

Fiche thématique

BIEN ÊTRE, SANTÉ MENTALE ET BÉNÉFICES DU DEHORS

MARS 2026



TOUS CONNECTÉS

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Préambule – angle de la fiche : Cette fiche s'adresse aux porteurs de projets territoriaux (collectivités, CLS, PTSM/CLSM, CPTS, MSP, associations, gestionnaires d'espaces naturels...). Elle propose des repères pour faire du contact avec la nature et de la sensibilisation à la biodiversité (faune et flore), de véritables leviers de lien social, d'action communautaire, de prévention et de promotion de la santé mentale.

Renvois utiles vers les autres fiches :

- Fiche « **Aménagements territoriaux favorables aux 3 santé** » : pour ce qui concerne la conception, l'accès, l'animation des espaces (cheminements, accessibilité, signalétique, assises, ombrage, etc.)
- Fiche « **Qualité des milieux de vie** » : pour ce qui concerne les conditions environnementales (air, bruit, chaleur, etc.)
- Fiche « **Alimentation saine et durable** » : pour ce qui est en rapport avec les acteurs de l'alimentation et l'agriculture

1. Définition de la santé mentale et lien avec l'approche Une seule santé

a. Pourquoi agir ?

Selon l'OMS, la santé mentale peut être définie comme « *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* »¹. Cette définition souligne une approche positive et globale de la santé mentale, comprise comme un équilibre psychologique, émotionnel et social, et non comme la seule absence de troubles.

La santé mentale peut ainsi aller d'un état de bien-être pourvu de ressources psychosociales solides, à des troubles psychiques transitoires, voire à des troubles psychiatriques plus sévères et chroniques, fortement perturbants pour la vie quotidienne des personnes qui en souffrent.

En France, les troubles psychiques et les prises en charge associées représentent un enjeu majeur de santé publique (poids en invalidité, coûts, retentissement social et professionnel). La prévention et la promotion d'une santé mentale positive (ressources psychosociales, cohésion sociale, environnements favorables) sont donc stratégiques, en amont et en complément des soins.

b. Comment agir ?

L'approche « Une seule santé » invite à envisager la santé mentale en interaction avec la santé animale et la santé des écosystèmes.

Ce que dit la littérature (repères utilisables) :

- Une exposition plus importante aux espaces verts est associée à une diminution du risque ou de la sévérité de symptômes dépressifs/anxieux².
- Les interventions structurées basées sur la nature (jardinage, activité physique dans la nature, thérapies basées sur la nature comme les bains de forêt...) montrent des effets positifs sur la santé mentale, notamment quand elles sont régulières et accompagnées³.
- Les approches de type prescription sociale fondée sur la nature (orientation vers des activités collectives en nature) peuvent utilement compléter les prises en charge, avec des effets mesurables sur le bien-être⁴.
- Une alimentation favorable au microbiote - davantage végétale (fruits et légumes, céréales, oléagineux, légumineuses), plus saine et diversifiée - est favorable à la santé dont la santé mentale. Elle est également

¹ Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020. Genève : Organisation mondiale de la santé, 2013, p. 42. En ligne : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020_fre.pdf?sequence=1

² Liu Z, Chen XM, Cui H, et al. Green space exposure on depression and anxiety outcomes : a meta-analysis. Environ Res 2023 ; 231(Pt 3) : 116303. doi: 10.1016/j.envres.2023.116303

³ Coventry PA, Brown JVE, Pervin J, et al. Nature-based outdoor activities for mental and physical health : systematic review and meta-analysis. SSM Popul Health 2021 ; 16:100934. doi: 10.1016/j.ssmph.2021.100934

⁴ Menhas R, Yang L, Saqib ZA, et al. Does nature-based social prescription improve mental health outcomes? A systematic review and meta-analysis. Front Public Health 2024 ; 12 : 1228271. doi: 10.3389/fpubh.2024.1228271

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



favorable à la santé animale et des écosystèmes. A l'inverse, les pressions polluantes (phytosanitaires, micropolluants), les produits ultra transformés et une alimentation trop riche en acides gras, sucre et sel, peuvent altérer notre microbiote. Or, « un déséquilibre de la communauté bactérienne intestinale peut provoquer un effondrement de certains métabolites qui est responsable de l'état dépressif »⁵.

Ainsi, la qualité et la diversité du vivant (paysages, arbres, chants d'oiseaux, diversité des espèces) enrichissent l'expérience vécue, et peuvent devenir un support de projets collectifs (balades naturalistes, inventaires participatifs, jardins partagés, chantiers nature) bénéfiques à la santé mentale.

En outre, il apparaît aujourd'hui essentiel de réduire l'impact négatif de nos activités humaines sur le climat, la biodiversité, les pollutions des milieux naturels, cette protection des écosystèmes étant elle-même bénéfique pour notre santé globale et notre santé mentale.

L'approche Une seule santé invite à rechercher les « cobénéfices » pour les différentes santés (humaine, animale, végétale, écosystémique).

Quels sont les leviers mobilisables ?

Les projets territoriaux de santé mentale (PTSM)

La démarche PTSM permet à ces différents acteurs sur un territoire donné, d'œuvrer collectivement pour promouvoir la santé mentale, agir sur la prévention de la souffrance et des troubles psychiques et pour améliorer le parcours de santé et de vie des personnes qui en sont atteintes, par une prise en charge coordonnée, sans rupture et centrée sur leurs capacités d'agir et leurs aspirations.

A partir d'un diagnostic territorial partagé et sous la coordination d'un chef de projet les acteurs élaborent un projet territorial de santé mentale qui doit répondre aux 6 priorités suivantes :

- Le repérage précoce des troubles psychiques, l'élaboration d'un diagnostic et l'accès aux soins et accompagnements sociaux et médico-sociaux (en favorisant le milieu de vie ordinaire)
- La mise en place de parcours de santé et de vie de qualité et sans rupture pour les personnes souffrant de troubles psychiques graves en situation ou à risque de handicap psychique
- L'accès des personnes présentant des troubles psychiques à des soins somatiques adaptés
- L'organisation de la prévention et de la prise en charge des situations de crise et d'urgence
- Le respect et la promotion des droits des personnes (développement de l'empowerment, déstigmatisation)
- Une action sur les déterminants de la santé mentale (compétences psycho-sociales, prévention)

Chaque PTSM fait l'objet d'une déclinaison au sein d'un contrat territorial de santé mentale (CTSM) entre l'ARS et les acteurs participant à sa mise en œuvre. Celui-ci a vocation à constituer une véritable feuille de route opérationnelle pour 5 ans et un document de référence des actions à mener sur le territoire et des moyens à mobiliser pour y parvenir.

⁵ Chevalier G., Siopi E., Guenin-Macé L. et al. Effect of gut microbiota on depressive-like behaviors in mice is mediated by the endocannabinoid system. *Nature Communications*, 2020, 11:6363.

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Contrat local de santé

Les CLS sont porteurs d'actions de prévention et promotion de la santé sur des enjeux importants tels que :

- La nutrition – en lien avec les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS)
- L'urbanisme favorable à la santé – en lien avec les Plans locaux d'urbanisme intercommunaux (PLUi) et les Schéma de cohérence territoriale (SCoT)
- La qualité de l'habitat – en lien avec les opérations programmées d'amélioration de l'habitat
- La lutte contre les perturbateurs endocriniens - en lien et avec l'appui du réseau régional dédié à cette thématique

Ces actions contribuent directement ou indirectement à améliorer la santé mentale.

Que ce soit dans le cadre du PTSM ou du CLS, il s'agira d'enrichir l'offre existante par :

Formes d'actions particulièrement pertinentes :

- **Le développement des mobilités actives en milieu naturel (marche, vélo) :** favoriser activité physique régulière et exposition au dehors, tout en cohabitant de manière respectueuse avec les milieux naturels et la faune. (PLUi, SCOT).
- **La production et l'accès à une alimentation saine et durable** (produits frais, légumes, fruits, légumineuses, céréales, issus de l'agroécologie ou de l'agriculture biologique), notamment dans le cadre des Projets Alimentaires Territoriaux (PAT).
- **La création ou le développement des jardins partagés ou collectifs**, en cogestion, avec des pratiques agroécologiques. (PLUi, SCOT).
- **La mise en place des cycles de marches "nature et biodiversité" :** balades sensibles, marche douce, observation faune/flore, coanimées par des acteurs de la santé et de l'environnement. (Trames vertes et bleues).
- **Le déploiement de chantiers nature et sciences participatives :** inventaires, plantations, restauration de milieux. (Trames vertes et bleues).
- **L'adaptation et l'atténuation du changement climatique** en agissant sur l'habitat et les aménagements (PCAET, PLUi, SCOT).
- **Les ateliers dehors encadrés :** art-nature (land art), relaxation/méditation, lecture partagée, photographie nature (CLS).
- **L'École du dehors / dehors éducatif :** projets réguliers avec les écoles, impliquant parents et collectifs avec une recherche de bénéfice psychosocial (attention, coopération, compétences psychosociales). (CLS, PTSM).

2. Repères opérationnels

Agir sur 3 mécanismes clés :

- **Lien social et appartenance :** occasions de "faire ensemble", pair-à-pair, intergénérationnel.
- **Capacités d'agir :** activités valorisantes, accessibles, avec un rôle attribué à chacun (soin du vivant, coanimation, décisions partagées).
- **Connexion au vivant** dans des lieux où la biodiversité et les milieux naturels sont protégés, médiation à la "biodiversité" (observation, compréhension, émerveillement) afin de permettre une déconnexion du quotidien.

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Principes de conception des actions :

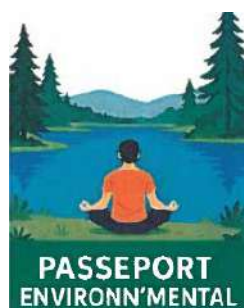
Accessibilité	Proximité, gratuité/à bas coût, horaires adaptés, prise en compte des mobilités.
Régularité	Cycles (ex. 8–12 semaines) ou rendez-vous récurrents.
Encadrement & médiation	Binôme “santé/social” + “éducation à l’environnement / dehors”.
Sécurité & confort	Gestion des risques, signalétique, présence de points d’eau/abri.
Respect de la biodiversité et des milieux	Respect du vivant et des milieux dans lesquels les activités sont réalisées.
Qualité du milieu	Choix d’ambiances favorables à l’écart du bruit, de la chaleur, de la pollution – le dehors est souvent moins pollué que l’intérieur.
Inclusion	Publics vulnérables, non-stigmatisation, adaptation (handicap, troubles psychiques, précarité).

Cadres et dispositifs locaux favorables au développement des projets de ce type :

- Projets territoriaux de santé mentale (PTSM), avec un chef de projet par département
- Contrats locaux de santé (CLS)
- Projets alimentaires territoriaux (PAT)
- Conseils locaux en santé mentale (CLSM)
- Projets de CPTS et MSP
- Plan régional santé environnement
- Documents de planification territoriale : PCAET, SCOT, PLUi...

3. Exemples inspirants

Programme « Environn’mental » de la Communauté de communes Frasne-Drugeon (Doubs)



Ce programme « Environn’mental » intègre l’approche « Une Seule Santé », visant à harmoniser durablement la santé humaine, animale et écosystémique, en lien avec son patrimoine naturel exceptionnel, comprenant les tourbières, zones humides et sites classés Ramsar et Natura 2000.

Il a pour objectif de favoriser le bien-être physique, mental et social des habitants, en s’appuyant sur les bienfaits scientifiquement prouvés du contact avec la nature : réduction du stress, amélioration de la santé mentale, renforcement de l’activité physique et développement du lien social.

Il propose des sorties nature, des activités physiques douces, la diffusion de films, ainsi qu’un outil innovant : le passeport « Environn’mental », qui inclut une roue des émotions. Ce dernier sera décliné en deux versions, destinées respectivement au grand public et aux scolaires :

- Le **volet grand public** invite à vivre des expériences immersives au cœur des sites naturels du territoire, telles que le land’art ou les bains de forêt. Des sorties à vélo à assistance électrique ainsi qu’une soirée-débat accompagnée de la projection d’un film seront également proposées.
- Le **volet éducatif**, destiné aux enfants de cycle 3, comprend cinq séances pédagogiques encadrées par des professionnels, mêlant ateliers créatifs, activités d’éveil et balades en nature. Des soirées de projection seront organisées avec les parents et les enseignants, permettant de partager les retours d’expérience et de sensibiliser à l’approche « Une Seule Santé ».

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Intérêt pour les 3 santés :

- **Santé humaine** : amélioration du bien-être psychique, réduction du stress, activité physique, renforcement du lien social et des compétences émotionnelles.
- **Santé animale** : meilleure connaissance et respect des espèces et habitats, limitation des dérangements.
- **Santé des écosystèmes** : valorisation et protection des zones humides et tourbières, contribution à la résilience écologique du territoire.

Projet « La ferme en santé », association La Renouée des Oiseaux (Puisaye-Forterre, Yonne – Nièvre)

<https://www.saints-en-puisaye.fr/la-renouee-des-oiseaux>

Dans le cadre de ses activités de promotion à la santé et de lutte contre l'exclusion sociale, l'association La Renouée des Oiseaux mène un travail de médiation en santé, accompagne des personnes en rupture ou en difficulté d'accès aux soins afin de les réinscrire dans un parcours de soins selon leurs souhaits et leurs besoins.

Constatant que les difficultés d'accès aux soins somatiques et psychiques sont souvent étroitement liées à des situations d'isolement social et de précarité, l'association développe des démarches communautaires visant à retisser des liens et à renforcer les capacités d'agir.



Le projet « La Ferme en santé » repose sur un partenariat avec un couple d'agriculteurs installés en polyculture-élevage en Puisaye. A l'instar des projets d'accueil déjà connus dans le champ social ou médico-social (ferme pédagogique, accueil social à la ferme, agriculture sociale et thérapeutique ...), les membres de l'association soutiennent que l'environnement, l'ambiance d'une ferme ainsi que la multitude d'activités qui peuvent y être proposées, offrent une proposition d'accompagnement éayant, en complément des soins dispensés par les professionnels de santé.

La proposition d'accueil peut répondre à des besoins identifiés :

- ✓ L'activité et le travail agricole et para-agricole s'ancrent dans des activités utiles et valorisantes et constitue un support facilitant le réinvestissement des liens sociaux voire propice à se projeter dans un projet professionnel.
- ✓ La participation à des activités agricoles ou para-agricoles est un outil adaptable, en fonction des aptitudes et attentes du ou de la bénéficiaire : sa forme physique, sa mobilité, son état psychique, sa capacité à s'inscrire dans des activités de groupe.
- ✓ L'implication régulière et adaptée au rythme de chacun permet de mettre en lumière l'amélioration de points de vulnérabilité : état de santé physique, psychique, réduction des risques dans l'usage de substances psycho actives, aptitudes d'échanges et de communication... Elle permet également de valoriser et de responsabiliser les bénéficiaires, de promouvoir l'entraide et la coopération.
- ✓ Le rapport au vivant permet un ancrage concret avec les notions de temporalité, avec l'altérité.
- ✓ Cette activité d'accueil permet de créer de nouveaux services au sein de la ferme induisant des revenus complémentaires à la production.

Intérêt pour les 3 santés :

- **Santé humaine** : soutien à la santé mentale, réduction de l'isolement, valorisation par l'activité et renforcement du pouvoir d'agir.
- **Santé animale** : relation respectueuse au vivant, sensibilisation aux responsabilités liées au soin du vivant.
- **Santé des écosystèmes** : valorisation d'un modèle agricole diversifié et ancré territorialement, appropriation concrète des cycles naturels et des équilibres écologiques.

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Aire terrestre éducative (ATE) – École d'Arleuf (Nièvre, Parc naturel régional du Morvan)

<https://www.arb-bfc.fr/mobilisation-citoyenne/inauguration-dune-aire-terrestre-educative-a-arleuf/>

Les Aires terrestres éducatives (ATE) permettent de confier à des élèves la gestion participative d'une parcelle de nature de proximité.

À Arleuf, une classe de CE/CM s'est engagée dans une ATE labellisée, en travaillant sur le terrain une demi-journée par mois avec deux intervenantes (Parc naturel régional du Morvan et Conservatoire d'espaces naturels de Bourgogne), et en prolongeant le projet en classe (comptes rendus, productions d'écrits, outils de détermination, etc.).

Le projet repose sur une démarche de décision par les élèves (choix des actions, priorités, gestion), favorisant à la fois l'appropriation du territoire, l'éducation au vivant et la mise en action concrète en faveur de la biodiversité.

Intérêt pour les 3 santés :

- **Santé humaine** : immersion régulière dans un milieu naturel apaisant, développement des compétences psychosociales (coopération, responsabilisation), sentiment d'agir et de "faire ensemble".
- **Santé animale (biodiversité)** : meilleure connaissance des espèces et de leurs habitats (observations, inventaires), adoption de comportements plus respectueux du vivant.
- **Santé des écosystèmes** : actions décidées et portées localement pour améliorer/préserver la parcelle, appropriation durable d'un "bien commun" naturel à l'échelle du territoire.

École du dehors – CPIE Pays de Bourgogne (Bourgogne-Franche-Comté)

<https://www.cpie-pays-de-bourgogne.com/cpie/projet/209087/Ecole-du-dehors>



Le CPIE Pays de Bourgogne accompagne depuis plusieurs années des enseignants et leurs classes souhaitant mettre en place un projet d'École du dehors. Il s'agit d'une démarche pédagogique régulière où une partie des apprentissages scolaires se déroule à l'extérieur, en lien direct avec le milieu naturel et culturel proche de l'école. L'accompagnement vise à soutenir les enseignants dans leur posture, à faire le lien entre les programmes scolaires et les expériences en nature, et à proposer des activités diversifiées en cohérence avec les objectifs éducatifs du projet.

Les objectifs incluent notamment :

- accompagner l'enseignant dans la conception et la mise en œuvre de sorties régulières ;
- connecter les apprentissages (tous domaines disciplinaires) au milieu naturel ;
- permettre aux élèves d'apprendre activement dans la nature, d'explorer, d'observer et d'agir ;
- favoriser des moments de coopération, d'entraide et de construction collective du savoir.

Ce type de projet s'inscrit dans une dynamique régionale portée par le GRAINE BFC et le réseau des éducateurs à l'environnement, et se situe dans une démarche plus large d'Éducation par la nature, en cohérence avec les enjeux sanitaires, sociaux et environnementaux contemporains.

Intérêt pour les 3 santés :

- **Santé humaine** : amélioration du bien-être et de l'attention, développement des compétences psychosociales (coopération, autonomie, confiance), activité physique régulière.
- **Santé animale** : meilleure connaissance et respect des espèces et des habitats de proximité.
- **Santé des écosystèmes** : appropriation et valorisation des milieux naturels locaux, compréhension concrète des équilibres écologiques.

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Equithérapie EPSM71 – Sevrey (CHS de Sevrey Chalon-sur-Saône)

<https://www.epsm71.fr/les-prises-en-charge-specifiques/activites-a-mediation/>

L'équithérapie pratiquée à l'EPSM 71 de Sevrey est un soin psychique à médiation corporelle qui utilise le cheval comme partenaire thérapeutique.

Encadrée par une équipe pluridisciplinaire (psychomotricien et infirmiers) et réalisée sur prescription médicale, elle s'adresse aux adultes et aux enfants suivis dans les différentes unités, en individuel ou en petits groupes, dans le cadre d'un projet de soin personnalisé.

Le cheval, par sa présence vivante, favorise la confiance, la prise de conscience corporelle, l'expression des émotions et la reconnexion à l'instant présent ; le portage à cheval soutient également la motricité, l'équilibre et le tonus, avec des effets possibles sur la communication verbale.



Les différents espaces (prés, paddocks, carrière, chalets, parc) participent au cadre thérapeutique en offrant sécurité, apaisement et possibilités de rencontre.

Le bien-être du cheval est indissociable de la qualité du soin : un protocole sanitaire rigoureux, une alimentation adaptée, des temps de repos, d'exercice et de variété sont indispensables pour préserver sa santé physique et psychique. Le travail thérapeutique étant émotionnellement intense pour l'animal, son équilibre conditionne sa disponibilité, sa stabilité et la sécurité des patients. Ainsi, prendre soin du cheval revient à garantir un cadre thérapeutique éthique, fiable et sécurisant, où la qualité du soin apporté aux patients dépend directement de celle accordée aux chevaux.

Intérêt pour les 3 santés :

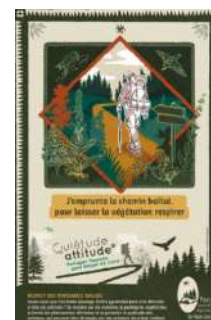
- **Santé humaine** : Soin psychique à médiation corporelle favorisant la régulation émotionnelle, la confiance, la conscience corporelle et la communication. Le cadre naturel et la relation au cheval soutiennent l'apaisement et la reconnexion à l'instant présent.
- **Santé animale** : Prise en compte explicite du bien-être du cheval (suivi sanitaire, temps de repos, conditions de vie adaptées), reconnu comme condition indispensable à la qualité et à l'éthique du soin.
- **Santé des écosystèmes** : Inscription de l'activité dans un environnement extérieur valorisant un rapport respectueux au vivant et une attention aux milieux naturels comme supports thérapeutiques.

« Quiétude attitude » : cohabiter avec le vivant (Parc naturel régional du Haut-Jura)

<https://www.parc-haut-jura.fr/agir-pour-le-territoire/encourager-eco-tourisme-et-des-loisirs-durables/accompagner-les-activites-de-pleine-nature/pratiquer-la-quietude-attitude-sports-loisirs-nature/>

Le Parc naturel régional du Haut-Jura promeut la démarche « Quiétude attitude », qui propose des gestes simples pour pratiquer les loisirs et sports de pleine nature dans le respect des milieux naturels et de la faune.

En encourageant les usagers à adopter des comportements responsables (rester sur les sentiers, limiter le bruit, respecter les zones sensibles, tenir les chiens en laisse selon les secteurs...), la démarche vise à préserver la tranquillité des habitats et à limiter les perturbations liées aux usages récréatifs.



Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Cette initiative contribue indirectement au bien-être et à la santé mentale en garantissant des espaces naturels préservés, calmes et propices à l'apaisement.

Semaines d'Information sur la Santé Mentale avec la Maison de l'environnement (Territoire de Belfort) <https://www.territoiredebelfort.fr/semaines-dinformation-sur-la-sante-mentale>



Dans le Territoire de Belfort, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) ont été utilisées comme un temps fort de mobilisation pour promouvoir une vision globale de la santé mentale, dé-stigmatiser les troubles psychiques et mieux faire connaître les ressources du territoire.

La Maison de l'environnement s'est associée aux acteurs de la santé pour proposer différentes activités : projection-débat, rencontres, expériences de nature encadrées par des professionnels spécialistes du bien-être en forêt (Bains de forêt Shinrin Yoku, yoga ou sophrologie en nature, jardinage thérapeutique).

Un événement "grand public" (SISM) peut ainsi servir de porte d'entrée vers des pratiques de nature collectives, encadrées et sécurisées, qui soutiennent à la fois le lien social (faire ensemble, rencontres) et une expérience de nature médiée (connexion au vivant, attention au milieu), tout en s'inscrivant dans une dynamique territoriale santé-environnement.

3. Exemples d'indicateurs pouvant être mobilisés

Les indicateurs/descripteurs recueillis dépendent de la finalité du recueil :

- Les indicateurs de suivi de l'action  permettent de rendre compte de la réalisation de celle-ci, en termes d'activités réalisées et de public touché. Ils alimentent le bilan de l'action.
- Les indicateurs d'évaluation  répondent à des objectifs d'évaluation déterminés par l'équipe projet en concertation avec les financeurs *a minima*. La démarche évaluative va plus loin qu'un suivi de projet, elle s'appuie sur le croisement des informations et des points de vue des différentes parties prenantes et permet de comprendre comment le projet a pu aboutir aux résultats / effets constatés.
- Un même indicateur peut être un indicateur de suivi s'il est considéré seul, ou un indicateur d'évaluation s'il est mis en perspective avec d'autres dimensions. Cela concerne la plupart des indicateurs du tableau ci-dessous.
Par exemple : Nombre de personnes sensibilisées sur la thématique, considéré seul, il s'agit d'un indicateur de suivi. En revanche, s'il est mis en regard avec l'objectif du projet qui était de sensibiliser les 50 professionnels de santé du territoire, il s'agit d'un indicateur d'évaluation qui permettra de déterminer si cet objectif a été atteint. L'analyse des processus permettra de comprendre ce résultat.
- Suivant la temporalité et le déploiement de l'action, il peut être nécessaire d'atteindre dans un premier temps des résultats dits intermédiaires, qui conditionnent l'atteinte des résultats finaux. Par exemple, le niveau d'appropriation collective des principes Une seule santé (résultat intermédiaire) est un préalable indispensable pour réussir à engager une dynamique territoriale durable (résultat final).

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Le tableau ci-dessous liste des indicateurs potentiels ; liste non limitative et non exhaustive.

	PROCESSUS / MODALITES DE MISE EN ŒUVRE	RESULTATS
ORGANISATION STRUCTURATION RESSOURCES	📌 Correspondance entre moyens disponibles et moyens nécessaires à l'action 📌 Connaissances et compétences de l'équipe porteuse du projet 📌 Niveau d'adéquation des moyens alloués (humains, financiers) avec les besoins du projet	Dépendant du projet
COLLABORATION / COORDINATION	📌 Degré d'intégration du projet dans les cadres stratégiques existants (CLS, PTSM, MSP, CPTS...). 📌 Diversité des secteurs représentés parmi les partenaires actifs (santé humaine, animale, environnement/végétal, social, collectivités, citoyens).	📌 Appropriation collective des principes Une seule santé 📌 Pérennisation des partenariats intersectoriels (conventions, financements, intégration institutionnelle). 📌 Capacité du collectif à initier de nouvelles actions Une seule santé. 📌 Implication durable des habitants dans la gouvernance ou l'animation.
COMMUNICATION	✅ Type de supports communication mis en œuvre ✅ Nombre d'outils ou supports de sensibilisation utilisés 📌 Nombre / catégories d'acteurs impliqués, niveau et modalités d'implication dans la stratégie de communication	📌 Proportion de participants issus du ou des publics cibles
PUBLIC CIBLE TAUX DE SATISFACTION DES PARTICIPANTS (QUESTIONNAIRE COURT + VERBATIMS)	✅📌 Nombre de personnes ou groupes sensibilisés (ateliers, sorties nature) ✅📌 Évolution de l'accès à des espaces favorables (améliorations/ renaturation/ animation).	📌 Évolution du bien-être / niveau de stress auto-évalué (avant/après un cycle d'actions). 📌 Proportion de participants qui déclarent avoir changé et poursuivent une pratique 12 mois après l'action (mobilité, alimentation, temps passé dehors). 📌 Évolution du sentiment d'isolement / appartenance à une communauté. 📌 Proportion de participants déclarant des effets positifs durables (sommeil, détente, isolement, plaisir de sortir, lien social).

✅ Suivi / bilan des réalisations ; 📌 Évaluation.

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



4. Exemples d'acteurs ressources

Acteurs du soin primaire et de santé mentale :

- Médecins généralistes et professionnels des MSP / centres de santé, infirmières « Asalée », psychologues de premier recours
- Équipes de psychiatrie de secteur, Centre Médico Psychologique (CMP) / Centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP), équipes mobiles
- Acteurs de prévention et de promotion de la santé
- Établissements en lien avec la santé mentale - Centres hospitaliers spécialisés (CHS)

Acteurs de l'éducation, du sport et de la jeunesse :

- Éducation nationale, établissements scolaires, services jeunesse, périscolaire
- Réseau sport-santé, éducateurs APA, clubs sportifs

Acteurs du social et du lien communautaire :

- Communes, intercommunalités, CCAS, résidences autonomie, associations de proximité (culture, sport, jeunesse, seniors)
- Associations de familles, pairs-aidants, groupes d'entraide mutuelle (GEM)

Acteurs de l'environnement :

→ *Acteurs de l'éducation à l'environnement :*

- Union régionale des CPIE
- Structures et associations d'éducation à l'environnement
- Réseau GRAINE BFC

→ *Acteurs de l'environnement de la protection des milieux :*

- Parcs naturels régionaux, conservatoires d'espaces naturels
- Gestionnaires d'espaces naturels
- Associations de protection de la biodiversité
- Office Française de la Biodiversité (OFB)
- Acteurs agricoles et alimentaires (maraîchers bio, AMAP, jardins partagés)
- MSA

Acteurs de la gouvernance territoriale :

- Chef de projet du Projet territorial de santé mentale (PTSM)
- Acteurs des Conseils locaux en santé mentale (CLSM)
- Coordonnateur de Communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS)
- animateurs des Contrats locaux de santé (CLS)
- Chargés de mission du Pôle d'équilibre territorial et rural (PETR)

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



5. Exemples d'outils ressources

- **Portails Agir pour la santé du vivant** (<https://agir-bfc.fr/>) et **AGIR-ESE** (<https://agir-ese.org/>) : portails qui rassemblent des ressources théoriques et pédagogiques pour travailler les liens santé–environnement
- **Portail de l'EEDD en BFC** : portail pédagogique et d'éducation à l'environnement (https://www.portail-eedd-bourgognefranchecomte.fr/ressources/?_thematiques_ressources=sante-environnement)
- **Girard M, Charras K, Laulier V, Galopin G. Conception et élaboration de jardins à l'usage des établissements sociaux, médico-sociaux et sanitaires. Guide pratique. Paris : Fondation Médéric Alzheimer, 2020, 47 p.**
En ligne : https://www.lemediasocial.fr/hulkStatic/EL/ELI/2020/07/f47e504ba-57ac-4b66-b0d5-18da8a5e5f90/sharp_/ANX/Guidejardinsfondationmederic.pdf
- **Gallée E, Schmitt L, GRAINE BFC. Guide pour la mise en place du projet École du dehors. Besançon : GRAINE BFC, 2023, 16 p.**
En ligne : <https://www.graine-bourgogne-franche-comte.fr/wp-content/uploads/2023/08/Medio-Guide-pour-la-mise-en-place-dun-projet-Lecole-du-dehors-MAJ2023.pdf>
- **Biodiv'sports** : dispositif national visant à concilier les pratiques de sports de nature et la préservation de la biodiversité, conçu et co-animé par la LPO.
En ligne : <https://biodiv-sports.fr/login/?next=/>
- **Outils pédagogiques Psycom** Le Cosmos mental, Le jardin du Dedans, la santé mentale dans la Cité...
En ligne : <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/>
- **Vassieux Laetitia. Promouvoir la santé mentale publique : concepts, méthodes et leviers pour agir. Dossier documentaire. Dijon : Promotion santé BFC, 2025, 66 p.**
En ligne : <https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/promouvoir-la-sante-mentale-de-toutes-et-tous-de-lidentification-de-ses-determinants-aux-leviers-pour-agir-2>
- **Événements organisés lors des Semaines d'information sur la santé mentale : SISM** (chaque année en octobre)
En ligne : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

Fiche thématique – Bien être, santé mentale et bénéfices du dehors



Liste des acronymes utilisés :

AMAP	Association pour le maintien d'une agriculture paysanne
APA	Activité physique adaptée
ATE	Aire terrestre éducative
CCAS	Centre communal d'action sociale
CHS	Centre hospitalier spécialisé
CLS	Contrat local de santé
CLSM	Conseil local en santé mentale
CMP	Centre médico-psychologique
CMPP	Centre médico-psycho-pédagogique
CPIE	Centre permanent d'initiatives pour l'environnement
CPTS	Communauté professionnelle territoriale de santé
EEDD	Éducation à l'environnement et au développement durable
GEM	Groupe d'entraide mutuelle
GRAINE BFC	Groupe régional d'animation et d'initiation à la nature et à l'environnement Bourgogne– Franche-Comté
MSA	Mutualité sociale agricole
MSP	Maison de santé pluriprofessionnelle
OFB	Office français de la biodiversité
PAT	Projet alimentaire territorial
PCAET	Plan climat-air-énergie territorial
PETR	Pôle d'équilibre territorial et rural
PLUi	Plan local d'urbanisme intercommunal
PNR	Parc naturel régional
PTSM	Projet territorial de santé mentale
SCOT	Schéma de cohérence territoriale
SISM	Semaines d'information sur la santé mentale



Fiche thématique
BIEN ÊTRE,
SANTÉ MENTALE
ET BÉNÉFICES
DU DEHORS