

Eduquer à la biodiversité ...dans sa dimension "SANTÉ" * Compte rendu intégral *

> pistes pédagogiques en orange

❶ Qui êtes-vous ?

Présentez-vous en cercle. Y compris à ceux-celles que vous croyez connaître.

5 min'

❷ Biodiversité et Santé, de quoi parlons-nous ?

Qu'est-ce que ça vous inspire ?

Discutez-en.

25 min'

Le syndrome du manque de nature. ("Nature deficit disorder")?

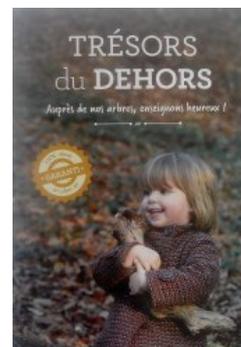
Cette expression a été inventée par Richard Louv, journaliste américain, dans le cadre de son enquête sur l'enfance aux Etats-Unis¹. Depuis, il l'a étendu aux adultes².

Richard Louv a observé de profonds changements dans la vie des familles, en une génération :

- diminution du temps passé ensemble,
- augmentation du sentiment d'insécurité,
- peur de l'autre,
- diminution rapide et radicale (90%) des espaces verts urbains ou périurbains où les enfants peuvent jouer sans supervision immédiate de leurs parents,
- augmentation des distances pour accéder à un parc ou à un espace vert.

Selon l'auteur, ces changements poussent les parents à garder les enfants à l'intérieur de la maison plutôt qu'à les envoyer à l'extérieur pour jouer, réduisant d'autant leur contact avec la nature.

L'avènement des écrans, des jeux en ligne et des réseaux sociaux aggrave ces changements.



¹ (Richard Louv, Last Child in the Woods, saving our children from nature deficit disorder, 2005)

² (Richard Louv, The nature principle, human restoration and the end of the nature deficit disorder, 2013)

En l'espace de 30 ans, la relation entre la nature et les gens s'est donc profondément modifiée, et ce mouvement va en s'accéléralant, provoquant des troubles de la santé, physique et psychique. C'est ce que l'auteur a appelé le syndrome du manque de nature.

La publication de Richard Louv a suscité de nombreux débats en Amérique du Nord et elle a été relayée par les associations environnementales et sociales. De nombreuses études européennes, japonaises, canadiennes et américaines, dans les domaines de la médecine, de la psychologie, de l'urbanisme, de la sociologie, confirment le phénomène ; elles en analysent les causes et les conséquences sur la santé physique et psychique, sur le développement des jeunes ainsi que sur la cohésion sociale.

D'autres recherches mettent en évidence les effets positifs de la nature sur le bien-être. Ces recherches sont synthétisées dans une carte mentale disponible sur www.tous.dehors.be.

Collectif Tous dehors, In *Trésors du dehors*. 2017

Notes des échanges

aménagement urbain – défense d'espaces nature

- j'ai deux petits enfants et j'ai l'angoisse qu'ils ne soient pas assez en contact avec la nature ; je vois des enfants qui ont peur de mettre les mains dans la terre pour récolter des haricots
- C'est notre boulot au quotidien de nourrir ce lien à la nature. Cela donne du sens à être animatrice nature. On est dans l'urgence, il faut lutter pour défendre chaque espace nature. Si les gens n'ont pas eu de contacts avec cet environnement nature, ils ne vont pas s'impliquer dans la défense ...

Société sécuritaire

- Ce qui me parle c'est le lien avec la société sécuritaire. Selon les témoignages des gens de générations au-dessus de moi, ils allaient librement sans surveillance, toute la journée, dans la nature. Aujourd'hui, c'est impensable. La culture ambiante est à la sécurité, la culpabilité : s'il arrive quelque chose à son gosse c'est que tu as mal fait, tu es coupable...
- *L'injonction est ne pas dire trop non (?)*, mais peu d'espaces libres (considérés comme) sans danger. Beaucoup de méfiance, parce qu'on ne connaît plus, qu'on n'est plus en contact (avec la nature). Au début, je travaillais pour la gestion des espaces verts publics. J'ai proposé de mettre des prairies fleuries dans des espaces peu utilisés dans les écoles et on m'a traité de fou parce que trop de dangers (abeilles, insectes qui allaient piquer, tiques...). Cela a peut-être un peu évolué ?
- On n'accepte plus qu'il y a un risque aujourd'hui. Lorsque j'étais institutrice maternelle, j'ai fait un stage en Norvège, où les enfants étaient dehors par tous les temps, notamment dans le sable. En Belgique : il y avait très peu d'espaces verts et quand il y en avait on ne pouvait pas y aller : les enfants allaient se salir. Dans une autre école, un grand bac à sable n'était pas utilisé car : pas propre, litière pour les animaux. Alors que, les enfants qui tombent sur le béton, cela peut faire plus mal...
- Les allergies et maladies arrivent suite à notre déconnexion au vivant.

Conflits d'usages – manque d'espaces

- Question aux participant.es de l'atelier : Qui a utilisé un bac à sable public ? Seules quelques personnes (plus âgées) lèvent la main > c'est devenu rare.
- Près de chez moi, un bac à sable, il y a des clopes... je mets pas mon gosse dedans.

- Il manque d'espaces : tout le monde doit se partager le même espace. A Bxls/en ville, il y a un problème de conflits d'usages des espaces verts : personnes à chiens, à cigarettes, à jeux d'enfants ...
- Les Pouvoirs Publics essayent d'avoir des espaces verts faciles à gérer. Ils ne sont pas toujours pensés pour tous les utilisateurs. Exemple : on va couper les haies à faible hauteur pour contrôler des jeunes. On va disposer des espèces ornementales plutôt que des espèces sauvages > ce n'est pas gérer.
- Dans ma commune, il y a une cellule DD des espaces publics, mais à côté de cela on autorise plein de privés à couper des arbres sur leur terrain, pour bétonner, bâtir... C'est décourageant.
- J'ai travaillé en commune, dans l'agenda 21, et la commune essaye de faire évoluer leurs pratiques...
- Plaines de jeux contrôlées par OCB – Organisme de contrôle. Moins de liberté et de biodiversité mais cela a aussi permis d'améliorer la sécurité des enfants ; des plaines pour des tranches d'âge ; la qualité des jeux est meilleure qu'avant.
- En dix ans, le végétal a pris de la place dans les communes, dans les plaines de jeux. A Charleroi, il y avait des espaces publics où se trouvaient beaucoup de spontanées, mais la commune a débroussaillé car les habitants trouvaient que cela ne faisait pas propre. La première étape c'est de sensibiliser, **parler de biodiversité avec tout le monde, ainsi qu'avec le jardinier de la commune.**

③ Archi-connu pour certain-e, à découvrir pour d'autres, dans la boîte, un GRAND classique de l'animation ErE : LA TISANE DE PLANTE(S) SAUVAGE(S)

(Re)expérimentez le

Discutez ses effets

Si vous en avez, partager vos manières de l'utiliser au quotidien

Inventez 1000 autres manières de l'utiliser

...

30 min'

Matériel dans le sac

- o Bouteille d'eau en verre
- o Réchaud à gaz
- o Théière
- o Sucre
- o Petite cuillère
- o Livre sur les plantes médicinales
- o Tasses / verres
- o Planche en bois
- o Petite passoire , filet, chaussette



Activité : **une tisane de plantes récoltées dans l'espace public**

Commentaires

- j'aurais tendance à me méfier, les déjections et autres usages... bof

- Oh des bols en plastique pour boire la tisane ;-)

Liste des plantes récoltées : feuille de ronce ; fraises des bois (feuilles, fruits) ; tanaïsie (odeur forte, dans les armoires contre les mites) ; origan ; plantain lancéolé ; porcelle ; trèfle blanc et rouge des champs, pour sucrer la tisane ; feuilles d'églatier ; pâquerette (cicatrisant en huile, comestible), valériane (normalement ce sont les racines, calmante, feuille découpée)

On chauffe l'eau dans une petite bouilloire sur un bec de gaz. On verse l'eau bouillante sur les plantes. La tisane infuse...

A propos de tisanes

- **L'infusion** : bouillir l'eau, couper la source de chaleur. Verser sur les plantes. Laisser infuser (quelques minutes, selon). Filtrer. L'infusion solubilise les sels minéraux, pectines, mucilages et alcaloïdes à l'état de sels. L'eau chaude solubilise partiellement les huiles essentielles. Les plantes plus ligneuses nécessitent un temps d'infusion prolongé. **La décoction** consiste à faire bouillir les plantes ; elle s'applique aux écorces, racines, tiges, fruits. Le temps d'ébullition est de 10 à 30 mn en général.

dans les animations

- quand j'accueille un groupe on commence par la tisane ; je suis herboriste et j'ai développé une tisagerie.
- Dans des animations, à la fin, on cueille des plantes pour faire une tisane
- En classe verte, les profs peuvent choisir l'activité tisane. Le groupe va découvrir les plantes et les sentir dans le jardin de plantes médicinales. Seul/e ou en groupe, il vont choisir des plantes pour réaliser une tisane. Ils donnent un nom à leur tisane.
- A Charleroi on doit faire attention quand on fait une balade en ville car il y a des problèmes de pollution du sol, idem sur les terrils qui sont des sols travaillés

Référence

- Site internet de Christophe Bernard, passionné de plantes médicinales, il est assez pro tisane ; au niveau de la préservation des ressources, il préconise la tisane de lavande plutôt que l'huile essentielle : <https://www.altheaprovence.com/>

Recettes et méthodes

- Tous les jours, je fais du thé vert avec du gingko (feuilles cueillies)(cerveau) ; une tisane avec lippia citriodora/verveine citron & mélisse (2 plantes calmantes), framboisier, frêne, mélilot, prêle et ortie (ces deux dernières, pour les minéraux). Je fais le mélange avec les plantes séchées et les passe au mixer pour une réserve de deux trois semaines (les mixer au fur et à mesure plutôt que tout de suite)
- Feuilles de cassis, c'est aussi pour les articulations.
- Feuilles fraîches et séchées : ex. Mélisse, meilleur frais, mais on peut les sécher.
- Thé : on rigole quand on dit qu'on l'importe ; mais on a tout chez nous pour faire des tisanes. Comment **remplacer le thé par des plantes de chez nous** ? Des plantes toniques : Menthe poivrée, ortie (dans l'eau frémissante). Des huiles essentielles de menthe poivrée, 2 gouttes sous la langue peuvent tonifier (quand on s'endort en voiture par exemple). La chicorée n'est pas excitante.
- Difficulté de les reconnaître dans la nature ; tout le monde n'a pas fait une formation ; on peut aussi en connaître deux ou trois, en acheter à la pépinière et les cultiver

④ Encore !

Sur un mode brainstorming, faites l'inventaire de toutes les animations, vécues ou à inventer, qui abordent la biodiversité avec une approche *santé*

20 min'

- **Atelier cuisine sauvage** : faire un petit feu, aller cueillir quelques plantes puis réaliser un chips d'ortie, pain trappeur.
- **Atelier produits cosmétiques**
- Sensibiliser à la **rareté des ressources** mises à disposition
- Limiter la prise de médicaments, d'antibiotiques en utilisant des **plantes médicinales**
- Atelier de **reconnaissance des plantes** pour les jeunes
- projet potager : observer comment la biodiversité s'invite (plantes, oeufs de papillons, etc)
- **Observer la vie** présente dans une parcelle
- Faire le lien avec **les saisons**
- Faire le lien entre la biodiversité et l'élevage intensif - monoculture
- Jeu des 7 familles : **maladies et animaux**, une carte représente un animal et l'autre la maladie associée
- Thématique de la nature blessée
- Se balader dans différents milieux pour les découvrir, observer les champs, les bois, les insectes
- Animations en pleine nature (bon pour la santé mentale)
- Shirin Yoku (bains de forêts)
-

⑤ L'invitée sort de sa coquille

Parmi-vous une invitée plus particulière : *Cécile Bolly* est médecin, thérapeute, formatrice au CRIE du Fourneau Saint-Michel, et auteure de *L'Arbre qui est en moi* - Weyrich, 2018.

Qu'a-t-elle à dire ? Quelles sont ses réactions, ses sentiments, ses questions, ses doutes, ses interpellations ? A-t-elle du contenu à nous partager ?

20 min'

Médecin thérapeute animatrice

J'ai trouvé que les partages étaient diversifiés, et cela me donne l'envie de changer l'angle de vue et d'essayer de valider et d'être complémentaire ; dans le « je » cela veut dire « nous », car c'est beaucoup de monde qui a pu influencer ce « je ».

Sans prétention.

En vous entendant et avec ce que vous avez partagé, **il y a la blessure de la nature dans l'humain et de l'humain dans la nature.**

J'ai une formation de médecin et de guide-nature. Les deux sont unis. D'abord médecin généraliste. Des circonstances m'ont amenées aux soins palliatifs. J'ai suivi une formation en analyse systémique et thérapie familiale et en éthique. Cela m'amène maintenant à travailler comme thérapeute, un peu

à la médecine par les plantes et comme formatrice en éthique : la manière dont on entre en relation avec les autres. Par le versant thérapeute que j'exerce je me rends compte de la blessure humaine.

L'autre jour, je travaillais avec des jeunes. La société est de plus en plus maltraitante. **Comment demander de prendre soin de la nature alors que la société ne prend pas soin d'eux ?** Comment résister à l'écrasement de la société sur les êtres humains.

Je travaille beaucoup avec des soignants. La crise du covid a révélé une souffrance immense.

Ne faire que amener dans la nature, ce n'est peut-être pas assez. C'est aussi amener la séparation de la nature de « nous ». Alors elle est comme un objet, une chose dont on va se servir. Il faudrait rejoindre celles et ceux qui font un travail complémentaire.

Faire des parcs en ville. C'est aussi faire fonctionner le système : donnons-leur un peu de nature.

Une journée de pleine conscience dans une grosse boîte c'est plutôt pour continuer ensuite à travailler comme des bêtes. Incluons dans nos démarches d'aider les gens à ne plus être exploités. On a beaucoup parlé de santé physique, notre corps (par lequel passe la vie), mais je me dis qu'il y a la santé psychique, à l'intérieur de soi (intra, inter). Exemple : les parents qui voient des enfants salis débarquer, ils vont sourire ou être énervés selon leur journée.

Dans la relation : l'importance de l'écoute, du partage

Le sens de notre travail : attention à l'éco-spiritualité et au business autour de cela.

Un moment on a rejeté les religions et tout ce qu'elles amenaient comme dogme... Mais qu'est ce qui peut aujourd'hui apporter la quête symbolique qu'on y trouvait ?

Quand on peut faire des métaphores à partir de la nature, tout le monde est preneur. Cette quête est profondément en nous, là où on ne le soupçonne pas.

J'ai eu des « maîtres » dans mes patients et qui ont fait que je suis le médecin que je suis devenue.

[L'arbre qui est en moi](#)

Expérience personnelle :

Un homme malade n'a plus pu faire appel à son médecin habituel (), il n'en voulait pas d'autre. () mais il a accepté de recevoir un médecin qui aimait les arbres (moi, Cécile Bolly).

Je vais chez lui, une demeure comme à Moulinsart. Un Nestor prend ma valise et me guide dans la chambre, vide. Je comprends que c'est lui le patient, il se couche, fatigué. Je reviens quelques jours plus tard, il me demande si je vais pouvoir le guérir. Je savais bien que non... que lui répondre ? Je lui ai dit non, mais je vais vous soigner le mieux possible. Je retourne une 3^e fois, il est face à une porte fenêtre donnant sur la forêt. Il me dit, je voudrais être un arbre, ce serait cela l'éternité.

Je faisais à cette époque une formation « grand mythe de l'éternité » ([Epopée de Guilgamesh](#) : *L'Épopée est un récit sur la condition humaine et ses limites, la vie, la mort, l'amitié, et plus largement un récit d'apprentissage sur l'éveil de son héros à la sagesse.*)

A ces moments fondateurs, dans mon travail, j'ai pu sentir combien **l'humain est dans une quête**. La nature est nécessaire pour cette quête. On est des privilégiés de pouvoir donner du sens au travail.

Dans l'évolution de mon travail, j'ai fait le choix de proposer de soigner l'humain dans la nature.

Exemple. J'anime une formation où j'amène les soignants dans la forêt pour apprendre à écouter les patients. Il.elles sentent combien la forêt peut les transformer et leur permettre de retrouver la nature en eux. Combien la nature peut nourrir le besoin de sacré en lui. Avec à l'horizon la quête de l'humain.

On est arrivé à un moment tellement grave dans notre évolution

Pour rouvrir l'espace dont nous avons besoin pour être des vivants, vivants, pas morts à l'intérieur.

Canaux importants (?)

Vannerie, en faisant quelque chose avec les végétaux.

Un rameau de ronces met longtemps à fructifier, mais un rameau qui a donné ses fruits va mourir.

La plante nous le rappelle, qu'on va mourir.

La nature fournit continuellement des symboles qui nous aident à vivre la dimension sacrée de notre vie.

Expérience

Dans la Basilique à St-Hubert, au solstice d'été (21 juin), vers 6h du matin, le rayon solaire frappe le troisième panneau des stalles de la basilique, pour éclairer et mettre en valeur la conversion de Saint-Hubert. CBolly s'y est rendu : on sent quelque chose qui se passe. Le silence impressionne. Puis les cors de chasse sonnent. La construction de l'église avait prévu ce phénomène lié au solstice, 1 fois par an, pendant 5 minutes !

L'être humain sait qu'il est une part de la nature.

La vie ce n'est plus de s'accaparer et consommer, mais de faire traverser ...

Après une journée dans la nature, on n'a pas envie d'aller au magasin.

Attention à l'institutionnalisation.

On en est arrivé (au Japon) à prescrire le Shinrin-yoku (bain de forêt).

J'anime des formations en forêt à des futurs médecins : quand on soigne avec une ouverture de cœur suffisante, alors on reçoit.

C'est aux soins palliatifs qu'on a appris aux médecins à écouter. Pourquoi pas à la naissance ? On parle alors de santé et de souffrance globale.

6 Enseignements

Avec une idée par cercle de papier, écrivez les recommandations que tout ceci vous inspire pour aborder la biodiversité avec une approche *santé*. Vous disposez d'en moyenne 3 cercles par personne. Veillez à ce que les recommandations soient différentes les unes des autres.

15 min'

- Allez vous promener ! Vivez la nature. Le simple contact avec la nature est bon pour la santé (mentale, physique, etc.)
- Prenons du plaisir ! Écoutons notre corps. Joie
- Utiliser les 5 sens
- Se connecter à la Nature pour réaliser que la nature est en nous et autour de nous.
- La santé globale
- Réaliser l'interdépendance ! Quel est notre lien aux autres et à la nature ? Prendre soin de la nature **et** prendre soin de l'humain, cela va ensemble.
- Inclure la **découverte de la nature "blessée" abîmée**
- Partir du connu, du quotidien du public. Aller chercher les gens là où ils sont.
- Prendre soin de soi (et ne pas attendre d'être malade pour se soigner)

7 Cercle de clôture

Partagez un dernier mot, votre ressenti ou ce que vous avez retenu.

5 min'