

Vous prendrez bien Un bon bol d'air ?

Comment faire connaître et sensibiliser au syndrome du manque de nature et au besoin de nature ?

Depuis 2013, la Dynamique Sortir se penche sur la question... et lors des Rencontres nationales de 2016, l'outil « *Un bon bol d'air !* » voit le jour...



«Dehors», un médicament Homéo-pratique développé par les Laboratoires Sortir !

Le concept

Le « Syndrome du manque de nature » (ou nature deficit disorder) a été développé en 2005 par Richard Louv dans l'ouvrage « *Last Child in the woods* » (*Le dernier enfant dans les bois*).

Il y présente le résultat de nombreuses enquêtes et études scientifiques qui démontrent à la fois les risques d'un manque de nature et les bienfaits physiques et psychiques d'un contact à la nature.

Depuis, chaque année, de nouvelles études viennent confirmer et enrichir ce concept en y apportant des preuves, pistes et hypothèses. Les maladies en augmentation dans les années 90 telles que l'obésité, l'hypertension, le diabète, la dépression, le stress ou encore l'hyperactivité ne seraient pas seulement dues à la malbouffe, aux pollutions, aux nouvelles technologies... mais aussi à une déconnexion à la nature.

Un enjeu de santé publique

La vue sur un paysage naturel permet ainsi de réduire la pression artérielle, l'anxiété, la douleur et le taux de cortisol (hormone du stress) ; chaque heure passée dehors réduit de 2 % les risques de développer une myopie ; pratiquer une activité physique dans la nature augmente la confiance en soi ; être dehors réduit l'hyperactivité avec déficit d'attention (TDAH) et diminue les crimes et agressions.

Autant d'éléments qui sont aujourd'hui prouvés et quantifiés

par des études scientifiques. Pour nous, éducateurs à la nature, il s'agit là d'arguments exceptionnels pour la défense de notre métier et de sa pratique sur le terrain. C'est pourquoi la Dynamique Sortir a souhaité développer un outil de sensibilisation à ce concept.

Une conférence théâtralisée...

Lors des rencontres nationales de 2016, le groupe Santé&Sortir expérimente un outil et le présente à l'ensemble des participants. Il s'agit d'une conférence théâtralisée présentant les résultats d'études choisies, illustrés par des saynètes de situations médicales. L'objectif est de rendre le contenu abordable et léger malgré la gravité du sujet. C'est pourquoi cette conférence joue sur le contraste entre la caricature de cas concrets et le sérieux d'une présentation scientifique.

...Reprise et adaptée par les adhérents du Réel

Testée en janvier 2016 avec 9 animateurs-acteurs, elle est reprise et adaptée par le Réel en octobre, à l'occasion de sa Rentrée de Réseau.

Si les retours du public nous invitent à poursuivre plus que nous engageant, il nous a fallu la retravailler sous un format plus « léger » en termes de jeux d'acteurs. Nous avons été pour cela accompagnés par la Compagnie le Théâtre Clandestin.

Nous proposons maintenant cette conférence sous la forme d'une conférence gesticulée participative conduite par 2 personnes et réalisable en extérieur. En 2017, plusieurs dates de représentations sont programmées. Notamment lors de l'évènement national de la Fête de la Science qui se tiendra le jeudi 12 octobre prochain sur Florac-Trois-Rivières. Le Réel propose de jouer « Un bon bol d'air » en soirée suivie d'un échange sur le Besoin de Nature et l'écoformation animé par Orane Bischoff et Marie-Laure Girault de SupAgro Florac...

Muriel DUGUET
Réel 48



Animateurs-acteurs en pleine représentation lors des Rencontres nationales de la Dynamique Sortir de janvier 2016