

NATURE THÉRAPIE

FORMATION "RÉFÉRENT NATURE
EN ÉTABLISSEMENT SOCIAL,
MÉDICO-SOCIAL OU DE SANTÉ"



NATURE & SANTÉ

Les bénéfices d'un contact régulier avec la nature pour les personnes en situation de handicap, difficulté sociale ou souffrant de troubles de la santé, font aujourd'hui l'objet d'un large consensus confirmé par des études nationales et internationales. Pour autant, la mise en œuvre concrète de ce « droit à la nature » se heurte à un certain nombre de difficultés. L'une des raisons principales en est l'absence de modèles et de références partagées entre les acteurs et fondées sur des résultats scientifiques et des méthodologies éprouvées. Par ailleurs, il manque souvent au sein des équipes des personnes référentes formées capables de mobiliser les différents acteurs et les ressources autour de projets continus.

Pourtant, pour une direction, pouvoir s'appuyer sur un-e professionnel-le au sein de son équipe, formé-e et motivé-e pour coordonner un projet global est un avantage indéniable. Aujourd'hui des outils et des dispositifs existent pour développer, sans coûts supplémentaires ou avec de modestes efforts :

- des démarches de responsabilité sociales et environnementales qui dépassent le seul vernis sociétal
- des médiations nature efficaces et utiles, complémentaires des approches cliniques ou éducatives déjà en place (jardins thérapeutiques, activités nature, médiation animale...)
- des projets de renaturation du cadre de vie et de travail qui entraînent des économies, des bénéfices nombreux en termes de qualité de vie, de prévention des risques professionnels...

CAN



PÉE

UNE FORMATION POUR VOTRE ÉTABLISSEMENT

C'est pour répondre à ces besoins que Canopée, organisme de formation certifié qualité, vous propose de former une ou plusieurs personnes de votre équipe en vue de devenir référent-e nature. Cette formation, dont vous trouverez le programme en annexe, vise à qualifier des soignants, travailleurs sociaux, rééducateurs ou personnels engagés auprès des publics afin de les doter de références théoriques, d'outils de conduite de projet et d'outils d'animation leur permettant d'intégrer la médiation ou la thérapie nature aux activités de l'établissement ou du service.

Ce dossier se propose de vous en présenter les différents intérêts. Nous vous en souhaitons une bonne lecture.



POURQUOI INTÉGRER LA NATURE EN ESMS ?

P. 4

DES BIENFAITS POUR LES PATIENTS

P. 4

DES BIENFAITS POUR LE PERSONNEL

P. 11

DES BIENFAITS POUR L'INSTITUTION

P. 11

ANNEXES

PROGRAMME DE LA FORMATION P.14

BÉNÉFICES ASSOCIÉS À L'HORTITHÉRAPIE P. 19

ÉTUDE CLINIQUE CONDUITE SUR UNE POPULATION ALZHEIMER EN INSTITUTION P. 20

POURQUOI INTÉGRER LA NATURE EN ÉTABLISSEMENT SOCIAL, MÉDICO-SOCIAL OU DE SANTÉ ?



Malgré le ralentissement de l'économie, les dépenses dans le secteur de la santé sont à un niveau record et continuent de croître. En 2009, les États-Unis ont dépensé près de 2,5 billions de dollars en frais de santé (US Department of Health and Human Services [Ministère de la Santé américain], 2009a). Or les recherches actuelles démontrent qu'intégrer le sentiment de nature, même de manière infime, dans l'industrie de la santé peut entraîner une réduction des coûts des soins aux patients et des frais de personnel, tout en améliorant les résultats médicaux. Plus de cinquante études ont été publiées, qui considèrent que les éléments biophiliques ont une influence majeure dans l'amélioration du taux de rétablissement des patients, la baisse de la dépendance médicamenteuse, la diminution du stress du personnel et de la famille, et l'amélioration du bien-être émotionnel, en tant que conséquences directes d'un lien avec la nature sous une forme ou une autre.

Voici le résumé de quelques-unes :

DES BIENFAITS POUR LES PATIENTS

Regarder la nature aide à la guérison physique

Le professeur Roger Ulrich s'est intéressé aux effets de différents environnements sur le rétablissement du patient. Il s'est rendu dans un hôpital de banlieue aux États-Unis et a recueilli des dossiers sur une période de neuf ans auprès des départements où les patients se remettaient d'une ablation de la vésicule biliaire. Il n'a pas dit au personnel ce qu'il faisait exactement au cas où cela fausserait les résultats, mais il a demandé combien de temps les patients prenaient pour se rétablir, de combien d'analgésiques ils avaient besoin et à quelle fréquence ils devaient attirer l'attention du personnel. Il a associé des personnes en fonction de divers critères tels que l'âge, le sexe, le poids, le tabagisme / non-fumeur, le sol, etc. Certains patients

avaient une vue depuis la fenêtre de leur chambre et d'autres seulement un mur de briques. Il a constaté des différences significatives entre les deux groupes.

Les patients ayant une vision sur la verdure avaient besoin de moins d'attention de la part du personnel, prenaient des analgésiques en moindre quantité et plus légers, et ils récupéraient en moyenne un jour plus tôt. Ils avaient moins de commentaires négatifs dans leurs notes, par exemple «le patient se sentait plus nerveux ce matin».

L'explication proposée est que le fait d'être hospitalisé après une opération est stressant et que le fait de pouvoir voir la nature a un effet calmant, réduit le stress et favorise la récupération du corps.

Ulrich et ses collaborateurs ont effectué d'autres travaux similaires. Ils ont montré qu'une vue sur les arbres et les espaces verts rend l'environnement du bureau plus positif et que les élèves apprennent mieux s'ils peuvent voir des arbres.

Références :

Ulrich R S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. Science 224, 420-21



La nature agit contre le stress

Passer de longues périodes sur une activité ciblée, comme travailler sur un ordinateur, où nous devons nous concentrer et filtrer des informations non pertinentes, n'est pas bon pour nous. Il peut causer du stress, de l'anxiété, de l'irritabilité avec les autres et une incapacité à se concentrer. Passer du temps dans la nature, même pour de courtes périodes, peut favoriser la récupération mentale et améliorer la capacité de concentration.

1. Théorie de la restauration de l'attention (TRA)

L'attention est quand nous nous concentrons sur une chose et éliminons d'autres entrées dans notre esprit. L'attention augmente notre perception, notre pensée et notre mémoire. Nous pouvons l'exercer volontairement. Par exemple, lorsque nous faisons activement attention à une tâche sur un ordinateur en filtrant les bruits de fond, etc.

Sur une période de temps longue, si nous devons faire face à des pensées complexes, des angoisses ou des soucis, des exigences interpersonnelles, du bruit ou de la douleur, nous pouvons nous fatiguer et montrer des signes de stress, fatigue, irritabilité, impulsivité et manque de concentration.

Les Kaplan décrivent quatre formes d'attention involontaire qui rétablissent la capacité d'une personne à mobiliser son attention volontaire et à surmonter la fatigue :

Éloignement – lorsque nous nous accordons une pause loin des activités cérébrales.

Fascination douce – une attention involontaire sans effort.

Étendue – intérêt suffisant pour attirer l'attention sans provoquer d'ennui.

Compatibilité – signifie que l'activité rencontre les attentes et objectifs de la personne en matière de prévention de l'effort mental.

L'environnement naturel permet aux quatre circonstances de se produire et la recherche des Kaplan (sur plusieurs décennies) confirme la notion selon laquelle le temps passé en nature restaure l'énergie mentale d'une personne.

Trois études sont mentionnées ici et soutiennent la notion de TRA.

2. Attention, récupération et nature

Des jeunes ont reçu une tâche de relecture, ce qui nécessite une attention soutenue. Ils ont ensuite été répartis dans trois environnements différents pendant 40 minutes, après quoi leurs capacités d'attention ont été à nouveau mesurées. Les trois environnements étaient : un environnement naturel, un environnement urbain et une relaxation passive (assis dans une pièce en écoutant de la musique et en lisant des magazines). Les personnes qui ont passé du temps dans un environnement naturel ont obtenu les meilleurs résultats lors du test de relecture ultérieur.

3. Attention et récupération du stress dans la nature

112 jeunes assignés aléatoirement ont été comparés sur : leur capacité à maintenir leur attention sur une tâche; leur état émotionnel; et leurs indicateurs de stress physiologique (c'est-à-dire la pression artérielle). Ils ont été placés dans trois environnements différents, à l'intérieur, à l'extérieur en milieu urbain ou à l'extérieur dans la nature.

Les résultats démontrent l'effet positif de la nature sur la restauration d'un état physique et psychologique sain :

–Une chambre avec vue sur les arbres valait mieux qu'une chambre sans vue.

–Une promenade dans une réserve naturelle valait mieux qu'une promenade urbaine.

–L'attention s'est améliorée sur la promenade dans la nature et a diminué dans les zones urbaines. Et l'effet a persisté après la fin des promenades.

–Des sentiments positifs et une réduction de la colère se sont produits après la marche dans la nature et ont augmenté dans les zones urbaines.

4. Récupération du cancer et nature

Le cancer du sein peut être stressant et réduire la capacité d'une femme à se concentrer et à se concentrer. Cimprich a étudié un groupe aléatoire de 32 femmes qui se remettaient d'un cancer du sein. Il y avait un groupe de contrôle et un groupe d'intervention. Ce dernier a accepté de 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, des activités liées à la nature. Les activités typiques consistaient à marcher ou à s'asseoir dans un parc, à observer les oiseaux ou à entretenir les fleurs et les plantes. Ses résultats montrent une amélioration constante de l'attention dans le groupe d'intervention, probablement parce que les patientes y étaient moins stressées.

Références :

1. Kaplan R Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.. Kaplan S. *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. *Journal of Environmental Psychology* 1995, 15, pp169-182
2. Hartig T, Mang M and Evans GW (1991). *Restorative effects of natural environment experience*. *Environment and Behaviour*, 23, 3-26.
3. *'Tracking restoration in natural and urban field settings'* Terry Hartig, Gary W. Evans, Larry D. Jamner, Deborah S. Davis, Tommy Garling. *Journal of Environmental Psychology* 23 (2003) 109-123
4. Cimprich, B. (1993). *Development of an intervention to restore attention in persons with cancer*. *Cancer Nursing*, 16(2), 83-92

Les arbres nous aident à nous détendre

Les personnes peuvent mieux faire face à une tâche stressante si elles ont passé du temps à marcher dans un environnement naturel par rapport à la marche en milieu urbain ou à la lecture d'un magazine à la maison.

Diverses études (enregistrement des réponses verbales et mesures physiologiques telles que l'EEG, la fréquence cardiaque, la conductance cutanée) confirment que les personnes se remettent plus rapidement d'un événement stressant si elles vivent dans un environnement naturel par rapport à un environnement urbain. Les caractéristiques clés qui peuvent aider à un environnement positif incluent un paysage de type parc enherbé ainsi qu'une présence importante de l'eau. La récupération est également assez rapide: une exposition de seulement 4 à 6 minutes aux milieux naturels vs. urbains rétablit de manière significative les niveaux de relaxation mesurés physiologiquement.

Avoir la possibilité de voir des scènes naturelles (par opposition à d'autres images) pendant de courtes périodes a considérablement réduit les niveaux de stress chez les patients dans une salle d'opération. Des résultats similaires s'observent chez les patients dans le fauteuil du dentiste s'ils peuvent observer une scène naturelle pendant le traitement.

Références :

Ulrich RS 'Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes' 73-137p in *Biophilia Hypothesis* ed Kellert SR and Wilson EO 1993 Island Press Washington



Observer les plantes détend

Deux chercheurs japonais ont examiné les effets sur le cerveau d'une personne regardant les plantes. Ils ont constaté que les expériences avaient un effet mesurable positif. Dans une étude, les chercheurs ont demandé à deux personnes de regarder deux types de plantes en pot : le pélargonium et le bégonia, en fleurs ou non, et enfin un cylindre fabriqué de façon similaire aux pots. Les rythmes alpha de leur cerveau ont été mesurés comme indicateurs d'un état de relaxation éveillé. Les résultats ont montré que l'état d'alerte le plus détendu était avec les plantes à fleurs, suivies par les plantes non florifères et enfin les pots cylindriques. Dans la deuxième étude, ils ont emmené les gens à l'extérieur et les ont amenés à regarder soit une haie, soit une clôture en béton d'environ les mêmes dimensions, soit une clôture en béton à partie mixte. Les chercheurs ont mesuré leur EEG (électroencéphalogramme) et les résultats ont indiqué que la haie verte induisait les états les plus détendus, tandis que la clôture en béton avait une influence stressante.

Références :

Nakamura, R. and E. Fujii (1990). Studies of the characteristics of the electroencephalogram when observing potted plants: *Pelargonium hortorum* "Sprinter Red" and *Begonia evansiana*. *Technical Bulletin of the Faculty of Horticulture of Chiba University*, 43: 177-183. (In Japanese with English summary)
Nakamura, R. and E. Fujii (1992). A comparative study of the characteristics of the electroencephalogram when observing a hedge and a concrete block fence. *Journal of the Japanese Institute of Landscape Architects*, 55: 139-144. (In Japanese with English summary.)

Passer du temps au contact de la nature permet aux gens de vivre et conserver leur mémoire intacte plus longtemps

1. Japon

Des chercheurs japonais ont étudié la relation entre l'accès aux espaces verts et la mortalité à Tokyo. Ils ont examiné un large échantillon de plus de 3 000 personnes de 70 ans et plus. Ils contrôlaient le sexe, l'âge, l'état civil, le district et d'autres paramètres. En cinq ans, ils ont enregistré toutes les personnes décédées dans le groupe et ont trouvé un lien direct entre l'accès aux espaces verts près de l'endroit où une personne vivait et son espérance de vie en bonne santé.

2. Pays-Bas

Une autre étude menée aux Pays-Bas (échantillon de 17 000 personnes) a montré que les personnes vivant à proximité des espaces verts jouissaient d'une meilleure santé, en particulier chez les personnes âgées, les femmes au foyer et les groupes socio-économiques défavorisés.

3. USA

Les chercheurs ont examiné cinq foyers de soins de longue durée pour des patients atteints de la maladie d'Alzheimer : trois foyers n'avaient pas de jardin, les deux autres avaient un jardin. En raison de la détérioration progressive des capacités cognitives, les agressions sont de plus en plus fréquentes chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. C'était le cas dans les maisons sans jardins. Ceux avec des jardins sont restés les mêmes ou ont montré une légère diminution des

agressions. "Dans les institutions avec jardin, le taux d'incidents violents a diminué de 19% entre 1989 et 1990, tandis que le taux total d'incidents a diminué de 3,5% au cours de la même période. Dans les institutions sans jardin, le taux d'incidents violents a augmenté de 681% et le taux total d'incidents a augmenté de 319%".

Références :

1. Takano T, Nakamura K, Watanabe M. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas. The importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiological Community Health* 2003; 56: 913-918.
2. de Vries S, Verheij RA, Groenewegen PP, Spreeuwenberg P. Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between green space and health. *Environment and Planning* 2003; 35: 1717-1731.
3. Mooney, P. and Nicell, P.L. (1992) "The importance of exterior environment for Alzheimer's residents: Effective care and risk management", *Health Care Management Forum*, vol: 5, (2), pp. 23-29.



L'humeur et l'estime de soi s'améliorent à l'extérieur

Passer même un peu de temps dans la nature a un effet positif sur nos émotions. Nous pouvons nous sentir moins déprimés, moins anxieux et l'expérience peut réduire les niveaux de colère. Être dans la nature ne réduit pas seulement le stress, cela peut nous aider à nous sentir mieux et à renforcer notre système immunitaire pour lutter contre la maladie.

La santé mentale coûte au Royaume-Uni 77 milliards de livres par an et 16% de la population est diagnostiquée avec un trouble mental. 5 millions d'entre nous sont stressés sur le lieu de travail et l'effet sur le PIB est une baisse de 10% de la productivité attendue. Sur le seul plan économique, il est logique d'encourager les gens à modifier leur mode de vie pour améliorer leur santé mentale, par exemple en se promenant dans un parc. On pourrait faire beaucoup pour atténuer le stress, la dépression et les autres formes de maladie mentale si nous passions tous plus de temps dans la nature. Il est désormais évident que le contact avec un environnement vert réduit le stress, améliore l'humeur et améliore l'estime de soi. Certains des résultats de recherches clés sont résumés dans le document cité ici. De nombreuses études ont enregistré des améliorations de l'estime de soi et de l'humeur par rapport au temps passé dans les environnements naturels. La faible estime de soi peut entraîner faibles performances scolaire, suicide, abus d'alcool et maladie mentale chez les jeunes. Les états de colère et de peur à long terme peuvent engendrer des maladies physiques telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, la polyarthrite rhumatoïde, l'asthme et les vulnérabilités du système immunitaire.

Références :

Pretty J, Angus C, Bain M, Barton J, Gladwell V, Hine R, Pilgrim S, Sandercock S and Sellens M. 2009. Nature, Childhood, Health and Life Pathways. Interdisciplinary Centre for Environment and Society Occasional Paper 2009-02. University of Essex, UK.



L'amour de la nature est dans notre ADN

Se sentir détendu et plus positif en marchant dans la campagne ou le long d'une plage est difficile à connecter à notre ADN selon certains théoriciens. L'absence de nature est un facteur contribuant aux niveaux plus élevés de stress et de maladie mentale dans les villes. Cela pourrait même expliquer pourquoi tant d'entre nous choisissons de prendre nos vacances au bord de la mer.

Les recherches montrent que les humains modernes préfèrent les paysages de type savane. Cela s'explique par le fait que les premiers hominidés ont évolué dans un habitat de savane, souvent en présence de lacs (Leakey, 1980). Il se caractérise par une ouverture spatiale, des arbres dispersés ou de petits groupes d'arbres et des surfaces de sol herbeuses relativement uniformes.

La savane fournit des sources de nourriture plus élevées que la forêt tropicale, moins de créatures phobiques telles que les serpents et les araignées, une observation plus ouverte pour voir les prédateurs. Les lacs sont idéaux comme sources d'eau douce, d'animaux à chasser et de crustacés riches en protéines.

Des centaines d'études internationales menées au cours des 20 dernières années (par exemple, Kaplan et Kaplan 1989 ci-dessus) montrent que les gens préfèrent des éléments de végétation verte, de fleurs et d'eau, comparés au béton et au verre, une végétation herbeuse lisse ou uniforme, des arbres dispersés ou de petits groupes d'arbres, c'est-à-dire un milieu forestier avec des qualités de savane ou de parc. Les milieux naturels avec de l'eau sont particulièrement attrayants ; les jeunes enfants montrent des réponses particulièrement positives à l'eau. Les images d'eau menaçante, par exemple les mers orageuses ou la pollution clairement visible sont des exceptions. On trouve également de faibles préférences pour une profondeur de vue restreinte, des textures de sol rugueuses qui obstruent le mouvement et une végétation impénétrable dense. Des scènes naturelles peu impressionnantes sont même préférées aux paysages urbains attrayants sans nature. Bien que l'introduction d'arbres et la végétation associée augmente considérablement les préférences pour les scènes urbaines. L'attrait pour les environnements de type savane est probablement un mélange de préférences génétiques et de préférences acquises.

D'un point de vue évolutif, nos ancêtres préhistoriques étaient préoccupés par les prédateurs rôdant, ainsi que par un approvisionnement rapide en nourriture et en eau. Se sentir en sécurité en utilisant ces critères était important. Si un humain précoce était poursuivi par un prédateur et parvenait à s'échapper, par exemple en escaladant un arbre, la réponse de fuite était ressentie comme une peur, une anxiété et des changements physiologiques tels qu'une accélération du rythme cardiaque et une respiration plus rapide. Une fois le danger dépassé, il était important de récupérer le plus rapidement possible afin de continuer à chercher de la nourriture et de l'eau et à trouver d'autres personnes avec qui se joindre. Le fait de savoir que la zone dans laquelle vous vous trouviez était riche en eau et en nourriture était rassurant et le fait de pouvoir rechercher des personnes et des prédateurs dans le paysage, comparé à la végétation dense, aidait à la récupération.

Il y a maintenant beaucoup de recherches convaincantes pour montrer que les activités de loisirs en milieu naturel sont importantes pour les personnes qui se remettent du stress et qui répondent à d'autres besoins. À partir des preuves de plus de 100 études, les personnes impliquées dans les loisirs de plein air parlent de relaxation et de tranquillité ayant un rapport avec les caractéristiques de la savane. Des résultats similaires proviennent d'études sur les réactions des populations aux parcs en milieu urbain. On a demandé aux habitants de San Francisco quels étaient les paramètres qu'ils recherchaient quand ils étaient stressés ou déprimés. 75% ont choisi des espaces extérieurs constitués de milieux naturels ou urbains dominés par des éléments naturels tels que des parcs, des vues sur des paysages naturels, des lacs et des océans.

Références :

Ulrich RS 'Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes' 73-137p in Biophilia Hypothesis ed Kellert SR and Wilson EO 1993 Island Press Washington.

Ulrich RS, Dimberg, U and Driver BL 1991 "Psychophysiological Indicators of Leisure Benefits." in Benefits of Leisure, ed Driver BL, Brown PJ, and Peterson GL. State College, Pa: Venture



DES BIENFAITS POUR LE PERSONNEL

Les bienfaits cumulés d'une exposition à la nature profitent non seulement aux patients, mais aussi au personnel soignant – considération importante puisque la vigilance des infirmières dans les hôpitaux est cruciale pour le confort et la santé des patients. Les infirmières et le personnel hospitalier ressentent des effets d'anxiété, de dépression et une satisfaction au travail moindre lorsqu'ils ont un accès restreint à un panorama naturel et de faibles contacts avec l'extérieur. Inversement, le personnel récupère plus facilement du stress et est plus performant lorsqu'il a accès à des jardins et à la lumière du jour directe. Les preuves montrent que la lumière naturelle, l'accès à la nature et la vue sur la nature devraient être intégrés dans la conception architecturale des bâtiments de santé. Bien qu'ils engendrent des coûts initiaux, le retour sur investissement est quantifiable au travers des bénéfices pour les patients et pour le personnel. Alors que la prise en compte du design est récente dans le domaine de la santé, de plus en plus d'études scientifiques rigoureuses militent en faveur de l'intégration de la nature en milieu hospitalier pour améliorer le bien-être des patients, accroître les marges bénéficiaires et réduire les budgets des hôpitaux. Chacun de ces bienfaits pour la santé induit des avantages économiques qui reflètent la plus-value démontrée du design biophilique dans les hôpitaux.

Les bienfaits de la nature dans les milieux hospitaliers s'étendent également aux membres de la famille et aux visiteurs ; un écrasant pourcentage de 95 % des visiteurs interrogés dans quatre hôpitaux indépendants ont confirmé se sentir plus détendus, rajeunis et positifs. Ils ont également déclaré se sentir moins stressés et plus aptes à faire face à la situation (Marcus & Barnes, 1995).



DES BIENFAITS POUR L'INSTITUTION

Les hôpitaux pourraient tirer un bénéfice énorme des conceptions biophiliques. Pour estimer approximativement l'étendue des économies potentielles, l'agence Terrapin Bright Green a cherché à calculer quel serait le bénéfice national aux États-Unis si davantage d'hôpitaux étaient conçus pour donner aux patients une vue sur la nature. Une enquête nationale menée en 2007, publiée dans le National Health Statistics Report [Rapport national des statistiques de santé] « National Hospital Discharge Survey », recensait 44 993 procédures de sortie d'hôpital aux États-Unis. Toutes ces décharges concernaient les courts séjours dans des hôpitaux non fédéraux, et excluaient les naissances. Chacune de ces procédures a donné lieu à des séjours en hôpital de 4,8 jours en moyenne (Hall et al., 2010). Dans l'étude menée en 1984 par Ulrich, le fait d'avoir une vue sur la nature depuis la fenêtre d'une chambre d'hôpital a donné lieu à un séjour hospitalier écourté de 8,5 %. En utilisant ce ratio, 8,5 % d'un séjour hospitalier moyen de 4,8 jours donne 0,41 jour (soit presque une demi-journée). On peut estimer que si tous les patients en rétablissement postopératoire avaient une vue sur la nature depuis leur chambre d'hôpital, la durée moyenne du séjour hospitalier serait de 4,39 jours, soit une demi-journée en moins. La dépense moyenne par jour en soins hospitaliers postopératoires est de 5 059 dollars (Machlin & Carper, 2007). Sur la base de ces chiffres, nous allons détailler ci-dessous le calcul des économies potentielles associées aux coûts de

soins hospitaliers postopératoires pour des patients situés en chambre avec vue sur la nature. Pour trouver le coût d'un séjour hospitalier postopératoire par patient, la dépense moyenne par jour en soins hospitaliers a été multipliée par la durée du séjour moyen de 4,8 jours. Cela signifie que les hôpitaux dépensent 24 283,20 dollars par patient en séjour postopératoire. Si nous appliquons ces résultats à l'étude d'Ulrich et en admettant le principe que fournir une chambre d'hôpital avec vue sur la nature réduit le séjour du patient de 0,41 jour (soit 8,5 %), alors cette disposition générerait une économie moyenne de 22 209,01 dollars (5 059 dollars par nuit x 4,39 jours = 22 209,01 dollars). La différence entre le coût moyen d'un séjour hospitalier standard et celui dans un hôpital conçu biophiliquement est de 2 074,19 dollars. Pour appliquer cette réduction de coût à l'échelle nationale, les économies par patient ont été multipliées par les 44 993 procédures hospitalières comparables chaque année aux États-Unis, et les économies nationales seraient de 93 324 030 dollars si chacun des patients avait bénéficié d'un rétablissement en ayant une vue sur la nature.

Espérant vous avoir convaincu de l'intérêt de l'introduction d'une dose de nature dans votre établissement, notre formation "réfèrent nature en établissement social, médico-social et de santé" d'une durée de 280 heures animées par des professionnel-le-s d'horizons divers forme sur 8 mois des personnes capables de porter à vos côtés un projet global de nature et d'environnement. Organisme de formation ancré dans les deux secteurs de l'environnement et du social, nous vous proposons une formation cohérente avec les besoins et les enjeux des ESMS et établissements de soin d'aujourd'hui.

Nous vous invitons à découvrir en annexe le programme, les profils formateurs et le conseil scientifique de ce programme.

Nous nous tenons à votre disposition pour toute question ou échange sur ce sujet.

Veillez croire, Madame, monsieur, en l'expression de nos très cordiales salutations.



ANTHONY FOUSSARD
Gérant de Canopée

ANNEXES

PROGRAMME DE LA FORMATION « RÉFÉRENT NATURE EN ÉTABLISSEMENT SOCIAL, MÉDICO-SOCIAL OU DE SANTÉ »



Objectifs :

- Participer à la mise en œuvre du droit à la nature comme vecteur de bien-être et d'amélioration de la santé et de l'inclusion
- Utiliser la nature comme support dans un projet éducatif ou de soin.
- Impulser, coordonner et conduire des projets santé nature
- Animer et promouvoir des activités nature auprès des publics à besoin particulier.

Pré-requis :

- Être titulaire d'un diplôme social, médico-social, éducatif, d'animation ou sanitaire/santé
- Exercer une activité auprès de publics cibles des politiques de santé ou sociales
- Disposer d'une connaissance générale des enjeux de la formation d'intervention à la nature (cette condition est vérifiée par un entretien préalable avec un formateur).

L'admission se fait sur dossier de candidature comportant un curriculum vitae et un projet de formation.

Programme et contenu :

La formation s'organise autour de huit regroupements d'une semaine, soit 280 heures. Chaque semaine est organisée autour d'une à deux journées d'apports théoriques et conceptuels et de trois journées de formation pratique et opérationnelle. Pour les modules relatifs aux différentes typologies d'activité, les éléments théoriques et pratiques se mêlent sur des semaines thématiques. La formation est organisée en 11 modules, chaque module fait l'objet d'une validation individuelle. La validation des 11 modules est nécessaire pour la délivrance du certificat.

Un projet tutoré de 21H est également organisé permettant à chaque stagiaire de créer un dispositif d'intervention. Ce projet donne lieu à la rédaction d'une note qui vient valider le module 5 en fin de formation.

L'ensemble des modules sont construits à partir de données scientifiques et vérifiables. Nous refusons toute approche à caractère ésotérique et nous inscrivons dans une approche laïque et de neutralité. Nous présentons divers courants et approches dans un souci d'exhaustivité sans imposer aux stagiaires d'options théoriques a priori.

Module 1 : médiation et approche thérapeutique par la nature : fondements théoriques et enjeux

Durée 21 heures.

Ce module explore les enjeux de la mise en œuvre de la thérapie et les médiations par la nature.

Données scientifiques disponibles et débats en cours.

Modèles théoriques en présence.

Bénéfice et indication des approches de médiation par la nature.

Contre-indication et risques

situation actuelle dans le champ de la santé et du social.

Module 2 : le cadre des activités nature

Durée 7 heures.

Cadre législatif et institutionnel relatif à la pratique.

Pratique libre et pratique réglementée.

Assurance.

Rappel sur les actes et activités réglementés (exercice de la médecine, du soin, titre de psychothérapeute, statut de l'éducateur sportif)

Module 3 : posture et rôle du référent

Durée 14 heures.

La fonction de référent nature dans un établissement et service
le référent membre de l'équipe / le référent consultant externe
rôle mission et fonctions
éthique de l'intervention.

Les modules 1 2 et 3 sont validés par la rédaction d'une note relative à une problématique professionnelle.

Module 4 : intégration dans la stratégie d'établissement et montage du projet

Durée 14 heures.

Stratégie d'intégration du projet nature dans une stratégie d'établissement.
Lien avec la stratégie RSE et le projet d'établissement.
Structuration du suivi et de l'élaboration d'un projet nature d'établissement
Validation : étude de cas sur un établissement ou service.

Module 5 : base de la pédagogie nature et approche des publics

Durée 21 heures.

Les modèles en pédagogie et formation formelle et informelle.
Sensibilisation aux publics au regard des apports et besoins pour les activités nature.
Principe d'organisation, d'activité et de projets
Validation : rédaction d'une note relative à une action mise en œuvre / projet tutoré.

Module 6 : activités de reconnexion

Durée 49 heures.

Les outils et modèles de la reconnexion à la nature : bénéfiques et points de vigilance.
Initiation et pratique de diverses activités de reconnexion : shinrin yoku, observations méditatives ...
Approche d'activité de renaturation de l'environnement : inviter la nature dans l'établissement.
Application à différents handicaps et pathologies
Focus sur la dépendance aux écrans et au digital, la reconnexion à la nature comme pédagogie de l'attention.

Module 7 : activités sensorielles

Durée 14 heures.

Enjeux, bénéfices et points de vigilance sur les activités sensorielles.

Découverte et mise en pratique de différents outils de sensorialité et d'activités de sensorialité.

Application à différents handicaps et pathologies

Module 8 : médiation animale

Durée 28 heures.

Cadre légal et organisation de la médiation animale en France.

Enjeux juridiques et de responsabilité pour la mise en œuvre.

Modèle théorique et d'intervention.

Choix d'un prestataire ou d'un lieu d'intervention

Organisation et prescription de séance.

Module 9 : activités de mobilisation et d'expérimentation,

Durée 42 heures.

Apports théoriques sur les activités de mobilisation et d'expérimentation.

Découverte et pratique de différents enjeux et outils, sport nature, survie douce, vannerie, autoproduction, cueillette ...

Enjeux de responsabilité, de sécurité et d'assurance sur les activités de mobilisation et d'expérimentation.

Application à différents handicaps et pathologies

Module 10 : activité d'apprentissage

Durée 35 heures.

Modèle d'apprentissage

Initiation à diverses activités d'apprentissage, naturalisme, reconnaissance botanique ...

Application à différents handicaps et pathologies

Module 11 : jardin thérapeutique et hortithérapie

Durée 35 heures.

Approche des différents types de jardin et modèles d'intervention.

Conception et utilisation d'un jardin dans un établissement social et médicosocial.

Hortithérapie : en quoi le jardinage soigne/fait du bien ? Découverte d'exercices adaptés.

Les module 6 à 11 sont validés par des exercices de mise en situation d'animations.

Projet tutoré : les participant-e-s bénéficient d'un temps dédié de projet tutoré accompagné par un formateur visant à répondre à une commande de mise en place de projet ou d'animation dans leur contexte d'intervention.

Travail personnel : chaque module comprend un temps conséquent de lecture et de travail personnel, organisé en intersession. Ce temps est à intégrer dans l'organisation personnelle du stagiaire (10 % minimum du temps de formation global)

Le coût de cette formation est de 3860 euros TTC (soit un tarif horaire de 13 euros), éligible aux fonds de formation de votre personnel.

Ce tarif comprend :

- la formation
- les supports pédagogiques
- la fourniture du matériel nécessaire à la réalisation des exercices
- un hébergement sur site
- des éléments de base pour les repas

Les 8 semaines de formation prévues en 2019 sont :

Semaine 1 : du 21 au 25 janvier

Semaine 2 : du 18 au 22 février

Semaine 3 : du 18 au 22 mars

Semaine 4 : du 20 au 24 mai

Semaine 5 : du 17 au 21 juin

Semaine 6 : du 23 au 27 septembre

Semaine 7 : du 21 au 25 octobre

Semaine 8 : du 18 au 22 novembre

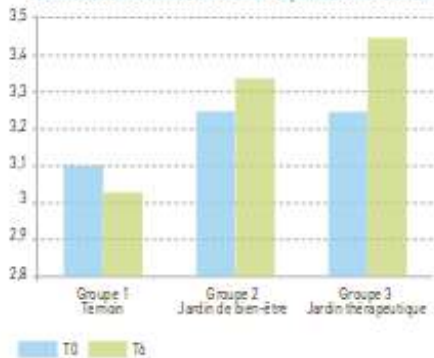
Aspect de la santé qui est touché	Habilités développées ou stimulées par l'hortithérapie	
Santé physique	Contact avec la nature	Diminution du stress Diminution de la fatigue mentale Accélération de la vitesse de rétablissement
	Exercice physique	Diminution du risque de certaines maladies Diminution de l'anxiété Diminution de l'état de dépression Vitalité, endurance Force physique Coordination globale et fine, équilibre
Santé psychologique	Perception du temps et des saisons Sens à la vie Estime de soi, confiance en-soi, respect de soi, acceptation de soi Accomplissement, fierté Stabilité émotionnelle, altération des sentiments négatifs Sentiment de tranquillité, de jouissance, d'autonomie Relaxation, réflexion Diminution du stress	
Santé sociale	Cohésion sociale, enrichissement du réseau social, amitié Développement d'habiletés sociales et de communication Coopération par le travail Diminution du sentiment de solitude	
Santé intellectuelle	Apprentissage de nouvelles connaissances Capacité d'observation, de concentration Curiosité Créativité, imagination	
Employabilité		

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES BÉNÉFICES ASSOCIÉS À L'HORTITHÉRAPIE

• (SOURCE : MÉLANIE MASSONNET)

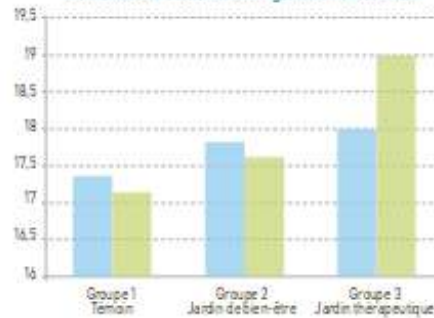
	Groupe 1 Témoin	Groupe 2 Jardin de bien-être	Groupe 3 Jardin thérapeutique
Outil expérimental	Pas de fréquentation ou pas de sollicitation à fréquenter le jardin	Fréquentation d'un jardin de bien être	Fréquentation d'un jardin thérapeutique
Durée - période	6 mois 15 avril - 15 octobre	6 mois 15 avril - 15 octobre	6 mois 15 avril - 15 octobre
Fréquence	N/A	4 fois par semaine 4 jours différents	4 fois par semaine 4 jours différents
Durée d'exposition	N/A	30 mn	30 mn
Mesures	0 et 6 mois	0 et 6 mois	0 et 6 mois
Fonctions cognitives	Test MMS	Test MMS	Test MMS
Autonomie fonctionnelle	Échelle ADL	Échelle ADL	Échelle ADL
Équilibre	Station unipodale	Station unipodale	Station unipodale
Marche	Test Up & Go	Test Up & Go	Test Up & Go
Conduite des tests d'évaluation	2 soignants habilités par l'établissement	2 soignants habilités par l'établissement	2 soignants habilités par l'établissement
Saisie des données		sur serveur commun	
Traitement des données		2 biostatisticiens indépendants	

Evolution de la marche et de l'équilibre sur 6 mois



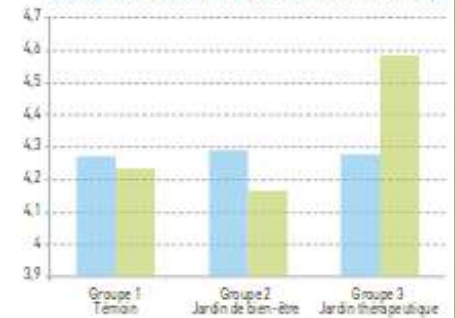
	Groupe 1 Témoin	Groupe 2 Jardin de bien être	Groupe 3 Jardin thérapeutique
T0	3,1	3,25	3,25
T6	3,03	3,34	3,45

Evolution des fonctions cognitives sur 6 mois



	Groupe 1 Témoin	Groupe 2 Jardin de bien être	Groupe 3 Jardin thérapeutique
T0	17,33	17,8	18,05
T6	17,1	17,59	19,03

Evolution de l'autonomie fonctionnelle sur 6 mois



	Groupe 1 Témoin	Groupe 2 Jardin de bien être	Groupe 3 Jardin thérapeutique
T0	4,28	4,29	4,28
T6	4,24	4,17	4,59

ÉTUDE CLINIQUE CONDUITE SUR UNE POPULATION ALZHEIMER EN INSTITUTION

• (SOURCE : O UBI CAMPI)

CANOPÉE

Canopée est un bureau d'étude et un organisme de formation spécialisé dans les questions de transition et d'écologie. Nous proposons aux particuliers, organisations publiques, acteurs des mouvements économiques et sociaux en France et en Europe des outils et des méthodes pour inventer des solutions résilientes et responsables dans leurs domaines respectifs.

Notre équipe, constituée de permanents et d'intervenant-e-s et expert-e-s associé-e-s, couvre un large panel de compétences : écologie, accompagnement de projets, aménagement durable, paysagisme, gestion d'espace naturel, santé, social, sport, gestion publique durable, permaculture...

Nos prestations et services recouvrent notamment :

- le conseil en transition et projets écologiques et sociaux : projets de transition de territoire, projets d'établissements, plans de gestion d'espaces naturels, études et évaluation...
- la conception : jardins en permaculture, jardins éducatifs sensoriels ou thérapeutique, tiers-lieux verts, habitat durable...
- la formation : formations en permaculture, savoirs résilients, formation des acteurs publics et parapublics, intervention auprès du grand public, des enfants, des personnes en situation de handicap et travailleurs d'ESAT...
- la coordination de programmes nationaux et européens de recherche ou de création d'outils : programmes Erasmus +, programmes de recherche sur la transition...

Nous inscrivons nos interventions dans des modèles assumés de biomimétisme et dans l'approche permaculturelle afin de concevoir des solutions partagées, pertinentes et résilientes.

CANOPÉE SARL

courriel : contact@ecosysteme-canopee.org

adresse : 31 grande rue 37600 LOCHES

téléphone : 06 23 97 82 34

SIRET 834 619 660 00014

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région Centre Val-de-Loire sous le numéro 24370371037