



## **Observer la nature rend heureux... et plus responsable**

**Plus de bien-être et moins de stress, effets vertueux sur  
la biodiversité... : des recherches menées par  
le Muséum national d'Histoire naturelle  
montrent les bénéfices individuels et sociétaux  
des sciences participatives.**



Le Museum national d'Histoire naturelle a récemment mené des premières études sur les bénéfices des sciences participatives. Si ce champ d'investigation est encore neuf, trois tendances se dessinent ou se confirment :

- **Les participants qui se reconnectent à la nature augmentent leur bien-être.** Les observations menées par le MNHN auprès des participants étudiés viennent confirmer l'impact positif de l'observation de la nature, notamment sur la gestion du stress (voir encadré ci-dessous). Outre l'impact positif sur la santé, la reconnexion à la nature est aussi « indispensable pour sauvegarder la biodiversité », selon Anne-Caroline Prévot, directrice de recherche au sein du MNHN (interview à retrouver en page 3 du communiqué)
- **Les participants progressent dans leur connaissance de la biodiversité :** 90% des bénévoles participant au programme de comptage des papillons de **Vigie Nature** ont ainsi déclaré avoir progressé dans leur connaissance de la biodiversité. Ils sont capables de mieux distinguer les espèces animales et végétales, et affirment être en mesure de continuer à progresser. Cette meilleure connaissance de la biodiversité amène souvent les participants à adopter des comportements nouveaux. Les témoignages recueillis dans le cadre de l'observatoire **SpiPOLL (Suivi Photographique des insectes pollinisateurs)** montrent ainsi que les observateurs modifient leur façon de jardiner après avoir intégré un programme : arrêt des pesticides, introduction de plantes hôtes...
- **Les participants enrichissent leur réseau social :** c'est ce qu'Ana-Cristina Torres, chercheuse au CESCO (Centre d'écologie et des sciences de la conservation au sein du MNHN) a mis en lumière en analysant les 80 000 commentaires postés dans le cadre de l'observatoire SpiPOLL.

## Quels sont les effets bénéfiques de la nature sur la santé ?

Retour sur trois études qui ont fait date

**Des défenses immunitaires renforcées :** deux chercheurs de la faculté de médecine de Quin Li (Tokyo) ont montré qu'une immersion de deux jours dans la forêt avait des effets bénéfiques sur les défenses immunitaires durant 30 jours, en augmentant de façon significative le taux de lymphocytes NK.

**Moins de stress et plus d'optimisme :** des chercheurs de l'université de Stanford (Etats-Unis) ont montré qu'une marche de 90 minutes dans la nature avait un impact sur le cortex pré-frontal, diminuant ainsi de façon significative le stress et le pessimisme.

**Plus de créativité :** une recherche menée par l'université de l'Utah montre que la créativité de groupes ayant passé six jours en immersion dans la nature augmente de 50%.

« **La reconnexion à la nature est essentielle pour sauvegarder la biodiversité** », Anne-Caroline Prévot, directrice de recherche CNRS au CESCO au sein du MNHN, co-directrice de *Le Souci de la Nature* (CNRS éditions, 2017)

**Quels sont les bénéfices des sciences participatives ?** Les sciences participatives peuvent nous aider à nous reconnecter avec la nature. Quand nous observons la biodiversité en détail, nous apprenons beaucoup de choses, mais nous pouvons aussi plonger dans un monde vivant inconnu, qui nous dépasse. Observer la nature est une des façons d'entrer en expérience avec elle, de faire corps avec elle, de ne plus la considérer comme un simple décor. Entrer en expérience avec la nature peut être l'occasion aussi de repenser notre place dans le monde. Cela peut être un acte de transformation très fort.

« **On assiste à une véritable extinction de l'expérience de nature. Il est urgent d'y remédier. Les sciences participatives peuvent nous y aider** ».

**En quoi cette transformation est-elle importante ?** Je reprends à mon compte l'appel de l'IPBES<sup>1</sup> en 2019, qui a affirmé que des transformations en profondeur de tous nos modèles étaient nécessaires pour atteindre nos objectifs de durabilité. Autrement dit, il n'est pas suffisant de connaître la nature de façon abstraite, mais il me semble indispensable d'en faire l'expérience, non seulement avec sa tête, mais aussi avec son corps, ses émotions, ses affects. Or, nous prenons de moins en moins le temps d'entrer en contact avec la nature au quotidien. L'écologue R. Pyle parle d'extinction de l'expérience de nature, le psychologue Peter Kahn regrette une amnésie environnementale générationnelle. Il est donc urgent d'y remédier. Les sciences participatives peuvent nous y aider.

**La plateforme OPEN, pour se reconnecter à la nature grâce aux sciences participatives**

Créée par le Muséum national d'Histoire Naturelle et co-animée par la Fondation Nicolat Hulot pour la Nature et l'Homme et l'Union nationale des CPIE, OPEN est l'unique plateforme regroupant les programmes de sciences participatives dédiées à la biodiversité en France. Plus d'informations sur :  
<https://www.open-sciences-participatives.org>.

**CONTACT PRESSE :**

Agence Sophie Benoit Communication  
Yglinga Joubert & Estelle Sanzo  
yglinga@sbc-groupe.com - 06 63 70 61 69  
estelle@sbc-groupe.com - 06 67 32 23 01

**CONTACT OPEN :**

Géraldine Audrerie  
ingéieure écologue, responsable du  
projet OPEN à la FNH  
g.audrerie@fnh.org