

Parc National de Wallonie - Phase 2 - FICHE ACTION

Titre : Développer l'axe bien-être nature : reconnexion à soi, pleine conscience, bains de forêt, sylvothérapie

N° action : 65

Référence aux critères de la grille d'évaluation :

- 1.4. Tourisme et patrimoine
- 2.1. Enjeux nature et biodiversité
- 2.3. Enjeux économiques et sociaux
- 2.4. Enjeux éducation et sensibilisation

Description de l'action :

- Contexte :

La crise écologique, accentuée par la crise sanitaire liée au Covid-19 et le phénomène de confinement, fragilise l'équilibre psychique de nombreuses personnes, notamment chez les jeunes, suscitant un sentiment d'impuissance et posant un réel problème de santé publique (troubles tels que le phénomène d'« éco-anxiété », la dépression, le burn-out...). Or, les bienfaits de la nature sur la santé (physiologique, psychique et cognitive) ne sont plus à démontrer. La sylvothérapie notamment ou « bains de forêt », inspirée de l'approche japonaise du « Shinrin-Yoku » constitue l'une des approches thérapeutiques préconisées. En effet, plusieurs études ont prouvé l'effet bénéfique sur notre santé des promenades en forêt « en pleine conscience ». Celles-ci feraient chuter le taux de cortisol, l'hormone responsable du stress. Elles permettraient aussi d'améliorer le sommeil, de diminuer l'anxiété et la fatigue, de réguler l'humeur et la fréquence cardiaque. Les scientifiques attribueraient ces bienfaits notamment aux phytoncides, molécules de défense émises par les arbres, aux composés organiques volatiles et aux effets anti-microbiens, qui passent facilement dans nos poumons par les voies respiratoires. D'autres facteurs de bien-être comme l'atmosphère régulée et constante de la forêt, seraient à prendre en compte. En Belgique, le secteur nature/bien-être reste encore relativement peu développé à ce jour et bénéficie d'un intérêt grandissant de la part du public comme des professionnels de la santé. La vallée de la Semois, avec sa nature préservée et diversifiée, dont un territoire forestier à 86 %, offre un lieu de ressourcement privilégié et un territoire-laboratoire pour tester cette nouvelle approche.

- Objectifs :

1. Développer des activités de bien-être dans la nature, avec l'accompagnement de professionnels ;
2. Créer des parcours d'exercices de bien-être sur des panneaux (ex : pleine conscience) ;
3. Créer des outils pédagogiques à utiliser de manière autonome dans les familles, les écoles, les groupes extra-scolaires, les maisons de repos, auprès des jeunes en difficulté ;
4. Accueillir des formations pour Guides-Nature® souhaitant se spécialiser dans ce domaine.

- Méthodologie :

1. Repérer des formations existantes sur le sujet ;

Parc National de Wallonie - Phase 2 - FICHE ACTION

2. Lister les professionnels proposant ce type d'activités, et établir une collaboration ;
3. Effectuer un repérage conjoint des lieux propices ;
4. Accompagner ces professionnels dans le développement de leur offre ;
5. Développer des parcours didactiques et des outils pédagogiques ;
6. Équiper certains circuits/sentiers en infrastructures (ex. parcours sensitifs, pieds nus) (appels d'offres) ;
7. Suivre les activités proposées en bien-être nature et le retour des participants ;
8. Analyser les bienfaits de la nature sur la santé et diffuser les recherches scientifiques liées ;
9. Promouvoir cette approche positive du lien entre nature et santé.

Les panneaux et petites infrastructures (parcours sensitifs) seront créés avec des matériaux locaux et leurs emplacements seront réfléchis de manière à limiter au maximum leur impact paysager et leur impact possible sur la biodiversité (en bordure de chemin, en dehors des zones de quiétude).



© Ecosophia



- Localisation :

Communes du Parc national (forêt, bord de Semois, points de vue paysagers)

- Public(s) ciblé(s) :

Tout public désireux de se reconnecter à la nature, à soi-même, de gérer son stress (particuliers, groupes, entreprises, jeunes en difficulté, seniors).