

ET SI LES MÉDECINS PRESCRIVAIENT LA NATURE ?

Publié le 23 septembre 2026



par Laetitia Theunis

« Beaucoup de gens trouvent ou retrouvent du sens au contact de la nature. » Prescrire des moments de reconnexion avec la nature, cela se fait depuis 1998 en Nouvelle-Zélande sous le terme de "Green Prescription", et est officiellement soutenu par le Ministère de la Santé de ce pays. En Wallonie, Nolwenn Lechien, infirmière titulaire d'une maîtrise en santé publique de l'ULiège, expérimente ce concept via son [association Kodama Px](#).

Santé mentale et isolement social

Au [centre de santé de Sprimont](#), [89 patients âgés de 18 à 85 ans ont reçu des prescriptions de nature](#) émanant de 12 médecins partenaires de ce centre pionnier.

Majoritairement (63 %), les prescriptions ont fait suite à des problématiques de santé mentale liées au bien-être, incluant des symptômes anxiodépressifs, de l'épuisement, un burn-out, une dépression, des angoisses.

« Pour une personne sur 4 (24 %), la reconnexion avec la nature ciblait des pathologies liées à la souffrance d'isolement social », explique Nolwenn Lechien. « On s'adresse aussi aux patients souffrant d'une maladie chronique, comme le diabète, l'hypertension, les douleurs chroniques, les acouphènes, ou encore atteints d'obésité. »

En groupe ou en solo

Concrètement, chaque patient se voit proposer un catalogue d'activités (gratuites ou peu onéreuses), émanant de guides-natures indépendants ou d'associations actives dans l'éducation à l'environnement, déjà existantes dans le réseau local : balades naturalistes, racontées, ou encore en

pleine conscience ; découverte des jardins de la région ; hortithérapie , etc.

« A côté de ces activités de groupe, on propose aussi des activités à réaliser chez soi, comme la méditation, la pleine conscience en regardant son jardin ou en observant les nuages, une promenade dans une zone verte proche du domicile, etc. »

Le patient qui choisit d'intégrer le programme est accompagné par un référent nature. Il s'agit d'un professionnel de santé (médecin, infirmier) qui assure le suivi pendant une durée de six mois, à raison d'un rendez-vous mensuel. Lors de ces échanges, le référent s'assure de la motivation du patient à participer aux activités, fait le point sur celles déjà réalisées et définit avec lui des objectifs de santé à atteindre.

« Certains de mes patients pratiquent de nombreuses activités différentes, car ils aiment découvrir de nouvelles choses et cela leur permet de faire des rencontres. D'autres, en revanche, se passionnent pour une activité bien précise, comme le travail avec les animaux », explique Nolwenn Lechien.

Des effets encourageants

S'il est encore trop tôt pour mesurer scientifiquement les effets des prescriptions de nature sur la santé des patients, les premiers retours sont très encourageants.

Prenons le cas d'un homme qui ne quittait plus son domicile depuis trois ans en raison d'une dépression sévère. Dans le cadre du programme, il a participé à une activité avec des chevaux, une expérience qui a marqué un véritable tournant dans sa vie. « Cela l'a littéralement bouleversé et lui a permis de retrouver du sens à sa vie. Du jour au lendemain, il a complètement changé. Il a recommencé à chercher du travail, en a trouvé, et s'est même engagé comme bénévole dans la structure qui l'a transformé. »

Au cours du programme, certains patients présentent de moins en moins de symptômes dépressifs, ont pu réduire, voire arrêter, certains traitements médicamenteux, ou ont repris une activité physique. C'est ainsi qu'une dizaine de personnes isolées parcourent désormais ensemble dix kilomètres à pied chaque mardi, guidées par un bénévole de 85 ans. Au fil des semaines, à mesure qu'elles parvenaient à marcher des distances de plus en plus longues, leur condition physique s'est améliorée, mais aussi leur posture et leur confiance en elles.

Parmi ses patients qui préfèrent renouer avec la nature depuis leur domicile, Nolwenn Lechien relate le cas d'une dame souffrant d'un burn-out. « Je lui ai dit, 'peut-être qu'il y a des choses que vous pouvez déjà faire depuis chez vous. Comme vous avez un jardin, peut-être pouvez-vous prendre cinq minutes chaque matin pour observer un oiseau ou regarder les nuages.' J'ai vraiment essayé d'aller chercher les choses les plus simples, les plus basiques possibles pour que ce ne soit pas une charge supplémentaire. Aujourd'hui, elle passe du temps chaque jour dans son jardin, y prend plaisir et envisage de suivre une formation en permaculture. Elle m'a confié que son jardin, ça a changé sa vie », explique Nolwenn Lechien.

Le concept fait son chemin

Une étude anthropologique débute en septembre 2026 afin d'observer ce qui se joue sur le terrain et de mieux comprendre les mécanismes à l'œuvre. L'objectif est, à terme, de faire émerger des indicateurs permettant d'évaluer quantitativement l'impact des prescriptions de nature sur la santé.

En attendant ces résultats, l'enthousiasme suscité par cette approche ne cesse de grandir, tant chez les patients que chez les professionnels de santé. Après le Centre de santé de Sprimont, qui a débuté l'aventure en 2024, la maison médicale de Tilff a rejoint le programme il y a un an. Plus récemment, une dizaine de structures de santé de la Ville de Liège ont également décidé d'y participer.