*Thèse pour le diplôme d'Etat de Docteur en Médecine*
*Qualification en Médecine Générale*

# Santé mentale et prescription de nature : un parcours santé pour faire le lien

**Pierre-Louis BORNE, Hugo DIMARCQ, Julie Philippe et Pierre VIEU**

**Sous la direction de** M le Dr Bastien DUPONT et M$^{me}$ la Dre Gabrielle VALENTE

**Présidente du jury**
M$^{me}$ la Pre Catherine DE CASABIANCA

**Membres du jury**
M$^{me}$ la Dre Camille SAVARY, M le Dr Pierre-Emmanuel MICHELS

FACULTÉ DE SANTÉ
UNIVERSITÉ D'ANGERS

*Soutenue publiquement le 27 octobre 2026*

# Introduction

## La Santé selon l'OMS

"État complet de bien être physique, **mental** et social et ne constitue pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité" [1]

1. Constitution. Disponible sur: https://www.who.int/fr/about/governance/constitution

# Introduction

- La santé mentale en France:
  - Préoccupation majeure pour 1/3 des Français [2]
  - 25% sont déprimés
  - 21% sont sous traitement anti-dépresseur ou anxiolytique [3]

Grande cause nationale 2025 et 2026 [4]

2. Santé mentale : un problème de santé majeur pour plus d'un tiers des Français | Ipsos. 2024.
3. Le monde en chiffres - la santé mentale des Français | Ipsos. 2024.
4. La santé mentale, Grande Cause nationale 2025 | solidarites.gouv.fr | Ministère du Travail et des Solidarités. 2025.

# Introduction

- ***Prescription de Nature :*** acte d'un professionnel de santé qui prescrit à un patient de passer plus de temps dans la Nature, en complément ou en remplacement d'un traitement médicamenteux.[7,8]

⇨ Effets bénéfiques sur la dépression, l'anxiété et le stress.

🌲 Japon (Shinrin Yoku, 1980), Canada, Ecosse, Belgique

Peu d'initiatives en France

7. Prescriptions par la nature: une tendance qui se renforce dans le monde médical | 100˚, 2021

8. Forest Therapy Society | Forests

# Introduction

- *Objectif principal :* concevoir un parcours type pédestre extérieur dédié à la santé mentale et au bien-être.

- *Objectifs secondaires :*
  - Utilisation de la méthode de groupe nominal comme méthode de consensus afin de concevoir ce parcours, en sollicitant l'avis d'experts.
  - Création et installation de ce parcours avec l'aide de la Ville d'Angers dans le cadre du budget participatif 2025.

# Méthode

- Enquête qualitative par groupe nominal de consensus
  - Consensus : experts aux avis divergents vers l'unanimité du parcours
  - Groupe nominal : interactivité, productivité, structuré
    - Question : unique

- Recrutement des experts, 5 à 9

**Profession** = bénéfices sur la santé mentale selon la littérature

**Interprofessionnalité** et coordination de projet d'envergure en santé publique

**Proche d'Angers**

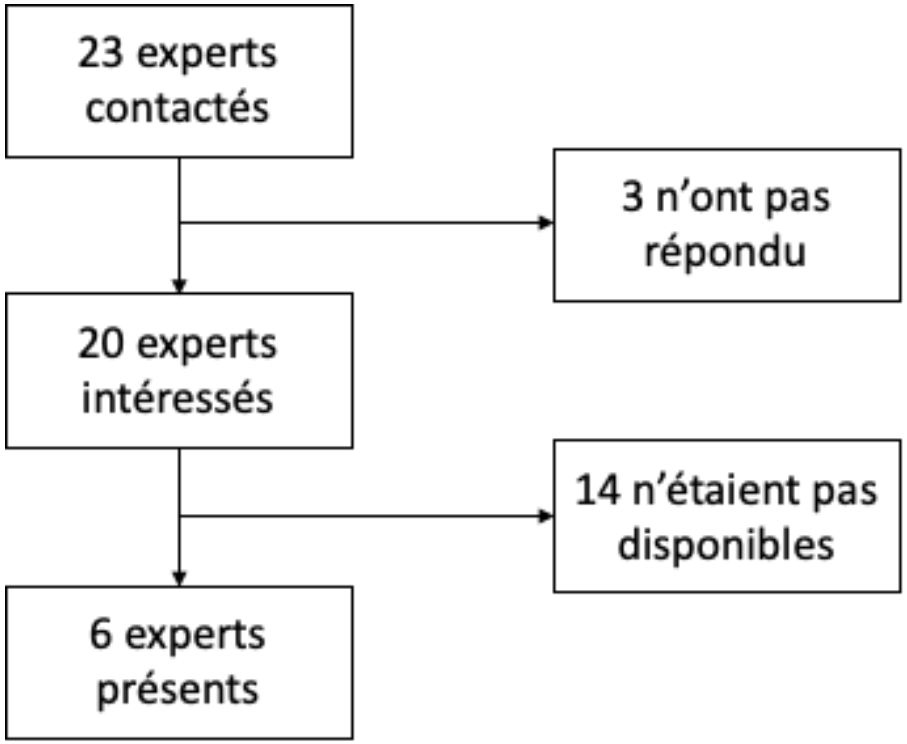
# Méthode

*Question nominale*, claire, précise et ouverte posée le jour de la réunion :

**« Quels sont les éléments essentiels à intégrer, selon vous, dans la conception d'un parcours de bien-être et santé mentale, en extérieur ? »**

Stations réalisées à l'issue du groupe nominal en y associant des recherches bibliographiques

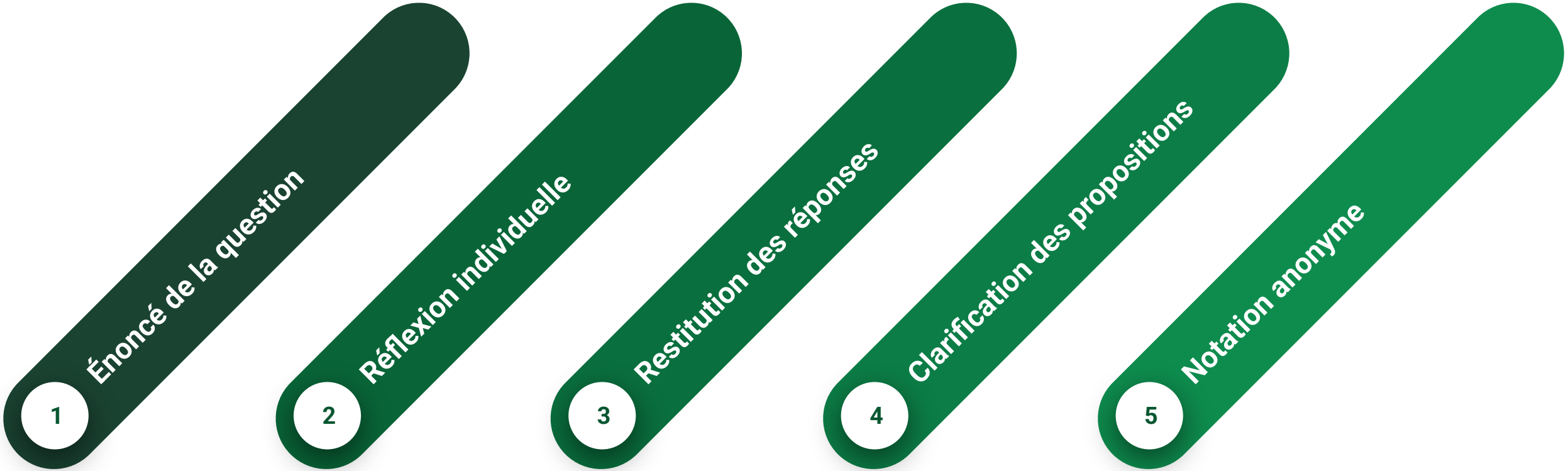
# Résultats : choix des experts



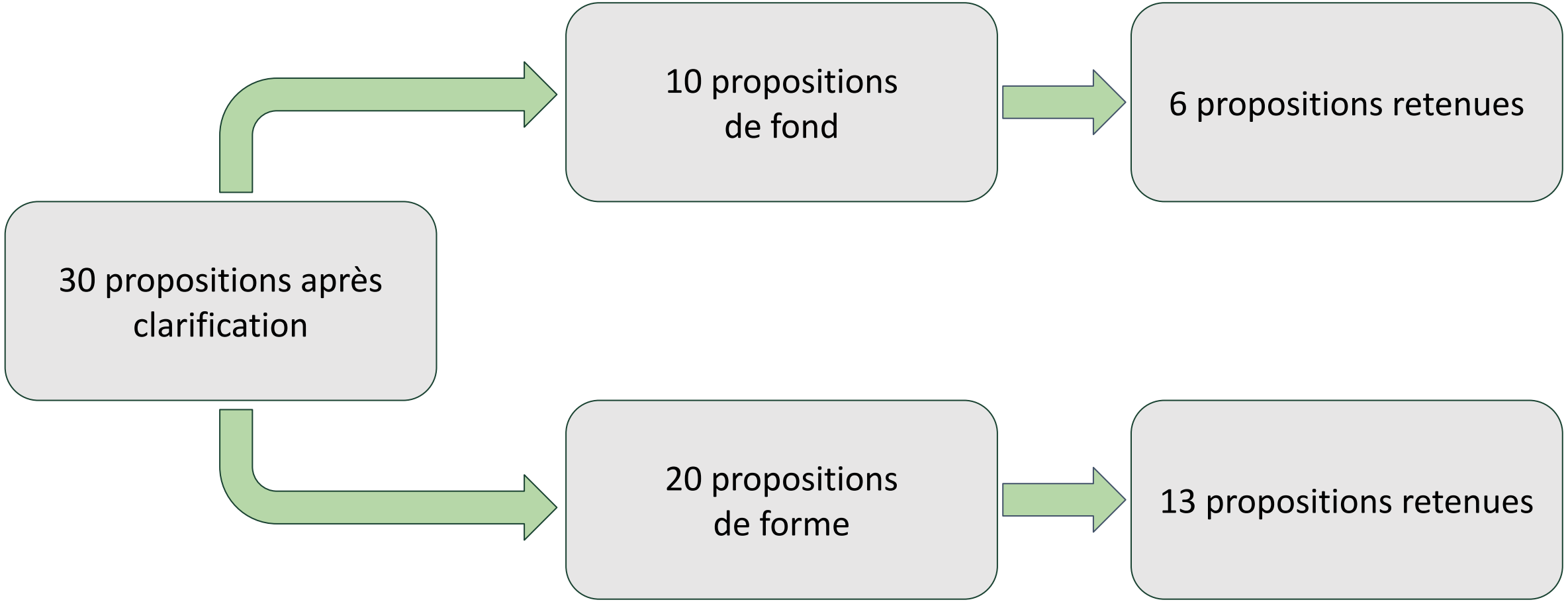

## Caractérisation des 6 experts présents:

- Enseignant en **Activité Physique Adaptée**
- **Psychologue** et enseignante de programme MindFulness
- **Psychologue** et **coordinatrice** contrat de santé local
- **Infirmière** en psychiatrie et musicothérapeute
- **Médecin Généraliste**, membre du groupe de travail Santé planétaire au CMG
- **Designeuse** et créatrice d'une association sur la déconnexion numérique

# Résultats : déroulé de la séance

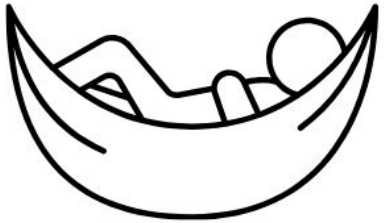


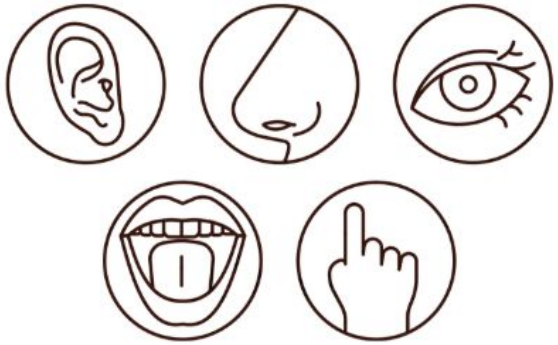
# Résultats


30 propositions après clarification
10 propositions de fond
6 propositions retenues
20 propositions de forme
13 propositions retenues

# Résultats : le fond

Ralentir et observer, l'invitation à la pause





Investissement des 5 sens

Pleine conscience par la méditation



# Résultats : le fond

Invitation à la mise en mouvement





La créativité : LandArt et Mur des mots

Digital détox



## ANCRAGE ÉCOLOGIQUE

- **Profiter** des éléments naturels présents
- **Écoconception** du parcours, modifiable et évolutif
- **Inter-relations** des systèmes, conséquences sur la santé

## ACCESSIBILITÉ ET SÉCURITÉ DU PARCOURS

- **L'accessibilité** du parcours dans toutes ses dimensions
- Accessible durant toute l'année en fonction des **conditions climatiques**
- Dans un **environnement sain**, propre et sécurisé, limiter les nuisances urbaines

# RÉSULTAT : LA FORME

## LIEN SOCIAL ET VISIBILITÉ DU PARCOURS

- **Partage** et lien social, possibilité de rencontres
- **Communication** autour du parcours
- **Identité du parcours** qui lui est propre et reconnaissable

## EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE

- Création d'émotions, « surprise », **satisfaction visuelle**
- Mise en place de **points d'intérêt**, points de vue aux horizons dégagés

## POSTURE BIENVEILLANTE

- **Bienveillance** dans les mots utilisés
- Pas d'injonction à une amélioration de performance

# Résultats : “la pause suspendue”

*Prenez le temps de vous asseoir.*

*Ici, il n'y a rien à réussir, aucun objectif à atteindre, nulle part où aller.*

*Laissez simplement votre regard se poser sur l'eau ou sur les feuilles agitées par le vent.*

*Si vous le souhaitez, observez la nature vivre autour de vous pendant quelques minutes, à votre propre rythme.*



# La pause suspendue : contenu visuel

**Ralentir** et **observer**

**Absence de directive** d'activité physique et d'injonction de performance

**Espace riche** en faune/flore, horizon dégagé, à l'écart des nuisances automobiles



# La pause suspendue : revue de littérature

**Diminution du stress**

Baisse du taux de cortisol[1] et de l'alpha-amylase salivaire[2]

+

**Restauration cognitive**

Théorie de la restauration de l'attention : la "fascination douce"[3]

+

**Système cardiovasculaire**

Baisse de la pression artérielle diastolique, diminution de la fréquence cardiaque[4]

**Bénéfices sur la santé mentale et physique**

Réduction des scores de dépression et d'anxiété[5]


1.Park BJ, Tsunetsugu Y, Kasetani T, Kagawa T, Miyazaki Y. The physiological effects of Shinrin-yoku 2009

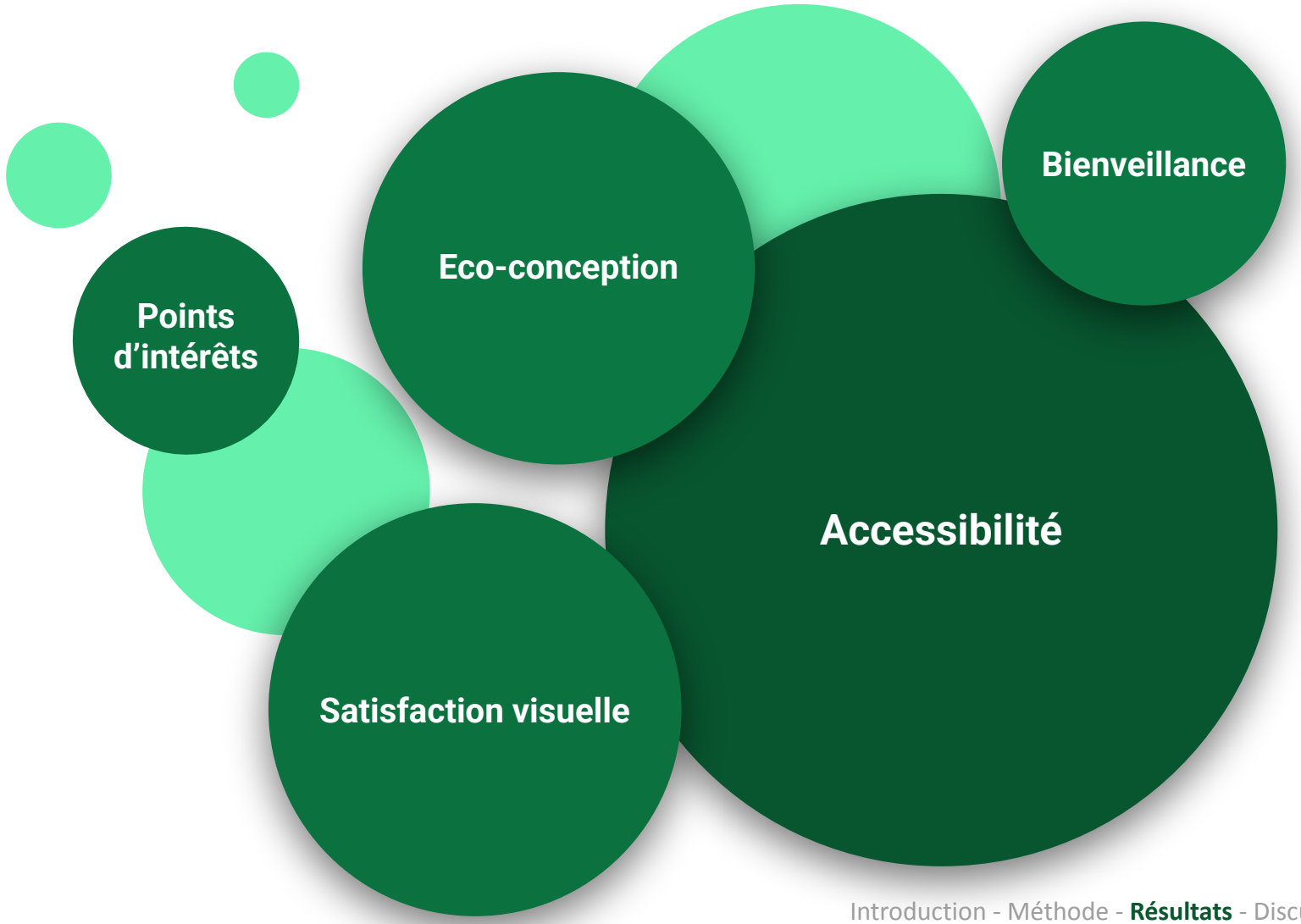
2.Hunter MR, Gillespie BW, Chen SYP. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. Front Psychol. 4 avr 2019

3. Berman M, Jonides J, Kaplan S. The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. Psychol Sci. 1 déc 2008

4. Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environ Res. 1 oct 2018

5.Coventry PA, Brown JenniferVE, Pervin J, Brabyn S, Pateman R, et al. Nature- based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. SSM - Popul Health. 1 déc 2021

# La pause suspendue : aménagement (la forme)



# Discussion

## Forces

+ Méthode de consensus robuste : équité et liberté d'expression garanties, productive
+ Question nominale ouverte
+ Pluridisciplinarité des experts
+ Travail de recherche bibliographique
+ Réponse à un enjeu national actuel de santé publique

## Limites

– Temps imparti et manque d'expérience des animateurs
– Question nominale ouverte
– Étude monocentrique (Angers)

# Discussion

## Justifications des choix effectués

- Station de présentation
- Alternatives au parcours proposé
- Justifications des stations

## Mise en perspective

- Avec des **parcours existants** :

  Bains de forêt au Japon

  Sensorialité et sophrologie à Bruxelles

  La parenthèse enchantée à Nantes

- Avec des **parcours futurs** :

  L'éco-anxiété et la solastalgie[11,12]

11. Smyth J. Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables. J Consult Clin Psychol. 1 févr 1998
12. Albrecht G, Sartore GM, Connor L, Higginbotham N, Freeman S, Kelly B, et al. Solastalgia: the distress caused by environmental change. Australas Psychiatry Bull R Aust N Z Coll Psychiatr. 2007; PubMed

# Discussion

*Valorisation de la thèse :* de la théorie à la participation au budget participatif de la ville d'Angers.

- Adhésion citoyenne : 2758 votes (3ème/29)
- Enveloppe allouée de 20 000 €
- Implantation au Parc Balzac




*Image :*

- *Direction de la Communication et du Rayonnement - Ville d'Angers - ALM / Graphisme : Annelyse Bournand - Médiapilote / Illustrations : Aliénord Ouvrard / Impression : ICI - Avril 2025*

# Conclusion

Santé mentale et protection de l'environnement = **préoccupations majeures** dont le parcours fait le lien

Parcours type **théorique** à disposition des collectivités

**Outil thérapeutique** pour les patients et les professionnels de santé

**6 stations proposées** par les experts et justifiées par la littérature

**Projet d'implantation** au sein du parc Balzac à Angers en 2027, qui permettra l'évaluation de l'impact de ce type de parcours…

# Merci pour votre attention



FACULTÉ
DE SANTÉ
UNIVERSITÉ D'ANGERS

*Thèse pour le diplôme d'Etat de Docteur en Médecine*
*Qualification en Médecine Générale*

# Santé mentale et prescription de nature : un parcours santé pour faire le lien

**Pierre-Louis BORNE, Hugo DIMARCQ, Julie Philippe et Pierre VIEU**

**Sous la direction de** M le Dr Bastien DUPONT et M$^{me}$ la Dre Gabrielle VALENTE

**Présidente du jury**
M$^{me}$ la Pre Catherine DE CASABIANCA

**Membres du jury**
M$^{me}$ la Dre Camille SAVARY, M le Dr Pierre-Emmanuel MICHELS

FACULTÉ DE SANTÉ
UNIVERSITÉ D'ANGERS

*Soutenue publiquement le 27 octobre 2026*