comme une « situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ».

Une des causes de la sédentarité et de l'inactivité physique est le temps passé devant les écrans. Les écrans perturbent l'horloge biologique et le sommeil. **Sortir le matin à la lumière naturelle** permet de resynchroniser le rythme veille-sommeil et d'améliorer l'humeur.

5. RÉGULER L'ÉCO-ANXIÉTÉ

Pour mieux faire face à l'éco-anxiété, plusieurs pistes existent. Chercher du soutien auprès de proches ou de groupes de parole aide à rompre l'isolement. Des techniques de régulation émotionnelle favorisent un meilleur équilibre intérieur. **Passer à l'action**, par exemple en rejoignant une association, permet de transformer ses inquiétudes en engagement concret. Enfin, adopter des **comportements pro-environnementaux** dans son quotidien renforce le sentiment d'efficacité et de cohérence.



Même si vous n'aimez pas particulièrement sortir, vous avez sans doute déjà ressenti les bienfaits apaisants de la nature, que ce soit en observant une plante d'intérieur, en jardinant ou simplement en regardant une photo de paysage.



Former les professionnels de santé, enseignants et travailleurs sociaux à identifier et accompagner les personnes en souffrance liée à l'environnement (chaleur, pollution, isolement) permet d'agir en amont et de proposer des solutions adaptées au contexte.

SOLUTIONS COLLECTIVES : AGIR ENSEMBLE POUR RÉPARER LE LIEN AVEC LA NATURE

Les changements individuels sont précieux, mais pour un impact durable, il faut aussi des **actions collectives structurées**.

URBANISME VERT ET ESPACES PARTAGÉS

Les espaces verts en ville réduisent les risques de dépression, indépendamment du niveau socio-économique.

Transformer des friches urbaines en jardins ou parcs a permis à Philadelphie une diminution de 41 % de la dépression déclarée et de 51 % du sentiment d'inutilité chez les résidents. Une augmentation de 10 % de la surface végétalisée dans un quartier a réduit le risque de dépression de 3 %.

De même, l'Agence européenne de l'environnement a montré en 2021 que **les habitants vivant à moins de 300 mètres d'un espace vert avaient un risque réduit de 20 % de symptômes anxieux et dépressifs**.

NATURE À L'ÉCOLE ET PÉDAGOGIE ACTIVE

Les projets de cours végétalisées ou de jardins scolaires renforcent les **compétences sociales**, réduisent le **stress** et **stimulent l'apprentissage**.

Ainsi, le programme des « Écoles Oasis » à Paris et celui des cours végétalisées à Marseille, Lyon, Bordeaux ont permis l'intégration de plus de 300 îlots de nature et de fraîcheur pour le bien-être des enfants et l'adaptation climatique.

Des expérimentations de « classes dehors » se développent aussi depuis la pandémie de COVID améliorant la concentration et le bien-être des élèves.

SANTÉ AU TRAVAIL ET EN HABITAT COLLECTIF

L'adaptation de l'habitat et des lieux de travail aux problématiques climatiques actuelles permettrait de participer à préserver la santé mentale (amélioration de l'attention, des performances cognitives et du sommeil, réduction du stress et de l'anxiété) et même améliorer la productivité.

Pour cela, plusieurs pistes : **présence de végétaux, amélioration de la qualité d'air, limitation de l'exposition à la chaleur, notamment la nuit...**

Lutter contre la sédentarité, notamment au travail, permet également de réduire le risque de dépression. Favoriser l'activité physique via les **mobilités douces**, la réalisation de **courtes pauses**, ou le **changement de position fréquent** peuvent donc être des solutions simples à mettre en place.

SANTÉ MENTALE DES SOIGNANTS : DES SOLUTIONS COLLECTIVES INDISPENSABLES

Les professionnels de santé sont en première ligne face à l'épuisement professionnel. Quelques chiffres éloquentes montrent l'ampleur de ce problème :

- **98 %** ont déjà ressenti des symptômes de burn-out, et **67 %** indiquent que leur travail engendre un tel épuisement.
- Parmi les soignants libéraux, près de **49 %** se disent à « haut risque » de burn-out.
- En hôpital, **64 %** craignent l'épuisement, contre seulement **29 %** des actifs hors santé.

Face à ce constat, des actions peuvent être mises en place pour améliorer le bien-être du personnel, mais aussi renforcer la qualité des soins et le fonctionnement du système de santé :

1. **Réaménagement structurel** et bienveillance institutionnelle
2. **Espaces de repos adaptés** : zones calmes, végétalisées...
3. **Soutien psychologique régulier, gestion du stress** (pratiques de pleine conscience, de relaxation, de cohérence cardiaque...), **renforcement de la cohésion d'équipe**
4. **Encourager l'activité physique et le contact avec la nature**

Ces initiatives montrent que la nature peut devenir une infrastructure de santé mentale à part entière, lorsqu'elle est intégrée dans notre environnement collectif urbain, scolaire ou professionnel.



*Prendre soin de ceux qui soignent : telle est la mission de l'association **Guérir en Mer**. En proposant aux soignants de larguer les amarres, elle favorise la détente, la cohésion, la prévention du burn-out et le sport-santé grâce à la voile. Un moment pour souffler, recréer du lien et rappeler qu'un soignant épanoui, c'est dix soignés mieux accompagnés.*





S'immerger en forêt apaise le corps et l'esprit : la sylvothérapie réduit le stress, améliore l'humeur et favorise la concentration. Selon des recherches japonaises, elle abaisse la tension artérielle et le taux de cortisol, tout en renforçant le système immunitaire. Une simple marche en nature suffit à retrouver calme, énergie et bien-être durable.

SE RECONNECTER À LA NATURE POUR MIEUX SE PROTÉGER, NOUVELLES VOIES POUR AGIR

PRESCRIPTIONS DE NATURE

*Par le Dre Eva Kozub,
coordonnatrice du groupe de travail santé
planétaire du Collège de la médecine générale*

Les « prescriptions de nature » se sont développées au Canada via le programme Prescri-Nature. En France, les initiatives fleurissent, soutenues par des professionnels de santé, des associations, institutions et publics sensibilisés aux bienfaits prouvés de l'expérience de la nature : **passer du temps en nature améliore le bien-être, la santé mentale et physique, et peut contribuer à consommer moins de médicaments.**

Que ce soit au sein de projets de santé, via la sensibilisation de professionnels ou des initiatives locales, prescrire la nature offre un soutien et un accompagnement adaptés à l'environnement de la personne, comme de la marche en forêt, du jardinage, des soins aux animaux, etc. Le Collège de la Médecine Générale élabore actuellement un guide pour les professionnels de santé.

ÉDUCATION ENVIRONNEMENTALE : AGIR DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Accompagner les enfants dans la découverte de la nature (jardin scolaire, classe à l'extérieur, projets écocitoyens, aires éducatives...) stimule leur créativité, renforce leur sentiment d'appartenance et prévient l'éco-anxiété. **L'exposition précoce à la nature favorise plus tard l'utilisation de ces espaces comme refuge psychique et inspire un engagement positif.**

CONCLUSION : POURQUOI UNE APPROCHE GLOBALE ?

La santé mentale est le reflet d'un équilibre fragile. Agir uniquement sur les symptômes ne suffit pas. Il faut considérer l'ensemble des déterminants individuels, collectifs et environnementaux qui façonnent notre bien-être psychique. Préserver la qualité de l'air, du logement et du cadre de vie, favoriser le contact avec la nature, renforcer les liens sociaux et promouvoir des environnements de travail sains participent tous à une même logique : celle d'une santé globale, intégrant le corps, l'esprit et l'environnement. Investir dans cette approche, c'est bâtir une société plus robuste, apaisée et durable.

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos professionnels de santé en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes.

SANTÉ MENTALE ET CHANGEMENT CLIMATIQUE

Brandt L, et al.

Climate change and mental health: Position paper of the European Psychiatric Association.

Eur Psychiatry J Assoc Eur Psychiatr. 2024 May

Bec E, et al.

Les jeunes face à l'éco-anxiété et autres émotions liées au dérèglement climatique.

CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, Juin 2023

POLLUTIONS ET TROUBLES NEURO-DÉVELOPPEMENTAUX

Duque-Cartagena, et al.

Environmental pollutants as risk factors for autism spectrum disorders: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *BMC Public Health, 2024*

Castagna A, et al.

Air pollution and neurodevelopmental skills in preschool- and school-aged children: A systematic review.

Neurosci Biobehav Rev. 2022 May

POLLUTIONS ET TROUBLES MENTAUX

Subiza-Pérez M, et al.

A good move for health?: Analyzing urban exposure trajectories of residential relocation and mental health in populations in Bradford.

Environ Epidemiol. 2025 May

Zare Sakhvidi MJ, et al.

Ambient air pollution exposure and depressive symptoms: Findings from the French CONSTANCES cohort.

Environ Int. 2022 Dec

BRUIT

Yang L, et al.

Systemic health effects of noise exposure.

J Toxicol Environ Health B Crit Rev. 2024 Jan

European Environment Agency, The Environmental noise in Europe - 2025 report

ENFANCE

Institut d'Eco-Pédagogie (Belgique),

Le déficit de nature: un diagnostic à poser avec ou sans précaution ? 2019

Lomax T, et al.

Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: meta-review. *Br J Psychiatry. 2024 Sep*

INÉGALITÉS SOCIALES ET ENVIRONNEMENTALES

Shiue I.

Neighborhood epidemiological monitoring and adult mental health: European Quality of Life Survey, 2007-2012.

Environ Sci Pollut Res Int. 2015 Apr

ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA NATURE

Eigenschenk B, et al.

Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence.

Int J Environ Res Public Health. 2019 Mar

PRESCRIPTIONS DE NATURE

English Department for Environment, Food & Rural Affairs, National Evaluation of the Preventing and Tackling Mental Ill Health through Green Social Prescribing Project, 2024 January

DIRECTION DE LA PUBLICATION

Dr Alain Collomb, Dr Pierre Souvet, Dr Marion Talbot, Nastassja Wielgus

CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

COMITÉ DE RELECTURE

Dr Alain Collomb et Dr Pierre Souvet

Crédits photos : Istock • Mathieu Gervais (photo p.10-11) • © ASEF - Tous droits réservés - Octobre 2025

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé.**

L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.



Plus d'infos sur **www.asef-asso.fr**

☎ **04.88.05.36.15**

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE « 1% FOR THE PLANET »

L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EN CHOISSANT UN IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT » ET PEFC POUR LE PAPIER.



AVEC LE SOUTIEN DE

