

PROGRAMME DE SOINS VERTS

Résumé d'un entretien avec une médecin généraliste

Laurène Thil (HIVA KU Leuven)

Septembre 2025

Publié par
KU Leuven
HIVA - INSTITUT DE RECHERCHE SUR LE TRAVAIL ET LA SOCIÉTÉ
Parkstraat 47 bte 5300, 3000 LEUVEN, Belgique
hiva@kuleuven.be
<http://hiva.kuleuven.be>

© 2025 HIVA-KU Leuven

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ni rendue publique au moyen d'une impression, d'une photocopie, d'un microfilm ou par tout autre procédé sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

Introduction

Ce document présente le résumé détaillé d'un entretien mené en ligne en septembre 2025 avec un médecin généraliste autour du programme de soins verts. L'objectif de cette synthèse est de mettre en lumière la perception et les réflexions d'une praticienne de terrain sur cette approche thérapeutique novatrice, encore peu connue mais en plein essor. À travers ses observations, ses analyses et ses convictions, l'entretien explore à la fois l'intérêt médical des soins verts, leur fonctionnement concret dans les fermes, les obstacles rencontrés par les médecins généralistes, ainsi que leurs impacts sur le bien-être individuel, la société et le monde agricole. Ce résumé ne cite pas le nom de l'intervenante afin de préserver son anonymat, mais il restitue fidèlement les grands enseignements de l'échange.

1 | Contexte professionnel et personnel

L'intervenante est médecin généraliste, avec une expérience de plus de vingt ans en pratique de groupe avant de s'installer en cabinet solo, notamment à la suite d'un burn-out. Son parcours personnel l'a sensibilisée à la question de l'équilibre de vie et à l'importance des ressources extérieures à la médecine conventionnelle. Le jardinage, qu'elle pratique depuis l'enfance, fait partie de son propre équilibre thérapeutique et l'a naturellement rendue réceptive à l'idée des soins verts.

Elle a découvert le programme via une newsletter de son cercle de médecins généralistes, puis en participant à un webinaire de présentation. Elle y a immédiatement vu un intérêt, en lien avec des initiatives parallèles comme le sport sur ordonnance ou la prescription de nature. Elle s'est ensuite impliquée dans la diffusion de cette approche auprès de ses collègues, notamment en invitant le programme à se présenter lors de congrès de médecine générale.

2 | Intérêt médical des soins verts

L'entretien souligne la pertinence de ce type de thérapie dans la prise en charge du burn-out, un problème de santé de plus en plus fréquent en médecine générale. Selon l'intervenante, les soins verts constituent une ressource complémentaire précieuse dans l'arsenal thérapeutique des médecins.

Une alternative aux approches classiques

De nombreux et nombreuses patient-es en situation de burn-out ne souhaitent pas s'engager dans une psychothérapie, soit par réticence à parler de leur vécu, soit par fatigue émotionnelle. Pour ces personnes, les soins verts représentent une porte d'entrée différente : il ne s'agit pas de verbaliser mais d'agir, de se reconnecter à soi et à la nature par des activités concrètes. Les soins verts offrent donc une alternative tangible pour des patient-es qui, autrement, resteraient sans accompagnement adapté.

Un outil complémentaire aux traitements médicamenteux

Traditionnellement, la prise en charge du burn-out combine psychothérapie et prescription d'antidépresseurs. Or, l'intervenante estime que pour certains profils – notamment ceux présentant un burn-out dit « léger » – il est possible de commencer par une approche non médicamenteuse. Les soins verts permettent de tester la capacité de récupération d'un-e patient-e, d'observer ses réactions et d'encourager son implication active dans sa guérison, avant d'avoir recours à des médicaments si nécessaire. Cette approche graduelle place le patient dans une dynamique plus respectueuse de son rythme.

Prévention de la rechute

Un aspect essentiel mis en avant est la prévention secondaire. Les soins verts ne servent pas seulement à traverser la crise du burn-out, ils permettent aussi d'ancrer de nouvelles habitudes : ralentir, respecter son propre rythme, se reconnecter à la nature, et cultiver un rapport plus équilibré au travail. Ces apprentissages réduisent les risques de rechute, ce qui est particulièrement important dans un contexte où beaucoup de patient-es reprennent leur emploi trop rapidement et s'exposent à une nouvelle décompensation.

Une approche globale du soin

L'intervenante insiste sur la dimension holistique des soins verts. Ils mobilisent à la fois le corps et l'esprit : creuser un trou, planter une graine, arroser, récolter... Ces gestes simples sollicitent l'attention, apaisent le mental et réhabilitent la relation au corps souvent négligée dans nos sociétés centrées sur la performance intellectuelle. La phrase *mens sana in corpore sano* illustre bien cette vision. En travaillant la terre, le ou la patient-e retrouve un ancrage physique et sensoriel qui complète l'accompagnement médical.

Importance de la dimension collective

Enfin, l'expérience partagée dans une ferme permet de briser l'isolement souvent ressenti par les personnes en burn-out. Travailler avec d'autres participant-es crée du lien, redonne confiance et offre la satisfaction de produire un résultat visible collectivement. Cette dynamique collective est perçue comme un facteur essentiel de rétablissement, car elle renforce le sentiment d'appartenance et redonne une place sociale au patient-e.

3 | Observations sur le fonctionnement des fermes

Bien que l'intervenante n'ait pas encore de retours directs de patient-es ayant suivi le programme de soins verts, elle a participé à une journée porte ouverte, ce qui lui a permis d'observer concrètement le fonctionnement des fermes impliquées. Cette visite l'a amenée à souligner plusieurs aspects importants.

Les soins verts se distinguent par la mixité des participant-es. Sur une même ferme, on peut croiser des personnes en burn-out, des individus suivis en psychiatrie, des personnes présentant un handicap mental léger, ainsi que des bénévoles. Ce mélange permet d'éviter l'étiquetage : personne n'est réduit à son statut de « patient-e ». Chacun-e peut se présenter tel qu'il ou elle le souhaite et s'intégrer dans une dynamique collective où la maladie ou la fragilité n'est pas mise en avant.

Les participant-es ne sont pas obligé-es d'expliquer les raisons de leur présence. Certain-es choisissent de partager leur parcours, d'autres préfèrent rester discret-es : cette liberté est perçue comme essentielle. De même, la participation aux tâches est flexible. Chacun-e peut décider de son degré d'implication, ce qui allège considérablement le poids de la performance et du jugement, souvent lourd dans le cadre professionnel classique.

Un des points saillants observés est l'absence de contrainte. Contrairement au monde du travail où tout est régi par la productivité, les soins verts offrent un espace où le temps est réappris. Si une personne ne souhaite pas travailler une journée entière, ou préfère simplement être présente sans participer activement, cela est accepté. Cet aspect est souvent vécu comme un immense soulagement par les participant-es, qui retrouvent une respiration dans un contexte bienveillant.

L'intervenante souligne néanmoins une vigilance nécessaire : certaines fermes pourraient se retrouver confrontées à la taille importante de leurs parcelles et à la tentation d'impliquer fortement les participant-es pour assurer les récoltes. Or, cette logique productiviste va à l'encontre de l'objectif thérapeutique, surtout pour les personnes en burn-out qui ont déjà tendance à se surinvestir. Il est donc essentiel de préserver un équilibre entre les besoins agricoles et le bien-être des participant-es.

Au-delà de l'aspect thérapeutique immédiat, l'expérience des fermes met en évidence une dimension symbolique : cultiver la terre, voir pousser les légumes, participer à un cycle naturel donne aux

participants une impression de continuité et d'utilité. Le fait de contribuer, même modestement, au travail agricole crée une estime de soi nouvelle, sans imposer la pression d'une obligation de résultat.

4 | Obstacles et leviers pour les médecins généralistes

L'intervenante identifie plusieurs obstacles qui freinent encore l'intégration des soins verts dans la pratique des médecins généralistes.

Des freins liés aux praticien-nés

- **Méconnaissance du programme** : beaucoup de médecins ne savent pas précisément en quoi consistent les soins verts, ni comment les prescrire. L'absence de formation spécifique ou de communication régulière explique en partie ce manque d'appropriation.
- **Différences générationnelles** : selon l'intervenante, les jeunes médecins se montrent généralement plus réceptifs et réceptives à ces approches innovantes, tandis que certain-es praticien-nés plus âgé-es restent attaché-es à des méthodes plus classiques, centrées sur la pharmacologie ou la psychothérapie traditionnelle.
- **Charge de travail** : la consultation en médecine générale étant déjà très dense, certain-es médecins peuvent craindre qu'intégrer une discussion sur les soins verts alourdisse encore le suivi.

Des freins liés aux patient-es

- **Résistance à l'arrêt de travail** : de nombreux et nombreuses patient-es en burn-out refusent de s'arrêter ou minimisent leurs symptômes. Avant même d'envisager une thérapie alternative comme les soins verts, le ou la médecin doit souvent consacrer beaucoup de temps à convaincre la personne d'accepter la nécessité du repos.
- **Manque d'information** : les patient-es connaissent rarement l'existence de ces programmes et peuvent être sceptiques face à une démarche qui sort des sentiers battus de la médecine conventionnelle.

Leviers proposés

Pour dépasser ces freins, l'intervenante suggère plusieurs pistes :

- **Multiplier les journées portes ouvertes** : elles permettent aux médecins et aux patient-es de voir concrètement le fonctionnement des fermes et de mieux comprendre l'approche.
- **Renforcer la communication via les canaux existants** : newsletters des cercles de médecine générale, congrès, associations professionnelles comme la SSMG. Ces canaux constituent des relais stratégiques pour toucher un grand nombre de praticien-nés.
- **Créer des outils pratiques** : par exemple, une check-list à utiliser lors des consultations pour patients en burn-out. Ce type d'outil permettrait d'intégrer les soins verts comme une

option parmi d'autres (psychothérapie, groupes de parole, etc.) sans rallonger inutilement le temps de consultation.

- **Former et sensibiliser régulièrement** : organiser des sessions de sensibilisation annuelles ou bisannuelles permettrait de maintenir l'information à jour et d'ancrer les soins verts dans la pratique courante.

En conclusion, l'intervenante estime que les soins verts gagneraient à être mieux intégrés dans les pratiques de médecine générale. Leur diffusion passe par une meilleure information, une valorisation dans les formations médicales et la mise à disposition d'outils concrets pour les praticien-nés. Avec ces leviers, il serait possible d'élargir considérablement l'accès des patient-es à cette approche, aujourd'hui encore limitée à ceux dont le ou la médecin connaît et soutient déjà le programme.

5 | Impact attendu et réflexion sur le bien-être

L'un des axes centraux de l'entretien porte sur l'impact des soins verts sur le bien-être des patient-es. Bien que l'intervenante n'ait pas encore de retours directs de patient-es envoyé-es en ferme, ses observations et son expérience personnelle permettent de dégager plusieurs mécanismes explicatifs.

Reconnexion à soi et au corps

Les soins verts favorisent un retour aux sensations corporelles souvent négligées dans un contexte de burn-out. Jardiner, creuser, arroser, récolter sont autant de gestes qui reconnectent le ou la patient-e à son corps. Cette mobilisation physique contribue à réhabiliter la relation corps-esprit, permettant de sortir de l'hyper-mentalisation et de retrouver un ancrage concret. Le corps devient un allié du rétablissement, et non plus un instrument épuisé par le travail. Cette dimension est renforcée par le contact direct avec les éléments naturels : sentir la terre, toucher l'eau, observer la croissance des plantes, qui rappelle au ou la patient-e qu'il ou elle fait partie d'un cycle vivant.

Apaisement mental et régulation émotionnelle

Le fait de se concentrer sur une tâche simple, dans l'instant présent, apaise le flux de pensées. Pour des patient-es dont l'esprit est saturé par les obligations professionnelles et personnelles, cette focalisation procure un repos relatif. L'activité manuelle agit comme une forme de méditation active : elle occupe le mental sans l'épuiser, libérant ainsi de l'espace psychique. Cet apaisement se traduit souvent par une amélioration de la qualité du sommeil, une diminution de l'anxiété et une meilleure capacité à gérer les émotions. Les patient-es apprennent à accueillir le silence, à ralentir, et à se réapproprier un rythme plus doux.

Dimension collective et soutien social

Un autre facteur déterminant est la dimension collective. Le travail aux côtés d'autres participant-es brise l'isolement, redonne un sentiment d'appartenance et restaure la confiance en autrui. L'intervenante souligne combien cette dynamique sociale est essentielle : elle redonne une place sociale au ou à la patient-e, souvent fragilisée par le retrait ou l'exclusion liés au burn-out. Le simple fait de partager un repas, d'échanger sur les tâches ou d'entraider dans le jardinage nourrit un sentiment de solidarité. Cette atmosphère inclusive renforce l'estime de soi et permet à chacun de se sentir reconnu, sans jugement ni hiérarchie de valeur.

Rythme du vivant et apprentissage de la patience

Travailler la terre confronte les patients au rythme naturel : les légumes ne poussent pas plus vite si l'on tire dessus, de la même manière qu'un patient ne peut forcer sa guérison. Cet apprentissage symbolique incite à respecter ses propres limites et à accepter le temps nécessaire à la récupération. La patience et le respect du vivant deviennent des ressources transférables à la vie quotidienne et professionnelle. Le cycle semer-cultiver-récolter donne aussi une satisfaction différée : les patients réapprennent à attendre et à se réjouir de résultats progressifs, plutôt que d'être dans l'immédiateté et la performance.

Préparation au retour au travail

L'intervenante considère que ces expériences facilitent un retour plus réfléchi au travail. Les soins verts permettent aux patient-es de cerner leurs besoins fondamentaux et de définir les conditions dans lesquelles ils et elles peuvent reprendre une activité professionnelle sans rechuter : maintien d'un jour par semaine pour une activité ressourçante, réorganisation du temps de travail, prise de conscience des limites personnelles. Certain-es découvrent qu'ils peuvent envisager un réaménagement de carrière, ou une manière plus équilibrée d'exercer leur profession. Ainsi, les soins verts ne sont pas seulement une thérapie, mais aussi une préparation à un mode de vie plus durable et respectueux de soi.

Un soin global, incarné et durable

Enfin, l'approche est perçue comme plus incarnée que la psychothérapie seule. Elle touche à des dimensions fondamentales de la santé : la relation à soi, à la nature et aux autres. Pour l'intervenante, cette globalité en fait un outil particulièrement adapté au burn-out, qui est une pathologie de la déconnexion – déconnexion de soi, du corps, de la société et du rythme naturel de la vie. Les bénéfices observés ne s'arrêtent pas à la durée du programme : ils continuent à influencer positivement le quotidien des patient-es, qui maintiennent souvent des pratiques inspirées de leur expérience (jardinage, promenades, loisirs créatifs). L'impact est donc durable et dépasse le cadre thérapeutique pour s'inscrire dans une véritable transformation de l'hygiène de vie.

Bien-être élargi et vision de la santé

Enfin, les soins verts ne se réduisent pas à une thérapie individuelle. Ils participent à un bien-être plus large : respect de l'environnement, redécouverte des cycles naturels, reconnaissance du travail agricole. Ils offrent une autre manière de concevoir la santé, non plus seulement comme l'absence de maladie, mais comme une relation équilibrée entre l'individu, la société et la nature. Cette conception élargie du bien-être ouvre la voie à une médecine plus préventive, plus écologique et plus humaine, qui considère l'humain dans son écosystème et non isolé de lui.

6 | Dimension sociétale et agricole

L'entretien met aussi en lumière les retombées positives pour le monde agricole et pour la société dans son ensemble. Les soins verts ne se limitent pas à une thérapie individuelle : ils participent à une dynamique plus large de reconnaissance sociale, de valorisation des métiers agricoles et de transformation des rapports entre santé, société et environnement.

L'intervenante souligne combien le travail de la terre reste souvent méconnu et peu reconnu, alors qu'il constitue un pilier de notre société. Les fermes de soins permettent de redonner de la visibilité

et du sens à ce métier. Les patient-es découvrent la complexité, l'exigence et la valeur du travail agricole, ce qui favorise un respect accru envers ceux qui nourrissent la société. Ce processus contribue à réduire le fossé entre monde urbain et monde rural.

La rencontre entre les participant-es et les agriculteurs génère une dynamique bénéfique pour les deux parties. Les patient-es trouvent un espace thérapeutique, tandis que les fermier-es bénéficient d'un soutien humain et d'une reconnaissance nouvelle. Cette relation n'est pas utilitariste, mais fondée sur l'échange : d'un côté, les participant-es offrent du temps et de l'énergie selon leurs capacités ; de l'autre, les agriculteurs et agricultrices ouvrent leur espace, partagent leurs savoir-faire et accueillent avec bienveillance.

Les fermes de soins, par leur diversité de publics, brisent les barrières sociales. La cohabitation de personnes issues de milieux différents – en burn-out, en situation de handicap, bénévoles, agriculteurs et agricultrices – permet de créer une micro-société inclusive où chacun trouve sa place. Cette mixité réduit la stigmatisation liée aux troubles psychiques ou à la fragilité sociale, et contribue à une meilleure cohésion au sein de la communauté.

Au-delà des individus, les soins verts participent à une vision préventive de la santé publique. En proposant une alternative non médicamenteuse, ils permettent de réduire la surmédicalisation et favorisent une autonomie accrue des personnes. La société bénéficie d'un meilleur équilibre : des citoyen-nes plus résilient-es, moins de rechutes, une diminution potentielle de l'absentéisme au travail et des coûts liés au système de santé.

L'intervenante insiste sur la nécessité de préserver l'équilibre fragile entre l'activité agricole et la mission thérapeutique. Il s'agit de veiller à ce que les impératifs de production n'écrasent pas les besoins des patient-es. Cette approche invite à réfléchir à une économie alternative, moins centrée sur le rendement immédiat et davantage sur la durabilité, la solidarité et la coopération. Les soins verts deviennent ainsi un laboratoire social pour expérimenter des modèles économiques plus humains.

En mettant les participant-es en contact direct avec la terre, les fermes de soins éveillent aussi une conscience écologique. Les patient-es prennent conscience de l'importance de la biodiversité, du respect des saisons et de la fragilité des écosystèmes. Cette sensibilisation contribue à une société plus attentive à son environnement, dans une logique de transition écologique. La santé individuelle rejoint alors la santé planétaire, dans une perspective de durabilité.

Enfin, l'intervenante souligne la portée symbolique et sociale des soins verts : ils rappellent que la santé ne se construit pas uniquement dans le cabinet médical, mais aussi dans les relations humaines, dans l'environnement et dans le lien avec la terre. Cette vision ouvre la voie à une société plus solidaire, où le soin est partagé et où chacun peut contribuer au bien-être commun.

7 | Aspects financiers et philosophiques

Concernant La question des aspects financiers et de la philosophie sous-jacente occupe une place importante dans la réflexion de l'intervenante. Selon elle, les soins verts doivent être compris non seulement comme une thérapie alternative, mais aussi comme une expérience qui interroge la valeur que la société accorde au soin, au travail et aux relations humaines.

Une logique d'échange et de réciprocité

Plutôt que de parler de rémunération, l'intervenante préfère mettre en avant la notion d'échange. Les participant-es donnent ce qu'ils peuvent en termes de temps, d'énergie et de présence, et en retour, ils et elles reçoivent un cadre thérapeutique, une attention et un accompagnement. Cette logique de réciprocité, fondée sur le don et le contre-don, s'éloigne d'une vision marchande de la santé. Elle permet de construire des relations humaines plus équilibrées, moins marquées par la logique contractuelle et plus par la solidarité.

Risque de dérive productiviste

Un danger souligné est celui de transformer les participant-es en main-d'œuvre bon marché sous prétexte de thérapie. Si l'accent est trop mis sur la productivité agricole, on court le risque de reproduire les logiques qui sont souvent à l'origine du burn-out : surinvestissement, pression des résultats, exploitation. L'équilibre est donc crucial : la ferme doit rester un lieu de soin, et non une entreprise qui instrumentalise la fragilité des patient-es pour en tirer profit.

Réflexion sur le sens du travail

Les soins verts invitent à reconsidérer la valeur du travail. Contrairement à l'emploi rémunéré, qui est souvent source de stress et de pression, le travail agricole réalisé dans le cadre thérapeutique prend une autre signification : il est délié des impératifs économiques immédiats et retrouve une valeur intrinsèque. Il devient une activité qui relie, qui soigne, qui fait sens, plutôt qu'une contrainte. Cette vision contribue à redéfinir le rapport au travail dans nos sociétés contemporaines.

Critique des logiques capitalistes

L'intervenante voit dans les soins verts une critique implicite des logiques capitalistes dominantes. Dans un monde où tout tend à être évalué en termes de productivité, de rentabilité et de profit, les soins verts proposent un autre modèle : celui de la coopération, de l'entraide et du respect du rythme naturel. En ce sens, ils incarnent une forme de résistance douce face aux excès d'un système qui alimente le mal-être et l'épuisement.

Une philosophie du soin élargie

Enfin, les soins verts s'inscrivent dans une philosophie du soin, au sens large. Il ne s'agit pas seulement de soigner une maladie, mais de prendre soin des personnes, de leurs relations et de leur environnement. Cette approche rejoint une vision plus humaniste et écologique de la santé : l'idée que le soin dépasse le cadre médical et touche à la manière dont nous organisons collectivement nos vies, nos liens et notre rapport à la nature.

En conclusion, les aspects financiers et philosophiques révèlent que les soins verts sont bien plus qu'une simple thérapie : ils constituent une expérimentation sociale et culturelle qui questionne nos

valeurs fondamentales. Ils invitent à réfléchir sur ce que nous considérons comme ayant de la valeur – le temps, la relation, la santé, la nature – et sur la manière dont nous souhaitons les préserver dans notre société.

8 | Conclusion générale

L'entretien met en évidence que les soins verts ne constituent pas simplement une expérimentation périphérique, mais bien une approche thérapeutique porteuse d'un potentiel transformateur à plusieurs niveaux : individuel, médical, social, agricole et environnemental. À travers ce témoignage, il apparaît clairement que cette initiative ouvre de nouvelles perspectives dans la manière de concevoir et de pratiquer le soin.

Sur le plan médical, les soins verts représentent une réponse adaptée à une problématique de plus en plus répandue : le burn-out. En offrant une alternative à la psychothérapie classique et une option complémentaire aux traitements médicamenteux, ils permettent de toucher des patient-es qui n'auraient peut-être pas trouvé leur place dans d'autres formes de thérapie. Leur capacité à prévenir les rechutes et à encourager des changements durables dans les habitudes de vie renforce leur pertinence dans une stratégie globale de santé.

Au-delà de l'aspect strictement médical, les soins verts mettent en avant la puissance du collectif et du lien social. Ils rappellent que la guérison ne se joue pas uniquement dans un rapport duel entre le ou la médecin et le ou la patient-e, mais aussi dans les interactions avec autrui, dans le partage, la solidarité et l'inclusion. En brisant l'isolement, en créant une micro-communauté accueillante et bienveillante, ils redonnent une place sociale aux personnes fragilisées.

L'intégration des fermes dans ce processus thérapeutique constitue une innovation remarquable. Elle valorise le métier agricole tout en lui donnant une dimension nouvelle, tournée vers le soin. Les fermier-es deviennent partenaires de santé, porteurs et porteuses d'un savoir-faire qui dépasse la production alimentaire pour toucher à l'accompagnement humain. Cette alliance inédite entre agriculture et médecine illustre la possibilité de construire des passerelles inattendues au service du bien-être collectif.

Les soins verts interrogent aussi les fondements de notre organisation sociale et économique. En refusant de réduire la thérapie à une logique marchande, en privilégiant la réciprocité plutôt que le profit, ils offrent une critique douce mais puissante du capitalisme productiviste. Ils invitent à redéfinir ce que nous considérons comme ayant de la valeur : le temps, la relation, la santé, le respect du vivant. Cette dimension philosophique confère aux soins verts une portée qui dépasse largement le cadre de la médecine.

Enfin, les soins verts rappellent que la santé ne se limite pas à l'absence de maladie. Elle implique un équilibre entre l'individu, son corps, son esprit, ses relations et son environnement. En reconnectant les patients à la nature, en leur offrant un espace pour respirer, créer et partager, les soins verts incarnent une approche holistique de la santé. Ils contribuent à l'émergence d'une médecine plus humaine, plus préventive, plus écologique.

En somme, les soins verts apparaissent comme une réponse innovante et prometteuse aux défis contemporains. Ils soignent les individus tout en régénérant du lien social, en valorisant le monde agricole et en sensibilisant à l'urgence écologique. Leur développement représente non seulement un enrichissement du champ thérapeutique, mais aussi un levier de transformation pour une société plus

solidaire, plus durable et plus respectueuse du vivant. Ils nous rappellent que prendre soin des personnes, c'est aussi prendre soin de la terre et du monde dans lequel nous vivons.

Comme le rappelle la formule latine *mens sana in corpore sano* – « un esprit sain dans un corps sain » –, la santé ne peut être pensée que dans l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement. Les soins verts incarnent concrètement cette vision, en réconciliant l'humain avec lui-même et avec le vivant qui l'entoure.

Au-delà de l'analyse, l'idée essentielle qui se dégage est celle d'un immense soulagement et d'un véritable espoir que représentent ces nouvelles formes de thérapie. Le fait de savoir qu'il existe aujourd'hui d'autres manières de soigner – comme le sport sur ordonnance, les soins verts ou la prescription de nature – ouvre des perspectives inédites. Cela incarne une respiration nouvelle dans le champ médical, une preuve qu'il est possible de diversifier les approches pour répondre plus justement aux besoins des personnes et les accompagner vers un mieux-être global.