

# La prescription verte

La prescription verte est une stratégie de promotion de la santé mentale et physique et de prévention des maladies basée sur les bienfaits de la nature et de la biodiversité. Elle consiste à prescrire des activités de la vie quotidienne dans un environnement naturel propice à l'activité physique, à la détente et à la socialisation, comme un parc ou une forêt.

## EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ DE L'EXPOSITION AUX ESPACES VERTS

Les bienfaits sur l'organisme de l'exposition aux espaces verts sont nombreux : amélioration de la santé mentale, réduction de la morbidité cardiovasculaire et métabolique, stimulation du système immunitaire et diminution des allergies, effets positifs sur la grossesse.

### SANTÉ MENTALE

Les environnements verts sont propices à la détente et améliorent la santé mentale.

- Ils favorisent la réduction du stress
- Ils diminuent le risque d'anxiété
- Ils réduisent le risque de dépression



### SANTÉ CARDIOVASCULAIRE ET MÉTABOLIQUE

Les espaces verts incitant à l'activité physique, ils impactent positivement le poids corporel, le taux de cholestérol et la pression artérielle, menant à réduire le risque de maladies comme l'hypertension, le diabète de type 2 ou encore les maladies coronariennes.



### SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'exposition à certains micro-organismes de notre environnement est essentielle à la régulation de notre système immunitaire. Elle a notamment pour rôle bénéfique la prévention d'allergies et de maladies inflammatoires chroniques.



### GROSSESSE

Les risques de naissance prématurée et de petit poids à la naissance seraient diminués chez les femmes ayant plus de contact avec les espaces verts.



## COMMENT METTRE PLUS DE VERT DANS LE QUOTIDIEN DES PATIENTES ET PATIENTS ?

1

**Proposer une gamme d'activités variées et adaptées** au mode de vie et

aux intérêts du patient : jardinage, randonnée, balade en forêt, baignade, etc.

2

**Profiter d'une grande diversité de lieux** : forêts, réserves naturelles,

parcs, petits jardins communautaires ou domestiques, jardins botaniques, parcelles de jardinage. Ils peuvent être autant privés que publics, mais ils ont tous en commun le contact proche avec l'environnement naturel.

3

**Intégrer certaines mesures dans le quotidien** :

marcher dans un environnement naturel pendant la pause de midi pour les employés augmenté par exemple la probabilité d'atteindre un nombre de pas quotidien suffisant.

4

**Favoriser la proximité** : les possibilités de profiter des espaces naturels

peuvent être nombreuses à proximité du domicile des patients, même pour ceux vivant en milieu urbain.

5

**Encourager les interactions sociales et les opportunités de rencontre** :

développer des programmes de jardins communautaires ou des journées à la ferme pour des groupes de patients à besoins spécifiques (maladies chroniques, problèmes de santé mentale, etc.) et encourager la participation du patient dans des activités sociales.

6

**Soutenir le verdissement des espaces urbains** afin que les bénéfices du contact avec les espaces verts soient accessibles à

tous, sans nécessité de déplacements motorisés, en faisant attention aux quartiers défavorisés.



planète  
santé