

# SPORTS DE PLEINE NATURE

L'APPROCHE PAR LA SANTÉ





# POURQUOI BOUGER EN PLEINE NATURE ?

DES EFFETS SPÉCIFIQUES...

*DES EFFETS  
PARTICULIERS  
CHEZ LES  
ENFANTS*



# DES BÉNÉFICES MULTIPLES (1/3)



Bouger plus <sup>(1)</sup>



Réduire la  
sédentarité <sup>(2, 3)</sup>



Améliorer les  
indicateurs de santé <sup>(1)</sup>



Avoir une capacité  
d'attention plus  
développée <sup>(4)</sup>



Avoir un niveau de  
« bien-être » plus  
élevé <sup>(5)</sup>

1) Health Rep. 2016;27(9):3-13.  
2) J Pediatr. 2014;165:516-21.

3) Prev Med 2014;65:122-7..  
4) HealthPlace 2009;15:1149-57.

5) Int J Public Health 2010;55:59-69

# DES BÉNÉFICES MULTIPLES (2/3)



Protection contre les troubles mentaux chez les adolescents <sup>(1)</sup>



Amélioration des comportements sociaux chez les tout petits <sup>(2)</sup>



Développement la coopération entre enfants <sup>(3)</sup>



Possibilité de prise de risque <sup>(4)</sup>



Meilleure qualité de vie <sup>(5)</sup>

1) Prev Med. 2018 Jul;112:168-175.  
2) PLoS One. 2018;13(4):e0193700.

3) J Adventure Educ Outdoor Learn 2015;16:31-48.  
4) Early Years 2003;23:35-43.

5) Health Qual Life Outcomes 2019; 17: 64.

# DES BÉNÉFICES MULTIPLES (3/3)



Amélioration de :

- L'attention
- La mémoire
- La capacité d'apprentissage
- La capacité à résoudre des problèmes
- Etc.



Impact positif sur :

- La motivation à apprendre
- L'implication dans le travail scolaire
- Les résultats scolaires
- Etc.

*DES EFFETS  
PARTICULIERS  
CHEZ LES  
ADULTES*



# LES MALADIES

- Même effets qu'en intérieur
- Meilleures adhésion et observance<sup>1</sup>
- Effets préventifs sur :
  - Déficit en vitamine D\*
  - Sclérose en plaque
  - Ostéoporose
  - Myopie
- Effets réducteurs :
  - Symptômes allergiques respiratoires<sup>2</sup>

\* En particulier chez les seniors

J Sports Med Phys Fitness 2019; 59(5):868-879.  
PLoS ONE 2014;9:e94805

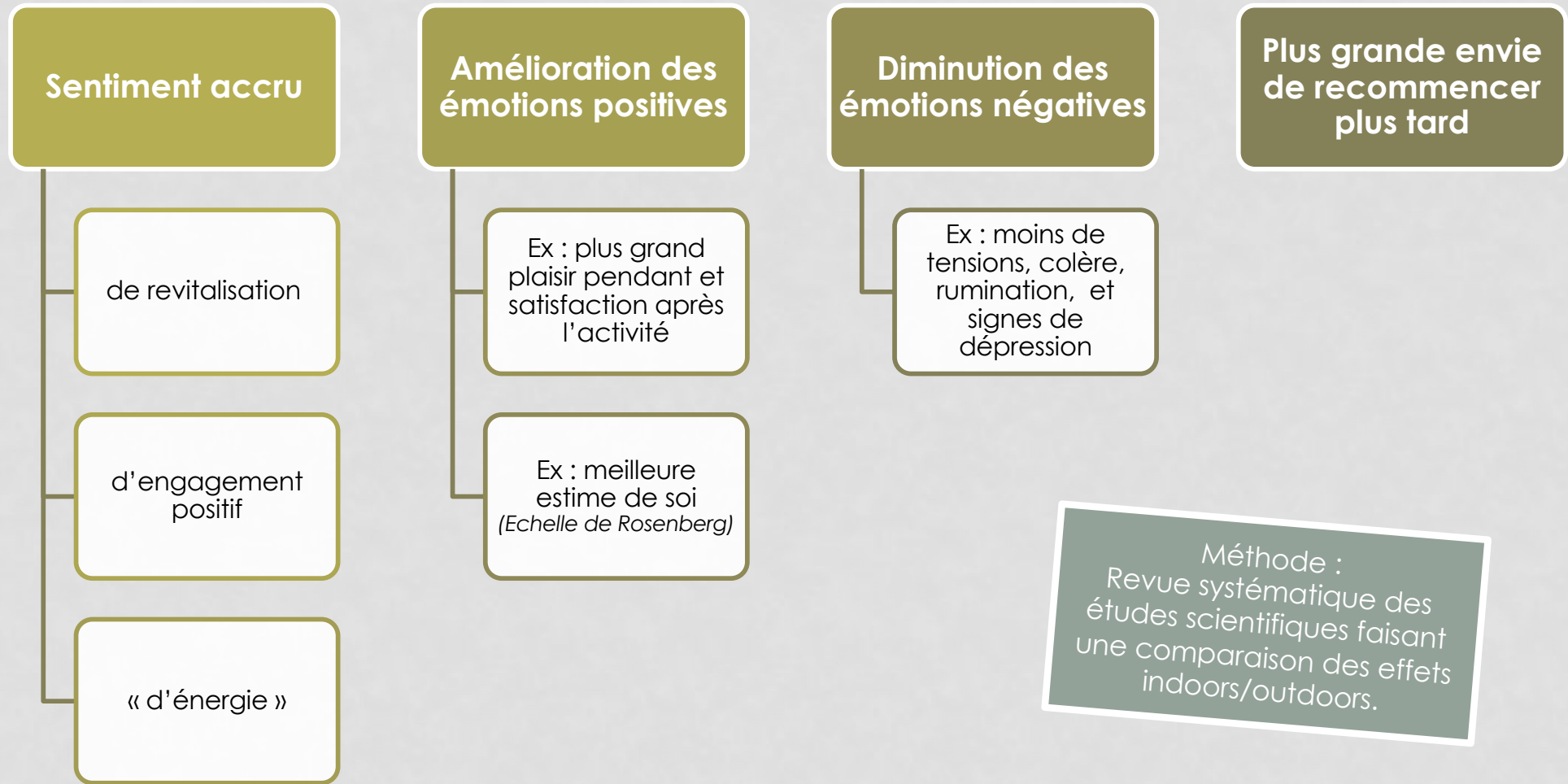
1 Sports (Basel) 2019 Jun13;7(6). pii: E142  
2 Int J Environ Res Public Health 2019 Jun 8;16(11). pii: E2040

Méthode :  
Revue systématique des  
articles scientifiques ou  
médicaux sur ce thème.  
Population de tout âge.





# LA SANTÉ MENTALE



Méthode :  
Revue systématique des  
études scientifiques faisant  
une comparaison des effets  
indoors/outdoors.



# LE STRESS (AIGU)

Trop peu d'études sur le stress chronique pour conclure

## Diminution

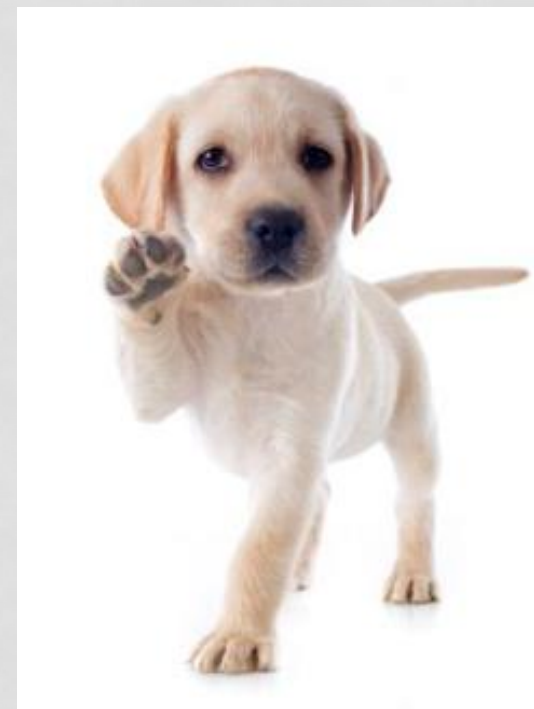
- Fréquence cardiaque
- Pression artérielle
- Cortisol salivaire (à *conforter*)

## Amélioration

- Humeur
- Capacité d'attention
- Qualité du sommeil
- Récupération après fatigue « mentale »

Méthode :  
Revue systématique des  
articles scientifiques ou  
médicaux sur ce thème.

*DES EFFETS  
PARTICULIERS  
CHEZ LES...  
CHIENS*



# LES VÉTÉRINAIRES AU SERVICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE HUMAINE!



# POURQUOI CES EFFETS ?



Nécessaire adaptation (corps et esprit)

- Relief (*montée, descente, obstacle...*)
- Visibilité (*sous-bois, brouillard...*)
- Moment de pratique (*matin, après-midi, nuit*)
- Conditions météorologiques



Exposition à la lumière solaire



Air parfois moins pollué qu'en salle ou en gymnase



Effets « Espaces verts »



Effets « Espaces bleus »

- Bien-être psychosocial

*ET LES  
DANGERS ?*



Les sports de nature sont à haut  
risque de blessures et de décès

Même  
pas vrai!

Medicina Sportiva 2012;16(3):118–121.  
Sports Med 2013, 43, 65–75.  
Dtsch Z Sportmed 2009; 60: 345–349.  
Prev Med 2016;91: 383–388.

Int J Behav Nutr Phys Act 2014;11: 1–15.  
Injury 2012;43:440–445.  
Sports Med 2010;40:77–90.  
Int J Environ Res Public Health 2019; 16: 937

An underwater photograph showing a diver in the foreground, upside down, holding a black and white fin. In the background, a boat is visible on the surface, with several people on board. The water is clear and blue, with some light rays visible. The overall scene is serene and captures a moment of recreational diving.

# Santé et sports de nature

*Exemple : la plongée*



# INTÉRÊT DES SPORTS DE NATURE :

## EXEMPLE : LA PLONGÉE

### Effets physiques



Renforcement musculaire



Régulation de la ventilation



Réduction du stress oxydatif



Respect des articulations



Amélioration geste moteur (*stt infirmes  
moteurs cérébraux*)

# INTÉRÊT DES SPORTS DE NATURE :

## *EXEMPLE : LA PLONGÉE*

### Effets psychologiques



Détente mentale/ Lâcher prise



Maîtrise de ses émotions



Apprendre à savoir ralentir



Amélioration de l'estime de soi



Réduire les troubles liés à un stress post-traumatique

# INTÉRÊT DES SPORTS DE NATURE :

## *EXEMPLE : LA PLONGÉE*

### Autres effets



Développement de la solidarité



Amélioration de la qualité de vie



Sentiment de liberté en 3D



Atteinte d'une forme de plénitude



Développement de la confiance en autrui

Merci pour votre attention !

