

« Expérimenter soi-même les effets positifs de la nature pour s'en convaincre »

Entretien avec Claudel Pétrin-Desrosier,

médecin de famille, responsable de santé planétaire pour le Département de médecine familiale et de médecine d'urgence de la faculté de médecine de l'université de Montréal, présidente de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement.

L'ESSENTIEL

► Au Québec, le programme Prescri-Nature entend favoriser le temps passé en immersion dans un environnement naturel. Si des entrées gratuites pour les grands parcs canadiens peuvent être proposées par les professionnels de la santé et du secteur social qui y participent, nul besoin d'arpenter des contrées sauvages pour améliorer son bien-être. Observer la flore assis sur le banc d'un parc ou gratter la terre dans un jardin communautaire fait aussi l'affaire.

La Santé en action : Comment est né Prescri-Nature au Québec ?

Claudé Pétrin-Desrosier : Il y a eu une prise de conscience en 2020, au moment de la pandémie de Covid et des confinements, quand les gens étaient contraints de rester chez eux. Des professionnels de santé, dont plusieurs membres de l'Association québécoise des médecins pour l'environnement, ont commencé à encourager leurs patients à sortir et à se balader dans la nature pour préserver leur santé mentale. Par ailleurs, en novembre 2020, la fondation des parcs de Colombie-Britannique a lancé le premier programme de prescription nature au Canada, appelé PaRx, mettant des entrées gratuites dans les parcs naturels de la province à disposition des médecins, infirmiers ou autres spécialistes de santé prescripteurs. Ce programme s'est ensuite développé sur le territoire, du Manitoba au Saskatchewan. Prescri-Nature est son adaptation au contexte culturel et linguistique du Québec.

S. A. : En quoi consiste-t-il concrètement ?

C. P.-D. : Au Québec, nous défendons un programme de promotion des bienfaits d'une exposition à la nature pour la santé des individus. Nous avons choisi de ne pas mettre en avant l'entrée gratuite dans les parcs, même si les professionnels qui s'inscrivent sur le site web Prescri-Nature y ont accès pour leurs patients. Nous voulons favoriser une accessibilité universelle du programme, et éviter d'envoyer le message qu'il faut absolument consulter un médecin pour accéder à la prescription-nature. L'objectif est de sensibiliser la population et la communauté de la santé sur les bénéfices de la nature pour la santé physique et mentale, attestés par la littérature scientifique. Il faut diffuser cette information, la vulgariser dans les médias pour le grand public, et former les professionnels afin qu'ils s'emparent de cette connaissance et qu'ils l'intègrent à leur pratique quotidienne. Ceci est d'autant plus important que ce sujet n'est pas abordé dans le cursus des études médicales. Dès le départ, nous avons trouvé important de chercher des partenaires : aujourd'hui, le programme est reconnu et soutenu par plusieurs ordres professionnels, le Collège des médecins du Québec, l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec, celui des sages-femmes, celui des travailleurs sociaux, l'Association des médecins psychiatres, celle des spécialistes en médecine préventive, les facultés de médecine des universités de Laval, Sherbrooke et Montréal, etc. Nous utilisons le mot « prescription » dans un sens très large, puisque certains de ces métiers n'ont pas le droit de prescrire légalement : ce sont davantage des recommandations. Cependant, parler de prescription

nature est plus facile à comprendre pour tous. L'idée, c'est de l'intégrer à une panoplie de conseils que chacun peut donner en fonction de sa pratique, celle du psychologue comme celle du travailleur social.

S. A. : Quelles peuvent être ces recommandations de nature ?

C. P.-D. : Cela peut être s'asseoir sur le banc d'un parc pour contempler, marcher au bord de l'eau, installer une mangeoire à oiseaux à sa fenêtre, faire un pique-nique dans la campagne, jardiner... Il y a certes souvent un effet de surprise, car les personnes n'en ont pas l'habitude. Toutefois, quand on accompagne cette proposition d'une présentation documentée, la curiosité prend le pas. Et puis, instinctivement, chacun sent que la nature lui est bénéfique. Quand on demande à quelqu'un de fermer les yeux et de s'imaginer dans un endroit apaisant, c'est souvent dans la nature qu'il se projette et rarement dans un milieu urbain dense et bruyant ! La prescription nature n'est pas un soin, même si elle peut s'intégrer dans une stratégie de soin. Les données montrent que l'exposition à un milieu naturel peut-être bénéfique dans la gestion de la douleur chronique ou dans la prise en charge de la dépression ou des troubles anxieux. Elle peut venir en supplément d'une médication, d'un suivi psychologique, d'une pratique de la méditation de pleine conscience, etc. On doit s'adapter aux patients, à leurs besoins, mais aussi à leurs valeurs.

S. A. : Sur quelles données probantes le programme Prescri-Nature s'appuie-t-il ?

C. P.-D. : On peut citer celles issues de deux grandes études. La première [1], portant sur les effets

physiologiques des thérapies en nature, a été réalisée au Japon, auprès d'un échantillon de 280 participants, âgés en moyenne de 21 ans, sans problème de santé. La moitié du groupe a passé le premier jour en forêt, à marcher ou à contempler ; l'autre moitié a fait la même chose sur la même durée en zone urbaine. Puis, le deuxième jour, les groupes ont été inversés à titre de contrôle. Les résultats montrent que les « bains » de forêt favorisent une baisse du taux salivaire de cortisol (fréquemment appelé *hormone du stress*), de la pression artérielle (systolique et diastolique) et de la fréquence cardiaque. L'autre étude [2], conduite au Royaume-Uni auprès de 20 000 individus, conclut que les personnes ayant eu un « contact récréatif avec la nature » égal ou supérieur à 120 minutes pendant les sept derniers jours témoignent d'un meilleur état de santé perçu ou d'un indice de bien-être élevé par rapport à celles n'ayant pas eu de connexion avec un environnement naturel. Des effets positifs sont déjà mesurés dans la tranche de 0 à 60 minutes, et ils atteignent leur meilleur score dans la tranche de 120 à 180 minutes. C'est pourquoi nous recommandons une prescription universelle de 15 à 20 minutes par séance pour un total de deux à trois heures dans la semaine. Bien sûr, elle n'est pas réaliste pour tout le monde ; pour certains – ceux qui ne sortent pas de chez eux, ceux qui ont des problèmes de mobilité –, la marche à gravir est trop importante. Il faut y aller progressivement. Cependant, il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité physique pour profiter des bienfaits de la nature, même si cela s'avère un plus. Si l'on considère que l'idée d'activité physique peut constituer une barrière, on peut choisir de mettre l'accent sur une immersion dans la nature, plus sédentaire, tournée vers l'observation de la faune et de la flore.

S. A. : Quels freins observez-vous auprès de la population ?

C. P.-D. : Le premier est sans doute l'accessibilité, et notamment la barrière géographique. Toutefois, il est possible de travailler sur la perception de ce qu'est un espace naturel. Il faut faire comprendre aux gens qu'ils peuvent profiter des bienfaits de la

nature sans forcément fréquenter une grande contrée sauvage, mais en allant dans un parc urbain, un jardin communautaire, une cour arborée et fleurie. En effet, la littérature nous montre que « *l'impression d'être en nature* » est un facteur important. Évidemment, si les infrastructures d'un quartier ne suivent pas, c'est un frein : les habitants ne veulent pas se rendre dans un parc urbain qui n'est pas sécurisé, où les bancs sont cassés, etc. Le manque de temps peut apparaître comme une difficulté, qui rejoint celle de changer une habitude de vie. Ce sont les mêmes dynamiques à l'œuvre que pour l'arrêt du tabac ou pour se mettre à l'activité physique : il faut éprouver du plaisir et expérimenter soi-même les effets positifs de la nature pour s'en convaincre. L'encadrement et l'accompagnement par des professionnels, tout comme la présence d'un réseau social ou le soutien d'un groupe communautaire constituent des facteurs facilitants.

S. A. : Quels résultats présente la revue de littérature que vous avez effectuée pour votre mémoire sur « l'efficacité des programmes de prescription nature » ?

C. P.-D. : D'abord, les programmes structurés, de type PaRx ou Prescri-Nature, sont encore rares et récents au niveau international. On ne dispose donc pas d'évaluation scientifique sur leurs effets bénéfiques directs. Si des données existent sur le lien entre immersion dans la nature et amélioration de la santé physique et mentale, il demeure des zones d'ombre. Par exemple, si les « bains » de forêt entraînent une baisse de la pression artérielle, est-ce que cette baisse est durable ? Et si oui, combien de temps ? Néanmoins, le faisceau des connaissances est suffisamment probant pour que l'exposition à la nature entre dans nos recommandations. En outre, aucun effet délétère n'a été documenté. Les seules contre-indications possibles concernent les personnes souffrant d'allergies saisonnières, mais on peut leur indiquer des environnements naturels où elles seront moins exposées. Les gens craignent aussi la maladie de Lyme, qui est en augmentation au Québec, sous l'effet du réchauffement global.

Or il est tout à fait possible de s'en prémunir en portant des vêtements longs pour éviter d'attraper des tiques et/ou en inspectant son corps au retour de promenade. Il s'agit d'adopter un ensemble de bonnes pratiques pour ne retirer que des bénéfices de l'immersion dans la nature. C'est pourquoi le soutien de cette démarche par des professionnels, grâce à une « prescription », présente aussi un intérêt. Ainsi, un programme structuré facilitant l'exposition à la nature, déployé à large échelle et tenant compte des inégalités sociales de santé pourrait s'avérer une mesure innovante en préventions primaire et secondaire, et d'autant plus si elle est accompagnée d'une action intensive de végétalisation dans les zones urbaines les plus déficitaires. ■

Propos recueillis par Nathalie Quérue, rédactrice en chef.

Pour en savoir plus

- Programme Prescri-Nature.
En ligne : <https://www.prescri-nature.ca>
- Formation pour s'initier à Prescri-Nature à destination des professionnels de santé.
En ligne : https://www.youtube.com/watch?v=BFBn1slirVQ&t=2s&ab_channel=BCParksFoundation

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] B. J. Park, Y. Tsunetsugu, T. Kasetani, T. Kagawa, Y. Miyazaki. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventing Medicine*, 2010, vol. 15, n° 1 : p. 18-26.
En ligne : https://www.researchgate.net/publication/26332676_The_physiological_effects_of_Shinrin-Yoku_taking_in_the_forest_atmosphere_or_forest_bathing_Evidence_from_field_experiments_in_24_forests_across_Japan
- [2] M. P. White, I. Alcock, J. Grellier, B. W. Wheeler, T. Hartig, S. L. Warber *et al.* Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 2019, vol. 9, n° 1 : 7730. En ligne : <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>