



## Sport, nature et santé, liens et atouts pour une éducation citoyenne Lathus-Saint-Rémy – 21 novembre 2018

### Synthèses d'ateliers

Atelier : **Comment le « dehors » peut-il être un vecteur d'éducation citoyenne à la santé ? Et vice-versa**

Animateur : Frédéric LASSALLE

Rapporteur : BP EEDD + Frédéric LASSALLE

---

#### Constats / enjeux : là où nous en sommes

Le « **Dehors** » /la nature : essentiels pour **les besoins primaires** des êtres vivants dont l'HOMME : Eau (essentiel à la vie), Air (respirer), alimentation, espace de vie, équilibre entre les organismes .... = « vivre » en premier et bonne santé ensuite ... **Le Dehors éduque à la vie et à la survie**

- **Effets positifs de la nature sur les hommes :**

Le Dehors/la nature peuvent agir **positivement** sur/pour :

- la santé (pharmacopée),
- le bien-être,
- les activités physiques (mobilité, musculature, respiration, plaisirs),
- le social (partager, échanger, éduquer, ...)

**Le Dehors éduque aux bienfaits et besoins pour le corps.** La nature agit sur l'individu et sa propre santé mais aussi sur la société en tant que telle : **vivre ensemble, le cadre de vie, la santé publique ...**

Le « Dehors » protège aussi la société et rend des services à l'ensemble de l'humanité : une vingtaine de services ont été recensés (ex : poumons verts, épuration, stockage des polluants, médicales, alimentaires ...) **le Dehors éduque à la gestion et la conservation d'un bien commun et du vivre ensemble.**

- **Effets négatifs de la nature sur les hommes :**

**Mais le « Dehors » peut aussi agir négativement sur la santé et l'intégrité physique :**

- être un espace de « danger » (chutes, piqûres, noyades, ...)
- d'attaques (virus, bactéries, rhumes, allergies, intolérances, prédateurs, parasites (tiques),
- de maladies (Lyme, dengue, leptospirose, choléras, tétanos, tuberculose..).

De même, certaines plantes ou éléments vivants de l'environnement (champignons ...) sont toxiques ou mortels suivant la consommation que nous pouvons en faire.

La nature est également source de « catastrophes naturelles » que l'homme ne peut contrôler (canicules, inondations, tempêtes, orages) et qui peuvent entraîner la mort des individus.

**Donc il faut être conscient ou éduqué à ce qui peut agir négativement dehors sur notre santé, savoir reconnaître les dangers et s'en protéger.**

- **La nature fait peur aux hommes :**

**La peur du « Dehors »** est bien ancrée dans les esprits et dans les représentations de la population : craintes, phobies, histoires, légendes ... Les individus focalisent généralement leurs peurs sur :

- les petits choses (insectes, araignées, sangsues, tiques, plantes qui piquent ...),
- des choses qui ont disparu ou qui ne sont pas fondées

Mais plus rarement sur les grands dangers potentiels (inondations, sécheresses, tempêtes, changements climatiques ...).

Il y a aussi la peur de la liberté du « sauvage » qui ne se laisse pas « dompter/contrôler » (animaux, fleurs sauvages, météo, climat, éléments ...)

- **La santé ou plutôt les « politiques » de santé publique** agissent sur la relation au dehors. Des campagnes d'information sont mises en place à des fins de prévention, de sécurité et d'alertes (risques d'inondations, orages, allergies, maladie de Lyme (lieu de promenade et tenue vestimentaire, ...)). Les campagnes de proposition des activités physiques de pleine nature contribuent à inciter la population à aller dehors.
- **La santé se ressent et se voit.** Elle a une incidence sur le « Dedans » (corps, organes, sangs) mais peut agir sur le Dehors : comment le monde extérieur nous voit (notre mine, notre relation aux autres, notre empathie).
- La santé, c'est **notre équilibre** intérieur comme extérieur : « si je ne vais pas bien, j'influence mon « dehors » direct par mon comportement, mes actions : je suis enrhumé ça se voit et je peux contaminer, j'ai froid j'augmente le chauffage ... »

---

## **Situation Souhaitée : là où nous voudrions arriver**

### **Reconnecter / réconcilier l'homme avec son environnement**

**Montrer les liens entre la Terre et les besoins primaires des humains. L'état de la Terre influe sur l'état des êtres humains.**

Prendre soin de la santé de son environnement (le Dehors), c'est prendre soin de sa propre santé.

Et à l'inverse prendre soin de notre santé (par une alimentation de qualité, en étant attentif à la qualité de l'eau, à la qualité de l'air (réduction des pesticides, des déchets, des émissions de gaz ...) c'est aussi prendre soin du sol, des milieux aquatiques, de la biodiversité et des écosystèmes.

---

## **Freins**

Déconnexion du lien à la nature : perte générationnelle de la connaissance du dehors et de vivre avec la nature

Aujourd'hui l'Homme ne conçoit pas l'environnement comme son habitat.

Enseignements « hors sol » en connaissance du vivant (Primaire) et Sciences et Vie de la Terre (Collège)

Création d'espaces aseptisés (parcs urbains, sentiers « propres » de tous déchets de la nature (branches, feuilles, boues ...)

Artificialisation des espaces

Le sauvage à l'extérieur des villes

Financement des projets d'éducation à l'environnement en déclin

Réduction des séjours nature

Lourdeurs administratives pour faire des activités à l'extérieur

---

## **Points de leviers du changement, moteurs, axes stratégiques (importants et sur lesquels le groupe a une capacité d'agir à son échelle)**

Le « Dehors » et ses « vertus » sont GRATUITES à qui sait s'en saisir.

Réconcilier l'homme avec son « Dehors » par des mises en situations concrètes de contacts et de présentation de faits

Mettre en avant tous les bienfaits et intérêts du dehors sur la santé des HOMMES.

Faire des activités liées à la santé

Il faut mettre **des faits** en face **de chiffres** et de **témoignages concrets** : soit de spécialistes (médecins, économistes, scientifiques, politiques, éducateurs, acteurs) mais aussi de particuliers, de personnes qui ont « compris », « conscientisé » et vu les changements sur eux et le pourquoi ...

## **Proposer, accompagner, éduquer, animer, co-construire des programmes et projets pédagogiques faisant le lien Homme/Nature**

### **Il faut démocratiser la connaissance de la nature**

---

## **Propositions (qui, quoi, quand, comment) pour atteindre la situation souhaitée**

- Intégrer la prise de conscience de soi dans son environnement, et de son environnement sur soi, dans les programmes scolaires dès le plus jeune âge.
- Intégrer des moments de classes « Dehors » systématiques
- Intégrer dans le parcours de formation des professeurs des écoles ainsi que des éducateurs des séances d'utilisation du Dehors comme support pédagogique

- Intégrer dans les parcours de santé, des séances dehors, une mise en relation avec des professionnels déclarés et reconnus de la santé par le Dehors
- proposer des programmes d'animation « Grand Public » de sorties nature thématiques (plantes médicinales, bol d'air nature, jouer dehors)
- proposer des ateliers/sorties familles ou parents/enfants ou grands-parents/petits enfants

---

**Points importants sur lesquels le groupe n'a pas de prise mais pour lequel il souhaite une prise en compte à l'échelle régionale ou nationale**

- financement des projets d'éducation à l'environnement et d'éducation citoyenne par le Dehors
- choix, mobilisation et motivation du particulier à venir et participer aux actions dehors

Atelier : **Challenge : Concevoir une action éducative rassemblant des partenaires issus de l'activité physique, de l'environnement et de la santé.**

*Conditions : imaginer quelque chose de nouveau ! Poser les 1ères pierres d'un projet partenarial rassemblant les 3 sphères d'acteurs.*

Animateur : Mme Béatrice Harent, Chargée de mission santé sur territoires de Vienne et Gartempe.

---

### **Constats / enjeux : là où nous en sommes**

Plus de freins que de leviers pour concevoir une action éducative

---

### **Situation Souhaitée : là où nous voudrions arriver**

Organiser des événements (action éducative) qui relie et allie Sport nature et santé ensemble

---

### **Freins**

- Coût
- Sécurité
- Aménagement du site
- Situation géographique
- Marketing
- Déplacement – Transports
- Réglementation – administratif
- Cadre politique
- Le public
- Partenariat
- Temps (climat)
- Temps de préparation
- Cadre professionnel
- Cloisonnement acteurs
- Non conscience collective
- L'évaluation (formalisation)

---

**Points de leviers du changement, moteurs, axes stratégiques (importants et sur lesquels le groupe a une capacité d'agir à son échelle)**

- Partenariats/réseau
- Situation géographique
- Cadre professionnel
- Développement : pro/ Public / Territoire / Personnel
- sensibilisation
- Valorisation du bien-être, épanouissement
- Communication et marketing (avant et après)

---

**Propositions (qui, quoi, quand, comment) pour atteindre la situation souhaitée**

- Challenge, multi activités Enfants/Ados/adultes (sport de plein air une fois par an, repas avec produits locaux / quizz / travail pédagogique à l'année.)
- Sensibiliser les équipes enseignantes
- Journées d'intégration (étudiants, salariés, personnes âgées)
- Promotion du numérique qui fait sortir
- Géocatching Appli « Plant net »
- Promotion des modes de déplacements doux
- Développer nouvelles pratiques physiques dans le monde du travail ( appareils fitness/ ateliers bien être/ distributeurs de fruits).
- S'intégrer à un événement
- Promotion Circuits pédestres
- Création d'un label (sport santé nature », vie d'une carte)
- Mixité des publics, intergénérationnalité
- Divers quizz

Atelier : « **Comment accompagner les changements de comportement des publics avec lesquels nous sommes en contact ?** »

*Atelier d'échanges de pratiques, animation expérimentale « en marchant en extérieur »*

Animateur : Alexiane Spanu, GRAINE Poitou-Charentes

Rapporteur : Julie Aguesseau et Alexiane Spanu, GRAINE Poitou-Charentes

---

### **Constats / enjeux : là où nous en sommes**

Nous avons de nombreuses habitudes et comportements qui vont à l'encontre de la notre santé et de la protection de l'environnement. Différentes approches basées sur la peur et la sanction ont été mises en place, dans l'attente de changements de comportements. Mais ces approches ne sont pas toujours efficaces. D'autres approches, plus positives, et qui prennent en compte la singularité des individus et de l'environnement dans lequel ils évoluent sont également mis en œuvre ... Mais les changements de comportement ne sont pas encore à la hauteur des enjeux ...

Comment allez plus loin ?

Cependant, attention à ne pas faire peser sur les individus toute la responsabilité ! Les changements de comportements individuels sont une facette de la préservation de la santé et de l'environnement. Les actions collectives, politiques, associatives, réglementaires ... en sont d'autres qu'il est important de ne pas oublier.

---

### **Echanges d'expériences entre participants**

Ces expériences peuvent être issues du cercle familial, amical, relevé d'un engagement bénévole ou professionnel :

#### ***Cercle familial et amical :***

- « Au sein de ma famille, je montre simplement comment je m'y prends. Je m'appuie sur la force de l'exemple. Et je n'attends pas de résultats. Au fil du temps, j'ai observé que cette approche a porté ses fruits ... tout en douceur. »

- « Pour Noël, ma mère qui n'est pas du tout sensible aux questions environnementales m'a demandé ce que je souhaitais comme cadeau. Elle avait vraiment envie de me faire plaisir mais ne savait pas comment s'y prendre. De mon côté, je suis vraiment dans une démarche « zéro déchet ». Je lui ai donc donné un lien vers un site internet qui proposait des cadeaux en adéquation avec ce que je souhaitais. Cela l'a mise en confiance et elle a pu m'offrir un cadeau qui m'a vraiment fait plaisir. »

- « Dans mon entourage, j'ai une étiquette d' « écolo » : on me prend souvent à partie sur le sujet, c'est très fatigant. »

#### ***Associations et milieux professionnels :***

- « Sans se pervertir, nous avons organisé un événement « grand public » qui pouvait toucher un public éloigné des questions environnementales à la base. Pendant le festival, nous avons aussi amené les questions autour de la protection de la nature. »
- « J'ai animé des ateliers créatifs dans les lycées pour éviter le manque de respect entre étudiants. Nous avons proposé aux élèves de libérer la parole avec le Slam et d'autres jeux. Nous avons travaillé à améliorer son estime de soi pour améliorer le respect de l'autre. C'était un très beau projet. »
- « Nous avons une association de diabétiques. Aujourd'hui, dans les recommandations, il n'y a plus d'interdictions strictes car on a constaté que ça ne fonctionnait pas. Il ne faut pas sans arrêt empêcher le plaisir. »
- « L'adolescence ou la péri-natalité sont des moments de grande fragilité. En promotion de la santé, ce sont aussi des moments avec de forts enjeux, mais il faut savoir prendre sur soi et s'appuyer sur l'autonomie des personnes, sur leur libre-arbitre. Il y a des moments propices pour faire passer des messages, des éléments déclencheurs ... Mais pas toujours en adéquation avec nos moments d'exercice professionnel, il faut savoir l'accepter. »
- « Les ado adorent le Coca-Cola, en temps qu'animatrice, je m'intéresse aussi à leurs goûts, leurs centres d'intérêt, même s'ils sont à l'opposé des miens ... Pourquoi ne pas leur proposer une visite dans une usine de Poitou-Cola ? »
- Action « bienvenue dans mon jardin au naturel » à destination de jardiniers amateurs, où les contenus sont amenés par les jardiniers, c'est un apprentissage « entre pairs », où la parole de l'autre est perçue comme légitime. En dehors de ces ateliers, les jardiniers échangent avec d'autres jardiniers et se font le relais des techniques « au naturel ».
- Au travers d'une action comme le kayak, découverte d'un environnement naturel que les personnes ne seraient peut-être pas venues découvrir d'emblée : c'est une porte d'entrée.
- « Je travaille dans une maison de quartier, l'EEDD ne fait pas partie de mes missions, je suis tiraillé entre mes convictions personnelles, les sollicitations de mes collègues et des questions de légitimité. C'est très fatigant de tenir ce rôle et de faire respecter au quotidien l'environnement. »
- « Les sujets environnementaux ou de santé sont souvent angoissants. Quand on pense à la qualité de l'air, par exemple. C'est difficile de savoir comment se placer et préserver la sensibilité des gens. »
- « Je suis animateur en centre de loisirs et en centre de vacances et je m'appuie sur la vie quotidienne pour montrer d'autres façons de faire aux enfants. Je fais de petites actions. Maintenant que je suis un peu plus expérimenté, sur la gestion de la colère par exemple, je fais moi-même très attention à ma manière d'être avec les enfants et mes collègues pour être cohérent avec ce que je demande ensuite aux enfants. L'animateur est un repère pour les enfants, c'est pour ça que je cherche la cohérence dans ma façon d'être. J'essaie d'amener les enfants à se poser des questions, à réfléchir. Par exemple, lors des pique-niques, je les amène à réfléchir sur les déchets. Pourquoi ce déchet ? Quelles conséquences si je ne le mets pas à la poubelle ? C'est important pour moi de donner du sens à ce qu'on fait, de transmettre des valeurs. Ça prend du temps. Ça repose selon moi sur une implication à la fois personnelle et professionnelle. »



---

## Points de leviers du changement, points de vigilance

Ces points de leviers et de vigilance reposent en majorité sur la posture de l'éducateur/animateur/formateur.

- Malgré l'urgence ressentie par les éducateurs/formateurs/accompagnateurs, bien se rappeler que les processus éducatifs, formatifs et le changements de comportements sont des processus longs et complexes.
  - Faire preuve de patience, savoir prendre sur soi
  - Ne pas chercher « à rattraper le temps perdu » mais à créer une nouvelle façon d'agir
  
- Importance de respecter les personnes dans leur singularité et leur libre-arbitre :
  - Mettre en place une pédagogie basée sur la bienveillance et l'écoute.
  - S'adapter aux publics
  - Attention à ne pas brimer la curiosité et l'expérimentation par des interdictions ou des recommandations trop strictes qui peuvent limiter des apprentissages efficaces.
  - Accepter certains risques bénéfiques aux apprentissages.
  - Ne pas chercher à « convaincre », éviter les confrontations stériles
  
- Trouver des alternatives aux approches culpabilisatrices, basées sur la peur ou moralisatrices :
  - Montrer la facilité avec laquelle on peut changer certaines choses dans son quotidien, montrer des exemples d'alternatives, de manière pratico-pratique.
  - Adapter son discours : éviter les « il faut », « tu ne dois pas » ...
  - Dépasser les seules postures descendantes et les injonctions.
  
- Aller à la rencontre de publics qui ne sont pas déjà sensibilisés.
  
- Les changements de comportements ne sont pas les seuls leviers pour la protection de l'environnement et de la santé.