



RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

INTRO

ALLEZ LES ENFANTS, DEHORS!

Laissez les enfants jouer dans la nature tous les jours

Dans un monde de plus en plus dominé par les écrans et les stimuli numériques, il est essentiel de réfléchir au rôle fondamental que joue la nature dans le développement de nos enfants. Avec le manifeste 'Daily Dose of Nature', nous attirons l'attention sur ce message et appelons à une nouvelle vision de l'éducation et de l'enseignement, dans laquelle l'importance d'être dans la nature est revalorisée et les enfants sont encouragés à passer un maximum de temps à l'extérieur.

La nature en tant que scène de croissance et de développement

Rédigé par des scientifiques renommés et des praticiens expérimentés, ce manifeste montre comment la nature fait office de scène d'apprentissage, de toile pour la créativité et de laboratoire pour le développement d'une ossature saine. À travers des exemples inspirants, comme ceux de Sander, Maysa et Tijn, il explique comment l'interaction avec la nature aide les enfants à découvrir et développer leurs talents uniques.

Qu'il s'agisse d'un petit jardin ou des vastes forêts ardennaises, la nature offre une infinité de possibilités aux enfants. En jouant activement dans la nature, en grim pant, en construisant, en explorant et même en prenant des risques, les enfants développent non seulement leurs aptitudes physiques, mais aussi leur résilience cognitive et émotionnelle.

Le rôle des parents et des éducateurs

Le manifeste invite les parents, les responsables et les éducateurs à permettre ces expériences dans la nature. En encourageant les enfants à s'immerger dans la nature et en leur laissant l'espace nécessaire pour l'explorer, nous leur offrons un cadeau inestimable : l'opportunité de devenir des adultes sains, résilients et heureux.

Mais comment s'assurer que nos enfants reçoivent suffisamment de 'doses' de nature ? Dans cette optique, le manifeste présente le 'triangle de la nature', un cadre innovant qui nous aide à trouver un équilibre entre les différentes formes d'expériences dans la nature. Tout comme le triangle alimentaire nous apprend à manger sainement, le 'triangle de la nature' souligne l'importance d'activités variées dans la nature, allant des parties quotidiennes de cache-cache aux expéditions annuelles dans la nature.

Un appel à l'action

'Daily Dose of Nature' est plus qu'un simple manifeste, c'est un appel à l'action : en recherchant et en valorisant l'harmonie avec la nature comme un droit fondamental pour nos enfants, nous leur offrons un avenir épanouissant et initiions un changement positif qui se perpétuera à travers les générations.



RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

TIM NAWROT

L'ENVIRONNEMENT DE VERDURE, UN REMÈDE POUR NOS ENFANTS

La proximité d'espaces verts est extrêmement importante pour les enfants. Elle les incite à jouer en plein air, ce qui renforce leur bien-être physique et mental.

Jouer en plein air dans des espaces verts : la base d'une ossature saine

Grâce à l'étude à grande échelle ENVIRONAGE, qui suit le développement de plus de 2000 enfants, nous savons que la présence d'espaces verts dans un rayon de 300 à 500 mètres autour du domicile diminue de 70 % le risque de développement insuffisant des os ou de faible densité osseuse. Les jeux en plein air et l'exercice physique dans des environnements de verdure renforcent la structure osseuse, diminuant ainsi le risque d'ostéoporose et de décalcification osseuse plus tard. Certains types d'environnements de verdure spécifiques, comme les parcs abondamment arborés, favorisent même une meilleure santé osseuse que les simples pelouses, probablement parce qu'ils incitent davantage à l'exploration.

Un environnement verdoyant protège la peau des enfants

De plus, la verdure a un impact positif sur notre peau, ainsi que le démontrent des études portant sur le microbiome cutané, notre propre mini-forêt d'organismes. Ces organismes vivent sur notre peau et interagissent avec le système immunitaire. Les enfants qui grandissent dans des quartiers verdoyants bénéficient d'un microbiome cutané plus riche, incluant une quantité plus élevée de bactéries anti-inflammatoires, ce qui réduit le risque de maladies cutanées et favorise une peau plus saine.

L'impact de la verdure sur le bien-être mental

Un nombre croissant d'études démontrent également que les environnements verdoyants améliorent notre santé mentale. La récente pandémie de COVID-19 a encore souligné l'importance des espaces verts pour notre bien-être. Diverses études indiquent que les environnements verdoyants diminuent le stress, améliorent l'humeur et augmentent la résilience. Une partie de ces bienfaits

« L'URBANISATION ENGLOUTIT NOS ESPACES OUVERTS, ALORS QUE TOUTES LES ÉTUDES INDiquENT QUE LES ESPACES VERTS SONT D'UNE IMPORTANCE VITALE POUR LA SANTÉ DES JEUNES EN CROISSANCE. LES URBANISTES ET LES DÉCIDEURS POLITIQUES ONT LA RESPONSABILITÉ IMPORTANTE DE PROTÉGER ET DÉVELOPPER LES ESPACES VERTS. CHAQUE PARCELLE DE VERDURE REPRÉSENTE UN INVESTISSEMENT DANS NOS ENFANTS, NOTRE AVENIR ET NOTRE SOCIÉTÉ. »

Prof. dr. Tim Nawrot · Professeur d'épidémiologie environnementale, Université de Hasselt et KU Leuven



RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

psychologiques provient de l'influence des espaces verts sur la sérotonine, également connue sous le nom d'«hormone du bonheur». Dans les espaces verts, notre taux de sérotonine augmente, ce qui peut même contribuer à prévenir la dépression à un âge avancé. À l'inverse, l'absence d'espaces verts autour de nous augmente de 55 % le risque de troubles psychiatriques à l'âge adulte, révèle une étude danoise.

Les enfants obtiennent de meilleurs résultats aux tests d'attention et de mémoire

L'importance des espaces verts s'étend au-delà de la santé individuelle et du bien-être mental. Ainsi, les zones verdoyantes aux abords des écoles favorisent les fonctions cérébrales à tout âge, et les enfants résidant dans des quartiers verdoyants obtiennent de meilleurs résultats aux tests d'attention et de mémoire dès l'âge de quatre ans. Les espaces verts atténuent le bruit, réduisent le stress et encouragent l'activité physique et les interactions sociales, autant d'éléments bénéfiques pour la santé cérébrale.

Diminution des espaces verts en Belgique : appel à la protection et au développement

Les urbanistes jouent un rôle clé dans la réalisation de ces avantages pour la santé en rapprochant les parcs et espaces verts des habitations urbaines. L'objectif devrait être que chaque ménage réside à moins de 300 mètres d'un espace vert. Des initiatives telles que les sentiers pédestres et les pistes cyclables augmentent les opportunités d'exercice physique, comme le jogging, et favorisent une jeunesse en meilleure santé et une population urbaine plus dynamique.

Cependant, l'espace ouvert disponible a été limité par l'urbanisation continue. Avec un tiers du paysage déjà aménagé et une perte de six hectares par jour, la biodiversité et le climat sont sous pression, une situation préjudiciable à la santé de la génération actuelle et, plus important encore, à celle des générations futures. La prise de conscience croissante de l'importance de la verdure souligne la nécessité de considérer les environnements de verdure en tant que composante essentielle du bien-être de nos jeunes et de notre société.





RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

ANN STEVERLYNCK

EN JOUANT DANS LA NATURE, LES ENFANTS
DÉCOUVRENT LEURS TALENTS

La nature stimule l'imagination des enfants et répond à ce qu'ils aiment, leur permettant ainsi de découvrir leurs propres talents tout en s'amusant. Plongeons-nous un instant dans l'imaginaire de Sander et ses amis, Maysa et Tijn :

« Oui, allons au parc ! », m'écrié-je tandis que nous nous mettons en route. C'est toujours amusant là-bas ! Dans le petit parc, il y a une tour d'escalade en bois, une balançoire-pneu, un toboggan et même un petit bois. J'adore vraiment ce petit bois !

Maysa court directement vers le toboggan et aide un jeune enfant. Tijn grimpe sur la tour d'escalade, et moi ? Je me précipite dans le bois à la recherche du grand arbre mort ! J'essaie de casser une grosse branche et, après trois solides efforts, j'entends un grand craquement ! Je crie : « Regarde, Tijn ! Tu as vu ma belle branche ? » Tijn me fait signe depuis le haut de la tour. « Je suis déjà tout en haut ! », s'écrie-t-il.

Pendant ce temps, Maysa est occupée à construire une petite cabane en appuyant des branches contre le toboggan et prépare une soupe de boue avec de la terre et des feuilles. Je dépose ma belle grosse branche à l'entrée du petit bois et je cherche des petites choses à déposer dessus. Je trouve une châtaigne piquante, deux noix rondes et brunes, et trois pierres plates.

Je crie : « Viens voir ! ». Maysa tambourine sur mes pierres avec un petit bâton. « Attends ! », s'écrie Tijn. « Je vais faire une exposition en équilibre ! » Il monte sur la branche tordue et saute d'avant en arrière. Tout vole dans tous les sens. Tijn éclate de rire. Ce Tijn, vraiment ! « Viens, il faut rentrer ! »,

s'exclame Maysa. « Oui, oui, j'arrive ! », dis-je en glissant les cailloux dans ma poche. Ils auront une belle place dans ma chambre, à la maison.

Le célèbre psychologue Howard Gardner qualifie leurs talents d'« intelligences » multiples :



Intelligence verbo-linguistique : aime les mots, les histoires et les jeux de mots



Intelligence logico-mathématique : aime la logique et la résolution de problèmes



Intelligence visuelle-spatiale : aime les photos, les images, bref, les visualisations



Intelligence musicale-rythmique : aime le rythme et la mélodie, l'expression rythmique et musicale



Intelligence corporelle-kinesthésique : aime l'équilibre, la coordination, la marche, la course et la danse



Intelligence interpersonnelle : aime la convivialité et l'empathie



Intelligence intrapersonnelle : aime la conscience de soi et la réflexion



Intelligence naturaliste-écologiste : aime l'environnement naturel et des êtres vivants

Tijn est manifestement doué en intelligence corporelle-kinesthésique et verbo-linguistique. Il grimpe, se balance en équilibre et invente des mots amusants. Maysa possède une intelligence interpersonnelle et musicale. Elle aide les autres enfants et crée de magnifiques sons avec des pierres. Quant à Sander, il aime la nature et expose ses trouvailles, ce qui témoigne de son intelligence naturaliste et visuelle. En jouant dans la nature, les enfants découvrent qu'ils sont tous uniques à leur manière.



**RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX**

**#DAILY
DOSE OF
NATURE**

Créativité et nature : un éveil de l'imagination chez les enfants

Dans la nature, les enfants trouvent des matériaux passionnants pour jouer. Ces matériaux, comme les branches et les feuilles, n'ont pas de fonction définie. Les enfants peuvent les utiliser de diverses manières - chaque fois différemment, et en fonction de leurs propres expériences. Prenons un bâton, par exemple. On peut l'utiliser pour se balancer en équilibre comme Tijn ; pour en faire un instrument de percussion comme Maysa ; ou encore pour en faire une œuvre d'art, comme Sander... Non seulement les matériaux à usage ouvert comme ceux-ci stimulent la créativité des enfants, mais la nature regorge elle-même de surprises. Peut-être que le fossé est plus profond qu'il n'y paraît, ou que la branche parfaite est juste un peu trop haute... C'est formidable de voir comment ces expériences stimulent leur imagination !

L'émerveillement devant la nature : la porte vers la curiosité et le développement

Là où les enfants jouent avec des branches et des feuilles, ces mêmes branches et sèment des graines de questions. Pourquoi certains arbres perdent-ils leurs feuilles alors que d'autres restent toujours verts ? Qu'est-ce qui donne aux petits animaux la force de construire une maison dans un tronc d'arbre mort ? Et que nous apprend la pluie, qui tombe et ne remonte jamais, sur les secrets des lois de la nature ? Ce sont toutes ces 'merveilles' qui attirent les enfants sur les marches de la curiosité, enflamment leur désir de découvrir et de comprendre le monde qui les entoure. Comme le disait Socrate, 'La sagesse commence dans l'émerveillement'.

La zone de dépassement : de l'émerveillement à l'enrichissement

Cependant, l'émerveillement n'est que le début. Mis au défi par leur riche aire de jeu naturelle, les enfants s'aventurent au-delà de leur zone de confort et explorent la 'zone de dépassement', où les compétences sont affinées et l'enrichissement se produit. En expérimentant la préparation d'une soupe de boue, Maysa découvre que l'eau enrichit son aventure culinaire. Tijn apprend que la satisfaction l'attend au sommet de la tour d'escalade. Quant à Sander, il comprend que casser des branches nécessite la bonne technique.

Le flow de la découverte libre et du jeu orienté processus

Plus encore, lorsque les enfants sont totalement absorbés par le processus de leurs aventures dans la nature, ils atteignent l'état que le psychologue Csikszentmihalyi appelle le 'flow', un état d'engagement et de concentration extrêmes où compétences et défis se trouvent en parfaite harmonie. Sander, Tijn et Maysa expérimentent tous ce 'flow' lorsqu'ils jouent librement dans le parc. Dans ces moments, ils se perdent complètement, sans conscience du temps qui passe, dans un pur plaisir. Ce plaisir constitue un aspect important dans notre société actuelle, où la 'performance' occupe rapidement le devant de la scène. Et bien que Maysa ne rapporte pas sa soupe de boue à la maison ou que Sander ne connaisse pas le nom des noix qu'il a ramassées, ces expériences de flow constituent des moments d'apprentissage essentiels. Elles favorisent le développement des enfants d'une manière naturelle et spontanée - un processus d'apprentissage profond où la notion de juste ou de faux n'a pas d'importance.

« JOUER DANS LA NATURE, C'EST COMME UN COFFRE AU TRÉSOR QUI ATTEND D'ÊTRE OUVERT, REMPLI D'OPPORTUNITÉS POUR FAIRE DÉCOUVRIR AUX ENFANTS QUI ILS SONT ET CE QU'ILS PEUVENT FAIRE. »

Ann Steverlyncx · passionnée de jeux · professeur en Bachelier en Pédagogie du jeune enfant · Arteveldehogeschool · Gand



RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

BORIS JIDOVITSEFF

LES NOMBREUX BÉNÉFICES POUR LES ENFANTS DE S'ADONNER À DES JEUX «RISQUÉS» DANS LA NATURE

L'un des aspects les plus fascinants de l'environnement naturel est la richesse des possibilités de jeu et d'action qu'il permet, grâce à ses nombreuses caractéristiques et à son affordance élevée. Selon ce concept popularisé par le psychologue James J. Gibson, la nature est intrinsèquement 'programmée' pour encourager les comportements exploratoires et les activités physiques chez les enfants. Les arbres invitent à grimper, les sentiers sinueux à courir, les ruisseaux à sauter... Un élément essentiel des activités en pleine nature est le jeu «risqué».

Qu'est-ce que le jeu «risqué» ?

Le jeu «risqué» est un jeu physique exaltant et très stimulant qui peut s'accompagner d'un risque de blessure physique. Il ne s'agit pas d'entreprendre des actions hasardeuses qui peuvent être véritablement dangereuses pour l'enfant, mais bien de se rapprocher des limites de ses capacités et de son contrôle. On distingue six grandes catégories de jeux «risqués» :

1. Jeu en hauteur (par exemple, grimper aux arbres)
2. Jeu à grande vitesse (par exemple, dévaler une pente à toute vitesse)
3. Manipulation d'outils dangereux (par exemple, couper des cordes avec un couteau)
4. Jeu à proximité d'éléments dangereux (par exemple, près de l'eau ou du feu)
5. Jeu rugueux (par exemple, se faire tomber sur la pelouse)
6. Jeu dans de grands espaces non limités (par exemple, dans les hautes herbes).

L'importance des jeux «risqués»

Bien que cela puisse sembler contre-intuitif, les

jeux «risqués» jouent un rôle essentiel dans le développement des enfants, tant sur le plan social et émotionnel que moteur et physique. Ces jeux nécessitent une utilisation intensive de la force musculaire, de l'équilibre et de la coordination des mouvements. Grâce à ces défis physiques, les jeux «risqués» aident les enfants à maintenir un poids sain, à renforcer leur musculature et à développer une conscience corporelle accrue.

La nature offre également aux enfants un laboratoire vivant dans lequel ils peuvent apprendre en expérimentant. En grimpant, ils ressentent la gravité et en descendant une colline, ils comprennent l'importance de mouvements contrôlés. Se cacher, se perdre ou observer les prises de risques des autres leur enseigne la perception spatiale et améliore leur capacité de jugement.

Le défi pour les parents

Bien souvent, les parents et les enseignants se préoccupent davantage des risques de blessures liés aux jeux «risqués» que des avantages que les enfants en retirent. Cette crainte peut amener les parents à être trop stricts ou à interdire à leur enfant de s'adonner à ces jeux pourtant stimulants. Les enfants peuvent alors intérioriser les craintes de leurs parents. Pourtant, la prise de risque calculée est précisément ce qui aide les enfants à affronter et surmonter leurs propres peurs. Ces expériences renforcent la confiance en soi, l'autonomie et la responsabilité.

Le risque de ne prendre aucun risque

Supprimer les jeux «risqués» de la vie des enfants



RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

freine leur développement. Sans prendre de risques, aucun enfant n'apprendrait jamais à marcher ou à faire du vélo. Et s'ils ne sont pas autorisés à jouer dans le jardin ou au parc, ils risquent de se tourner vers des jeux plus sédentaires et notamment, les écrans. Si les parents ne permettent pas aux enfants de sortir des chemins, de grimper aux arbres et ou de construire des châteaux forts, les enfants trouveront la nature ennuyeuse et restrictive, ce qui réduit les chances qu'ils développent un lien personnel durable avec le monde extérieur.

Les enfants ont besoin de jeux «risqués»

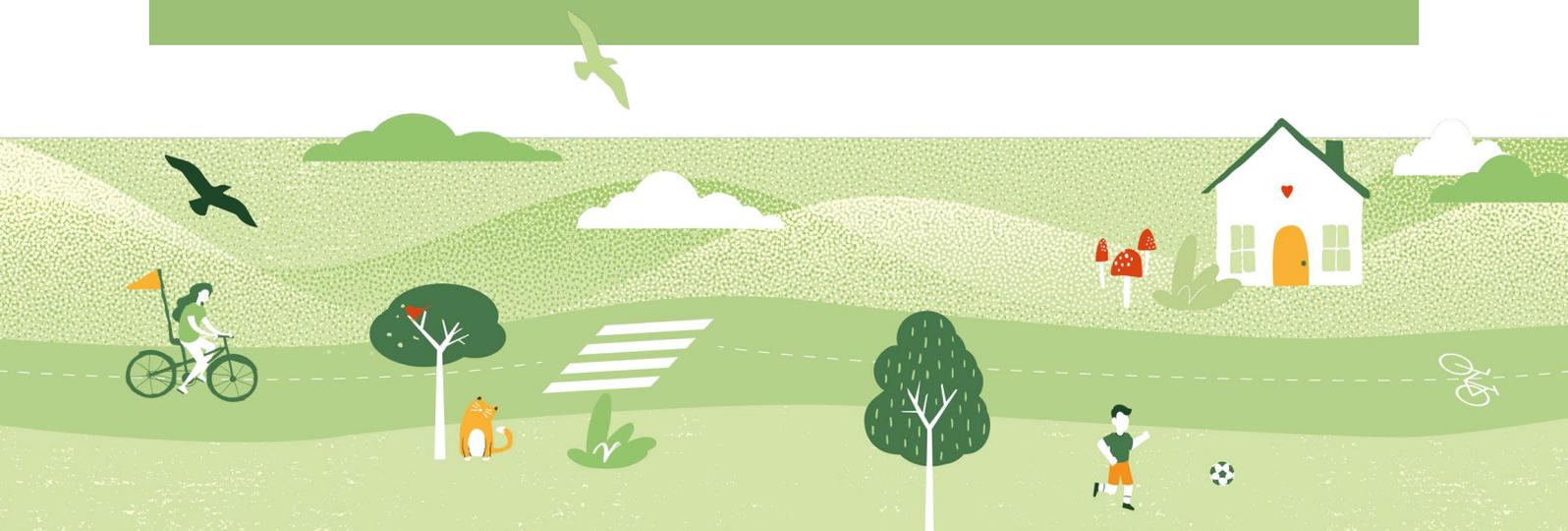
En résumé, les enfants ont besoin de s'engager

dans des jeux « risqués ». En grimpant aux arbres, en sautant par-dessus les ruisseaux et en explorant des terrains accidentés, ils développent leur coordination, leur équilibre et leur force physique, tout en apprenant l'importance de prendre des risques calculés et de surmonter leurs peurs. Ces leçons sont cruciales pour affronter les dangers et les défis dans leur vie future.

En encourageant les jeux «risqués» de manière appropriée, nous offrons aux enfants les meilleures chances de grandir en bonne santé, heureux et équilibrés.

« L'INTERDICTION DES JEUX RISQUÉS ET DES AVENTURES DANS LA NATURE REPRÉSENTENT UNE PLUS GRANDE MENACE POUR LE DÉVELOPPEMENT SAIN DES ENFANTS QUE LES ÉGRATIGNURES, LES COUPURES ET AUTRES ECCHYMOSES QU'ILS POURRAIENT SUBIR EN JOUANT »

Professor Boris Jidovtseff · Département des sciences de l'activité physique et de la réadaptation, Research Unit for a life-course perspective on Health and Education (RUCHE), Centre d'étude et de recherche en kinanthropologie (CEReKi), Université de Liège





RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

KAROLIEN RAEYMAEKERS

GRANDIR EN S'AMUSANT : LA NATURE COMME CATALYSEUR
DE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET DE DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Les jeunes enfants ont un besoin inné de bouger, d'explorer et d'apprendre de leurs expériences. La nature, constamment en mutation, leur offre un environnement d'apprentissage inestimable. Selon diverses études, les environnements naturels, qui évoluent au gré des saisons et des conditions météorologiques, améliorent les capacités motrices des enfants et exercent une influence positive sur leur bien-être émotionnel et leur développement socio-émotionnel.

Libérer ses tensions et se détendre grâce à la nature : les bases du bien-être émotionnel

Les enfants qui jouent en plein air renforcent activement leur bien-être émotionnel. La liberté offerte par l'espace naturel crée un espace mental essentiel pour libérer les tensions et favoriser la relaxation. La nature agit en tant qu'exutoire et moyen de réduire le stress, permettant aux enfants de se libérer physiquement et émotionnellement en courant, en grim pant, en sautant et même en criant, ce qui les aide à trouver la tranquillité. Les sons calmes, les odeurs agréables et les images paisibles de la nature permettent aux enfants de se détendre.

Influence du jeu en plein air sur les compétences socio-émotionnelles

Le jeu dans la nature stimule le développement naturel des compétences socio-émotionnelles des enfants, telles que la régulation des émotions, la collaboration,

la conscience de soi et la confiance en soi :



Comportement et émotions :

Le comportement de l'enfant reçoit un retour immédiat de la nature, sans jugement. Marcher trop vite sur un tronc d'arbre entraîne une glissade. Sauter dans une flaque d'eau se traduit par des habits mouillés. Les enfants apprennent ainsi à être prudents ou, au contraire, à se libérer. Ce processus d'apprentissage direct par action-réaction augmente leur capacité d'attention et favorise la pensée axée sur la résolution de problèmes. Et lorsqu'ils ne réussissent pas du premier coup, ils développent leur persévérance et apprennent à gérer la frustration.



Collaboration :

Dans cet environnement stimulant, la collaboration émerge spontanément. Les enfants se relaient pour sauter dans la rivière et construire des camps ensemble, chacun ayant un rôle important.



Développement de la confiance en soi :

Lorsqu'ils jouent à l'extérieur, les enfants accroissent leur autonomie. Progressivement, ils s'éloignent de leurs parents ou de la personne qui s'occupe d'eux. Chaque succès individuel, aussi minime soit-il, renforce leur confiance en eux. Ils développent ainsi un état d'esprit axé sur la croissance, apprennent l'importance de la découverte de soi et comprennent que tomber et se relever font partie de la vie.

« EN JOUANT DANS LA NATURE, LES ENFANTS APPRENNENT À DANSER AVEC LE MONDE, DÉCOUVRENT LEURS PROPRES FORCES ET TISSENT DES LIENS D'AMITIÉ ET DE CONFIANCE. »

Karolien Raeymaekers · psychologue clinicienne pour enfants et adolescents



RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

TIM BEATLEY

LE TRIANGLE DE LA NATURE - LAISSEZ LES ENFANTS GRANDIR SUR LE TERRAIN DE JEU QU'EST LA NATURE

Développé par des chercheurs de l'université de Virginie, le triangle de la nature est utilisé dans plusieurs pays à travers le monde. Tout comme le triangle alimentaire nous encourage à manger sainement, le triangle de la nature nous incite à nous rendre régulièrement dans la nature afin d'améliorer notre bien-être.

Nous introduisons maintenant le triangle de la nature en Belgique - pour les enfants, leurs parents, les enseignants et tous ceux qui s'occupent d'eux. Le message est simple : se rendre régulièrement dans la nature est non seulement agréable, mais nécessaire. Cela stimule l'imagination et aide les enfants à découvrir leurs talents, tout en étant bénéfique pour leur santé et leur capacité d'apprentissage. La nature offre des opportunités de développement personnel, de collaboration et de lien profond avec l'environnement.

Dans chaque feuille et chaque chant d'oiseau

Pour les enfants, une 'dose' de nature peut signifier jouer dans la boue, grimper aux arbres, gambader dans les prairies de la Campine, observer la vie dans un étang ou repérer des oiseaux dans le parc du Roi Baudouin. Ces moments créent de l'émerveillement et une connexion, ce qui améliore l'intelligence émotionnelle et les compétences sociales des enfants, indispensables pour une vie saine et heureuse.

Transformer les espaces urbains en havres de paix adaptés aux enfants

Le triangle de la nature s'adresse également aux urbanistes. Il les invite à réfléchir à la manière

d'intégrer la nature dans les environnements urbains, afin que les espaces verts soient facilement accessibles pour les enfants, à proximité de leur domicile et de leur école. En préconisant des rues arborées plutôt que chargées de voitures et en intégrant des habitats naturels dans le paysage urbain, nous favorisons la biophilie, ou l'amour de la vie et des systèmes vivants.

Les quatre étapes de l'expérience de la nature

Dans la version belge du triangle de la nature, nous observons différentes strates de temps et d'activité. Celles-ci sont conçues pour permettre aux enfants de découvrir la nature à différents moments et de différentes manières : tous les jours, jouer dehors en observant les insectes ou en créant de l'art avec des brindilles, des feuilles et des pierres, par exemple. Chaque semaine, sortir pour courir pieds nus ou pique-niquer dans le parc tout en écoutant les oiseaux. Un niveau plus haut dans le triangle, nous trouvons des excursions mensuelles dans des espaces naturels plus vastes, où nous sommes encouragés à aller plus loin pour vivre des expériences en plein air plus immersives, comme le camping et l'escalade. Et chaque année, nous célébrons notre lien avec la nature en allant à la mer ou même à l'étranger, où nous profitons pleinement des merveilles de la nature.

Cette structure aide les enfants et leurs parents à comprendre leur engagement envers la nature. Chaque moment compte, qu'il s'agisse de planter des fraises dans un jardin urbain ou de vivre de grandes aventures dans les Ardennes.



RUE
RÉSERVÉE
AUX JEUX

#DAILY
DOSE OF
NATURE

Moins d'écrans, plus de verdure

Bien qu'il soit difficile de définir quelle est la 'dose' de nature recommandée, même les plus brefs moments passés à l'extérieur sont précieux. Les études recommandent au moins 120 minutes de nature par semaine, mais davantage est idéal. En passant moins de temps devant les écrans, nous libérons plus de temps à passer en plein air.

Participez

Le triangle de la nature est notre réponse au monde numérique rapide dans lequel nous vivons. Il rappelle visuellement aux enfants de rechercher quotidiennement le contact avec la nature, de grandir avec le soleil et les saisons, et de tirer des leçons de vie de la nature elle-même. Ensemble, nous aspirons à un avenir dans lequel la vie de chaque enfant sera remplie des images, des sons et des sensations de notre nature vivante.

« INSPIRONS ET ENCOURAGEONS NOS JEUNES EXPLORATEURS À SE RENDRE
CHAQUE JOUR DANS LA NATURE. AINSI, ILS APPRENDRONT À L'APPRÉCIER ET À LA
PROTÉGER. »

Tim Beatley · professeur en communautés durables (chaire Teresa Heinz) à la faculté d'architecture de l'université de Virginie et fondateur de Biophilic Cities

À PROPOS DE BIOPHILIC CITIES

Biophilic Cities collabore avec un réseau de villes, de scientifiques et de défenseurs du monde entier afin de mieux comprendre la valeur et la contribution de la nature dans les villes à la vie des citoyens. Pour plus d'informations, visitez <https://www.biophiliccities.org/>.

À PROPOS DE L'ORIGINE DU TRIANGLE DE LA NATURE

L'idée originale du triangle de la nature a été lancée par Tanya Denckla-Cobb, directrice de l'Institut pour l'engagement environnemental de l'université de Virginie. Tim Beatley a développé et élargi l'idée, et de nombreuses villes du Biophilic Cities Network l'ont développée et adaptée à leur situation spécifique.

LE TRIANGLE DE LA NATURE

LA BOUSSOLE DU BIEN-ÊTRE DES ENFANTS



JOUER DANS LA NATURE : LAISSER LIBRE COURS À SON IMAGINATION !

Tous les jours

Durée : 15-30 minutes

Lieu : jardins, parcs à proximité

Activités : Jouer au football sur l'herbe, grimper et se défouler dans les plaines de jeux, courir sur les sentiers, découvrir les insectes, réaliser des œuvres d'art naturelles et, au fil des saisons, ramasser des feuilles et faire des bonshommes de neige.

EXPLORER LA NATURE : VOIR, SENTIR, ENTENDRE, TOUCHER !

Chaque semaine

Durée : 1-3 heures

Lieu : forêts, réserves naturelles, parcs, jardins (urbains), fermes, zoos

Activités : pique-niques, promenades, jardinage, cueillette de fleurs sauvages, sentiers pieds nus, nourrir les oiseaux et les animaux, imiter les sons des animaux.

VIVRE LA NATURE : PETITE ET GRANDE EXPÉRIENCE !

Chaque mois

Durée : journée - week-end

Lieu : environnements naturels, tels que les Ardennes, la plage, les dunes

Activités : camping, journées de nettoyage de la plage, escalade, canoë, glisser sur les dunes.

CÉLÉBRER LA NATURE : OÙ QUE VOUS SOYEZ !

Annuel

Durée : week-end - vacances

Lieu : Ardennes, mer, étranger

Activités : Sortez dans la nature ! Partez en randonnées aventureuses, expérimentez des promenades nocturnes et profitez du plein air tout en explorant notre magnifique planète.

Note de bas de page : Les horaires, lieux et activités sont de simples exemples ; la nature invite les enfants à des découvertes sans fin, différentes pour chaque jeune aventurier.

SIGNATAIRES DU MANIFESTE

Une équipe de cinq experts de la santé a élaboré ce manifeste, fondé sur des bases scientifiques. Il s'agit du Prof. Boris Jidovtseff, du Prof. dr. Tim Nawrot, de la pédagogue Ann Steverlynck, de la psychologue clinicienne Karolien Raeymaekers et du Prof. Tim Beatley. Ils ont uni leurs forces dans le cadre de

la campagne 'Daily Dose of Nature', largement soutenue par diverses organisations et experts. Ensemble, ils souhaitent sensibiliser à l'importance d'intégrer une dose quotidienne de nature dans notre vie afin d'améliorer le bien-être général.



SNUIT

GOE GESPEELD!



**DOMUS
MEDICA**



À PROPOS DE DAILY DOSE OF NATURE

En 2024, la campagne 'Daily Dose of Nature', une initiative d'A.S.Adventure en collaboration avec des experts de renom et des associations, s'engage à nouveau pour le bien-être de tous les Belges. Après une édition réussie destinée aux adultes, l'attention se porte désormais sur nos enfants et adolescents. L'objectif est de les encourager à se rendre chaque jour dans la nature. La nature offre un terrain de jeu regorgeant de bienfaits à la fois mentaux, physiques et sociaux.

La campagne apporte son soutien aux enfants, aux parents et aux enseignants. Par le biais des plateformes numériques d'A.S.Adventure et des organisations partenaires, nous diffusons des conseils pratiques et de l'inspiration permettant d'intégrer sans effort les jeux dans la nature dans la vie quotidienne de notre plus jeune génération.

Pas à pas, sortons ensemble - pour une bonne dose quotidienne de nature !



Références

Article Tim Nawrot

Vos S, Bijlens EM, Renaers E, Croons H, Van Der Stukken C, Martens DS, Plusquin M, Nawrot TS. Residential green space is associated with a buffering effect on stress responses during the COVID-19 pandemic in mothers of young children, a prospective study. *Environ Res.* 2022 May 15;208:112603.

Sleurs H, Silva AI, Bijlens EM, Dockx Y, Peusens M, Rasking L, Plusquin M, Nawrot TS. Exposure to Residential Green Space and Bone Mineral Density in Young Children. *JAMA Netw Open.* 2024 Jan 2;7(1):e2350214.

Engemann K, Pedersen CB, Arge L, Tsirogiannis C, Mortensen PB, Svenning JC. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences.* 2019 Mar 12;116(11):5188–93.

Dockx Y, Bijlens EM, Luyten L, Peusens M, Provost E, Rasking L, et al. Early life exposure to residential green space impacts cognitive functioning in children aged 4 to 6 years. *Environment International.* 2022 Mar 1;161:107094.

Dadvand P, Nieuwenhuijsen MJ, Esnaola M, Fornis J, Basagaña X, Alvarez-Pedrerol M, et al. Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences.* 2015 Jun 30;112(26):7937–42.

Dockx Y, Bijlens E, Saenen N, Aerts R, Aerts JM, Casas L, Delcloo A, Dendoncker N, Linard C, Plusquin M, Stas M, Van Nieuwenhuysse A, Van Orshoven J, Somers B, Nawrot T. Residential green space in association with the methylation status in a CpG site within the promoter region of the placental serotonin receptor HTR2A. *Epigenetics.* 2022 Dec;17(13):1863-1874.

Sarkar C, Webster C, Gallacher J. Residential greenness and prevalence of major depressive disorders: a cross-sectional, observational, associational study of 94 879 adult UK Biobank participants. *The Lancet Planetary Health.* 2018 Apr;2(4):e162–73.

Article Ann Steverlyncx

Csikszentmihalyi, M. (2003). "Flow: Psychologie van de Optimale ervaring". Amsterdam: Boom Uitgevers.

Fullan, M., & Langworthy, M. (2014). "A rich seam: How new pedagogies find deep learning". Technical Report. Pearson.

Gardner, H. (1983). "Frames of Mind: The theory of multiple intelligences". New York: Basic Books.

L'Ecuyer, C. (2019). "The Wonder Approach: Rescuing Children's Innate Desire to Learn". London: Robinson Books.

Steverlyncx, A. & Wemel, S. (2022). "Het Rijk der Spelen". Brussel: Politiea.

Article Boris Jidovtseff

Hansen Sandseter, E. B. (2007). Categorising risky play - how can we identify risktaking in children's play?. *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252.

Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I., & Sleet, D. A. (2012). Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International journal of environmental research and public health*, 9(9), 3134-3148.

Gray, P. (2020). Risky play: why children love and need it. In *The Routledge Handbook of Designing Public Spaces for Young People* (pp. 39-51). Routledge.

Jidovtseff, B., Pirard, F., Martin, A., McCrorie, P., Vidal, A., & Pools, E. (2022). Parental assessment of benefits and of dangers determines children's permission to play outdoors. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11467.

Jidovtseff, B.; Pirard, F.; Razy, E.; Vidal, A.; Willemsen, E.; Pools, E.; Mottint, J.; Dusart, A.-F. Perception de L'investissement de L'espace Extérieur par les Enfants et les Jeunes et des Risques Liés à Celui-ci. Analyse des Représentations des Parents et des Professionnel-le-s; ONE: Brussels, Belgium, 2020.

Article Karolien Raeymaekers

Beery, T. (2020). Exploring Access to Nature Play in Urban Parks

Bento, G. & Dias, G. (2017) The importance of outdoor play for young children's healthy development, *Porto Biomedical Journal*; *Porto Biomedical Journal*, Volume 2, Issue 5, September–October 2017, Pages 157-160

Bilton H.(2010) Outdoor Learning in the Early Years. *Management and Innovation*

Dijk-Wesselius, J.E. van, Maas, J., Hovinga, D., Vugt, M. van & Berg, A.E. van den (2018). The impact of greening schoolyards on the appreciation, and physical, cognitive and social-emotional well-being of

schoolchildren: A prospective intervention study. *Landscape and Urban Planning* (180), pages 15-26, Flannigan & Dietze (2017); *Journal of Childhood Studies* Vol. 42 No. 4

F. Mårtensson, C. Boldemann, M. Söderström, M. Blennow, J.-E. Englund, P. Grahn, 2009, Outdoor environmental assessment of attention promoting settings for preschool children. *Health & Place*, Volume 15, Issue 4, December 2009, Pages 1149-1157

Seyedehzahra Mirrahimi, N.M.Tawil , N.A.G. Abdullah, M. Surat, I. M. S. Usman Developing Conductive Sustainable Outdoor Learning: The Impact of Natural environment on Learning, Social and Emotional Intelligence

Van den Berg A.E., 2007. Kom je buiten spelen? Een advies over onderzoek naar de invloed van natuur op de gezondheid van kinderen. Wageningen, Alterra. 56 blz.4 fig.; 2 tab.; ref.

Watkins, S. (2022) Outdoor Play for Healthy Little Minds- Promoting Social and Emotional Wellbeing in the Early Years

Article Tim Beatley

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019). (<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>).