



#NATURE
POUR TOUS

children & nature
NETWORK

Se rapprocher

de la nature pour prendre
soin de nous-mêmes
et de la Terre :

**recommandations à
l'intention des décideurs**



Préface

Des données probantes de plus en plus nombreuses révèlent que l'être humain a besoin, pour prospérer en harmonie avec la nature, de comprendre à quel point il est important de l'intégrer dans sa vie. Si nous sommes nombreux à faire l'expérience de la nature, à en bénéficier et à en prendre soin, il y a toutefois des gens qui se butent à des obstacles les empêchant de faire l'expérience de la nature et de s'en rapprocher. Afin d'intégrer la nature dans la vie des gens de toutes les couches de la société et, ce faisant, de favoriser le soutien et l'action en faveur de la conservation à l'échelle mondiale, la Commission mondiale des aires protégées de l'UICN et la Commission de l'Éducation et de la Communication de l'UICN se sont associées pour lancer **#NaturePourTous** en 2016.

Mouvement mondial visant à inspirer l'amour de la nature, **#NaturePourTous** regroupait, en octobre 2018, près de 300 organisations partenaires provenant de plus de 60 pays. Les partenaires de **#NaturePourTous** montrent comment les expériences personnelles vécues dans les milieux naturels et les liens tissés avec la nature engendrent de puissants bienfaits pour la santé, le mieux-être et la résilience des gens et des sociétés, fondement d'un appui à la conservation de la nature qui durera toute la vie.

Le présent document met en lumière la diversité des valeurs que procurent les expériences et les liens avec la nature ainsi que leur importance pour l'adoption de comportements positifs envers la Terre.

Les connaissances que nous transmettons ici ont un rôle essentiel à jouer en vue d'éclairer les politiques et les mesures locales, régionales et mondiales qui ont trait à la conservation, au développement durable et à d'autres enjeux connexes. En 2018, sous la direction de Cheryl Charles, Ph. D., du Children & Nature Network, 14 coauteurs et plus de 60 réviseurs provenant de 22 nations et de cinq continents se sont réunis par l'entremise du réseau **#NaturePourTous** afin de collaborer à la publication intitulée *Home to Us All: How Connecting with Nature Helps Us Care for Ourselves and the Earth*. Une bonne partie du contenu de cette nouvelle et importante publication de même qu'un grand nombre des mêmes idées et exemples ont été intégrés au présent document de synthèse. Destiné à un vaste public, ce sommaire vise à présenter les faits saillants des données les plus à jour et les plus probantes en faveur du rapprochement des gens avec la nature afin d'aider les décideurs de divers secteurs partout dans le monde à mettre en œuvre des politiques et des pratiques qui permettront aux êtres humains de s'épanouir en harmonie avec la nature au cours des décennies à venir.

Pour en savoir davantage au sujet de **#NaturePourTous** et pour adhérer au mouvement, allez à www.natureforall.global



contenu

Aperçu 4

La nature
pour les
enfants..... 6

Les enfants
pour la
nature 7

La santé et
le mieux-être
pour la nature..... 10

La nature
pour la santé
et le mieux-être 11

La nature
pour les
communautés 14

Des
communautés
pour la nature..... 15

La nature
pour
l'économie 17

L'économie
pour la
nature 18

Tous
pour la
nature..... 20

La nature
pour
tous 21

Nous ne
faisons
qu'un..... 22

Surmonter
les obstacles..... 24

Recommandations
en matière de
pratiques..... 25

Recommandations
en matière de
politiques 26

Recommandations
en matière de
recherche 26

Références 27

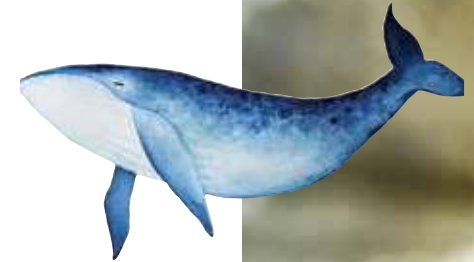


ce document traite de l'importance d'établir des liens avec la nature.

Dans un monde aux prises avec des enjeux environnementaux croissants, c'est en comprenant mieux le lien essentiel qui existe entre les gens et la nature que nous pourrions éclairer la prise de décisions efficaces et favoriser une action positive à l'échelle des secteurs. Du point de vue des particuliers et de la société, des données solides et de plus en plus nombreuses révèlent que les gens ont tendance à être plus heureux, plus en santé, plus productifs, créatifs, actifs et engagés dans la vie communautaire et civique lorsque la nature joue un rôle significatif dans leurs vies¹⁻⁷. Ils sont aussi plus susceptibles d'en prendre soin⁸.

Ces dernières années, les examens menés par le Children & Nature Network, l'Organisation mondiale de la santé et d'autres intervenants ont révélé la valeur des expériences vécues dans la nature pour nos enfants, pour la santé et le mieux-être des particuliers et des sociétés, pour la durabilité des villes et pour la croissance économique^{4, 9-11}. Nous soulignons ici les grandes constatations tirées de ces examens et d'autres rapports. Ce qui est unique au présent document, c'est qu'il établit des liens entre les divers corpus de données pour montrer que le rapprochement avec la nature est important pour les gens et que, inversement, lorsque les gens font l'expérience de la nature et en bénéficient, ils sont plus susceptibles de l'apprécier et d'en prendre soin. Nous cernons les types d'expériences et de liens qui tendent à amener les gens à prendre soin de la Terre et nous formulons des recommandations de haut niveau quant aux politiques qui favoriseront l'investissement dans les programmes, les infrastructures et les solutions novatrices propres à rapprocher les gens de la nature et qui en assureront la mise en œuvre.

Le corpus de connaissances croissant qui établit un lien entre le rapprochement avec la nature et l'attention accordée à celle-ci est un volet important du présent document. La publication *Home to Us All: How Connecting with Nature Helps Us Care for Ourselves and the Earth* fait un examen approfondi de ces connaissances et sert de document technique parallèle au présent sommaire⁸.





lorsque les gens font l'expérience
de la nature et en bénéficient,
ils sont plus susceptibles
de l'apprécier et d'en
prendre soin.

Aperçu

« Les cultures traditionnelles autochtones sont étroitement liées à la terre. Ces cultures intègrent des façons de penser, des visions du monde, des valeurs, des pratiques, et des gestes. Le renforcement de notre relation avec notre environnement nous aide à nous rappeler qui nous sommes et la manière dont nous nous inscrivons dans une relation coévolutionnaire, ce qui nous mène à vivre nos vies en fonction de mère Nature. Pour que les humains puissent survivre et s'épanouir sur le long terme, nous devons tous comprendre que nous faisons partie d'un plus grand ensemble. »

Chloe Dragon Smith

Comment le rapprochement avec la nature nous aide à prendre soin de nous-mêmes et de la Terre

- Des expériences positives et directes vécues dans la nature durant l'enfance et des modèles de comportement en faveur de la nature adoptés par un proche de l'enfant sont les deux facteurs les plus susceptibles d'amener les gens à choisir de passer à l'action dans l'intérêt de l'environnement à l'âge adulte¹²⁻²³.
- Les gens de tous les âges qui participent à des activités axées sur la nature ont tendance à être plus heureux et en meilleure santé que ceux qui n'y participent pas^{1-7, 9, 13, 24, 25}.
- Les expériences sociales vécues dans la nature favorisent le rapprochement entre les gens et avec la nature^{14, 26-29}.
- Les gens qui ressentent un sentiment d'appartenance sont plus susceptibles de vouloir protéger la nature et de s'opposer à la dégradation de l'environnement³⁰⁻³⁴.
- Les connaissances sont très importantes, mais elles ne suffisent pas en soi à amener les gens à passer à l'action pour le bien de la nature³⁵⁻⁴¹.
- Des expériences significatives et positives vécues dans la nature contribuent considérablement à l'établissement de liens avec la nature ou au développement d'un amour pour celle-ci, ce qui peut amener les gens à prendre soin de la Terre^{12, 14, 17, 21, 22, 42-45}.
- Le rapport avec la nature s'inscrit comme un puissant indicateur de comportements de conservation positifs^{42, 46-50}.

Recommandations en matière de politiques appuyées par les éléments de preuve

- Les politiques en matière d'éducation et de soins à la petite enfance qui favorisent les activités dans la nature et l'apprentissage par expérience de la nature dès la petite enfance et tout au long de la vie.
- Les politiques en matière de services de santé et de soins aux personnes âgées qui génèrent des bienfaits pour la santé en raison du contact avec la nature pour tous, à tous les âges.
- Les politiques de planification communautaire et de développement urbain pour créer des villes regorgeant d'éléments naturels, y compris des parcs et des aires protégées, pour le bien des gens et de la nature.
- Les politiques concernant les parcs, les activités en plein air et le tourisme qui encouragent les expériences axées sur la famille; les programmes d'interprétation; ainsi que l'apprentissage par l'expérience, axé sur la nature et le plein air.
- Les politiques liées aux arts et à la culture qui font la promotion de l'intégration de la culture et de la nature dans le but de développer un sentiment d'unité avec la nature, tout en célébrant les récits fondés sur l'établissement de liens et la guérison.
- Les politiques qui encouragent les investissements du secteur privé dans des programmes, des infrastructures et des solutions novatrices visant la durabilité de l'environnement, comme la technologie, afin de rapprocher les gens de la nature.
- Les politiques qui encouragent les organisations de conservation de la biodiversité à collaborer avec divers secteurs afin que les gens, de manière équitable et inclusive, fassent l'expérience des divers avantages du rapprochement avec la nature.

Les travaux de recherche effectués dans le domaine ont recours à une gamme de comportements à titre d'indicateurs pour déterminer si les gens prennent soin de la nature ou non

Recycler, consommer des produits locaux et biologiques, consommer moins, marcher ou faire du vélo plutôt que prendre un moyen de transport alimenté par des combustibles fossiles, participer comme bénévole à des projets de restauration de l'habitat, voter pour

des gens et des politiques qui défendent la nature, faire des dons dans des aires protégées et choisir des vocations qui profitent à l'environnement plutôt que de lui causer des dommages.



La nature pour les enfants

Les bienfaits du rapprochement avec la nature se font d'abord sentir chez nos enfants. Ainsi, les nourrissons et les jeunes enfants développent des corps sains et résilients lorsqu'ils passent du temps à explorer, avec les mains et tout le corps, des matériaux naturels. Ils sont stimulés cognitivement et physiquement par les images et les sons des espaces extérieurs. Ils acquièrent des compétences sociales et tissent des liens avec les membres de leur famille lorsqu'ils vivent des expériences partagées en plein air^{28,29}.

Chez les enfants d'âge scolaire, les jeux à l'extérieur sont associés à l'acquisition de compétences de base, comme la résolution de problèmes, le raisonnement, la créativité, la curiosité, la détermination des risques, l'autorégulation et l'apprentissage social et émotionnel⁵¹⁻⁵⁴. En ce qui concerne les élèves, les études révèlent des associations positives entre l'écologisation des paysages scolaires et le rendement scolaire, comme les notes obtenues aux tests normalisés et les taux d'obtention de diplômes⁵⁵⁻⁵⁷. Un sondage mené récemment dans 45 pays dans le cadre de la Journée école en plein air a révélé que lorsque les classes se déroulent à l'extérieur, les enfants participent davantage à l'apprentissage (88 %), sont mieux en mesure de se concentrer (68 %) et se comportent mieux (65 %)⁵⁸.

Les enfants et adolescents qui ont accès à la nature ont aussi tendance à faire plus d'activité physique⁵⁹. On constate chez eux une réduction du taux d'obésité et d'autres maladies chroniques, comme le diabète et les maladies du cœur, de même qu'une hausse du mieux-être affectif et de la résilience^{2, 60, 61}. Les études révèlent que l'exposition à la nature peut agir comme facteur de protection pour la santé mentale des jeunes^{7, 60, 62}. Une étude effectuée récemment auprès de 29 784 adolescents canadiens a permis de constater que la participation à des jeux extérieurs, même si ce n'était qu'à raison d'une demi-heure par semaine, était associée à une baisse de la prévalence de symptômes psychologiques chez les femmes et de symptômes psychosomatiques chez les hommes et les femmes⁶². En outre, les adolescents bénéficient du soutien par les pairs et acquièrent une meilleure estime d'eux lorsqu'ils travaillent, apprennent et explorent en groupes, en particulier lorsqu'il s'agit de projets axés sur les services en plein air, qui les aident à devenir plus confiants et à être mieux en mesure de prendre soin d'eux-mêmes, d'autrui et de l'environnement^{28, 63}.