

# Les enfants ont besoin de nature pour grandir, dès les 1000 premiers jours de leur vie

Janvier 2019. Par Gillian Cante et Moïna Fauchier Delavigne

On sait déjà tous aujourd'hui que les enfants sont beaucoup trop sédentaires. C'est un problème majeur de santé publique. On sait aussi que la nutrition, le sommeil, l'activité physique et l'attachement sont essentiels pour la santé, dès les 1000 premiers jours. Mais on sait beaucoup moins en France que les jeunes enfants sont rentrés à l'intérieur : 4 sur 10 ne jouent jamais dehors en semaine<sup>1</sup> et le jeu libre a quasi disparu de leur vie, comme le montrent notamment des études américaine<sup>2</sup> et québécoise<sup>3</sup>. De plus, ils sont désormais coupés de la nature<sup>4</sup>. Comme aucune autre génération avant eux. Aujourd'hui, l'enfant "n'a jamais vu veau, vache, cochon ni couvée", écrivait le philosophe Michel Serres en 2012 dans son essai *Petite Poucette*. "Il ne vit plus en compagnie des vivants". Beaucoup n'osent même plus poser un pied nu dans l'herbe.

Leurs besoins n'ont pas changé mais leur environnement si. Ils vivent dans des espaces contraints, ils manquent d'espace, de calme et de temps. Pour la chercheuse Catherine L'Ecuyer, "autrefois, l'environnement immédiat des enfants tendait à être réel et adapté à leurs rythmes, à leurs besoins. A présent, ce sont eux qui doivent s'adapter au rythme frénétique d'un environnement qui produit de plus en plus de stimuli"<sup>5</sup>.

Car les enfants sont aussi exposés aux écrans de façon croissante et de plus en plus précoce. Or on commence à mieux connaître les effets néfastes de cette exposition sur le développement du langage, sur l'activité physique, la concentration et le sommeil. Et pourtant, selon un tout premier sondage sur les fréquences d'activités physiques et d'usage des écrans des enfants de 2 ans, alors que "24% des mères ne font jamais ou seulement occasionnellement des promenades avec leur enfant", 68% de ces jeunes enfants "regardent la télévision tous les jours ou presque" et 12% jouent avec un ordinateur ou une tablette avec la même

---

<sup>1</sup> "La pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans dans l'Étude nationale nutrition santé", rapport publié en 2015 par l'Institut de veille sanitaire – devenu Santé publique France en mai 2016.

<sup>2</sup> "An Investigation of the Status of Outdoor Play", *Contemporary Issues in Early Childhood*, n° 5, 2004, p. 68-80. Rhonda Clements du Manhattanville College de New York.

<sup>3</sup> Au Québec, les 3-5 ans avaient en 2012 douze minutes d'activité libre par jour alors que les recommandations nationales se situent entre deux et trois heures. Claude Douglas et Mathieu Point (2012) "Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans".

<sup>4</sup> Matthieu Chéreau et Moïna Fauchier Delavigne. "L'enfant dans la nature - Pour une révolution verte de l'éducation". Ed. Fayard. 2019. p. 21- 38.

<sup>5</sup> "Cultiver l'émerveillement et la curiosité naturelle de nos enfants". Ed. Eyrolles. 2019. p. 41.

fréquence<sup>6</sup>. Quant aux 4-6 ans, ce passe-temps les absorbait, en 2015, 2 heures et demie par jour, en moyenne<sup>7</sup>. Cet usage provoque aussi ce que le chercheur et pédiatre Dimitri Christakis appelle “l’effet de remplacement”<sup>8</sup> : ces heures quotidiennes ne peuvent être utilisées pour jouer, être en relation et mener des activités qui engagent ses cinq sens - temps indispensables au développement.

Il est donc dorénavant recommandé d’éviter les écrans avant 3 ans. Mais le jeu dehors pourrait aussi représenter un antidote à la vie trop sédentaire des enfants et leur offrir aussi l’espace, le calme et les possibilités de découverte, de prise de risque et d’émerveillement dont ils ont besoin.

Dès 1993, le chercheur Tom Baranowski a d’ailleurs mis en évidence la corrélation entre le temps de jeu libre dans la nature et la santé physique de l’enfant de 3 - 4 ans.<sup>9</sup> L’INVS préconisait aussi déjà en 2015<sup>10</sup>, la mise en place d’interventions afin de “faciliter et inciter la pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans pour augmenter leur niveau global d’activité physique”.

D’ailleurs, personne n’a jamais prouvé que garder les enfants à l’intérieur, entre quatre murs, favorisait leur développement cognitif, émotionnel et moteur. De plus, dans les lieux clos où les petits passent 90% de leur temps, les sources d’émissions de substances polluantes sont nombreuses. On se penche depuis peu sur la qualité de l’air intérieur<sup>11</sup>. On commence à évaluer les moyens d’aération et on mesure 3 substances en priorité<sup>12</sup>. Cependant, encourager à sortir les enfants n’est pas identifié comme une solution possible, même si l’air extérieur est en général plus sain.

---

<sup>6</sup> “Activités physiques et usage des écrans à l’âge de 2 ans chez les enfants de la cohorte Elfe”, à la demande de la Direction Générale de la santé. Décembre 2018

<sup>7</sup> Selon une étude Ipsos réalisée pour la chaîne Gulli.

<sup>8</sup> Christakis, D.A. (2010) “Infant media viewing : first do no harm”. *Pediatrics annals*, vol 39, n9, p. 578-582.

<sup>9</sup> Baranowski T, Thompson WO, DuRant RH, Baranowski J, Puhl J. “Observations on physical activity in physical locations: Age, gender, ethnicity, and month effects”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1993; 64(2): p. 127–133.

<sup>10</sup> La pratique de jeux en plein air chez les enfants de 3 à 10 ans dans l’Étude nationale nutrition santé”, rapport publié en 2015 par l’Institut de veille sanitaire .

<sup>11</sup> Décret n°2015-1926. La surveillance devait être achevée pour le 1er janvier 2018 pour les établissements d’accueil collectif d’enfants de moins de six ans, les écoles maternelles et les écoles élémentaires. Et peu à peu d’ici le 1/1/2023 pour les autres établissements.

<sup>12</sup> Le formaldéhyde, le benzène et le dioxyde de carbone.

## L'IMPORTANCE DU LIEN AVEC LA NATURE SUR NOTRE SANTÉ EST PROUVÉ

En plus de la question sanitaire, il s'agit aussi de mieux connaître le développement des plus jeunes pour mieux l'accompagner. Les études s'accumulent par centaines depuis plusieurs décennies sur l'impact de l'environnement naturel sur notre santé. Selon un corpus d'études croissant, le jeu en extérieur et en pleine nature est aussi bénéfique pour le développement émotionnel et social des enfants et leurs compétences cognitives. Notamment leurs capacités de concentration, de coopération, leur créativité<sup>13</sup>, et leur réussite scolaire<sup>14</sup>.

Profiter d'espaces moins contraints et artificialisés permet aussi d'atténuer les problèmes de bruit et de territoire, le stress des enfants et des adultes diminue et les comportements agressifs diminuent<sup>15</sup>. Des activités régulières dans un environnement vert peuvent aussi réduire de façon continue les symptômes du TDAH<sup>16</sup>.

Même si ces recherches se concentrent en général sur les enfants de plus de trois ans, vu le faisceau de preuves, sur les adultes aussi bien que les enfants, elle doivent questionner la qualité de l'environnement de vie que nous offrons pendant les 1000 premiers jours de la vie. D'autant plus que ces premiers jours de l'enfant sont fortement liés avec l'environnement qui l'entoure, alors que tous ses sens s'éveillent. En tout cas, en privant de contact avec la nature, on prive de façon certaine de nombreuses opportunités de développement, de jeu et de joie.

D'ailleurs, toutes ces études vont dans le sens de la vision de nombreux des plus grands pédagogues, pour qui les expériences de nature sont essentielles pour développer les sens chez les jeunes enfants et pour leur développement et bien-être. Déjà pour **Jean-Jacques Rousseau**, l'enfant devait grandir au grand air car "c'est la nature qui se charge de l'enseignement". Pour **Maria Montessori**, la nature représente un territoire d'éveil favorable à l'observation que l'enfant pourra explorer, découvrir par la manipulation et l'imprégnation sensorielle. Par l'observation directe, il découvre le déroulement des saisons, la météorologie, le ciel, il est sensibilisé à la

---

<sup>13</sup> Kuo M., Barnes M., et al "Do experiences With Nature Promote Learning ? Converging evidence of a Cause-And-Effect relationship". *Frontiers in Psychology*, février 2019.

<sup>14</sup> Otte, Bolling et al. "Education outside the classroom increases children's reading performance: Results from a one-year quasi-experimental study". *International Journal of Education Research*, janvier 2018.

<sup>15</sup> White & Stoecklin, 1998, cité dans Paul Tranter & Karen Malone, "Geographies of Environmental Learning: An Exploration of Children's Use of School Grounds", *Children's Geographies*, février 2004.

<sup>16</sup> Andrea Faber Taylor et Frances Kuo (2011). "Could Exposure to Everyday Green Spaces Help Treat ADHD? Evidence from Children's Lay Settings", *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 411.

beauté de la nature. **Emmi Pickler**, quant à elle, évoque l'enfant qui joue avec l'eau, le sable ... qui marche pieds nus, touche, apprivoise ce qu'il ne connaît pas.

Mais combien d'enfants ont la possibilité aujourd'hui en France de jouer avec de l'eau, de la terre, du sable, se rouler dans l'herbe, sauter dans les flaques, cueillir des pissenlits, cueillir des framboises ou écouter le vent dans les arbres ? Car cette vision, qui défend des pédagogies vivantes, participatives, est encore marginalisée alors qu'elle a influencé grandement les pratiques à l'étranger.

En France, nous sommes au début d'une prise de conscience. Pour la première fois, le rapport de Sylviane Giampino<sup>17</sup> mentionne spécifiquement le besoin de nature pour les enfants. Ce besoin est ensuite reconnu officiellement au niveau national, dans un guide ministériel<sup>18</sup>. On peut ainsi lire, en 6e position parmi les "Dix principes pour grandir en confiance" en annexe : "le contact réel avec la Nature est essentiel à mon développement". Mais il est peu développé : il apparaît sur une ligne en 110 pages et aucune recommandation n'est faite sur la nécessité de sorties fréquentes et régulières en plein air. Ni sur les moyens pour les encourager.

## **AILLEURS, LE CONTACT AVEC LA NATURE, JUGÉ ESSENTIEL AU DÉVELOPPEMENT**

De nombreux autres pays intègrent déjà, et dans certains cas depuis longtemps, l'importance du lien de la nature et son rôle dans le développement de l'enfant dès sa naissance. Des politiques sont adoptées pour favoriser le temps dehors dans les lieux plus adaptés et faire évoluer la posture des professionnels de la petite enfance.

En **Finlande** par exemple, dans le curriculum national de 2018 pour les 0 à 6 ans, un chapitre sur cinq est consacré à l'importance d'explorer et interagir avec son environnement, notamment par des sorties régulières et le jeu libre à l'extérieur. Dans tout le pays, les petits passent plusieurs heures dehors tous les jours, dans des espaces riches en nature.

En **Norvège**, la philosophie de *Friluftsliv*, qui peut se traduire par "la recherche de bonheur dans la nature", imprègne toute la société. Les enfants bénéficient d'une longue tradition soutenue par des politiques nationales qui mettent l'accent sur l'importance de développer un attachement et un amour de la nature dès le plus jeune âge.

---

<sup>17</sup> Rapport remis à Laurence Rossignol, Ministère des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes, "Développement du jeune enfant, Modes d'accueil, Formations des professionnels", 9 mai 2016.

<sup>18</sup> "Les établissements d'accueil du jeune enfant, à l'intention des services de la protection maternelle et infantile", avril 2017

Au **Danemark**, 20% des structures accueillant les enfants jusqu'à 6 ans<sup>19</sup> sont des "**jardins d'enfants en forêt**" où les petits passent leurs journées dehors, en nature plutôt qu'à l'intérieur. Elles existent depuis 60 ans et les encadrants confirment les conclusions des études : notamment que dehors, on se bagarre moins et les enfants y sont bien plus debout et en mouvement qu'assis. En forêt ou pas, en Europe du nord, tous les petits sortent quotidiennement toute l'année et sont habillés pour pouvoir avoir assez chaud et rester secs.

Face au manque croissant de nature, les structures en forêt se répandent dorénavant rapidement dans le monde, du **Japon** au **Canada** en passant par la **Turquie**. En Europe, il y en a plus de 3 000 dont 2 000 en **Allemagne**. Ce modèle s'adapte aux lieux, aux normes et aux âges. Comme en **Suisse**, où les enfants d'une crèche à Genève passent deux matinées par semaine dans la forêt depuis 2012<sup>20</sup>.

Dès 2010, **l'Écosse** intègre l'apprentissage dehors au programme officiel, pour les enfants de 3 à 18 ans et depuis 2018, elle annonce sa volonté de promouvoir davantage les activités en extérieur auprès des jardins d'enfants et maternelles<sup>21</sup>. La façon dont l'annonce a été faite, à la fois par les ministres de la Petite Enfance et de la Santé, est révélatrice. Il s'agit de se coordonner pour que « l'apprentissage dehors soit l'une des caractéristiques de l'enfance en Écosse ». Le sujet est bien l'enfant, pris dans sa globalité.

## LES DÉBUTS EN FRANCE

En **France**, les projets commencent à émerger. Depuis 2008, **Ecolo-crèche** accompagne plus de 400 crèches dans un questionnaire sur la qualité des produits et pratiques, à l'intérieur. Ils ont depuis évolué et recommandent dorénavant de permettre des expériences de nature quotidiennes.

Depuis 2013, la crèche parentale Giving Tree<sup>22</sup> donne à la nature et au temps de jouer librement dehors une place centrale dans son projet éducatif<sup>23</sup>. Les enfants de 10 semaines à 3 ans sortent quotidiennement dans le jardin de la crèche et le parc voisin. Même en plein centre ville, le petit espace extérieur de la crèche a été planté et ensauvagé et les petits peuvent y ramper, courir et s'y cacher. Les siestes peuvent se faire dehors, comme c'est le cas au Danemark notamment. Les jeunes marcheurs vont aussi régulièrement en forêt, accompagnés d'un animateur nature.

---

<sup>19</sup> Contrairement à la France, dans une majorité de pays, il n'y a pas rupture entre la naissance et les 6 ans de l'enfant.

<sup>20</sup> Après La Bicyclette, une deuxième crèche similaire vient d'ouvrir à Genève en 2019.

<sup>21</sup> Matthieu Chéreau et Moïna Fauchier Delavigne. "L'enfant dans la nature - Pour une révolution verte de l'éducation". Ed. Fayard. 2019. p. 116-121.

<sup>22</sup> La crèche parentale a été fondée par un parent Gillian Cante. Elle est l'actuelle présidente du Furet et membre de l'Académie de la Petite Enfance.

<sup>23</sup> Voir la vidéo de présentation <http://www.givingtree.fr/fr/visitez/>

Depuis 2018, des formations de pédagogie par la nature pour les professionnels commencent à être mises en place. En formation continue, par exemple par l'association Le Furet et par Ecolo-crèche; et en formation initiale, notamment dans 2 des 52 établissements qui préparent les futurs EJE<sup>24</sup>. Cependant, cela reste une matière optionnelle puisque le besoin de nature ne fait pas partie des programmes nationaux des professionnels de petite enfance.

## **CINQ RECOMMANDATIONS**

Il reste exceptionnel d'offrir aux jeunes enfants un contact régulier avec la nature et malgré l'accumulation des études qui prouvent son importance, les pratiques au niveau national ont peu bougé. De plus, les rares initiatives restent en général cantonnées aux structures privées. Quand on connaît les bénéfices associés à ce contact avec la nature, se pose la question d'un accès pour tous les petits. Des sorties régulières dès le plus jeune âge pourraient représenter un des moyens de lutter contre le déterminisme social encore si marqué en France<sup>25</sup> et favoriser la réussite scolaire de tous. A contrario, si nous ne faisons rien pour faciliter ce lien, nous acceptons de le réserver à une minorité de familles privilégiées.

Si les bienfaits de la nature sur le développement physique, psychique et cognitif des enfants font l'objet d'un véritable consensus scientifique, si dans d'autres pays, notamment ceux en tête des classements internationaux comme PISA, les enfants en profitent déjà largement, si en France on reconnaît maintenant officiellement que "le contact réel avec la Nature est essentiel au développement". Alors que faire pour favoriser ce contact si bénéfique ?

En résumé, nous recommandons :

**Que pendant leurs 1000 premiers jours, TOUS les enfants puissent sortir quotidiennement et bénéficier d'un endroit riche en nature. Quel que soit le mode d'accueil, le lieu de vie et les moyens des parents.**

---

<sup>24</sup> L'Ediac formations, à Strasbourg et le centre de formation Praxis, à Mulhouse.

<sup>25</sup> Selon les successives enquêtes PISA, l'école française reste l'une des plus inégalitaires du monde. La France reste l'un des pays où le statut socio-économique d'un élève a le plus d'impact sur sa destinée scolaire.

## **1 - Sensibiliser au besoin de nature**

Le besoin de nature encore largement méconnu en France, il faut communiquer pour permettre une prise de conscience. Il faut toucher en priorité les parents, les PMI et les professionnels de la petite enfance et de la santé. Il faut que des ministères aux parents (en passant notamment par les pédiatres, les sages-femmes et les assistantes maternelles), chacun comprenne en quoi ce besoin de nature est essentiel pour notre santé, et dès la naissance. L'accès quotidien à la nature doit être pris en compte comme une **question de santé publique**.

Un des freins pour sortir les enfants est la peur des accidents physiques graves et des bactéries. Les parents, les professionnels et même les PMI ont encore tendance à voir les espaces naturels, avant tout comme dangereux, sans en mesurer l'intérêt. Il faut aussi sensibiliser aux risques de garder les enfants enfermés dedans pendant toute la journée. Il faut connaître les bonnes pratiques existantes sur la gestion du risque à l'extérieur dans le but que l'objectif de sécurité n'empêchent pas de sortir et faire profiter l'enfant de son environnement<sup>26</sup>.

## **2 - Former les professionnels et futurs professionnels de la petite enfance**

Il faut inclure, en formation initiale, la notion du lien indispensable entre l'enfant et la nature et que de sortir et d'explorer son environnement est essentiel au développement de l'enfant. Il faut aussi multiplier les offres de formation continue. Il s'agit notamment d'identifier les freins de ces professionnels pour leur donner des outils pour mettre en place des pratiques dehors. Car ce sont eux qui jouent un rôle clef par leur travail et leur posture pendant ces premières années.

Les initiatives de pédagogie par la nature sont peu connues et seules quelques associations sont au courant<sup>27</sup> notamment parce qu'il n'existe pas de préconisations nationales. Il faut les faire connaître et aider au partage d'expériences.

Il faut aussi faciliter la mise en lien entre professionnels de petite enfance et associations d'éducation par la nature et leurs animateurs nature : ces derniers pouvant être des soutiens utiles pour encourager les professionnels et leur permettre de s'approprier quelques connaissances de la faune et la flore.

---

<sup>26</sup> Un court énoncé de position, très bien documenté, résume l'intérêt du jeu actif à l'extérieur, en prenant en compte les risques associés. Publié récemment au Canada, il est disponible en ligne [https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/Gscdepot/mooc002/44/mooc002\\_44\\_a00.pdf](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/Gscdepot/mooc002/44/mooc002_44_a00.pdf)

<sup>27</sup> Notamment le collectif "Eduquer à la nature" en Normandie, l'Académie de la Petite Enfance (Alsace), le RPPN, Eveil et Nature, Ecolo-crèche et Agapi.

### **3 - Habiller les petits pour pouvoir sortir par tous les temps**

“Il n’y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements”. Pour sortir toute l’année, chaque enfant doit être habillé pour être protégé du froid, de l’humidité ou du soleil : bottes, pantalons et blousons imperméables, bonnets ou chapeaux, etc.

Pour se préparer et se déchausser, un vaste vestiaire est nécessaire.

Faire en sorte que le coût d’équipement ne soit pas un frein pour les plus démunis. Par exemple, en prévoyant un budget dans les structures ou en organisant des redistributions d’habits adaptés au dehors (comme cela se fait par exemple dans deux Lieux d’Accueil Parent Enfant (LAPE) à Strasbourg).

### **4 - Aménager des espaces riches en nature pour les enfants**

Les endroits où jouent les jeunes enfants - que ce soit ceux attenants aux EAJE<sup>28</sup> (quand ils existent) ou les espaces verts dans les collectivités - sont en général très artificialisés et offrent peu de contact avec la nature. En général, ils sont plats, le sol y est recouvert de gomme, et on y trouve des structures à usage prédéterminé, peu de végétation ni de surfaces naturelles et souvent même pas un bac à sable. Dans les parcs, les espaces dédiés aux jeunes enfants sont séparés des ceux où se trouve la végétation. Quant aux structures d’accueil, dans le guide ministériel (2017)<sup>29</sup>, on mentionne la présence de végétation dans la partie dédiée aux espaces extérieurs, via une mise en garde : “Si l’espace extérieur est planté, les végétaux à épines, porteurs de baies, toxiques ou allergènes sont vivement déconseillés.”

Il faut dorénavant réfléchir et aménager ces espaces pour qu’ils soient adaptés aux besoins des enfants, et riches en nature. Permettre d’être en contact avec des feuilles, des bûches, des grands cailloux, de la terre, du sable, des fleurs, etc. La diversité de matières, de reliefs, d’éléments, de plantes et du vivant permet de nombreuses possibilités de découverte, d’exploration avec les sens et d’opportunités d’activité physique et de développement<sup>30</sup>. On peut notamment s’inspirer des parcs et espaces extérieurs des structures d’accueil à l’étranger, comme en Allemagne par exemple, où les aires de jeu sont souvent conçues pour que les enfants puissent être en contact avec les éléments naturels, puissent faire évoluer l’espace, se cacher, grimper, prendre des risques mesurés, etc.

---

<sup>28</sup> Les établissements d’accueil de jeunes enfants.

<sup>29</sup> “Les établissements d’accueil du jeune enfant, à l’intention des services de la protection maternelle et infantile”. Avril 2017. p. 38.

<sup>30</sup> Voir notamment la théorie des pièces détachées de Simon Nicholson (1971) selon laquelle jouer dans un environnement complexe, avec des matériaux variés permet de développer les jeux, notamment imaginaires, et la créativité. Sa théorie a été reprise par de nombreux paysagistes et experts du jeu dans le monde.



La qualité de l'espace extérieur des EAJE devrait être pris en compte, notamment pour les agréments d'ouverture.

Du côté des parcs et espaces verts, en plus d'aménager, il faut aussi améliorer leur accessibilité et les faire connaître des professionnels et familles.

## **5 - Développer la recherche**

Des études sont menées en France depuis quelques années sur la protection de la santé en petite enfance mais elles restent surtout cantonnés aux facteurs négatifs et la façon de les limiter : perturbateurs endocriniens et qualité de l'air notamment.

Il faut aussi étudier ce qui peut être bénéfique à la santé et au bon développement de l'enfant. Notamment encourager des recherches sur les effets du jeu et du temps passé en nature sur les jeunes enfants. Comme cela a été notamment fait depuis les années 90 en Angleterre et ce qui a permis notamment une reconnaissance officielle des bienfaits et de l'importance de cette nature sur l'enfant et la promotion de ces pratiques dehors. Et ce, à tous les âges.