

Pourquoi éduquer dehors ?

Les bénéfices pour la santé du contact avec la nature

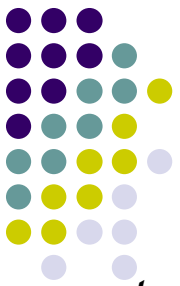
Julie Grammont
Charline Sabourin

ADES du Rhône

27/06/17



Quelques recherches pour mieux comprendre les enjeux...



D'après une première étude anglaise de 2009, *les nouvelles générations passent de moins en moins de temps à jouer dehors.* Alors que les

précédentes générations jouaient d'avantage en extérieur, les nouvelles générations (années 90/2000) sont plus souvent dans des jeux en intérieur.

Pourtant : **85% des parents et 81% des enfants préféreraient jouer dehors.**

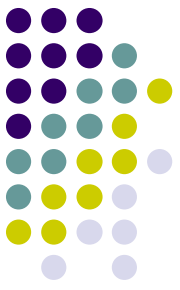
Pourquoi cette baisse d'activité en extérieur ?

→ une piste : ***la sécurité supposée des lieux.*** Les parents aujourd'hui ont moins confiance et trouvent l'environnement moins sécurisant. Ils acceptent donc moins que leurs enfants jouent sans surveillance...

Sentiment = ville / campagne



Quelques recherches pour mieux comprendre les enjeux...



Pourtant, il est prouvé que ***la nature, y compris de proximité, a un véritable impact sur la santé les enfants.*** Par exemple, en 2008 en Australie, ils ont mesuré ***le poids des enfants*** en fonction de deux critères:

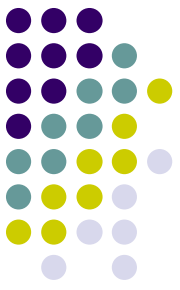
- *Proximité ou non d'espaces verts,*
- *Proximité ou non d'un supermarché.*

Résultats :

- Plus les enfants vivent à ***proximité d'espace verts, moins ils sont lourds***
- Ceux vivant en ville marchent plus
- Ceux vivant à la campagne font plus de sport
- Les enfants vivants à ***proximité d'un supermarché mangent moins de fruits et légumes et ont un plus fort taux d'obésité***



Quelques recherches pour mieux comprendre les enjeux...



En 2010, un chercheur a tenté de mesurer *les effets de ce qu'il appelle le « bain de forêt »* . Il s'agit de la *première étude complète* qui s'intéresse à la fois aux effets physiologiques et psychologiques, en lien avec l'environnement (soleil, humidité,...). Ils ont comparé ***l'impact d'une balade en ville VS en forêt***

Résultats :

.Plus forte pression artérielle après la marche en ville

.Identique au repos en forêt

.Augmentation du rythme cardiaque après la marche en ville

.Identique au repos en forêt

.En forêt : baisse des sensations de dépression, de colère, de fatigue, de tension

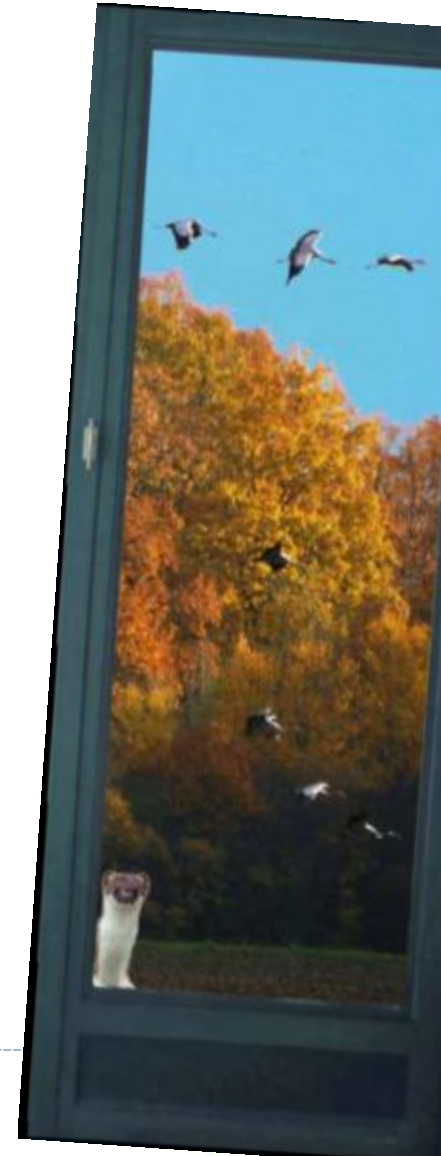
Le syndrome du manque de nature

➤ Les causes

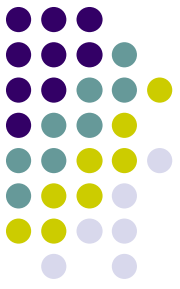
- Peurs (accident, mythe du risque zéro...)
- Accès limité aux espaces verts et zones naturelles
- Fascination pour les écrans

➤ Les conséquences

- Troubles de l'attention et de la concentration, hyperactivité
- Prise de poids, obésité
- Hypertension, diabète, cholestérol et maladies cardiovasculaires
- Myopie, asthme, dépression
- Retard de développement d'habilités motrices, et d'aptitudes sociales
- Manque de connaissance et de respect de son environnement



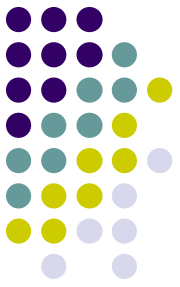
Sortir est bénéfique aux enfants, et contribue à leur bonne santé physique, psychologique et psychique :



- jouer, dépenser son énergie,
- ressentir
- marcher ,
- se sentir bien
- découvrir les alentours, l'environnement, le territoire
- expérimenter
- explorer
- nourrir sa créativité

Pourquoi aller dehors ?

Animer dehors développe :



- des **savoir-être** qui aiguisent la curiosité, l'émerveillement, la solidarité, l'autonomie, l'appréhension des risques, le contact avec le réel, la rencontre avec des gens,
 - des **savoir-faire** pour observer le papillon, construire une cabane, faire siffler une feuille,
 - des **savoirs** pour découvrir et mieux connaître les paysages, le vivant, les hommes et le territoire
- Animer dehors répond à des enjeux de santé (bien-être) et d'environnement (aimer pour mieux le protéger)

Le besoin de nature ?

- ▶ Être au contact de la nature est un facteur déterminant du **bien-être global**.
- ▶ Des bienfaits pour la santé :
 - ▶ physique, mentale et sociale.



Le projet : quels objectifs ?

1. Constituer un groupe de travail.
2. Interpeller les parents et l'équipe éducative (temps d'échange).
3. Volet scolaire : séances pédagogiques enfants.
4. Volet périscolaire : formation des animateurs périscolaires.
5. Accompagner les animateurs périscolaires à la mise en place de l'action.

Volet scolaire

Les classes :

2 CM2, environ 52 élèves, école Renan A, Villeurbanne

.8 séances :

- 3 en classe / dans le quartier (au début et à la fin)
- 4 sorties au parc, dont deux journées complètes
- Exemple d'activités : observation des oiseaux,
- lecture de paysage, construction de cabane, jeu d



.Objectifs :

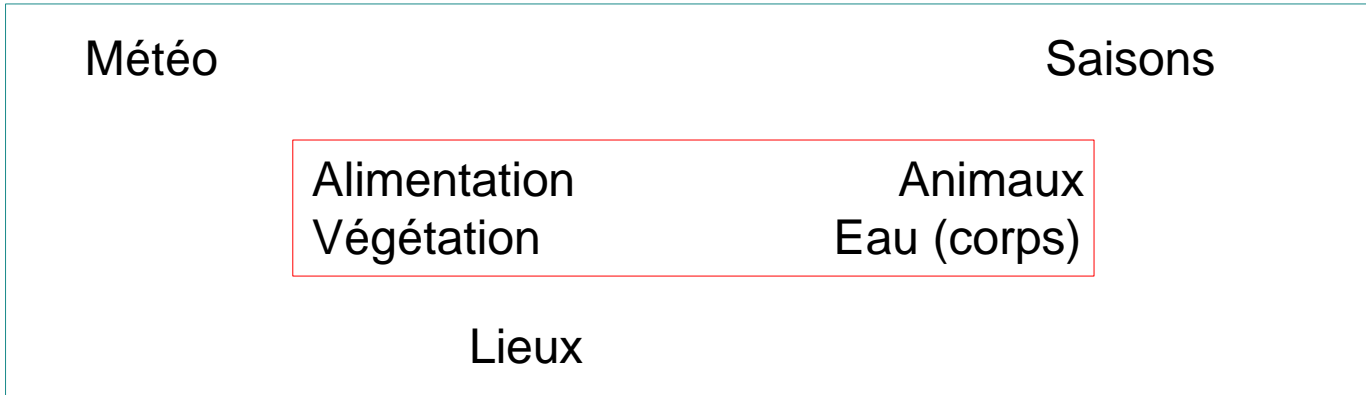
- **Vivre au contact de la nature**
- **Prendre conscience du lien entre la nature et sa propre santé**
- **S'approprier son territoire (quartier, parcs)**

.Les éléments de réussite :

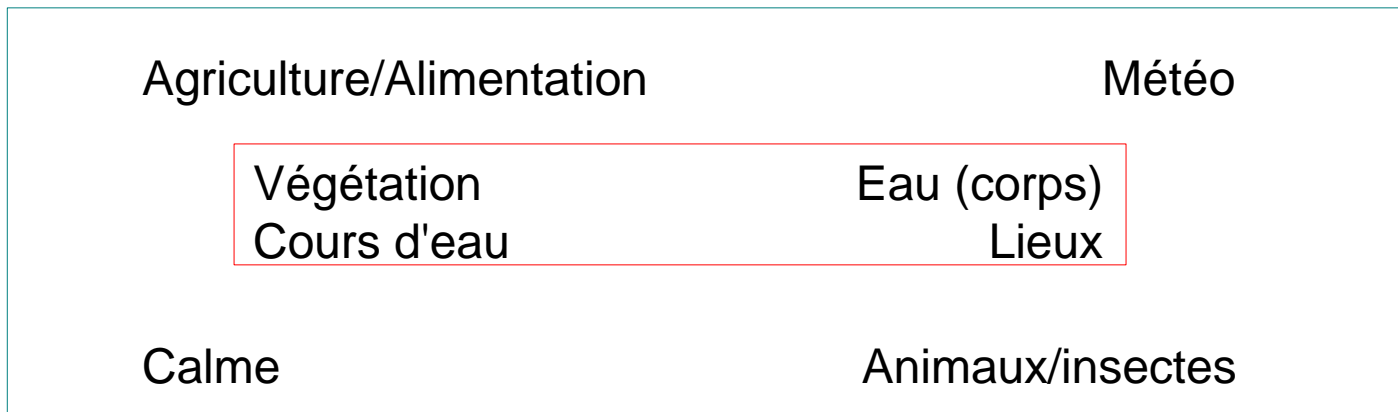
- Ce projet a été enrichi par la collaboration entre l'équipe enseignante, l'équipe périscolaire, l'éducatrice santé, les éducateurs à l'environnement et une stagiaire
- Chacun.e a été très impliqué.e et motivé.e, ce qui a permis la tenue d'un projet intégré dans le quotidien des élèves à l'école plus encore que quelques sorties

Représentations sociales **Nature**

Avant

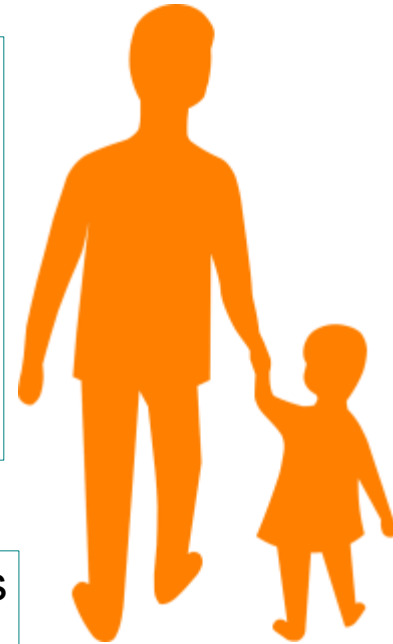
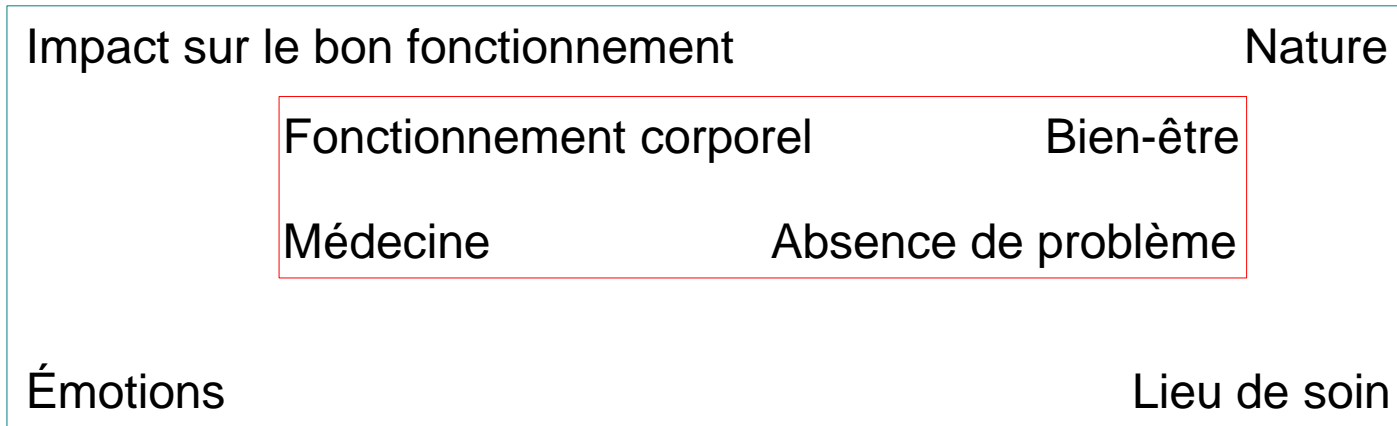


Après

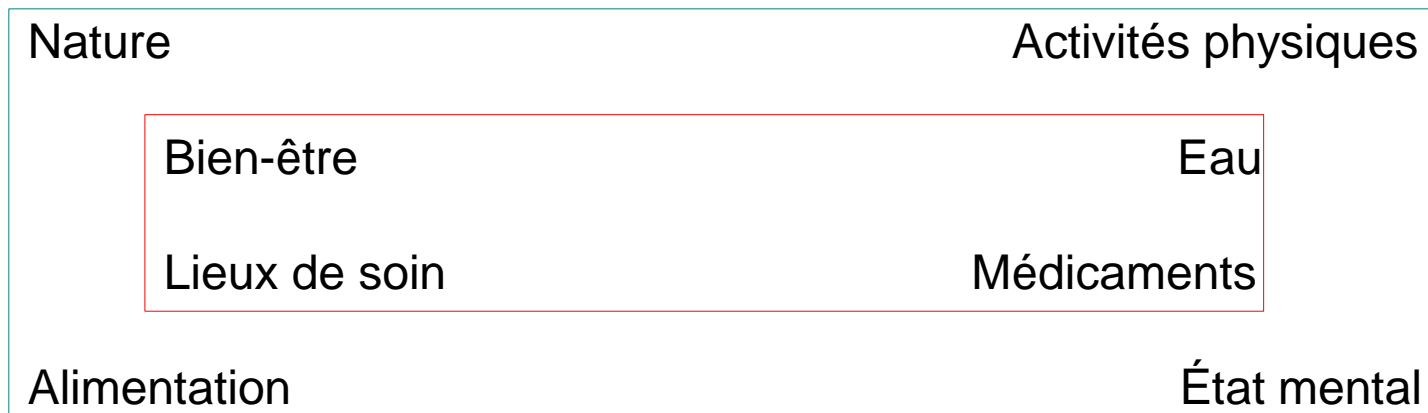


Représentations sociales **Santé**

Avant



Après



Grille d'observation & Retours

Ce projet nous montre que :

- les **enfants sont curieux, observateurs.**
- Peur/Appréhension au début (« ici ce n'est pas chez nous »)
=> **plus à l'aise à la fin.**
- lorsqu'ils retournent plusieurs fois dans un même lieu,
on peut observer qu'**ils parlent du lieu en termes familiers.**



- **les élèves sont plus concentrés en classe en rentrant à l'école** après une séance.
- ils **apprécient retravailler sur les séances** quand ils sont en classe (arts visuels et géographie)
- **les séances ont été des appuis importants pour les apprentissages**, aussi bien formels qu'informels (géographie, arts visuels, entraide, gestion des conflits,...)

Retour des parents

Émotions :

- **Joie (25/31)**
- **Satisfaction (18/31)**
- Sérénité (12/31)
- Excitation (12/31)
- **Surprise (10/31)**

Ce qu'il se passe dehors :

- **50% des enfants ont modifié leur comportement dans la nature** (plus attentif, plus observateur, plus à l'aise)

Désir de sortir :

- **30% demandent à sortir plus souvent**

➢ dans les 70% restants, la majorité ne demande pas car ils sortaient déjà

Découverte du parc :

- La moitié des parents (accompagnant ou non) ont **découvert des endroits du parc grâce au projet**, et beaucoup souhaitent s'y rendre cet été



Des questions ?

