

La nature pour la santé

Dre Caroline Laberge

15 février 2024

Déclaration de conflits d'intérêts

Intérêts financiers et commerciaux: **aucun**

Conflits de nature intellectuelle:

Présidente du CQMF de 2019 à 2022

- Présidente du comité sur les causes sociales et environnementales
- Membre du comité sur les meilleures pratiques, formatrice de l'atelier « Pour une Pratique Éclairée »



Membre du collectif « Prescri-Nature »



Membre du conseil d'administration de Nature Québec



Certifiée de l' « American Board of Lifestyle Medicine » et mentor pour le créneau de médecine par les habitudes de vie, Université Laval



Plan de la présentation

1. Réflexions sur la place de la nature en contexte de crise environnementale
2. Fondements scientifiques
3. Présentation de Prescri-Nature

Quelle place
pour la
nature?



Constats et défis

- **Triple crise écologique** qui menace la santé : changements climatiques, pollution, déclin de la biodiversité
- Système de santé axé sur la maladie, qui contribue au fardeau écologique
- Liens avec la nature comme source de santé spirituelle et culturelle pour plusieurs peuples depuis des millénaires

La santé planétaire

- La qualité de notre environnement influence notre santé **individuelle et collective**
- Protection de l'environnement pour:
 - Lutte aux changements climatiques
 - Protection de la biodiversité



Photo tirée de Réseau-environnement-santé.fr

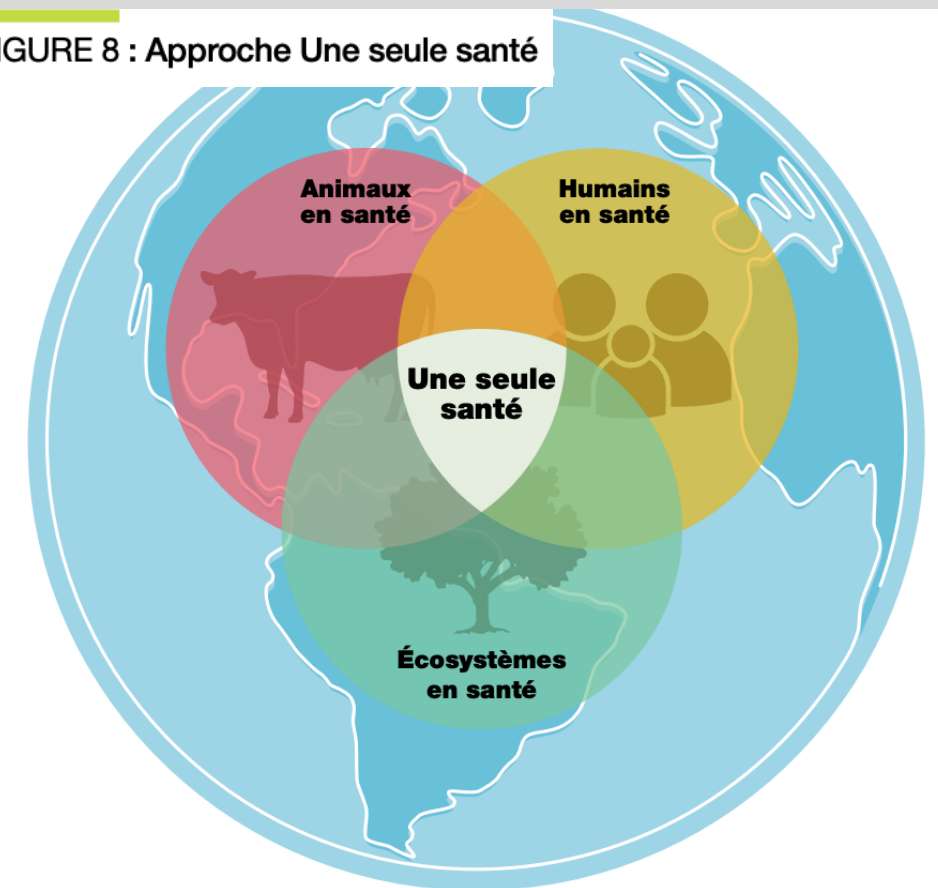
FIGURE 1 : Exemples de répercussions des changements climatiques au Canada^{72, 83}



Mobiliser la santé publique contre les changements climatiques au Canada

Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique du Canada sur l'état de la santé publique au Canada 2022

FIGURE 8 : Approche Une seule santé



Les émotions liées aux changements climatiques

- **Éco-Anxiété:** émotions, pensées et comportements qu'on peut avoir face à la prise de conscience des enjeux associés aux changements climatiques et environnementaux (éco-lucidité), notamment en lien avec l'inaction collective face à ceux-ci.
- Ce n'est pas une pathologie et on ne cherche pas à en guérir. Cependant, différentes conséquences sont possibles :
 - elle peut être vécue de manière adaptative et agir comme moteur de changement et/ou
 - générer des comportements non-adaptatifs (déni, évitement, paralysie) menant, par exemple, à une détresse importante.



Image CoursIMAGO.com

Définition proposée par les intervenants-es d'Éco-Motion, 2023





Image TVA Nouvelles 24 juin 2023

Les émotions liées aux changements climatiques

- **Solastalgie:** La nostalgie et les souffrances associées à l'état de l'environnement immédiat qui n'est plus comme avant, qui a été transformé ou détruit

Glen Albrecht, 2003

Les émotions liées aux changements climatiques – pistes de solution

- Développer la résilience personnelle
 - Prendre conscience des émotions et les accepter
 - Importance des habitudes de vie (sommeil, alimentation, activité physique, gestion du stress, relations sociales positives)
 - S'impliquer
- Concept de **résilience communautaire**: la capacité des communautés à s'adapter aux stressors externes, grandement influencée par la force du tissu social, des infrastructures en place et des niveaux de vulnérabilité des communautés (Mah et Al, 2020)

Fondements
scientifiques
- les bienfaits
de la nature
sur la santé



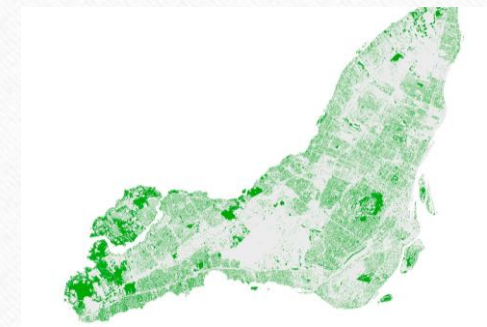
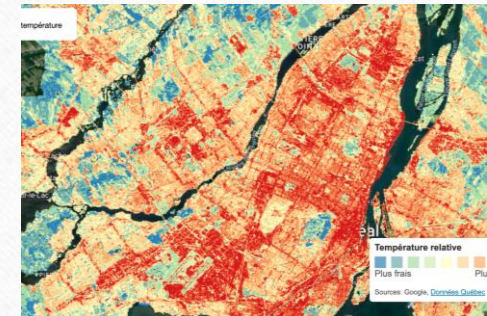
D'un point de vue populationnel

- L'augmentation des espaces verts diminue la mortalité et augmente le bien-être des citoyens d'une municipalité
 - Protection cardio-vasculaire et respiratoire
 - Réduction de la dépression et de l'anxiété
 - Réduction de la criminalité et de l'isolement social
 - Encourage la pratique de l'activité physique
- Rentable économiquement: 1\$ investi évite dépenses 3 à 15\$

Revue de littérature - INSPQ, Beaudoin et Levasseur (2017)

L'importance des arbres pour la santé publique

- Effet primordial dans la lutte aux îlots de chaleur:
 - Un couvert végétal de 30% dans une ville réduit en moyenne la température ambiante de 0,4° C
 - Réduction mortalité due aux vagues de chaleur estimée à 40%



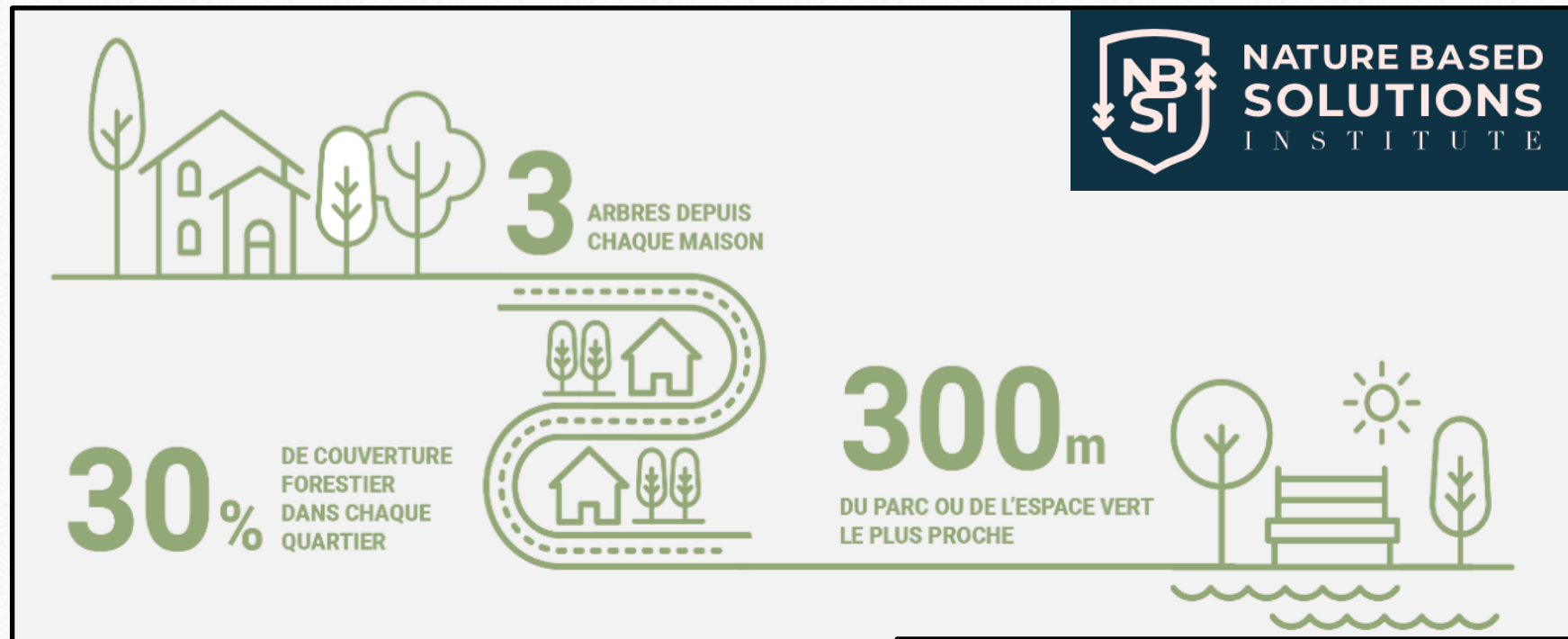
Lutte aux inéquités sociales

- Étude à Toronto (2015): ajouter 10 arbres de plus par quartier correspondrait en moyenne à une amélioration de la santé générale perçue:
 - Similaire à une augmentation du revenu annuel de 10 000\$
 - Ou être 7 ans plus jeune!



L'approche 3-30-300

Pour des villes plus vertes, plus saines et plus résilientes



UNECE

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

À l'échelle individuelle

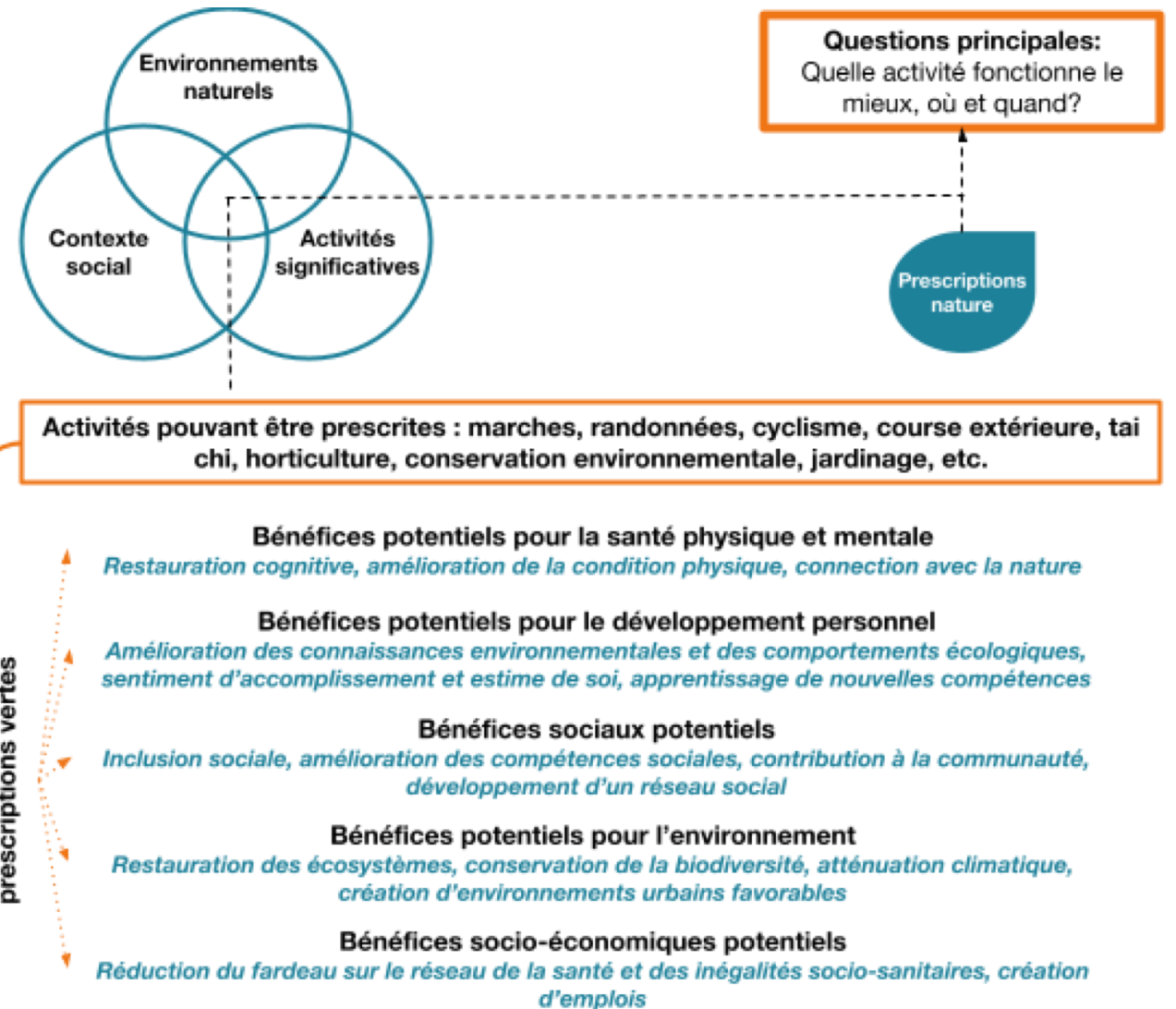
- Bienfaits sur la santé physique
 - Réduction de la tension artérielle et du rythme cardiaque
 - Réduction du cortisol salivaire
 - Amélioration de la fonction immunitaire (cellules NK)
 - Amélioration du contrôle des glycémies
 - Meilleure gestion de la douleur chronique

À l'échelle individuelle

- Bienfaits sur la santé psychologique
 - Réduction de l'anxiété, de la dépression et des émotions négatives
 - Diminution des comportements hyperactifs et impulsifs chez les enfants
 - Prévention du déclin cognitif
 - Réduction de l'isolement social et augmentation du sentiment de connectivité
 - Meilleure perception globale de bien-être

Interactions entre les prescriptions nature, le contexte social, les environnements naturels, et les activités significatives, ainsi que leurs bénéfices potentiels

Adapté de Robinson et Breed (2019), tiré de Pétrin-Desrosiers (2024 - à paraître)



La
prescription
de nature



Les origines de la prescription de nature

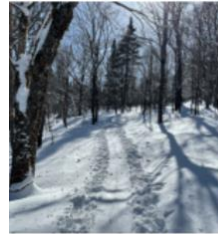
Shinrin Yoku :
pratiqué au Japon
depuis 1980,
nombreuses
recherches de Dr Qing
Li

Park Rx America Dr.
Robert Zarr 2010

PaRx Colombie-
Britannique Dre
Melissa Lem 2020



Prescri-
Nature



Lancement au Québec en mai 2022

<https://www.prescri-nature.ca>

L'équipe de Prescri-Nature

- Collectif de membres bénévoles, composé de :
 - **Dre Isabelle Bradette**, médecin à l'urgence
 - **Dre Caroline Laberge**, médecin de famille
 - **Dre Claudel Pétrin-Desrosiers**, médecin de famille
 - **Dre Johanne Elsener**, médecin vétérinaire
 - **Dre Sarah Bergeron**, médecin de famille
 - **Emmett-Phil Coriat**, pharmacien, guide de sylvothérapie
- Comité provincial et branche francophone de l'initiative [PaRx](#) - Park Prescriptions







Pourquoi une « prescription » de nature par votre professionnel de la santé?

C'est facile et efficace.

Intervention simple et pratique pour améliorer la santé des patients sans effet secondaire!

L'écrire fonctionne mieux.

Une prescription écrite est plus efficace qu'un conseil verbal pour motiver un changement d'habitude de vie.

Prescrire la nature est bon pour la planète.

Les personnes qui passent du temps dans la nature sont plus susceptibles de la protéger.

Une prescription personnalisée

- En fonction de vos besoins, de vos intérêts, de vos contraintes, du lieu où vous habitez...

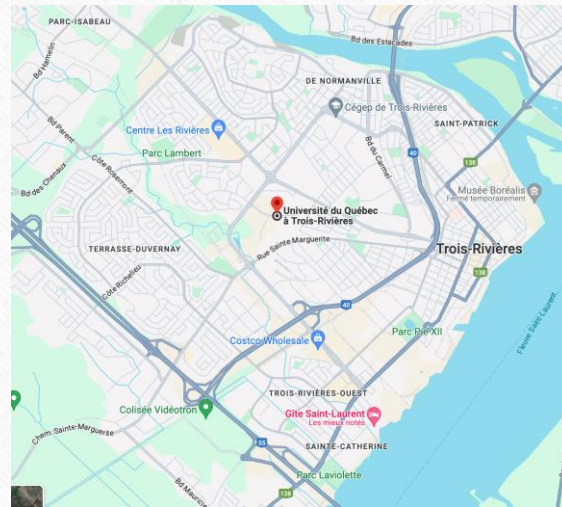


Image tirée de Google Maps

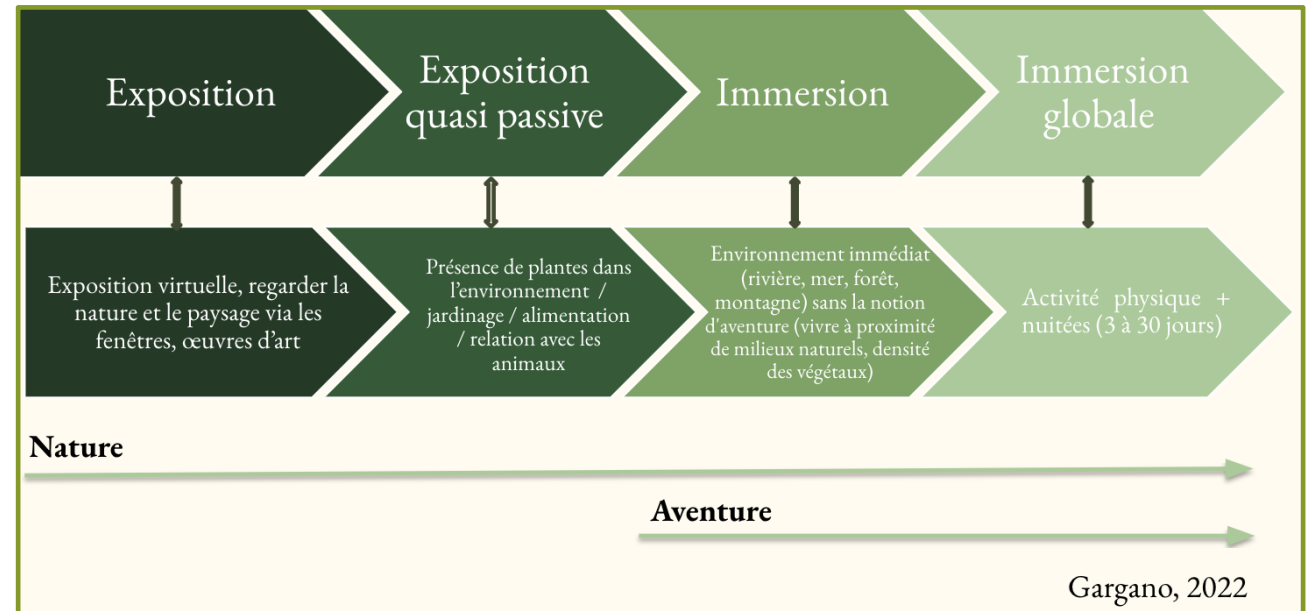
Patient Name: _____
Address: _____ Date: _____

R_x *20 minutes
à la fois
pour un total
de 2 à 3h
par semaine*

MD: _____
Signature: _____

Quel type de contact avec la nature?

- La **nature** comme un ensemble de “tous les éléments et phénomènes associés aux terres, aux eaux et à la biodiversité sur Terre, à travers les échelles spatiales et les degrés d’influence humaine” (Bratman et al. 2019)



Prescri-Nature: au-delà du cabinet

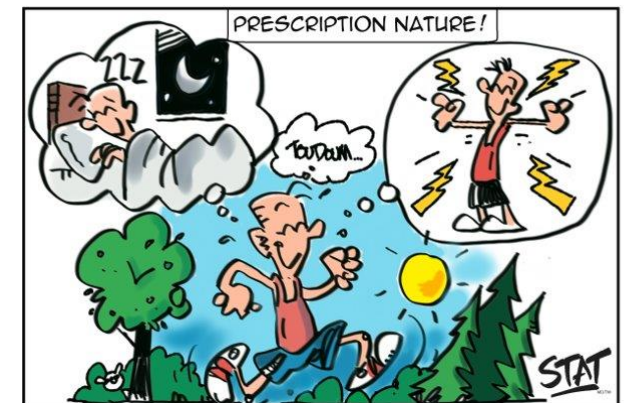
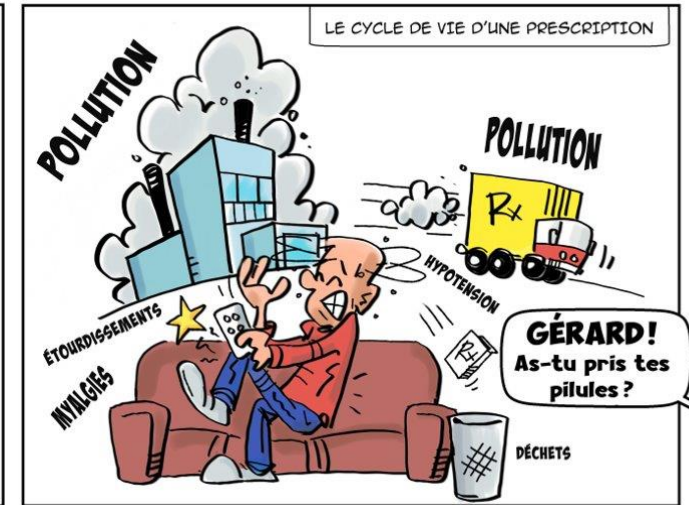
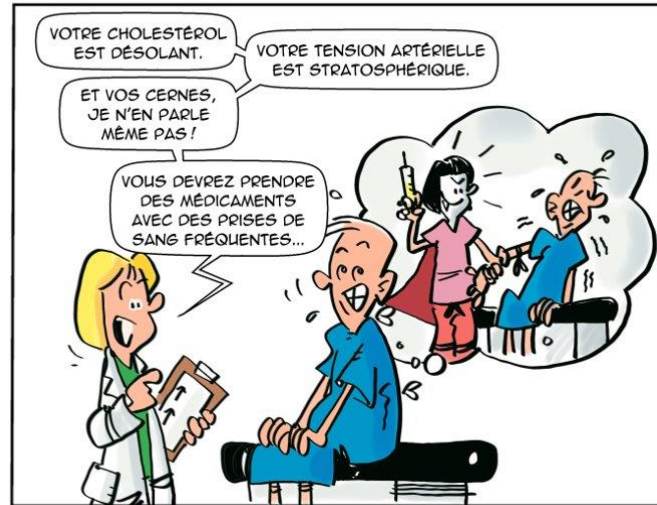


milieux de vie
en santé



- Création d'un mouvement de société, rallier les municipalités, les gouvernements
- Collaboration et réseautage
- S'assurer de permettre des déplacements actifs, la réduction des îlots de chaleur, la lutte à la pollution atmosphérique...

Réduction de l'impact environnemental des soins de santé



Questions,
commentaires?
caroline.laberge
@fmed.ulaval.ca

