



Ardenne Good Life



Ardenne

# Nature et bien-être

Conférence et posters

Interreg



Cofinancé par  
l'Union Européenne  
Medegefinancierd door  
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen



Ardenne Transition Durable  
**Ardenne Good Life**



Être actif dans la nature est un vecteur de bien-être. Sur base de ce constat, le projet Interreg FWVL/Ardenne Good Life (AGL) entend contribuer à la sensibilisation du grand public aux bienfaits de la nature sur sa santé.

## Les premières actions : des posters et une conférence

### « Laissez la nature prendre soin de vous ! »

Sous ce titre, **des posters** ont été conçus par une équipe de l'APSTA - Association des prestataires de soins en Thiérache et Ardenne franco-belge, avec le soutien du conseil scientifique constitué pour accompagner ce projet INTERREG. Il est composé de médecins, sylvothérapeutes, professionnels de la santé ...

Ces posters détaillent les 7 bonnes raisons de profiter de la nature pour veiller sur sa santé. Ils seront distribués dans les cabinets médicaux, les points d'information et chez les opérateurs touristiques, à l'accueil des parcs naturels du territoire. Objectif: amener à la connaissance des patients qui les fréquentent les différents types de bienfaits apportés par la proximité avec la nature. Et leur donner l'impulsion nécessaire pour changer leurs habitudes.

### Une conférence « Nature et bien-être ».

Ouverte à tous, cette conférence, la première d'un cycle de quatre, donne la parole à trois spécialistes à tour de rôle. Elle sera suivie d'un échange questions-réponses puis d'un moment convivial.

C'est donc aussi à une rencontre dans un lieu inspirant que les organisateurs convient le public. Rendez-vous le 10 juin, à 19h30, à l'Aquascope de Virelles.



©Unloved Countries

## Bien-être et inclusion, deux axes d'actions pour AGL

Ardenne Good Life est un des cinq projets constitutifs du **portefeuille de projets Ardenne Transition Durable**, dans le cadre de la programmation INTERREG VI France-Wallonie-Vlaanderen. Il vise le bien-être, la santé et l'inclusion sociale des publics à besoins spécifiques en s'appuyant sur les atouts de l'Ardenne. Ses actions s'articulent en deux axes.

### L'axe Nature et bien-être

Il entend crédibiliser et sensibiliser le grand public aux effets de la nature sur la santé. Ses bienfaits psychologiques, physiologiques et cognitifs, mais aussi les pathologies potentielles qu'elle peut induire. C'est dans cet axe que s'inscrivent ces deux actions, posters et conférence.

### L'axe Nature et inclusion

Il a pour but de faciliter l'inclusion des personnes vulnérables par l'art, le jardinage ou le sport adapté. Et d'ouvrir de nouveaux champs thérapeutiques aux professionnels de la santé.

Pour tout savoir  
sur ce projet



Tous les QR code  
sont cliquables !



## Conférence à l'Aquascope de Virelles - Nature et bien-être

**Mardi 10 juin 2025**

*Programme:*

**18h45: conférence de presse**

**19h30: conférence « Nature et bien-être »**

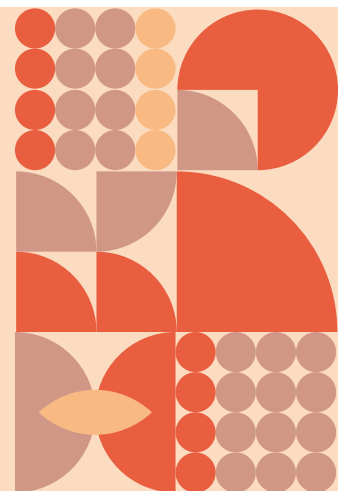
**21h15: verre de clôture**

**Evènement gratuit**

Aquascope de Virelles, rue du Lac, 42 - 6461 Chimay

Infos : Marie-Pierre Benoît, APSTA : +32 495 108 782

La première conférence d'un cycle de quatre



## Les intervenants



**Samuel PUISSANT**  
*L'aventure pour se  
(re)connecter à soi*

Samuel Puissant est :

- **Coordinateur pédagogique de l'Asbl D'une cime à l'autre**
- **Intervenant psycho-social**
- **Animateur et formateur.**

D'une Cime à l'Autre est un Service d'Intervention et d'Accompagnement psycho-social par la Nature et l'Aventure (IAPNA) à destination d'adolescents et jeunes adultes en difficulté et/ou décrochage multiples. L'association propose des séjours immersifs de rupture en Wallonie et dans les Ardenne/Aisne et des parcours de formation pour professionnels des secteurs de l'Aide à la Jeunesse, la Jeunesse, le Secteur psycho-social, la

Santé et l'Enseignement spécialisé.

Son action vise à travailler en premier lieu la confiance et l'estime de soi ainsi que l'auto-détermination auprès de ses publics fragilisés, et ce, dans des formats et modalités d'intervention variables et multiformes.

Lors de ces aventures éducatives, la randonnée sauvage, l'escalade, le canoë, la grimpe d'arbres, la rando avec ânes, le bivouac en pleine nature sont les outils utilisés au service d'une remobilisation du jeune vers l'école, vers un projet personnel ou vers un projet de formation/professionnel mais aussi tout simplement vers un mieux-être par rapport aux situations relationnelles difficiles (famille, centres d'hébergement...).

Tous les projets sont construits sur-mesure, avec les équipes pluridisciplinaires des services d'accueil de jeunes, avec comme point de départ une identification précise des besoins de chaque jeune.

L'asbl D'une cime à l'autre est également un Centre d'Education à la Nature et à l'Environnement (ErE) spécialisé sur le monde de la rivière à travers l'approche du canoë canadien.



# La nature, un atout pour la santé



**Nolwenn LECHIEN**  
*Prescription de nature*



Infirmière de formation et ayant une maîtrise en santé publique/promotion de la santé, Nolwenn Lechien est aujourd'hui chargée de projets en promotion de la santé et santé positive.

Elle dirige une nouvelle asbl qui promeut la mise en place de "prescriptions de nature" au sein d'équipes de professionnels de santé.

Après avoir testé un programme pendant 1 an dans une ASI, elle travaille aujourd'hui à la réplication du concept en Wallonie et à Bruxelles.

Ingénieure forestière de formation, Violette Van Keymeulen a travaillé durant 4 ans à Gembloux Agro Bio-Tech (Uliège) au sein de l'Axe de Gestion des Ressources Forestières où elle a mené différentes recherches sur la résilience et la multifonctionnalité des forêts tempérées.

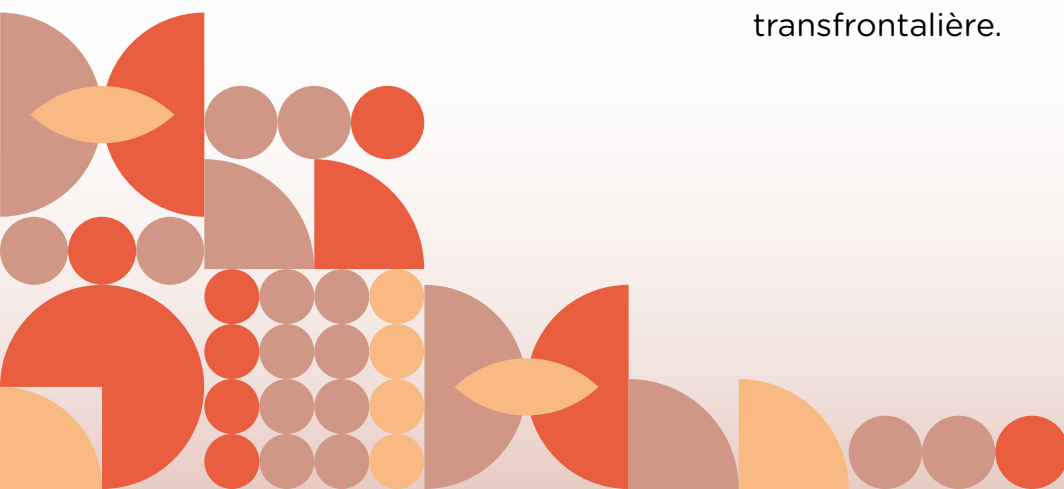
En particulier, elle a mené une vaste étude de la littérature scientifique dans le but de synthétiser les connaissances du monde académique concernant l'influence de la gestion forestière et des caractéristiques des peuplements sur le potentiel thérapeutique des forêts.



**Violette VAN KEYMEULEN**  
*Gestion et potentiel thérapeutique des forêts*



Aujourd'hui, en complément à son activité de chef de projet « Biodiversité et Innovation » dans un bureau d'étude, elle continue à s'investir dans cette thématique, notamment à travers le conseil scientifique du projet « Ardenne Good Life » qui vise à crédibiliser les soins par la nature en Ardenne transfrontalière.



# Quel apport de la nature à notre santé ?



## Et si on prescrivait de la nature ?

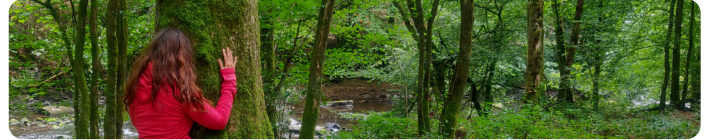
D'après un article de Nolwenn Lechien et Pauline Dessard, «le concept de santé publique 'prescription de nature' se développe dans de nombreux pays».

*«Imaginez : vous avez rendez-vous avec votre médecin généraliste. Vous venez le voir pour plusieurs raisons : vous dormez mal, votre dernière prise de sang n'était pas vraiment bonne et vous avez un problème de genou. Vous vous attendez à recevoir une prescription médicamenteuse, devoir aller à la pharmacie et rentrer chez vous*



©Xavier Lorandau

*vous installer devant la télévision. Mais cette fois-ci, votre prescription est différente. Il vous a prescrit... de la nature !*



©Claire Simoes Grangeia

*Imaginez : vous êtes un professionnel de santé. Vous débutez votre journée à 8h, voyez vos premiers patients, et vous vous rendez compte que Mr Dupont vient vous voir la troisième fois cette semaine pour le même problème de santé. Vous vous apprêtez à lui faire une prescription médicamenteuse, puis vous réfléchissez. Cette fois, votre prescription est différente. Vous lui prescrivez... de la nature !»*

De plus en plus d'études scientifiques démontrent que le temps passé dans et avec la nature est bénéfique pour la santé mentale et physique des individus.

**Constat : l'urbanisation et l'industrialisation ont éloigné la plupart d'entre nous de la nature. Il est donc grand temps de renvoyer l'Homme vers la nature. D'appréhender cette nature comme un outil de prévention et de soin.**

## Que signifie « prescrire de la nature » ?

Il s'agit tout simplement, pour un professionnel de la santé, de prescrire à son patient de passer un moment dans la nature, comme il prescrirait la prise d'un médicament. Cette prescription peut prendre différentes formes, selon le style et le lieu de vie du patient : se balader ou s'asseoir dans un parc, participer à une activité de maraîchage, s'occuper d'une plante ou d'un potager, marcher en forêt, pratiquer un loisir lié à la nature, comme la photo ou la réalisation d'un herbier...

Cette prescription a l'avantage d'avoir un double effet : le patient profite des bienfaits de la nature, d'une part, et, en la côtoyant de plus près, il prend conscience de la nécessité de protéger la planète, d'autres part.



# Quel apport de la nature à notre santé ?



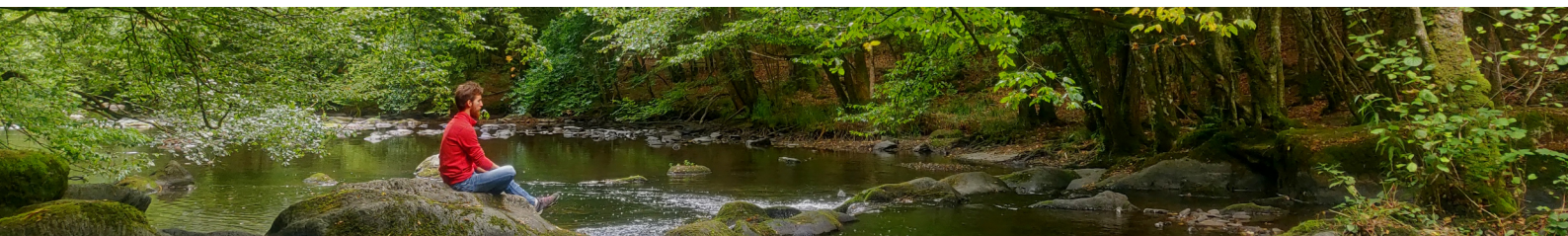
## Quels sont ces bienfaits ?

Les posters distribués aux professionnels de santé et du tourisme dans le cadre d'Ardenne Good Life en pointent sept :

- La réduction du stress et de l'anxiété
- La diminution de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque
- La diminution du taux de la glycémie chez les personnes diabétiques
- L'augmentation des défenses immunitaires
- La diminution de la fatigue
- La restauration de l'attention et la réduction du TDAH chez les enfants
- La réduction de la mortalité



**Idéale pour rester en bonne santé, la nature est donc indiquée pour accompagner le traitement de l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, le stress, la dépression, le burn out, le TDA(H), le surpoids, l'obésité, le diabète, le syndrome métabolique, les maladies respiratoires...**



©Claire Simoes Grangeia

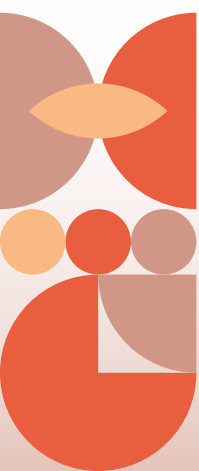
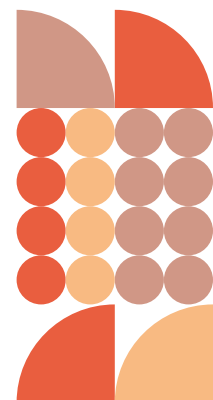
### Le saviez-vous ?

Les personnes qui passent au moins 2h/semaine dans la nature, par séances de minimum 20 minutes, rapportent un meilleur état de santé et de bien-être que les personnes peu exposées à la nature.

### #Soinsverts : un premier colloque en Wallonie

En avril 2025, plus de 30 intervenants, issus du monde académique et du terrain, ont partagé leur point de vue sur les soins verts lors du premier colloque dédié à ce thème en Wallonie.

Les 180 participants, dont 70 % de professionnels, ont manifesté leur enthousiasme et leur souhait de continuer à s'informer et à partager leur expérience.





**L'Asbl APSTA est l'Association des prestataires de soins en Thierache et Ardenne francobelge. Elle est basée à Chimay.**

Son action porte sur les soins de santé tant préventifs que curatifs. Elle entend contribuer au maintien d'une médecine de qualité et à la promotion des soins de santé visant le bien-être des patients, en englobant les sphères environnementale, sociale et sanitaire.

Dans le projet Ardenne Good Life, l'APSTA assure la conception d'outils favorisant la sensibilisation et la prévention sur les bienfaits de la relation à la nature, elle contribue à la sensibilisation aux problématiques de santé publique, notamment aux bienfaits et dangers de la forêt sur la santé, et, enfin, elle propose un cycle de quatre conférences grand public sur ces thématiques.

## Contact presse :



**Marie-Pierre BENOÎT**  
*Chargée de mission APSTA*  
**+32 495 108 782**

©Corine Stoppelli