



Jeunesse, santé et biodiversité

Le rapport Captain Darwin

CAPTAIN DARWIN

Autrice : Sacha Mesguich
Automne 2023



CAPTAIN DARWIN

PHILOSOPHIE GÉNÉRALE

Les actions de l'association Captain Darwin viennent répondre à des enjeux sociaux et environnementaux d'une grande importance. Nous documentons la manière dont les activités humaines impactent la biodiversité en allant à la rencontre d'acteurs locaux qui sont les sentinelles des bouleversements auxquels la nature fait face. À terre, cette documentation alimente tout un travail de pédagogie à l'environnement dont l'objectif principal est de faire sortir les jeunes à l'extérieur pour les reconnecter à la biodiversité. Nos actions ont un impact concret sur la manière dont la nature est perçue par les plus jeunes et les moins jeunes, du moins nous l'espérons. Nous souhaitons à travers ce document, faire un état des lieux et réunir des données chiffrées sur la santé mentale de la jeunesse, le rapport de l'homme à la nature et la biodiversité dans son ensemble. Rendre compte des changements actuels de la biodiversité est un objectif premier qui doit être mené de pair à une compréhension profonde du rapport des individus à leur environnement.

LA SOCIÉTÉ FACE À LA NATURE

Un éloignement physique

HUMAIN EN VILLE

« La destruction de zones naturelles combinée à une forte augmentation de la population urbaine mène à une distanciation grandissante entre humains et nature »¹. Des études récentes ont montré que la connexion humain-nature (CHN) - définie comme le sentiment d'appartenance au monde naturel - constitue un levier permettant de renforcer le bien-être et l'engagement des citoyens pour la préservation de la biodiversité². Comment cependant développer une envie de protéger la nature si l'on n'a pas l'occasion d'être à son contact ?

56% DE LA POPULATION MONDIALE VIT EN VILLE

80% DE LA POPULATION FRANCAISE VIT EN VILLE



CE QUI REPRÉSENTE UNE AUGMENTATION DE 7% PAR RAPPORT À 2000¹

LES FRANCAIS VIVENT EN MOYENNE À 16 KM D'UNE ZONE NATURELLE¹

1. Cazalis V., Loreau M., Barragan-Jason G. (2022). A global synthesis of trends in human experience of nature. *Frontiers in Ecology and the Environment*.

2. Barragan-Jason, G., de Mazancourt, C., Parmesan, C., Singer, M., & Loreau, M. (2021). Human-nature connectedness as a pathway to sustainability: a global meta-analysis. *Conservation Letters*. DOI : [10.1111/conl.12852](https://doi.org/10.1111/conl.12852)

LA SOCIÉTÉ FACE À LA NATURE

Un éloignement physique

SYNDROME DE MANQUE DE NATURE CHEZ LES JEUNES

4 ENFANTS SUR 10

Ne jouent pas à l'extérieur pendant la semaine

BAISSE DE 90%

Du rayon d'itinérance en 30 ans



1 ENFANTS SUR 2

Dont les parents ont de faibles revenus, ne vont pas dans la nature

Contre 74% des enfants des ménages aisés

L'enfant a le droit à une **distance maximale de 10 m** de sa maison contre 1 km dans les années 1990

Le **syndrome de manque de nature** est parti de nombreuses observations aboutissant à une hypothèse : en passant plus de temps dedans, loin de la nature, l'humanité s'expose à de nombreux problèmes physiques et mentaux. De nos jours, cette problématique concerne surtout les pays les plus industrialisés, et notamment les enfants.¹

TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

ENFANTS DE 2 ANS

56 minutes par jour

ENFANTS DE 5 ANS

1 heure 35 par jour

UNE CULTURE DE CHAMBRE

ENFANTS ENTRE 8 ET 12 ANS

4 heures 45 par jour

ENFANTS ENTRE 13 ET 18 ANS

6 heures 45 par jour

On parle en ethnosociologie d'une **culture de chambre** où les enfants sont plus à l'aise dans des activités intérieures qu'extérieures. Ils sont dans un techno-cocon confortable aux vues des **dangers que représente le dehors** : saleté, maladies, dangerosité, risque de collision avec une voiture, de kidnapping. Les villes dessinées pour le trafic automobile ne permettent plus les jeux à l'extérieur, et l'exploration.²

1. Étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe), lancée en 2011, qui suit un peu plus de 18.000 enfants depuis leur naissance, avec notamment une enquête téléphonique

2. Étude de santé sur l'environnement, la bio surveillance, l'activité physique et la nutrition. Santé Public France et Université Paris 13, 2020

UNE CULTURE DE CHAMBRE : PROBLÈMES ASSOCIÉS

Déficience motrice (obésité, surpoids, santé fragile)

Difficulté de langage

Développement cognitif altéré, problème de mémoire, de réactivité

Exposition à des contenus violents non adaptés

EN FRANCE, UN BESOIN D'ACCÉLÉRER LA RÉVOLUTION VERTE DE L'ÉDUCATION

LA SOCIÉTÉ FACE À LA NATURE

Un éloignement mental

- **UNE DÉCONNEXION GLOBALE À LA NATURE**

Des recherches récentes démontrent que la nature est de moins en moins représentée dans des romans, des chansons, des albums pour enfants. Dans la mesure où l'humain vit, travail et a ses loisirs dans des espaces urbanisés (56% de la population mondiale vit en ville), la créativité est moins tournée vers un imaginaire de nature. Ce qui est remarquable cependant est l'augmentation d'un contact numérique à la nature par le biais de documentaires animaliers, de jeux vidéos et des réseaux sociaux. Les individus s'intéressent donc à l'environnement. Néanmoins, si ces contacts indirects ne sont pas doublés de contacts directs (une sortie en nature, un contact sensible à son environnement), le sentiment d'appartenance à la nature n'est pas développé, ce qui amplifie un phénomène mondial de **déconnexion à la nature**.

1

- **LE PARADOXE DE L'HYPERFRÉQUENTATION DES PARCS**

Il y a une tendance à l'augmentation de la fréquentation des parcs naturels dans le cadre de séjour touristique. Cependant, cette fréquentation est davantage tournée vers la **consommation des sites et de l'environnement**, que vers leur intérêt culturel et patrimonial. On parle du **phénomène de la venue unique**. Les usagers profitent des parcs une seule fois et dans le cadre de vacances, comme une case à cocher sur une liste de choses à faire. Ces comportements s'inscrivent dans une culture de l'image qui vise à mettre en valeur sur les réseaux sociaux l'esthétisme de ces espaces. Ce qui pose souvent des difficultés au regard de la préservation des sites (piétinement, élargissement des sentiers, nuisance sonore, pollution...), et ne contribue que très peu à une réelle connexion à la nature.

- **LA NATURE, NOUVEAU BIEN DE CONSOMMATION**

Depuis 2011, la fréquentation des parcs naturels a augmenté de 60% en France. Dans les Cévennes, la fréquentation à doublé en l'espace de 10 ans. La nature est devenue un bien de consommation, les littoraux étant fortement sujet à cette sur-fréquentation.²

7 000 touristes / jour sur les 7 km de long et 3 km de large de l'île de Porquerolles

dans le coeur de parc du parc National de Port-Cros, à la saison touristique ¹

1. Note de Synthèse n°57 : Proposition de loi n°689 portant diverses mesures tendant à réguler "l'hyper-fréquentation" des sites naturels et culturels patrimoniaux. M. Jérôme Bignon, fait au nom de la commission de l'aménagement du territoire et du développement durable, déposé le mercredi 13 novembre 2019.

2. Les parcs nationaux de France, Chiffres clés - Édition 2021. JUIN 2021

BÉNÉFICES D'UN CONTACT NATURE

Réduction de l'anxiété, de l'hyperactivité

Augmentation de la confiance en soi

Meilleure intégration sociale, attention au
vivant humain et non-humain

Augmentation de l'attention,
concentration, de la mémoire



CHIFFRES GÉNÉRAUX : LA SOCIÉTÉ FACE À LA NATURE

Déclin généralisé de la biodiversité

DANS LE MONDE



DES VERTÉBRÉS
DISPARUS EN 50 ANS



DES INSECTES VOLANTS ONT
DISPARUS DEPUIS 1989



DES ESPÈCES SUIVIES PAR L'UICN
SONT MENACÉES D'EXTINCTION

1

UN RYTHME DE DISPARITION DES ESPÈCES 100 À 1000 FOIS SUPÉRIEUR AU TAUX D'EXTINCTION NATUREL

EN FRANCE



DES ESPÈCES DE FAUNE ET FLORE SONT
ÉTEINTES OU MENACÉES D'EXTINCTION



DES OISEAUX DES CHAMPS ONT
DISPARU EN FRANCE EN 15 ANS



DES CHAUVES SOURIS ONT
DISPARUES DEPUIS 2006

1

LA FRANCE EST UN DES DIX PAYS QUI ABRITE LE PLUS D'ESPÈCES MENACÉES D'EXTINCTION AU MONDE, ELLE EST 6ÈME AU CLASSEMENT

CHIFFRES GÉNÉRAUX : LA SOCIÉTÉ FACE À LA NATURE

Les causes du déclin

1

La **destruction** et la **fragmentation** des milieux naturels liées, notamment, à l'urbanisation et au développement des infrastructures de transport ¹

2

La **surexploitation** d'espèces sauvages : surpêche, déforestation, braconnage, etc ¹
En France Métropolitaine, en 2021, près de la moitié de l'effort de pêche des navires de plus de 15 mètres avait lieu dans les aires marines protégées en métropole ²

3

Les **pollutions** de l'eau, des sols et de l'air ¹

4

Le **changement climatique** qui peut s'ajouter aux autres causes et les aggraver. Il contribue à modifier les conditions de vie des espèces, les forçant à migrer ou à adapter leur mode de vie ¹

5

L'introduction d'**espèces exotiques envahissantes** ¹

1. Office Français pour la Biodiversité, La biodiversité en danger : <https://www.ofb.gouv.fr/pourquoi-parler-de-biodiversite/la-biodiversite-en-danger>

2. Association Bloom - Les aires marines protégées françaises, un réseau de coquilles vides, Février 2023

CHIFFRES GÉNÉRAUX : LA SOCIÉTÉ FACE À LA NATURE

Les causes du déclin

1

Destruction et la **fragmentation**
des milieux naturels



2

Surexploitation
d'espèces sauvages



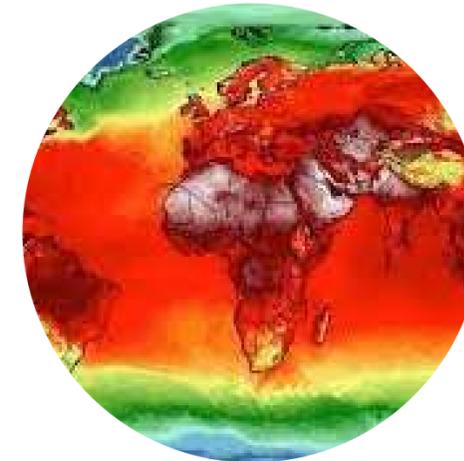
3

Pollutions de l'eau, des sols et
de l'air



4

Changement
climatique



5

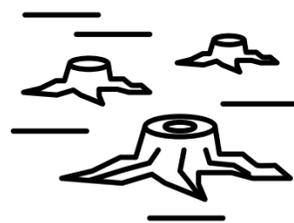
Introduction d'**espèces**
exotiques envahissantes



Agriculture



Urbanisation



Déforestation



Production d'énergie



Transport



Tourisme



Exploitation minière

LES JEUNES ET LA SANTÉ MENTALE

Le COVID, l'écologie, la guerre



Pour l'OMS

« Il n'y a **pas de santé sans santé mentale** », selon elle la santé est « un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

« Elle constitue un **droit humain fondamental** »¹

Pour l'ONU

La santé mentale est le **troisième des 17 Objectifs de développement durable** (ODD) à l'horizon 2030.¹

UNICEF en 2021

« Loin de se résumer à ce qu'il se passe dans l'esprit de chacun, **l'état de santé mentale des enfants et des adolescents est profondément affecté par leurs conditions de vie** : leurs expériences avec leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux, les liens qu'ils entretiennent avec leurs amis et **les occasions qu'ils ont de jouer, d'apprendre et de grandir.** »¹

La **Région Bretagne** étant « **chef de file des politiques de jeunesse** » et le public prioritaire de sa politique de santé étant les jeunes, le **CESER** (Conseil Économique, Social et Environnemental Régional) a choisi de s'intéresser à la santé mentale des jeunes en Bretagne. Les jeunes considéré-es ici sont principalement celles et ceux entrant dans le champ du Plan breton de mobilisation pour les jeunesses 2020-2025, à savoir les 13-29 ans.¹

QUELQUES CHIFFRES ¹

AUGMENTATION DE



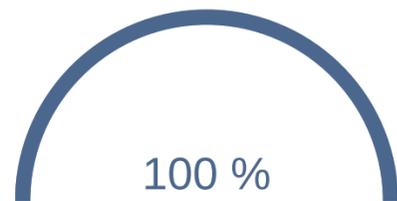
DES ÉPISODES DÉPRESSIFS CHEZ LES
18-24 ANS DE 2017 À 2021

AUGMENTATION DE



DE L'UTILISATION DES ANTIDÉPRESSEURS
ENTRE 2014 ET 2021

AUGMENTATION DE



DES SÉDATIFS (INSOMNIES, AGITATION,
ANXIÉTÉ)

« Le stress causé par la maladie de la **COVID-19** et les restrictions imposées pour la contrôler apparaissent comme l'une des principales hypothèses explicatives de cette hausse ». En septembre 2022, l'Observatoire national du suicide constatait également « une forte hausse du risque suicidaire chez les jeunes, en particulier chez les jeunes femmes »

La **crise géopolitique** liée à la guerre en Ukraine depuis février 2022 semble avoir amplifié ce niveau d'anxiété des jeunes sur l'état du monde. Par ailleurs, une étude publiée en mars 2023 par le Haut conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge montre une très forte croissance de la consommation de médicaments psychotropes

La Bretagne est la région française la plus touchée par le suicide, c'est la deuxième cause de décès chez les 15-24 ans.

Plusieurs travaux récents révèlent aussi une anxiété globale de plus en plus prégnante chez de nombreux jeunes en France, notamment sous la forme d'**éco-anxiété dans un contexte de crise climatique et d'érosion mondiale de la biodiversité.**

3/4 des 16-25 ans trouvent que le futur est effrayant au regard des changements climatiques. 1 adolescent sur 2 est anxieux face aux crises géopolitiques

LES JEUNES ET LA SANTÉ MENTALE

Le COVID, l'écologie, la
guerre



LES JEUNES ET LA SANTÉ MENTALE

Besoins et solutions selon le CESER¹

Renforcer les compétences psychosociales des jeunes

Selon l'OMS, les **compétences psychosociales** sont « *la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement* ». Action à mettre en place dès la petite enfance pour améliorer la santé mentale des enfants, adolescents, adultes. Il faut **accompagner les enfants dans une prise de confiance en soi**, la **gestion du stress** et le **développement de relations constructives**.

Agir sur les facteurs sociaux : la dimension politique

La **participation citoyenne et le pouvoir d'agir des jeunes** contribuent à leur bien-être. Comme le souligne la Défenseure des droits, « aujourd'hui, la parole des enfants reste considérée par trop d'institutions, d'acteurs et de professionnels comme accessoire ou négligeable ». « L'enfant n'est pas seulement un être vulnérable à protéger mais, également « un être humain à part entière » dont la parole doit être entendue et valorisée. La mise en place de processus de participation des enfants aux questions qui les intéressent doit leur permettre de développer progressivement leurs propres compétences et capacités, en les préparant à être des citoyens avisés et actifs ».

Agir sur les facteurs sociaux : la dimension artistique

L'OMS en 2019 « les arts jouent un rôle majeur dans la prévention de la mauvaise santé, la promotion de la santé (...). L'engagement dans les activités artistiques peut également aider à **réduire le risque de développer une maladie mentale** comme la dépression à l'adolescence et à un âge plus avancé. La participation à des activités artistiques peut **renforcer l'estime de soi, l'acceptation de soi, la confiance en soi et le sentiment d'utilité personnelle** qui contribuent tous à se protéger de la maladie mentale ».

LES JEUNES ET LA SANTÉ MENTALE

Besoins et solutions selon le CESER¹

Action sur les facteurs environnementaux

Des travaux scientifiques récents montrent l'importance de la relation à la nature sur le bien-être psychique. A contrario, les restrictions de libertés fondamentales, comme celle d'aller et venir, pendant les périodes de confinement liées à la pandémie de COVID-19 ont aggravé le « **syndrome de manque de nature** ». La fréquentation des espaces verts et bleus ainsi que le **sentiment de connexion à la nature et sa biodiversité**, de même que la qualité des paysages et de l'habitat, sont aujourd'hui reconnus comme des facteurs de bien-être psychologique.

Action sur les facteurs environnementaux : classe dehors

Il est démontré depuis maintenant plusieurs décennies que le lien à la nature est essentiel pour le développement des enfants et du futur adulte, aussi bien physique et psychique que cognitif. Pourtant, **la France est le pays d'Europe qui reste à la traîne en matière de développement du lien avec la nature pour les enfants** et ce, particulièrement lors de leur parcours scolaire. Enseigner dehors, intégrer la nature à l'éducation est positif pour les apprentissages, pour la réussite scolaire des enfants, pour l'activité physique, pour le développement émotionnel et social. Pour la conscience environnementale, pour les compétences cognitives, la créativité, la coopération, la concentration, etc. À l'heure où une reconnexion à la nature est un besoin essentiel dans nos sociétés, **éduquer à, par et dans la nature permettra in fine d'oeuvrer pour elle.**

Dominique Cottereau - Coordinatrice du REEB

*« **L'éducation à l'environnement** est une des réponses aux enjeux environnementaux auxquels notre société fait face. Une éducation à la nature oui. Les enjeux éducatifs ne doivent cependant pas être oubliés. »*

*« Une **double éducation à et par la nature déploie une éducation pour la nature**, car dès lors que l'attention envers la nature est acquise, il ne peut plus y avoir de gestes et de pratiques destructrices pour l'environnement. »*

PROBLÉMATIQUES

PRÉCONISATION DU CESER

OUTILS CAPTAIN DARWIN

BÉNÉFICES DES ACTIONS

ECO-ANXIÉTÉ

Agir sur les **facteurs d'anxiété** : réduire le risque de développer une maladie mentale en participant à des activités artistiques et en extérieur. Des outils pour renforcer l'estime, l'acceptation de soi et le sentiment d'utilité personnelle.

Inspiration expédition, Fête des Darwinigs (création artistique), Programme rapproché

- La création artistique en rapport à l'espèce étudiée par les élèves : imaginer, faire avec ses mains pour **réduire le stress et l'anxiété**
- Les prises de parole en public lors de la Fête des Darwinigs pour **prendre confiance en soi**
- Les films documentaires de l'expédition : **présentation d'initiatives positives pour protéger le vivant**, restaurer la biodiversité
- Mise en action des élèves par des lettres écrites au maire, des actions de renaturation (mangeoire, plantation, abris...) : diminue le sentiment d'impuissance

DÉCONNEXION DE LA NATURE

Agir sur les **facteurs environnementaux**. Éduquer à, par et dans la nature permettra in fine d'œuvrer pour elle. Réduire le syndrome de manque de nature.

Programme rapproché, Odyssée des Darwinigs, Atlas des Darwinigs

- Les ateliers en mode "Classe dehors" permettent de **diminuer le stress, de l'anxiété, de la dépression** par un contact direct avec l'environnement
- Les sorties nature où l'on privilégie une approche sensible de la nature par le toucher, l'odorat, l'ouïe permettent d'avoir un contact direct à la nature, ils offrent un moment de **reconnexion avec le vivant**
- Les ateliers plus théoriques offrent une ouverture sur la diversité des espèces, des paysages, des interactions au sein du vivant

SANTÉ MENTALE FRAGILE

Renforcer les **compétences psychosociales des jeunes** : prendre confiance en soi, en les autres, développer des relations saines avec son entourage

Programme rapproché, Odyssée des Darwinigs, Atlas des Darwinigs

- L'expression de connaissances en dehors du cadre scolaire et sur des sujets moins abordés en classe : la nature
- Les sorties nature permettent de **créer des liens**, de coopérer, de s'entraider...
- L'écoute et l'**attention à la parole d'autrui** lors de nos ateliers est inscrit dans notre Charte de bonne conduite Explore

SENTIMENT DE NE PAS ÊTRE ENTENDU

Agir sur les facteurs sociaux : la **dimension politique**. La participation citoyenne et le pouvoir d'agir pour contribuer au bien être.

Programme rapproché, Atlas des Darwinigs

- Prennent **confiance en leur capacité d'action**
- Se sentent reconnues et valorisées dans leur engagement
- Agissent concrètement ce qui diminue le sentiment d'impuissance et l'écoanxiété
- Se familiarisent avec une « **prise de risques** », la possibilité que leur projet ne fonctionne pas

ECO-ANXIÉTÉ

Un besoin d'agir sur les facteurs d'anxiété pour réduire le risque de développer une maladie mentale, en participant à des activités artistiques et en extérieur. Des outils pour renforcer l'estime, l'acceptation de soi et le sentiment d'utilité personnelle.

Nos outils

L'inspiration de l'expédition - Le Programme rapproché - La Fête des Darwinigs



La création artistique en rapport à l'espèce étudiée par les élèves : imaginer, faire avec ses mains pour **réduire le stress et l'anxiété**



Les films documentaires de l'expédition : **présentation d'initiatives positives pour protéger le vivant**, restaurer la biodiversité



Les prises de parole en public lors de la Fête des Darwinigs pour **prendre confiance en soi**



Mise en action des élèves par des lettres écrites au maire ou des actions de renaturation: diminue le sentiment d'impuissance

DÉCONNEXION À LA NATURE

Un besoin d'agir sur les facteurs environnementaux. Éduquer à, par et dans la nature permettra in fine d'oeuvrer pour elle. La nécessité étant de réduire le syndrome de manque de nature.

Nos outils



L'inspiration de l'expédition - Le Programme rapproché - L'Odyssée des Darwinigs - L'Atlas des Darwinigs



Les ateliers en mode "Classe dehors" permettent de **diminuer le stress**, de l'anxiété, de la dépression par un contact direct avec l'environnement.



Les ateliers plus théoriques offrent une ouverture sur la diversité des espèces, des paysages, des interactions au sein du vivant



Les sorties nature où l'on privilégie une approche sensible de la nature par le toucher, l'odorat, l'ouïe permettent d'avoir un contact direct à la nature, ils offrent un moment de reconnexion avec le vivant

SANTÉ MENTALE FRAGILE

Renforcer les compétences psychosociales des jeunes : prendre confiance en soi, en les autres, développer des relations saines avec son entourage

Nos outils



L'inspiration de l'expédition - Le Programme rapproché - L'Odyssée des Darwinigs - L'Atlas des Darwinigs



L'expression de connaissances en dehors du cadre scolaire et sur des sujets moins abordés en classe : la nature



Les sorties nature permettent de créer des liens, de coopérer, de s'entraider...



L'écoute et l'attention à la parole d'autrui lors de nos ateliers est inscrit dans notre Charte de bonne conduite Explore

SENTIMENT DE NE PAS ÊTRE ENTENDU

Agir sur les facteurs sociaux : la dimension politique. La participation citoyenne et le pouvoir d'agir pour contribuer au bien être.

Nos outils

L'inspiration de l'expédition - Le Programme rapproché - L'Atlas des Darwinigs



Les jeunes prennent confiance en leur capacité d'action, et agissent concrètement ce qui diminue le sentiment d'impuissance et l'éco-anxiété

Ils se sentent reconnues et valorisés dans leur engagement



Ils familiarisent avec une « prise de risques », aux aléas naturels et à l'incertitude que représente l'environnement

CE QUE L'ON VEUT DÉVELOPPER

1. Développer un esprit critique

2. Montrer que la recherche scientifique est à la portée de tous.tes : il y a un besoin d'émettre des hypothèses et de trouver des réponses

3. Mieux comprendre ce qui nous entoure, les animaux, les plantes, le fonctionnement d'un écosystème est source de joie.

4. Former un être-au-monde attentif aux autres humains et non-humains : faire évoluer le rapport homme-nature
Ex: développer l'empathie en incitant à se mettre à la place de... Qu'est ce que ca fait d'être un oiseau ?

5. Susciter le plaisir et le désir d'apprendre, la curiosité

6. Permettre aux jeunes de s'approprier la nature, de se sentir appartenant à la nature pour développer une envie de la protéger : associer sensible et cognitif

7. Permettre aux jeunes de voir la nature comme une multitude d'interaction, de rapport, de liens.
Ex: symbiose

8. Montrer que l'action en faveur de la biodiversité est à la portée de tou.tes