

---

# La nature comme soin: pratiques médicales innovantes

---



---

3 projets pilotes

# Qui sommes-nous ?

- Nolwenn Lechien, Kodama Px et CSIC
- Samuel Hubaux, ASBL “nos oignons”
- Anne Bolle, Société Royale Forestière de Belgique



# Qui êtes-vous ?

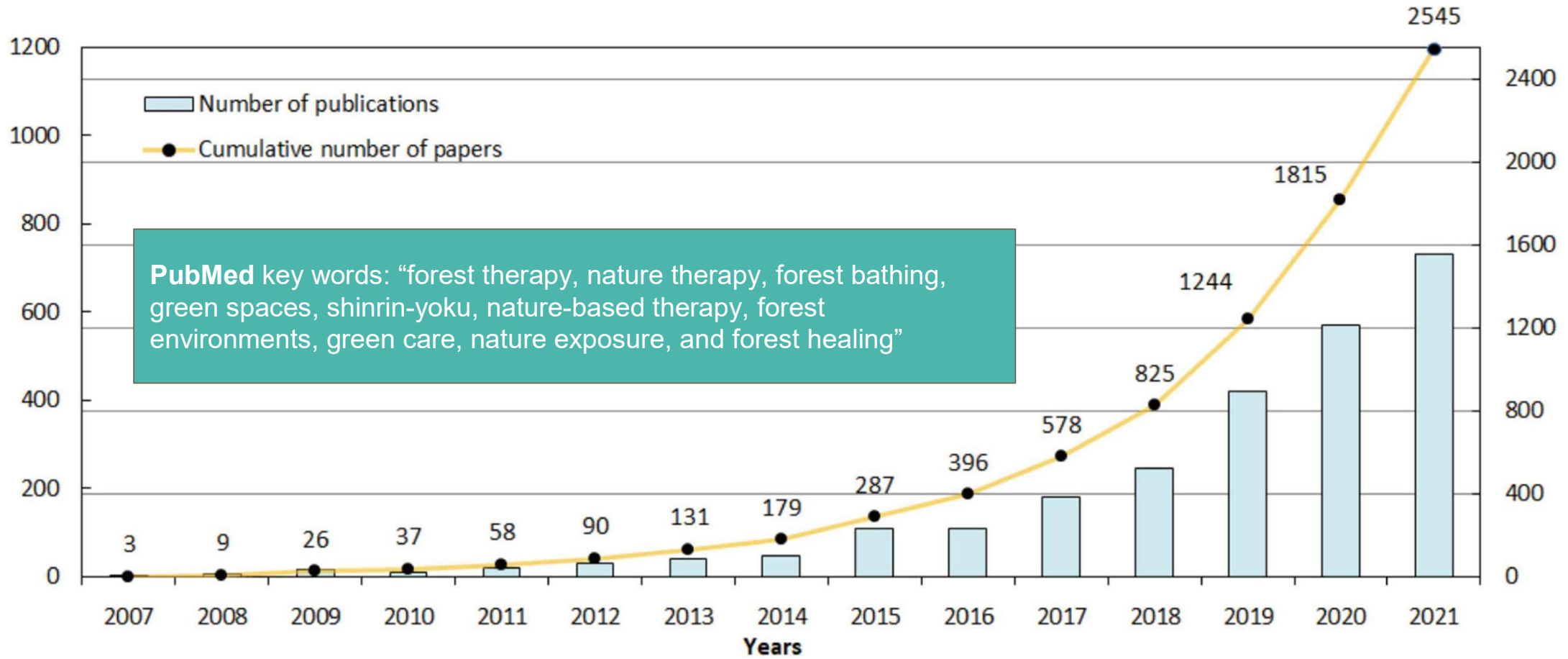
- Nom
- Région d'activité
- Métier et approche du soin
- Pourquoi avez-vous choisi cet atelier ?

# Contexte commun



- Augmentation marquée des troubles en santé mentale
- Genèse des projets : convergence entre soignants et gestionnaire des espaces naturels, tous convaincus que la nature a sa place dans le panel thérapeutique
- Projets pilote mis en place depuis 2-3 ans
- Résultats probants et élargissement des projets

# Basé sur des évidences scientifiques rigoureuses



# Médecins et patients : (in)formation



- Notion d' "intention de soin" : quels bienfaits associés aux pratiques
  - → Importance de la FORMATION
- Patients: information et adhérence



COMPLÉMENT à l'offre de soins :

- Valeur de la parole des soignants
- Besoins individualisés : offre très large

Ne remplace pas les autres traitements !

# Lien avec la nature



## Patient



- Nature :  
Actrice du soin
- Echange avec le patient,  
relation patient/milieu
- Immersion

## Accompagnant



- Incarne un lien fort avec  
la nature et avec les  
professionnels de la  
santé
- Conscient de ce lien,  
formé, accompagne  
l'exposition (active ou  
passive) du patient au  
milieu naturel

## Gestionnaires



- Créateur des espaces  
nature
- Besoin de  
reconnaissance
- Implication dès la genèse  
des projets

# Intérêt sociétal et politique en essor



- Mutuelles, Inami
- Maisons médicales et centres de santé (ASI)
- Centres psychiatriques
- Financements par les politiques (européennes et wallonnes)
- Essor de projets de soins verts actuellement avec divers acteurs



## ***Agriculture sociale et de soin***

*Quand la nature devient remède*

*Grande journée santé environnement*

*Bruxelles le 06/12/2025*

***Samuel Hubaux***

*Directeur de l'asbl « Nos Oignons » et coordinateur de  
l'étude « burn-out » du Programme « Soins Verts –  
Groene Zorg »*

**1. Pratiques d'agriculture sociale, en Wallonie  
et ailleurs**

**2. Le programme « Soins Verts » et étude  
d'impact sur le « burn-out »**



19  
trente

## MISSION

Nous **mettons en relation** des agriculteur·ices et des personnes venant de tous horizons (en priorité celles que la vie a amenées à fréquenter des institutions sociales et de santé).

Notre mission est de créer du **soin**, du **lien** et de la **solidarité autour de la production agricole**

## VISION

Nous visons à co-construire l'agriculture sociale et de soin en tant qu'outil d'**une politique publique** *intersectorielle, conviviale et accessibles à toutes et à tous*

## APPROCHE

**Prendre soin** par l'équilibrage de cette « rencontre inter-mondes » :

1. Des **partenaires agricoles** reconnus dans leur fonction d'accueil et de transmission de savoirs.
2. Des personnes reconnues en tant qu'acteur·ices et non objet de soin par un **statut de volontaire**.
3. Une **fonction sociale intermédiaire** qui place cette rencontre sous l'égide du soin. La « culture commune » du soin réciproque se construit par la *disponibilité* d'une personne référente, la *clarté* des cadres & conventions et une *dynamique participative*.

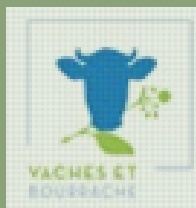
# Les partenaires agricoles

Vers un réseau des fermes sociales

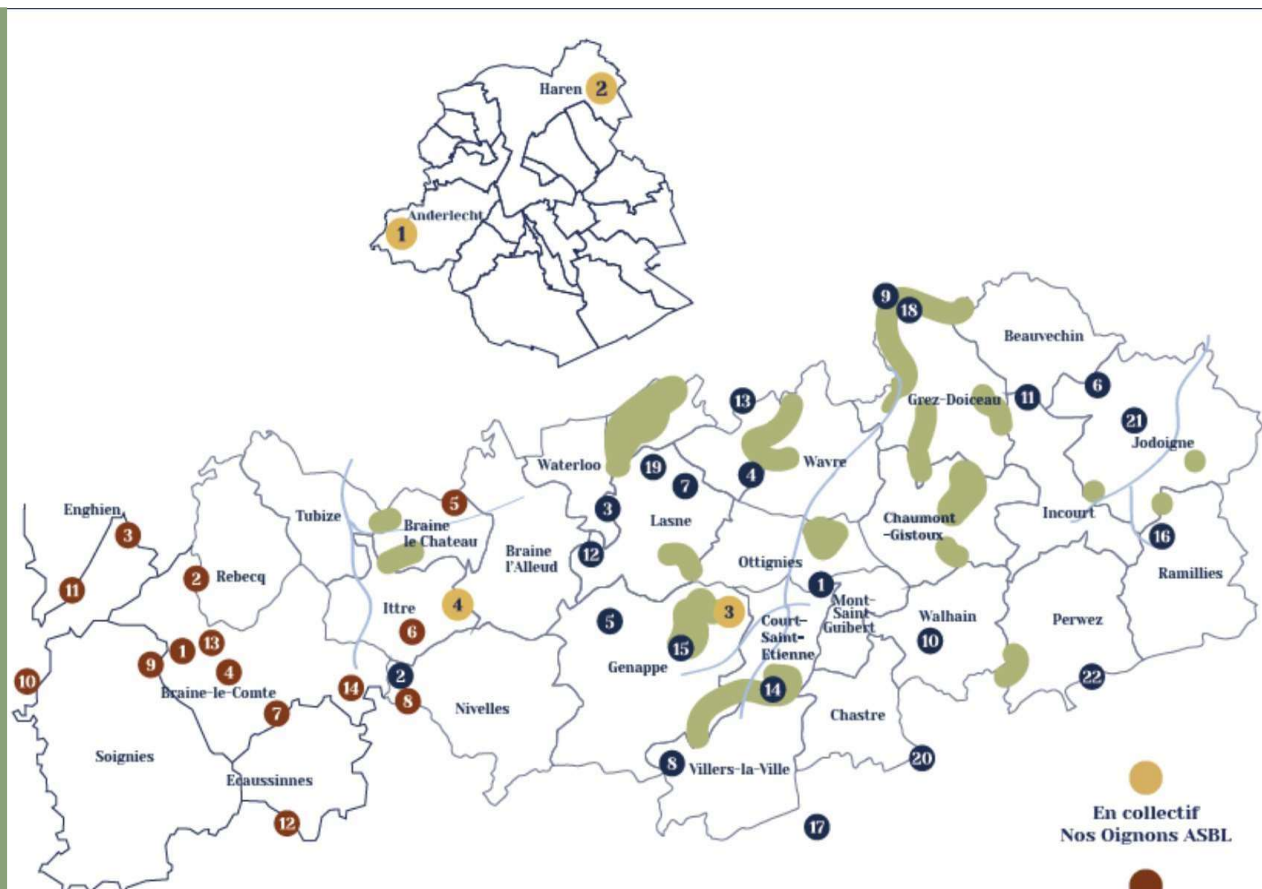
Les rendez-vous fixes et permanents avec Nos Oignons



Les partenaires pour un accueil « en individuel » via les  
« **structures-sœurs** »  
(36 fermes actives / 56 partenaires)



Convergence et complémentarité de l'offre dans notre sous-région :  
Émergence du premier « Dispositif d'agriculture sociale » wallon



- En collectif  
Nos Oignons ASBL
- En individuel  
Vache & Bourrache  
CPAS de Tubize
- En individuel  
Nos Oignons d'Entre Mots  
SSM d'Ottignies



# asbl nos oignons

Avec le soutien de



# 14 projets-pilotes en Wallonie

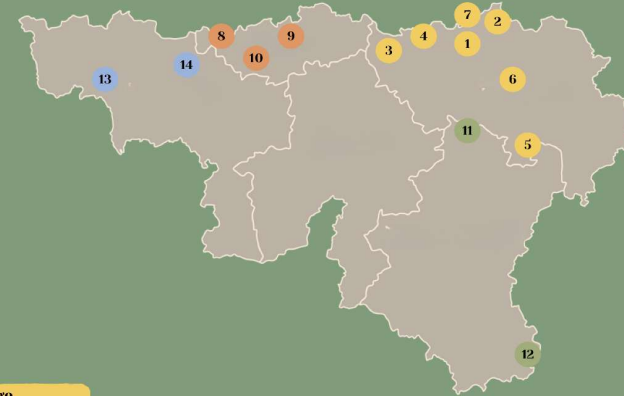
## Diversité de **publics accompagnés** :

- les porteurs de projet relèvent notamment des secteurs de la *psychiatrie* hospitalière, de la *santé mentale ambulatoire*, de l'*action sociale*, du *handicap*, etc.
- D'autres opérateurs sont *généralistes* et peuvent accueillir *tout public*.

## Diversité d'**accueils et de modalités d'accompagnement**

- 60% des fermes pratiquent l'*accueil individuel autonome*, mais
- 20% le pratiquent *après une première période accompagnée*.
- 10% pratiquent l'*accueil individuel accompagné*
- 10% pratiquent l'*accueil collectif accompagné*

## L'agriculture sociale en Wallonie



### Liège

1. **Liège** - Terra Via - AIGS
2. **Haccourt** - Accueil en Ferme - Asbl Racynes
3. **Hannut** - Terre EnVie - Asbl Inter-Actions
4. **Waremme** - Asbl Haut Regard
5. **Lierneux** - Positive agritude - CHS l'Accueil - ISOSL
6. **Aywaille** - De la bêche à l'assiette - Asbl La teignouse
7. **Oupeye** - GAL Basse-Meuse (*en développement*)

### Luxembourg

11. **Barvaux-sur-Ourthe** - Champ'ère - Asbl ACIS Clairval
12. **Province du Luxembourg** - Antenne d'agriculture sociale

### Brabant Wallon

8. **Tubize** - Vaches et bourrache - CPAS de Tubize
9. **Ottignies** - Nos Oignons d'Entre Mots - SSM Entre Mots
10. **Ittre et Genappe** - journées collectives - Asbl Nos Oignons

### Hainaut

13. **Peruwelz** - Accueil social à la ferme - GAL des Plaines de l'Escaut
14. **Soignies** - Cap sur les métiers de la terre - CPAS Soignies

# L'AGRICULTURE SOCIALE

**Trois parties** : la **ferme accueillante**, la **personne accueillie**, et une **structure tierce** ancrée dans le secteur du social-santé qui promeut et accompagne ces accueils.

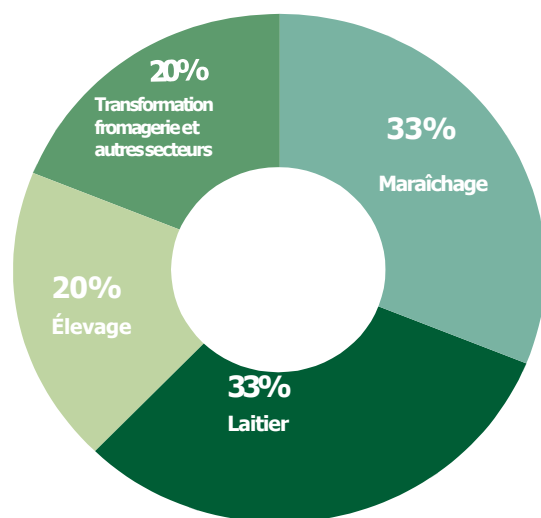
La clé de cette pratique c'est **adapter / s'adapter**, c'est-à-dire trouver des stratégies qui vont permettre :

- de prendre soin de la personne (*veiller sur*)
- de proposer des tâches adéquates (*adaptées*)
- d'organiser la coopération dans le travail (*faire avec* et pas "faire faire")
- d'organiser la ferme pour que ces moments d'accueil soient possibles



# QUELQUES CHIFFRES

Profils des **fermes accueillantes**



**335**  
Fermes accueillantes en  
Wallonie

**1300**  
Bénéficiaires accueillis  
depuis 2017



## Des bénéfices pour les 3 parties

### *Pour les partenaires agricoles*

- **Diversifier** ses activités tout en aidant quelqu'un
- **Valoriser** ses compétences sociales ou santé dans son activité
- **Partager** sa passion, son savoir-faire, ouvrir ses portes, faire nouvelles rencontres locales

### *Pour les volontaires*

- Être **au contact** de la terre, des animaux, de la nature, de la vie rurale
- **Partager** des moments conviviaux dans un cadre non institutionnel
- Se (re)mettre en mouvement, retrouver **un rythme de vie**
- Retrouver **confiance en soi**, contribuer et être valorisé

### *Pour les professionnels du champ psycho-médico-social*

- Diversifier et **réinventer** l'accompagnement social ou thérapeutique **hors des murs** de l'institution
- Bénéficier du **cadre unique de la ferme** pour favoriser l'inclusion dans la communauté, déstigmatiser
- Apporter une **solution** d'accompagnement pour les personnes qui ne sont pas en mesure d'intégrer les dispositifs d'insertion socio-professionnelle (**parcours**), ...

... et les systèmes alimentaires, territoires, etc.

# CONTEXTE DANS L'UNION EUROPEENNE

*Des exemples inspirants, dont*

en Flandre

**1000**

*zorgboerderijen*

aux Pays-Bas

**1200**

*zorgboerderijen*



# PROPOSITIONS du Collectif Agriculture Sociale



**Un ancrage territorial** favorisant l'interconnaissance des acteurs et le dynamisme local

**Un accès «universel»** permettant à tous les agriculteurs et à tous les publics d'en bénéficier, dans une optique de mieux-être et d'inclusion sociale

Une forte **collaboration** avec les **réseaux** de soin et d'aide sociale afin de renforcer l'inclusivité et diffuser l'agriculture sociale auprès de diverses institutions

*Pour plus d'informations et les propositions du secteur, [suivre ce lien.](#)*



# Programme "Soins Verts – Groene Zorg"

Soigner le burn-out de longue durée par l'activité agricole



Présentation Septembre 2024  
Samuel Hubaux





1

## Le burn-out explose

Le **nombre** de personnes en invalidité de longue durée pour cause de **burn-out** ou de **dépression** ne fait qu'augmenter.

2

## La nature est bénéfique

Les **effets positifs** de contacts directs avec la « nature » sur la santé physique et psychique des personnes sont largement documentés au niveau international ; les appels invitant les médecins à « **prescrire de la nature** » se multiplient.

3

## L'agriculture sociale en particulier

Les **initiatives** visant le rétablissement de personnes en situations psychosociales diversifiées par le contact direct avec la **pratique agricole** (= initiatives d'agriculture sociale) se développent largement.

→ **MAIS** l'effet sur le public spécifique des personnes en burn-out n'a **pas encore fait l'objet d'étude approfondie**.



▲ Quelle est la finalité du programme  
Soins Verts Groene Zorg ?

- **Proposer des activités agricoles** aux personnes en situation de burn-out ou de dépression liée au travail (dispositif encadré).
- **Sensibiliser les décideurs politiques**
- **A terme, essayer d'obtenir le remboursement** des soins verts par l'INAMI pour ce public-cible.

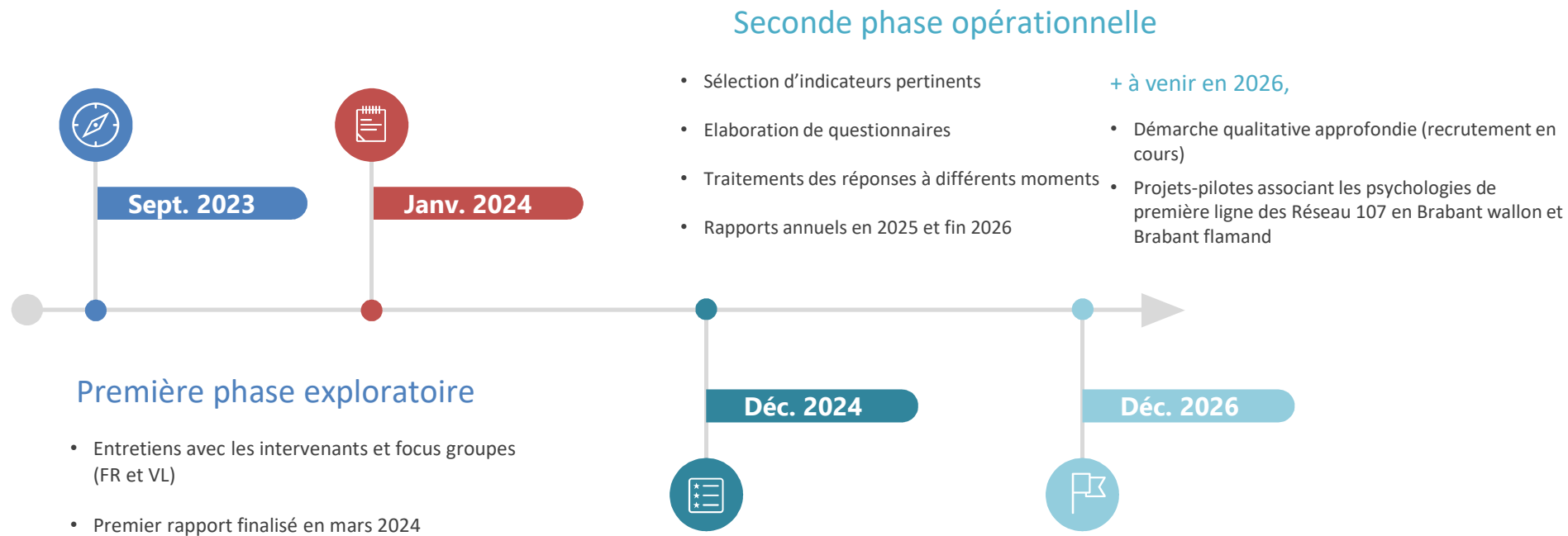


## ▲ Ambition de l'étude : Mesurer

**Mesurer en quoi des patients en burn-out peuvent être soutenus dans leur rétablissement** grâce à une prescription de « soins verts agricoles », c'est-à-dire un accompagnement vers une activité régulière dans une ferme partenaire.

Cette étude implique tant les personnes accueillies en ferme que les prescripteurs, les agriculteurs partenaires et les initiatives d'agriculture sociale accompagnantes.

## Mesure d'impact

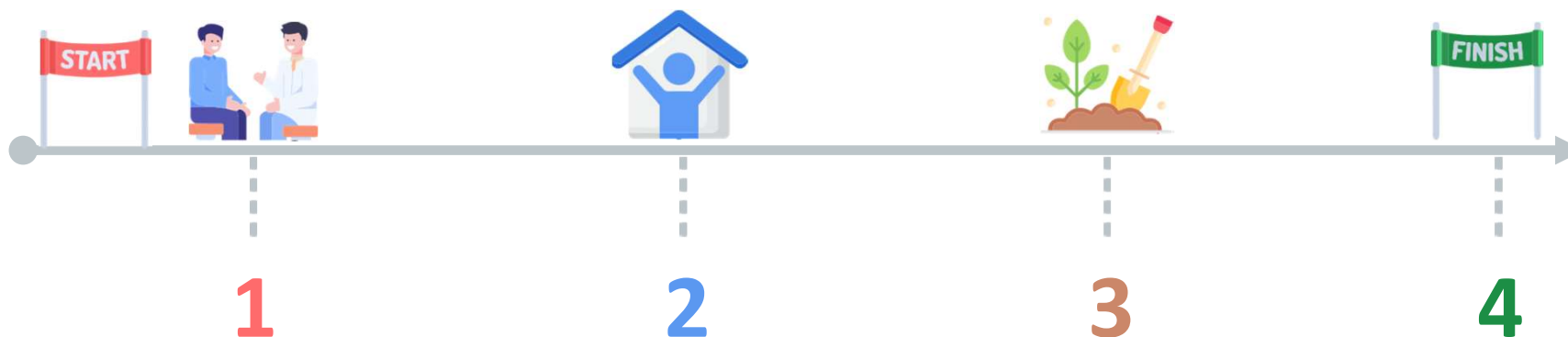




**Concrètement, comment cela fonctionne ?**



## ▲ Protocole de l'étude "burn-out"



1

Orientation du patient par des généralistes, psychologues ou intervenants dans le domaine de la santé.

2

Accueil par des structures accompagnantes chargées d'introduire et de suivre les patients chez les agriculteur.ices partenaires.



3

Activités hebdomadaires en ferme, en individuel ou en collectif.

**Activités :** Culture de légumes, soin aux animaux, participation à la traite, aux vèlages, aux transformations (par exemple fromage, beurre, glace, tisanes).

**Bienfaits :**

- Réapprendre un rythme
- Renouer avec un lien social
- Se sentir utile
- Prendre soin de soi et d'autrui
- Connexion à la nature et les animaux.

4

Cohorte de 120 personnes accompagnées et publication de l'étude pour décembre 2026.



## Premières observations

*Rapport intermédiaire qualitatif, septembre 2025*

Pour les patients en burn-out ou dépression liée au travail

- **“Thérapie corporelle” active**, mise en mouvement des corps
- Des **gestes “simples mais puissants”**, **inscription dans le réel**, sortie de la paralysie mentale
- Ancré dans **le quotidien** et ayant **une utilité directe, tangible**
- **Effet méditatif** : “se vider la tête”, mais “pas imposé comme une discipline” (vs. méditation, pleine conscience, etc.)
- **Régularité, rythme du vivant** >> apprentissage de la **patience**
- **Effet de groupe, collaborations** : *“environnement partagé avec d’autres qui vivent des situations similaires”*
- **Rupture du cercle de l’isolement**, *“sortir de l’abstraction dans laquelle le burn-out m’avait enfermée”*
- **Reconstruction** : apprentissages, sentiment de progresser, satisfaction retirée de la contribution au travail agricole, **préparation au retour au travail ++ , prévention de la rechute**
- **Alternative aux approches classiques** : *“Top pour les gens qui n’ont pas envie d’aller chez le psy”, complémentaire aux traitements médicamenteux*



Pour aller plus loin :

<https://www.soinsverts-groenezorg.be/notre-approche/>

### Contacts

Coordination de l'étude "burn out"

Samuel Hubaux, [sh@soinsverts-groenezorg.be](mailto:sh@soinsverts-groenezorg.be) 0471/21.28.01

Coordination générale

Sylvia Spelmans, [Sylvia.spelmans@soinsverts-groenezorg.be](mailto:Sylvia.spelmans@soinsverts-groenezorg.be) 0484/64.37.87





Les courts séjours en forêt:  
Un programme de santé mentale

# Partenaires

- CNP Saint-Martin  
Service Athanor et Ecole Escale
- Société Royale Forestière de Belgique
- Unature
- Fondation Roi Baudouin







**Il était une fois...**  
**8 semaines à l'Athantor**





# Le projet en quelques mots

- Activités salutaires en forêt
- Jeunes entre 15 et 20 ans hospitalisés pour 8 semaines
- 3 jours et 2 nuits en pleine forêt de manière continue où des jeunes vont vivre des expériences qui leur permettent une reconnexion avec la nature et entre eux
- But final : pouvoir étendre le projet à d'autres institutions

# Objectifs

- Vivre une expérience permettant aux jeunes d'**aller mieux**
- Prendre conscience que la **nature** peut leur apporter des **bienfaits** tout au long de leur vie
- Créer des moments de **rencontre** entre eux, avec des forestiers et avec le **monde méconnu de la forêt**
- **Trouver sa place** dans l'écosystème forestier, car l'humain fait partie de la nature et il peut y apporter sa contribution
- Sentir que la **nature peut être un lieu de ressourcement**









| Activités en forêt                | Mécanismes physiologiques et psychologiques activés   | Effets et bienfaits observés  |
|-----------------------------------|---|---|
| Se poser en forêt<br><b>Hamac</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activation du système parasympathique (nerf vague)</li> </ul>  | Le bercement et l'environnement naturel activent le système parasympathique, induisant un état de <b>calme</b> profond, favorisant l'endormissement   |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction du rythme cardiaque, pression artérielle</li> </ul>  |   |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxation musculaire</li> </ul>   | Le hamac épouse la forme du corps, élimine les points de pression et favorise la <b>détente musculaire</b><br>(En soutenant notre corps de manière égale, le hamac permet aux muscles de se détendre et de se relâcher progressivement. Les points de pression sont réduits, ce qui favorise une sensation de soulagement et de relaxation profonde.) |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulation du système vestibulaire</li> </ul>   | Le doux balancement active ce système lié à l'équilibre, ce qui favorise le sommeil et la régulation du stress  |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le balancement (pdt sommeil) <b>synchronise les oscillations lentes du cerveau</b> (slow oscillations, SO) avec les <b>spindles</b> (pointes d'activité cérébrale typiques du sommeil profond).</li> <li>• Cette synchronisation favorise la <b>consolidation de la mémoire déclarative</b>, en facilitant le transfert des informations de l'hippocampe vers le cortex</li> </ul> | Une étude publiée dans <i>Current Biology</i> montre que le balancement améliore la <b>consolidation de la mémoire</b> et réduit les micro-réveils  |



### Les bienfaits de la nature sur la santé: Hamac

**Mécanismes actifs**

- Activation du système parasympathique
- Réduction du rythme cardiaque, pression artérielle
- Relaxation musculaire

**Bienfaits observés**

- État de **calme** profond
- Favorise l'endormissement
- **Détente musculaire**

Comment intégrer les expériences des courts-séjours dans le protocole de

F4Y











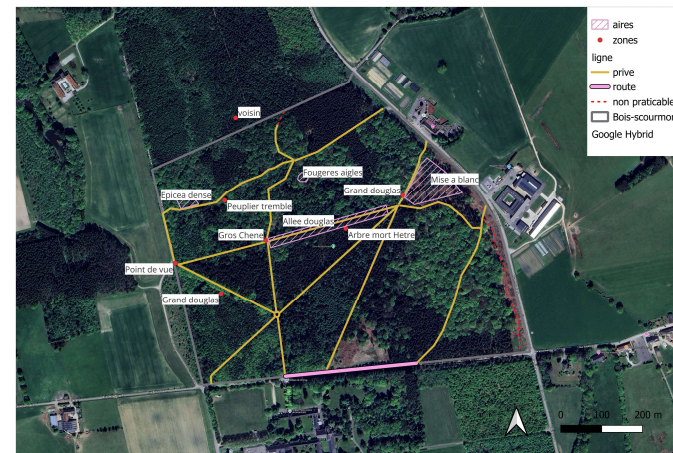
# Forest4Youth: une extension européenne née en forêt belge

Total project budget  
**€5,5 million**  
EU funding  
**€3,3 million**  
Timeline  
**2025 - 2028**

- **5 pays: BE-DE-FR-LUX-IR**
- Une alliance entre **forestiers, professionnels de la santé mentale et universités**
- Un **protocole** scientifique pour évaluer les bénéfices thérapeutiques de la forêt
  - Etude de cas: **400 jeunes** pour valider le protocole
  - **8 forêts** thérapeutiques pilotes



Bois de Scourmont (Forest4Youth) 09/2025 (source : Google)



# Forest4Youth: une extension européenne née en forêt belge

- Intégration de la **RV** en complément de soin
- ➔ Installation d'une **salle immersive au CNP**
- Mieux gérer le retour des courts séjours
- Salle pour expérimenter la nature à plusieurs et créer du lien
  
- Création de **5 centres de référence**: Formation + Dissémination
  
- Notre vision: Faire **reconnaitre** auprès des **autorités publiques** ces protocoles comme outil de soin et de prévention





















Société Royale  
Forestière de Belgique



Merci pour votre intérêt !

[www.srfb-kbbm.be](http://www.srfb-kbbm.be)

[www.lathanor.be](http://www.lathanor.be)



# Messages-clé



- Quoi et Comment (médecins et accompagnants) et Pourquoi (patient)



- Relation patient/milieu naturel



- Importance d'inclure les gestionnaires de ces milieux



- Volonté politique et sociétale de ces soins alternatifs

# Echanges



- Aidez-nous à comprendre:
  - Les freins
  - Les leviers

Pour que vous puissiez mettre en place les soins nature pour votre patientèle.

- Échanges entre nous