

**Atelier “Quand sortir rime avec prévenir et guérir”**  
**Mercredi 5 février 2025 de 14h à 16h**  
**CINE de Bussierre**

Atelier animé par Matthieu Bafaro (animateur nature, biodiversité et responsable pédagogique) et Florence Delange (stagiaire BPJEPS)

**Matthieu Bafaro : Qu'est-ce que l'approche One Health / Une Seule Santé / une Santé Commune?**

La vulgarisation de cette approche fait partie des objectifs de cet atelier.

Les santés humaines, animales et de l'environnement sont étroitement interconnectées. Des professionnels tels que médecins, vétérinaires, naturalistes, écologues... commencent à travailler ensemble.

Présentation du réseau URBACT mis en place avec la collaboration de l'Eurométropole de Strasbourg, avec 3 sous-groupes - sensibilisation, études, et aménagement - réunissant des personnes de plusieurs domaines professionnels.

En ce qui concerne le projet d'aménagement, le quartier de Strasbourg sélectionné est le secteur de Neuhof-Meinau.

Nous avons écouté un podcast (futur non souhaitable) avec une énième zoonose d'une mutation du COVID au Brésil avec un animal sauvage (fictif) dont l'habitat s'est considérablement réduit suite à la déforestation. Cette pandémie non contenue est apparue dans des monocultures d'Amazonie, auprès d'agriculteurs,, dans les années 2060. Parallèlement, on assiste à des records de températures approchant les 30°C en Scandinavie.

Matthieu a ensuite pris l'exemple des pollinisateurs : leur définition (non seulement les abeilles, mais aussi des papillons, des abeilles sauvages qui pollinisent des fleurs précises, etc.). Une citation concernant le risque d'éradication de l'humanité suite à la disparition des abeilles et de leurs services écosystémiques (pollinisation des fleurs notamment) a été abordée. Bien que fictive et attribuée à tort à Albert Einstein, cette citation met l'accent sur la fragilité de l'espèce humaine et sa grande dépendance alimentaire avec les ingrédients issus de la pollinisation. Les trois quarts des aliments que nous consommons proviennent de plantes qui nécessitent d'être pollinisées.

Ainsi, la santé humaine est dépendante de la santé animale, dont font partie les pollinisateurs. A l'heure actuelle, on estime que 75% des pollinisateurs sont en voie de disparition. Cela est grandement dû à la dégradation de leurs habitats. A cause des néonicotinoïdes, originellement destinés aux insectes qui se nourrissent des plantes des champs cultivés, mais qui tuent sans filtre tous les insectes, y compris les pollinisateurs. Les abeilles et autres insectes qui ont absorbé des néonicotinoïdes souffrent de désorientation, et meurent d'épuisement, faute de pouvoir rejoindre leur ruche.

Parallèlement à la fragilité des pollinisateurs à cause de produits phytosanitaires, on assiste à des invasions biologiques (souvent d'origine humaine), comme par exemple l'introduction des frelons asiatiques en Europe, qui sont des prédateurs des abeilles sauvages et domestiques. Il faut également prendre en compte le manque d'adaptabilité des espèces (notamment humaine) aux changements climatiques.

Par ailleurs, la pollinisation par les insectes et oiseaux pollinisateurs permet un mélange des gènes des plantes (et donc une plus grande diversité génétique, ce qui renforce la résilience face à des maladies et des changements d'environnement brutaux), qui est très limité si l'on fait appel à de la pollinisation avec l'intervention des humains.

On comprend ainsi que les actions des uns (ici les humains) ont des répercussions sur l'existence des autres (dans notre exemple sur les pollinisateurs, puis sur le nombre d'oiseaux, puis sur l'environnement).

Cela est particulièrement vrai pour le domaine de la santé : il existe donc une interaction entre les 3 santé, humaine, animale et végétale. Il faut donc essayer de penser au-delà des silos.

Autre exemple, l'un des intérêts de forêts en bonne santé est d'avoir une meilleure qualité de l'air, et une meilleure qualité de l'eau. Les sols filtrent l'eau et les arbres en bonne santé rejettent de l'oxygène. Les plantes émettent par ailleurs des phytoncides, composés organiques volatiles qui renforcent le système immunitaire des humains qui les respirent et abaisse leur niveau de cortisol (une des hormones du stress).

Une dernier exemple : on oublie souvent que les antibiotiques sont retrouvés dans les aliments que l'on mange. Le passage des antibiotiques dans l'eau implique que les plantes les absorbent, contribuant ainsi au phénomène de biorésistance. Ce phénomène est très préoccupant : on estime que 40% des antibiotiques ne sont plus efficaces à cause de l'antibiorésistance.

### **Florence Delange : mouvement et santé, l'exemple des parcours thématiques**

L'animatrice nous fait part de l'importance pour la santé d'être actif, elle a d'ailleurs travaillé sur le mouvement dans la nature.

Dans son expérience personnelle, Florence a toujours eu l'habitude de bouger, de faire des balades dans la nature. Plus jeune, elle se rendait à la montagne un mois par an. Elle a réalisé combien son habitude à elle pouvait être étrangère à d'autres personnes quand elle a constaté la peur ressentie par une amie qui devait descendre une pente.

Son but était donc de déconstruire les peurs que l'on peut avoir dans la nature vis-à-vis des mouvements de son corps.

De plus, elle a pris en compte le fait que certaines personnes ont des problèmes de mobilité et parfois un traumatisme avec le sport.

Certains considèrent les risques de se blesser dans la nature et peuvent nous pousser à nous questionner : est-ce qu'il vaut mieux pour autant rester à l'intérieur ?

Beaucoup d'enfants n'ont pas accès à la nature. Pourtant on peut tirer beaucoup de plaisir à mener ce type d'activité ludique.

Se pose aussi la question des risques : le risque fait peur aux parents, aux enseignants, et souvent aux enfants aussi. Pourtant les risques font partie intégrante de la vie.

Elle voulait que les activités proposées soient accessibles au plus grand nombre.

Quels sont les bienfaits du mouvement dans la nature ?

- L'exposition à la lumière permet de réguler le cycle circadien, garantissant un meilleur sommeil. La vitamine D se fixe sur la peau et améliore l'humeur.
- Les bienfaits pulmonaires : les plantes captent et filtrent les polluants. Le fait de respirer les phytoncides, des composés organiques volatiles, renforce le système immunitaire et améliore l'humeur.
- Les sons de la nature, contrairement à la pollution sonore urbaine, sont apaisants, ils stimulent le système parasympathique, font baisser le stress et restaurent l'attention.
- L'approche multisensorielle est très riche et ne fatigue pas contrairement à la charge mentale:
  - La variété des formes et des couleurs (vue et toucher) est bénéfique pour le bien-être mental
  - Les différentes textures dans la nature stimulent le toucher.

La grande diversité de mouvements possibles permet d'être en contact avec ses sens : sauter, grimper, ramper, nager. Cela démultiplie les possibilités et permet un travail sur l'équilibre et une augmentation de la vigilance.

Elle a également remarqué que le mouvement dans la nature est bénéfique à la santé sociale : les enfants s'entraident.

Nous sommes ensuite sortis dans le jardin du CINE de Bussierre pour prendre connaissance des différents



parcours thématiques, proposés par Florence Delange. Ces parcours visent à attiser la curiosité des enfants, mais aucun n'est obligatoire.

1) Le premier, **le parcours de l'écureuil**, consiste en des cordes posées, accrochées, pendues, à différents arbres. Les enfants peuvent s'y balancer comme s'il s'agissait de lianes, s'y suspendre, les escalader (il y a une corde à nœuds). On peut poser une question aux enfants qui ont envie d'essayer ce parcours: "Qu'est-ce que cela va faire sur ton corps ?", et leur faire constater ensuite que certains muscles sont sollicités, et que leur sens de l'équilibre va être testé.

2) **Le parcours de la couleuvre à collier** consiste à se glisser dans un sac de jute jusqu'au cou, à s'allonger et à ramper. De très loin, c'est le parcours qui a eu le plus de retours comme étant particulièrement difficile. Il sollicite en effet des muscles qu'on n'a pas l'habitude de ressentir. Pour le rendre plus ludique, elle a suggéré de proposer des courses avec un autre enfant.

3) **Le parcours de la martre** a beaucoup plu. Il permet de grimper à la verticale aussi bien qu'à l'horizontale. C'est le seul parcours accessible uniquement si un adulte accompagnant est présent. Les enfants s'entraident particulièrement lors de ce parcours, indiquant quels appuis prendre à

l'enfant qui escalade. Une fois qu'ils avaient réussi, les enfants ne manquaient pas de montrer leur réussite aux parents et aux grands-parents.

4) **Le parcours du lynx** consiste tout simplement à marcher sur un tronc de faux acacia tombé au sol. Il s'agit donc d'un parcours qui sollicite le sens de l'équilibre. Une fois à l'aise, on peut demander aux enfants de marcher dessus à reculons, avec les yeux bandés (en tenant la main de quelqu'un), ou encore à quatre pattes.

5) **Le parcours de la grenouille** a été réalisé avec des ronds de toile cirée bleue et une canne à pêche avec une fausse (grosse) mouche accrochée à son extrémité. Ce parcours fait travailler le saut en longueur et en hauteur, en plus d'être particulièrement ludique puisqu'il faut essayer d'attraper la mouche.

6) **Le parcours de l'araignée** consiste à utiliser un lieu parcouru d'arbustes et d'arbrisseaux (par exemple des noisetiers), en passant en dessous de cordelettes d'une certaine couleur et au-dessus de cordelettes d'une autre couleur. Ce parcours sollicite la souplesse et l'agilité. Idéalement, il faut que les enfants évitent de faire bouger les "fils de la toile de l'araignée" ainsi que les branches. Cela leur fait également travailler leur **proprioception\***, c'est-à-dire la capacité à localiser chacune de nos parties du corps ainsi que la possibilité de les bouger sans les voir. Ce parcours est proposé en autonomie totale.



Enfin, Florence Delange a réalisé un livret qui permet de noter ses propres efforts et l'amélioration des résultats. Les enfants sont uniquement en compétition avec eux-mêmes. La plupart des parcours sont démontables, et la totalité est adaptable en forêt.

## Découverte du sentier « Bébés en forêt »



Les animateurs nous ont ensuite fait découvrir le parcours bébés en forêt, inauguré il y a un peu plus d'un an. Celui-ci est basé dans une partie du parc du Pourtalès, et s'intitule le parcours de Troglodyte, le troglodyte mignon (il s'agit d'un tout petit oiseau)\*\*. Il commence avec un panneau qui vise à responsabiliser les parents et les utilisateurs. Il s'agit de ne pas manger ce que l'on trouve, de prendre soin de soi, des autres et de la nature (flore et faune), de surveiller les enfants dans leur jeu libre, ainsi qu'après en regardant s'ils ont des tiques. Les utilisateurs sont invités par ailleurs à ne pas se rendre cette zone avec leur(s) chien(s) afin qu'elle reste propre.

Des silhouettes d'animaux sur des panneaux de bois (biche, chouette, renard, etc.) permet aux très jeunes visiteurs d'identifier les contours des animaux locaux, et leur permet de travailler leur acuité visuelle et l'estimation des distances.

Une petite zone avec des troncs d'arbres au sol invite au calme et à la contemplation des environs, avec l'écoute des sons du bois : les feuilles au sol, le chant des oiseaux, le vent, ou bien encore le silence. Cela permet également une prise en compte du monde réel dans lequel on se trouve, avec la lumière, la température... Le sol meuble permet de solliciter l'équilibre.

Plus loin, sur le sentier, on trouve une arche en saule vivant tressé, agrémentée d'un panneau explicatif sur le jeu libre qui permet le développement de l'imagination chez l'enfant, la découverte et l'interaction avec le milieu naturel : marcher dans les feuilles...

On peut se questionner sur jusqu'où peut aller l'appropriation des lieux ? Il faut en effet laisser ce qui est disponible pour la préservation du site en lui-même. Ainsi, on décourage le fait de prendre des bouts de bois, des cailloux, des feuilles sur place, pour que le milieu ne soit pas dérangé et que d'autres personnes et animaux puissent bénéficier de leur présence.



Le parcours bébé n'a pas pour vocation d'être le seul et unique sentier de découverte à Strasbourg. Au contraire, il est souhaitable que d'autres sentiers se développent aux environs de Strasbourg. Cela limitera l'impact et la dégradation liés à la visite du site du sentier de Pourtalès par les humains

(on pensera notamment au tassement du sol). On cherche avec ce type d'initiative à développer l'empathie pour la nature, mais aussi le courage chez les petits-enfants : ils pourront prendre un ver de terre ou un insecte dans leurs mains, voir à quel point ces animaux sont différents de lui, et pour autant respecter leur vie en les déposant au sol sans leur faire de mal.

\* On pourra lire l'article suivant au sujet de l'acquisition de la proprioception chez le très jeune enfant: <https://www.lesprosdela petiteenfance.fr/article/aider-les-bebes-a-connaître-leur-corps/>

\*\* Une étude française de 2011 a montré que les enfants accordent la priorité à la biodiversité exotique virtuelle sur la biodiversité locale :

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0023152#s3>