



Association Chouette-Forêt

Les bienfaits de sortir en **nature** pour les **enfants**



La santé

Le développement corporel

- **L'enfant entraîne et développe sa motricité globale et fine.**

Par les déplacements sur les chemins ou sur des sols non aménagés par l'homme, l'enfant est amené à travailler plusieurs compétences simultanément. La lecture en 3 dimensions du sol, la lecture des obstacles, l'anticipation de les franchir, la stratégie pour y parvenir, l'exploration de plusieurs possibilités, le travail du mouvement et d'équilibre et de coordination avec tout son corps.

C'est aussi découvrir comment ramasser et utiliser une grande quantité de matériaux naturels comme des cailloux, brindilles, bâtonnets, feuilles, tiges, fleurs, ou comment observer très délicatement des insectes, bref des choses très



Association Chouette-Forêt

fines et délicates, et découvrir les différentes possibilités de les manipuler en optimisant ses capacités manuelles.

- L'enfant approfondit et enrichit tous ses outils pour appréhender le monde : ses sens

En nature tous les sens sont sollicités en permanence mais de manière douce. Chaque enfant les utilise selon ses affinités et l'échange avec les autres met une attention supplémentaire aux découvertes faites par et avec nos sens, et ce de manière souvent ludique, aussi c'est une expérience très positive et entraînante que de pouvoir découvrir ces outils de lecture du monde.

- L'enfant renforce son système immunitaire et la résistance

- Lors de sorties régulières en nature, le corps est sollicité de manière naturelle pour se développer et s'entretenir. L'apport d'air frais, sans traitement ajouté ou chauffé, permet un meilleur apport en oxygène et participe à un meilleur fonctionnement de tout le corps et du cerveau.

- En se déplaçant en nature durant plusieurs heures, tout le corps est sollicité et cela renforce la coordination, l'endurance, la tenue musculaire du corps, et les fonctions des organes internes.

- Par des sorties régulières en toute saison et par tous les temps, le corps est plus sollicité, habitué à s'adapter aux différentes conditions météorologiques. En extérieur il y a aussi moins d'air vicié et de microbes.





Association Chouette-Forêt

- L'enfant renforce sa vision.

- Il a été mis en lumière par des médecins que les enfants passant du temps en nature avaient une meilleure vision car l'œil est sollicité de manière naturelle que ce soit au niveau de la lumière (naturelle) qui interagit dans la vision, mais aussi par le fait de se déplacer dans un environnement où l'œil doit s'entraîner à focaliser les différentes distances dans l'espace, ce qui n'est pas le cas en passant beaucoup de temps devant un écran à 2 dimensions.

-et encore...

- L'enfant améliore sa concentration : par l'alternance des moments où l'enfant se dépense physiquement selon ses besoins, avec des moments d'échange sur un sujet, l'enfant est plus concentré qu'en milieu fermé.

- L'enfant nourrit et enrichit également son imagination et sa créativité.

La socialisation positive

Le vivre ensemble

- La découverte de soi

Passer du temps en nature permet une découverte de son corps et de ses sens par une stimulation douce. Cela permet de se découvrir selon ses besoins, son caractère, ses expériences propres et son propre rythme.

La nature par sa diversité et ses changements est un écrin et un support infini à l'émerveillement, à l'envol de son imagination, à sa projection en ce monde.

- Meilleure sociabilité et plus de collaboration

En nature, les enfants ont un comportement naturellement (moins agressif) plus sociable et beaucoup plus tourné vers la collaboration, l'échange et l'entraide. Ils peuvent avoir l'espace dont ils ont besoin, qui est pour chacun différent. Ils peuvent également vivre les différents moments de mouvement ou de repos, d'échange ou de moments seuls, à leur rythme.

En étant acteurs des observations et échanges, ils peuvent développer leur confiance en eux tout en enrichissant cette découverte par le partage et le respect (avec les) des autres.



Association Chouette-Forêt

- Mise en lumière des compétences et connaissances de chacun

Le regard de chacun est aiguisé selon ses propres affinités avec ce que l'on rencontre en nature, et le partage direct enrichit les connaissances et compréhensions du lieu visité. Les enfants étant acteurs de leurs découvertes, observations et partages. Ils sentent que leur point de vue est valorisé et prennent plus confiance en eux. L'apport des idées et partage de chacun met en lumière la richesse du groupe tout en accueillant avec joie les particularités de chacun.



Le sentiment d'appartenance

Le lien à la nature

- L'enfant développe un lien positif en nature

Pouvoir aller régulièrement en nature, l'observer, s'interroger, toucher, sentir, la découvrir au fil des saisons... et surtout à son propre rythme et selon ses propres affinités, permet de tisser un lien positif, fort et durable avec notre



Association Chouette-Forêt

environnement naturel. C'est pour chacun son propre lien émotionnel, physique, sensitif, créatif et rêvé... et qui nous accompagne toute notre vie.

Des expériences positives et fréquentes en nature pendant l'enfance ont un effet significatif sur notre relation avec la nature et augmentent la capacité à agir de manière respectueuse vis-à-vis de l'environnement à l'âge adulte.

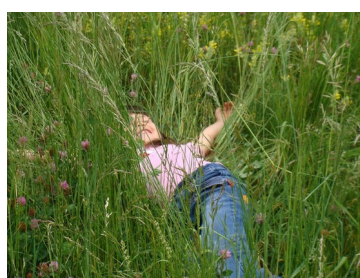
- L'enfant nourrit un sentiment de bien-être

Avoir la possibilité de vivre des moments avec un accompagnement sécurisant, de s'explorer ainsi que le milieu naturel en présence, permet de vivre des moments qui nourrissent un grand bien-être. La nature ne juge pas, ne se moque pas, ne compare pas, ne rabaisse pas. Elle nous amène la possibilité de l'émerveillement dans sa multitude, dans ses rythmes saisonniers, et nous offre continuellement sa beauté.

- Se sentir appartenir

Le fait d'aller régulièrement en nature, toute l'année au fil des saisons, permet déjà de vivre ses rythmes de transformation au fil des saisons. Cela donne un recul particulier et une reliance aussi au temps qui passe. Chaque chose en son temps. Les possibilités d'observations au fil du temps permettent aux enfants de se rendre compte de la diversité de la vie et de tous les liens qui la composent ... que tout est en lien.

Vivre la nature en y étant, par expérience directe, nous permet de nous relier profondément au monde vivant et de pouvoir y créer notre place et de développer un sentiment d'appartenance.





Association Chouette-Forêt

-Et prendre conscience que...

Vivre la nature permet de se sentir en lien avec elle et permet aussi de se sentir appartenir à ces équilibres forts et fragiles qui permettent la vie. Cela nous amène aussi à nous questionner sur ces forces et fragilités qui composent notre milieu vital, notre environnement, et de prendre conscience que nos choix et nos actions entrent en interaction avec celui-ci, et ont donc un impact sur sa vitalité ou sa faiblesse...dont nous dépendons.

Et ailleurs :

En Amérique du nord un nouveau syndrome lié à la santé des enfants est mis en lumière ces dernières années :

Nature Deficit disorder

Le syndrome du manque de nature

Ce syndrome tend à démontrer les effets du manque de possibilités d'être en contact avec la nature pour les enfants, pour être reconnu médicalement et aussi par les assurances. Il met aussi en lumières les possibilités pour palier à ces nouveaux problèmes de santé des enfants.

Qu'est-ce que le syndrome du manque de nature ?

Ce syndrome identifié dans les années 2000 se réfère à l'absence d'exposition au monde naturel. Le problème de nos jours est que ce trouble touche beaucoup d'enfants dans les pays développés. Selon le docteur Melissa Lem, médecin de famille à Toronto : "cette carence est propice au développement de certains problèmes comportementaux tels qu'un déficit d'attention et une hyperactivité. Des chercheurs ont également constaté que les enfants qui passent plus de temps à l'intérieur plutôt qu'à côtoyer la nature à l'extérieur, développent différents troubles physiques: obésité, cholestérol, diabète, asthme, myopie, dépression ou encore retard dans le développement de leurs facultés motrices et de leurs aptitudes sociales". Et cette étude a démontré que cette génération privée de nature vivrait moins longtemps que la génération née avant la seconde guerre mondiale.



Association Chouette-Forêt

Richard Louv, journaliste et auteur américain né en 1949, a décelé ce syndrome de notre temps et souhaite le faire connaître aux populations, aux professionnels et aux autorités afin qu'en ricochet notre monde puisse en prendre conscience et faire évoluer les choses. Pour cela, il cherche à ce que ce syndrome soit rendu public et intégré en tant que maladie dans les registres et reconnu comme tel chez les professionnels de la santé. La nature est forcément une thérapie et sera une solution à des problèmes que nos enfants connaissent de plus en plus, notamment la sédentarisation qu'entraîne l'utilisation des nouvelles technologies. L'utilisation de médicaments et autres produits pharmaceutiques par les enfants pourrait être grandement réduite si la nature était utilisée réellement comme une forme de thérapie. Il suffirait d'amener les enfants dans la nature et de les laisser jouer.

Certains enfants, cependant, ne savent pas comment se livrer au jeu libre. C'est pourquoi une éducation à l'environnement devrait être mise en place dans les écoles pour les aider.



France :

Les lois naturelles de l'enfant,

Céline Alvarez, les arènes

« Plus de nature et de vie »

Le simple fait d'aller marcher en forêt avec un enfant en vue de ramasser des pommes de pin, de la mousses et des feuilles mortes pour constituer un herbier et un panier de botanique lui permet d'être actif et d'engager son intelligence



Association Chouette-Forêt

d'action. Il va chercher, étudier les possibilités, faire des choix et les revoir en cas de besoins. S'arrêter près d'un lac et y jeter quelques cailloux ou des brindilles, c'est se rendre compte que tous les éléments ne font pas le même bruit, que certains flottent et d'autres coulent...

Cette activité pourtant si simple incite les jeunes enfants à engager leur réflexion et leur intelligence. Pourquoi ? Parce que nous allons parler avec eux, les écouter, commenter ce qui se passe. Et lorsque nous faisons cela, lorsque nous aidons les enfants à exprimer ce qu'ils pensent et à nommer ce qu'ils observent, nous permettons de manière extrêmement efficace à leur intelligence exécutive de se développer.

Marcher sur un terrain naturel en regardant où poser le pied pour ne pas glisser, faire de petites randonnées, marcher sur des rochers, jouer librement dans la nature ou bien grimper aux arbres renforce également considérablement ses compétences exécutives en l'obligeant à faire des choix, à anticiper, à organiser ses gestes et à prendre des risques mesurés.

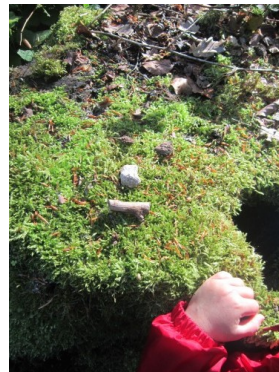
Le jeu libre dans la nature apparaît par ailleurs comme étant un temps essentiel pour développer la créativité et les fonctions exécutives de l'enfant. Il a été montré que les enfants qui jouaient régulièrement et librement dans la nature avec leurs camarades, se rêvant par exemple mousquetaires ou pirates, avaient de meilleures capacités pour résoudre des problèmes car ils proposaient souvent des solutions innovantes. Leur imagination ainsi développée leur permet de faire davantage preuve de créativité et de flexibilité. Laissons donc à nos enfants bâtons, cailloux, terre, herbes folles, feuilles, fleurs, écorces, pommes de pin et du temps, pour jouer, inventer, construire et se raconter de grandes histoires.

Prendre le temps de rêvasser et de ne rien faire

Lorsque nous prenons le temps de ne rien faire, c'est -à-dire de rêvasser en regardant au loin ou de nous reposer allongé au soleil, notre cerveau continue d'être actif, sous forme que les neuroscientifiques ont appelée « mode par défaut ». Ce mode par défaut rejoue, analyse et déduit des éléments à partir de nos expériences passées. C'est sans doute pour cela que, lorsque nous sommes en vacances ou sous la douche, nous viennent soudainement des idées lumineuses. Le cerveau, libéré de tâches qui lui demandent de focaliser son attention, peut enfin mettre de l'ordre. Ces temps de repos sans écrans sont donc très productifs et aussi nécessaires au bon fonctionnement cérébral que l'est le sommeil. Il est important de respecter ces temps d'observation, de contemplation ou de repos, qui sont très bénéfiques. »



Association Chouette-Forêt



Japon, les bains de forêt :

Pas besoin d'avoir le pied marin pour faire un « bain de forêt ». La sylvothérapie, nommée *shinrin-yoku* au Japon, est reconnue depuis 1982 comme une médecine préventive dans ce pays, où il existe une soixantaine de sites où la pratiquer. En France, on lui préfère la balnéothérapie et la thalassothérapie.

Le docteur Qing Li, qui vient de publier *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt*, fait état de ses recherches scientifiques, effectuées entre 2004 et 2012 : outre un système immunitaire renforcé pour les « baigneurs » qui font le plein de phytoncides, molécules rejetées par les arbres, il a constaté une réduction de la pression artérielle, une baisse du taux de glycémie, une amélioration de la concentration et de la mémoire, mais aussi de la santé cardio-vasculaire et métabolique. « *Vous allez marcher lentement sans aucun but pendant deux heures. (...) Laissez-vous guider par votre corps. Ecoutez où il souhaite vous emmener, écrit le médecin immunologiste Qing Li. Peu importe si vous n'arrivez nulle part. Vous n'allez nulle part.* »





Association Chouette-Forêt

Bibliographie :

- Les enfants des bois , Sarah Wauquiez, books on demand, 2008
- Pour une éducation buissonnière, Louis Espinassous, ed. Hesse
- Besoin de nature, santé physique et psychique, pensée nature-ed.Hesse
- Le syndrome du manque de nature, (Last child in the wood, saving our children from deficit nature disorder, Richard Louve, Alconquin bos, 2005
- Les lois naturelles de l'enfant, Céline Alvarez,Ed. Les Arènes, 2016
- SHINIRIN YOKU L'art et la science du bain de forêt, Dr Qing Li, First Editions 2018
- Pourquoi des expériences en nature pour les enfants ?Sarah Wauquiez, Erbinat <http://www.erbinat.ch/images/Downloads/Pourquoi%20des%20experiences%20en%20nature.pdf>