

ET SI ON VOUS PRESCRIVAIT UNE BONNE DOSE DE NATURE ?

Une étude innovante de participation citoyenne vient d'être lancée dans la région lyonnaise afin de proposer recommandations et outils pour mettre en pratique la prescription de nature.

Se promener en forêt, le long d'un lac, randonner en montagne ou courir dans un parc, cela fait du bien, non ? De plus en plus de données scientifiques confirment que le contact avec la nature est bénéfique pour la santé. « *L'exposition aux espaces verts et bleus ainsi qu'à la biodiversité a des impacts positifs tant sur le plan de la santé physique que mentale*, poursuit **Julie Haesebaert**, médecin en santé publique à Lyon. *Plusieurs études avec un haut niveau de preuves montrent que le contact avec la nature permet notamment de réduire la fréquence cardiaque et la pression artérielle mais aussi l'anxiété et le stress. C'est aussi un fort promoteur d'activités physiques et de liens sociaux.* »

Bain de forêt

Pourtant il n'existe en France aucune recommandation pour mettre en œuvre la prescription de nature et cette approche reste peu mise en pratique. D'autres pays ont déjà sauté le pas, comme le Canada avec le programme québécois Prescri-Nature mais aussi le Japon où la pratique du *shinrin-yoku* ou « bain de forêt » est promue par les autorités depuis les années 1980 pour

améliorer le bien-être et la gestion du stress. Afin de déterminer les conditions de mise en œuvre d'une telle prescription de nature en France, Julie Haesebaert a imaginé l'étude participative Naphea (pour *Nature prescription for health promotion*) en collaboration avec le centre de santé communautaire et planétaire Le Jardin et le centre hospitalier spécialisé Le Vinatier de la ville de Bron, non loin de Lyon.

Une recherche participative

« Cette étude d'intervention s'attachera tout d'abord à définir un cahier des charges de la prescription de nature avec des groupes de volontaires réunissant des citoyens, patients, aidants et professionnels de santé. Il s'agira de définir l'acceptabilité de ce type d'approche et les modalités de la prescription : orale ou écrite, qui peut prescrire, pour quel type d'activité, quelle durée... Une fois cette phase de co-construction terminée, nous mettrons en œuvre le programme établi et nous évaluerons



◀ La fréquentation de la forêt a un impact significatif sur le stress.



Julie Haesebaert :
unité 1290
Inserm/
Université Claude-Bernard - Lyon 1,
Recherche sur la performance des soins

notamment les bénéfices perçus par les patients et les éventuelles difficultés rencontrées par les professionnels. » À terme, les chercheurs espèrent être en mesure de proposer des solutions pour promouvoir et intégrer dans les pratiques de prévention et de soins cette approche aux multiples bénéfices pour notre santé.

Simon Pierrefixe

prescri-nature.ca

iresp.net > Prescription de nature dans une approche de promotion de la santé pour améliorer la santé et le bien-être : pour qui et comment ? Recherche action en soins primaires et psychiatrie