

Sortir

pour guérir du manque de nature

Selon plusieurs études, le contact avec la nature diminue l'hyperactivité, améliore le développement émotionnel des écoliers, réduit l'anxiété

Et si nous prescrivions des sorties nature pour diminuer notre consommation de médicaments ? Certains hôpitaux le pratiquent déjà. Chez nous, le Collectif Tous Dehors s'y attèle.

Connaissiez-vous le « syndrome du manque de nature »¹ ? En passant de plus en plus de temps à l'intérieur, loin de la nature, enfants et adultes développent de nombreux symptômes : angoisse, dépression, troubles de l'attention, obésité, hypertension, retard moteur... Bref, on serait malades du manque de nature. Plusieurs études en attestent².

Heureusement, le remède est simple : sortir. Prendre l'air, l'arbre, la terre. Par tous les temps, avec tous nos sens. C'est pas cher et ça fait du bien. « *Les sorties ont un impact énorme sur la motricité globale, l'immunité, la santé psychique, le développement musculaire et social, elles réduisent l'exposition au bruit, aux pollutions intérieures*, constate Manoëlle Vanschepdael, animatrice au CRIE du Fourneau-Saint-Michel. Elle fait partie du Collectif Tous Dehors, qui rassemble une centaine de professionnel·les de l'éducation à l'environnement, enseignant·e-s, conseiller·e-s pédagogiques, guides-nature... Ces acteurs et actrices de l'éducation sortent souvent avec des groupes. Tous les jours, chaque semaine ou chaque mois, selon les contraintes. Pour faire classe dehors, ou pour une animation thématique. Ils en sont convaincus : la nature, c'est bon pour les apprentissages, mais aussi pour la santé. Témoignages.

De la sérénité et du plaisir

« Hier matin, après une séance de respiration pour commencer une journée en forêt, j'ai demandé aux enfants comment ils se sentaient. Tous ont répondu positivement : "Bien, détendu, calme, j'ai l'impression que les arbres me protègent" », raconte Manoëlle Vanschepdael. Selon plusieurs études, le contact avec la nature diminue l'hyperactivité avec trouble de l'attention, améliore le développement émotionnel des écolier·e-s, réduit les conflits et l'anxiété.

La nature, c'est de la sérénité en intraveineuse. Pour les enfants, mais aussi pour les enseignant·e-s. « *Je me sens apaisée lorsque je prends le chemin de notre lieu de "conquête" du dehors*, explique Johanna, enseignante en 1^{ère} maternelle à l'école des Gottes à Modave. *Je sais que les enfants vont y prendre du plaisir et se sentir en osmose avec le milieu naturel. Pas besoin de beaucoup de matériel, la nature se suffit à elle-même par sa diversité. Cette simplicité permet une attitude bien plus posée qu'entre quatre murs de classes.* »

« *La forêt apporte un changement de rythme, parce que la relation au temps y est différente. Cela procure apaisement et relaxation* », témoigne quant à lui un adulte ayant participé à une formation « arbre et conscience » donnée par Cécile Bolly, médecin et guide-nature.

De l'activité physique

Monter sur une colline, fabriquer une cabane, cela développe aussi la psychomotricité et la confiance en soi. « *Barbara est une petite fille qui a mis plusieurs séances à oser grimper sur un arbre. Elle en était très fière* », raconte Philippe de Saint Louvent, du CRIE de Mouscron.

Els De Man, institutrice à Arlon dans le primaire spécialisé sort tout le temps avec ses classes (type 1 et 8) et en constate également tous les bénéfices : « *Nos sorties nature stimulent tous leurs sens, ils se situent mieux dans l'espace et dans le temps, ont moins de conflits, trouvent des solutions, s'émerveillent.* » Il est également démontré que marcher, grimper à un arbre, cultiver son potager accroît les capacités cognitives, la créativité et la mémorisation.

De l'immunité

En hiver, dehors, ne risquons-nous pas de tomber malades ? Apparemment pas, l'immunité en sortirait même renforcée ! Moins confinés, les élèves se contamineraient moins les uns les autres. C'est en tout cas ce que constate Françoise Bonnechère, la directrice de l'école Amay 3, où les maternelles sortent dans les bois chaque semaine, « *qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige* », en collaboration avec le CRIE de Modave. Et quand il fait trop chaud, l'ombre des arbres rafraîchit la petite bande.

« *En tous cas, si le sourire et l'enthousiasme sont une preuve de santé, alors il n'y a aucun doute sur l'impact du dehors !* », conclut Philippe de Saint Louvent.

Christophe Dubois avec le Collectif Tous Dehors

Infos : www.tousdehors.be

¹ terme utilisé pour la première fois en 2005 par l'américain Richard Louv dans le livre « Last Child in the Woods : saving our children from nature-deficit disorder »

² document de synthèse « Le syndrome du manque de nature », disponible sur <http://reseaucoleetnature.org/fiche-ressource/le-syndrome-du-manque-de-nature-10-07-2013.html>