

L'effet bienfaisant de la beauté de la Création

Quel bienfait y a-t-il à marcher pieds nus sur la plage, à s'asseoir dans l'herbe par une journée ensoleillée ou à se promener dans une forêt pour admirer la grandeur des arbres ? Bien que la plupart d'entre nous ressentent les bienfaits thérapeutiques de la nature, nous ne pensons pas forcément qu'il s'agit d'une **prescription** pour certains de nos maux les plus courants. Les médecins pourraient-ils prescrire une promenade dans un parc pour une affection de la même manière qu'ils prescrivent des médicaments pour une infection ou une maladie cardiaque ?



L'idée n'est pas si farfelue, si l'on en croit une analyse récente de 28 études qui montrent que le fait de passer du temps dans la nature, en particulier autour des arbres, est bénéfique pour notre santé physique et mentale. Bien que cette conclusion semble logique, elle n'a pas été largement explorée scientifiquement jusqu'à récemment.

L'étude, une revue systématique et une méta-analyse publiée dans **The Lancet** en avril 2023, « visait à synthétiser les preuves de l'efficacité des prescriptions de nature et à déterminer les facteurs importants pour leur succès », selon les auteurs.

L'analyse a conclu que les personnes participant à des programmes de prescription de nature avaient une plus grande augmentation du nombre de pas quotidiens, une pression artérielle plus basse et une amélioration de leur état de dépression et d'anxiété.

« Cette étude s'inscrit dans le cadre d'un programme de recherche à long terme que nous menons et qui montre que le contact avec la nature – et les arbres en particulier – est vraiment bénéfique pour la santé mentale et physique tout au long de la vie », a déclaré le professeur Xiaoqi Feng, de l'Université de Sydney et l'un des principaux auteurs de l'étude.

En **Australie**, le public s'intéresse de plus en plus aux prescriptions de nature. Une enquête récente menée par le professeur Xiaoqi Feng a révélé que plus de 80 % des adultes australiens sont réceptifs à cette idée.

Des recherches antérieures menées par le professeur Xiaoqi Feng ont montré que le fait de vivre à proximité d'espaces verts peut améliorer la santé. Dans une étude portant sur près de 47 000 adultes en Nouvelle-Galles du Sud (NSW), les personnes vivant dans les 30 % de zones les plus arborées ont fait état d'une meilleure santé et d'un plus grand bien-être. Cette étude a servi de base à la stratégie de 377 millions de dollars mise en place par Sydney pour atteindre une couverture végétale de 40 % d'ici 2050.

*« Mais même si vous disposez d'un espace vert de grande qualité comme un parc à proximité, cela ne signifie pas que tout le monde s'y rendra et en profitera », a déclaré le professeur Xiaoqi Feng. « Comment pouvons nous encourager et permettre aux gens de se (re)connecter à la nature ? C'est là qu'intervient l'idée d'une **prescription de nature**. »*

L'augmentation des prescriptions de médicaments naturels dans le monde

Les résultats de l'étude confirment une tendance croissante. Les prescriptions naturelles apparaissent comme un complément aux soins médicaux standard dans d'autres pays que l'Australie.

*Par exemple, le **Royaume-Uni** a récemment investi 5,77 millions de livres sterling (6.700 000 euros) dans un programme pilote de prescription sociale verte. Ce programme met les gens en contact avec des interventions et des activités basées sur la nature, telles que la marche locale, le jardinage communautaire et les projets de culture d'aliments.*

Selon le National Health Service, cette initiative de deux ans permettra d'étudier comment mettre en œuvre la prescription sociale verte dans les communautés afin d'améliorer les résultats en matière de santé mentale, de réduire les inégalités en matière de santé, de diminuer la demande sur le système de santé et de soins sociaux et de développer les meilleurs moyens de rendre les activités sociales vertes plus résistantes et plus accessibles.

*Le **Canada** dispose également d'un programme national de prescription d'activités dans la nature. **Park Prescriptions**, ou **PaRx**, est le premier programme fédéral canadien de prescription d'activités dans la nature fondé sur des données probantes, selon son site web. PaRx est une initiative de santé lancée par la BC Parks Foundation en 2020 et qui a maintenant été officiellement introduite dans toutes les provinces du Canada. L'initiative est menée par des professionnels de la santé qui souhaitent améliorer la santé de leurs patients en les mettant en contact avec la nature. Les médecins peuvent prescrire du temps dans la nature*

et donner aux patients des passes pour les parcs nationaux afin d'améliorer leur santé.

*Les prescriptions pour les parcs sont nées d'un mouvement populaire aux **États-Unis** il y a plus de dix ans et n'ont cessé de se développer depuis. Les États-Unis offrent de nombreux programmes de prescription pour les parcs dans tout le pays, qui peuvent être recherchés dans un répertoire sur parkrx.org. Les informations du recensement sont utilisées pour déterminer comment les programmes ParkRx sont adoptés, les différentes activités des programmes ParkRx (de la méditation auto-guidée aux promenades dirigées par les gardes forestiers), les types d'avantages pour la santé et la manière dont les données sont collectées.*

***Shinrin-yoku** est la pratique japonaise consistant à s'immerger dans la nature pour améliorer sa santé. Au **Japon**, l'art du shinrin-yoku, ou **bain de forêt**, est recommandé par les praticiens de la santé depuis 1982 et consiste à se connecter à la nature par les sens. En fait, le mot « shinrin-yoku » a été inventé par le ministère japonais de l'agriculture, des forêts et de la pêche. Une série de visites guidées propose des shirin-yoku dans tout le Japon afin d'enseigner aux gens les bienfaits des bains de forêt.*

Bien qu'il n'existe pas encore de programmes de prescription à grande échelle dans la nature en Australie, cela ne saurait tarder. Selon le professeur Xiaoqi Feng, certaines questions restent sans réponse. « Ainsi, quelle doit être la durée de la prescription d'un bain de nature ? Que doit-elle contenir ? Comment la délivrer et par qui ? Ces questions n'ont pas encore de réponses définitives » !

« Si nous voulons que les prescriptions en faveur de la nature deviennent un programme national, nous devons vraiment fournir des preuves. Et puis il y a la question de l'accessibilité. Les prescriptions en faveur de la nature devraient être accessibles à tous, quelle que soit leur situation.

Des recherches antérieures menées par le professeur Xiaoqi Feng et son collègue Thomas Astell-Burt ont montré que les communautés à faibles revenus sont les moins susceptibles d'avoir accès à des espaces verts. Pourtant, ces communautés présentent un risque plus élevé de problèmes de santé chroniques tels que le diabète de type 2, l'obésité et les maladies cardiovasculaires.

« Nous ne voulons pas que les prescriptions relatives à la nature soient un produit de luxe pour les riches qui ont déjà accès à des plages et à de nombreux espaces verts de grande qualité », a déclaré le professeur Xiaoqi Feng. « Nous voulons que ces avantages profitent à tout le monde !

Emma Suttie, Epoch Time.

Entrée :

*1. Rendons gloire à Dieu, soyons dans la joie,
A Jésus gloire et puissance !
Dieu le Seigneur, maître de tout,
Règne dans sa majesté !*

***R/ Alléluia! Le Seigneur règne,
Alléluia! il est vainqueur !
Alléluia! Le Seigneur règne,
Chante Alléluia! Amen!***

*2. Le temps est venu de célébrer
Dans la joie et l'allégresse !
Venez donc tous pour le banquet,
Pour les noces de l'Agneau !*

*3. Vous tous qui êtes appelés
Par le Seigneur, Roi de gloire !
Adorez Dieu dans l'unité,
Pour les siècles. Amen !*

*Kyrie : 1. Seigneur Jésus, envoyé par le Père
pour réunir toute l'humanité.*

Kyrie eleison, Kyrie eleison ! (bis)

*2. Ô Christ, venu dans le monde
pour nous ouvrir un chemin d'unité.*

Christe eleison, Christe eleison !

*3. Seigneur Jésus, élevé dans la gloire,
tu nous conduis vers un monde de paix.*

Kyrie eleison, Kyrie eleison !

**Gloire à Dieu, au plus haut des cieux !
Et paix sur la terre aux hommes qu'il aime !
Nous te louons, nous te bénissons, Nous t'adorons,
nous te glorifions, nous te rendons grâce pour ton immense
gloire !
Seigneur Dieu, Roi du ciel, Dieu le Père Tout Puissant !
Seigneur, Fils unique, Jésus Christ !
Seigneur Dieu, Agneau de Dieu, le Fils du Père !
Toi qui enlèves les péchés du monde, prends pitié de nous !
Toi qui enlèves les péchés du monde, reçois notre prière !
Toi qui es assis à la droite du Père, prends pitié de nous !
Car toi seul es saint, toi seul es Seigneur,
Toi seul es le Très-Haut : Jésus-Christ avec le Saint Esprit
Dans la gloire de Dieu le Père, amen !**

**Ps 66 R/ Que les peuples, Dieu, te rendent grâce ;
qu'ils te rendent grâce tous ensemble !**

*Que Dieu nous prenne en grâce et nous bénisse,
que ton visage s'illumine pour nous ;
et ton chemin sera connu sur la terre,
ton salut, parmi toutes les nations.*

*Que les nations chantent leur joie,
car tu gouvernes le monde avec justice ;
tu gouvernes les peuples avec droiture,
sur la terre, tu conduis les nations. R/*

*La terre a donné son fruit ;
Dieu, notre Dieu, nous bénit.
Que Dieu nous bénisse,
et que la terre tout entière l'adore ! R/*

Alléluia, Alléluia, Alléluia, Alléluia !

Evangile selon Saint Matthieu 15, 21-28

**PU « Demeurez en mon amour, comme je demeure en vous,
Ainsi tous reconnaîtront que vous êtes mes amis ! »**

**Saint ! Saint ! Saint, le Seigneur, Dieu de l'univers !
Le ciel et la terre sont remplis de ta gloire,
Hosanna au plus haut des cieux !
Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur
Hosanna au plus haut des cieux,
Hosanna au plus haut des cieux.
Saint ! Saint ! Saint le Seigneur, Dieu de l'univers !
Le ciel et la terre sont remplis de ta gloire,
Hosanna au plus haut des cieux !**

<p><i>Anamnèse : Il est grand, le mystère de la foi :</i> Nous annonçons ta mort, Seigneur Jésus ! Nous proclamons ta résurrection ! Nous attendons ta venue dans la gloire !</p>
--

Agnus :

- 1. Agneau de Dieu, Pain partagé
Qui enlèves le péché du monde,
Prends pitié de nous ! (Bis)**
- 2. Agneau de Dieu, Corps du seigneur
Qui enlèves le péché du monde,
Prends pitié de nous ! (Bis)**
- 3. Agneau de Dieu, Agneau vainqueur
Qui enlèves le péché du monde,
Donne-nous la paix ! (Bis)**

Communion :

**R. Goûtez et voyez comme est bon notre Seigneur,
Recevez Jésus, livré pour le Salut.
Devenez le temple saint du Christ Ressuscité,
Devenez le temple saint,
Demeure du Sauveur !**

**1. Par ton corps livré, tu prends sur toi la faute,
Par ton sang versé, tu laves nos péchés,
Par ton cœur blessé, d'où jaillit le Salut,
Tu nous as rachetés. **R/****

**2. Jésus, pain du ciel, tu descends dans le monde,
Dieu parmi les siens, mystère de l'amour,
Tu te rends présent, livré entre nos mains,
Près de nous pour toujours. R/**

**3. Seigneur tu nous offres, en ce banquet de Noces,
Le vin de l'alliance et le pain de la Vie,
Nous vivons en toi, comme tu vis en nous,
Un seul corps dans l'Esprit. R/**

**4. En te recevant, nous devenons l'Église,
Peuple racheté, prémices du Salut.
Par ta charité tu rassembles en un corps
Les enfants dispersés. R/**

**5. Qu'il est grand, Seigneur,
L'amour dont tu nous aimes,
Tu te livres à nous en cette Eucharistie,
Sommet de l'amour, don de la Trinité,
Tu te fais pain de Vie. R/**

**Envoi : Nous te saluons, ô toi Notre Dame
Marie Vierge Sainte que drape le soleil
Couronnée d'étoiles, la lune est sous tes pas
En toi nous est donnée, l'aurore du salut !**

**1- Marie Eve nouvelle et joie de ton Seigneur
Tu as donné naissance à Jésus le Sauveur
Par toi nous sont ouvertes les portes du jardin
Guide-nous en chemin, étoile du matin !**

**2- Ô Vierge immaculée, préservée du péché
En ton âme, en ton corps, tu entres dans les cieux
Emportée dans la gloire, sainte Reine des cieux
Tu nous accueilleras un jour auprès de Dieu !**

Accueil paroissial mercredis 9h-11h30, 111 rue Nicolas Blanc,
Faverges 0450445209 –
Quêtes du 19/08 et 20/08 « pour la paroisse ».

Les messes de l'été

Le **samedi**, à **18 heures**, messes dans les églises de nos villages :

- 19 août : Lathuile
- 26 août Saint Ferréol

Le **dimanche**, messe à **10 heures** en août à Faverges

Samedi 19 août, 18h Lathuile : Bernard Brachet ; Famille Carrier André et leurs gendres ; Denis Magnouloux.

Dimanche 20 août, 10h Faverges : Bernard Bachelet ; André Chaffarod ; Guy Brunie ; Louise Passera ; Marie Colle ; Gilbert Blanc-Garin, son fils Guy, sa petite fille Charlyne, familles Barrachin, Vallet et Ruellan ; Défunts des familles Avrillon, Hudry ; Défunts des familles Villard ; Weyers ; Bertherat ; Anick Brachet, le P. Brachet et défunts de la famille ; Georges et Suzanne Siéfert ; Jeanine Petitjean ; Roger Nicollet ; Marie-Hélène Bonnemaison ; Anne Meyer ; Marcel Meyer. (v) : Jean ; Audrey.

Mercredi 23 août, messe à 10h à Faverges.

Vendredi 25 août, messe à 10h + adoration à Faverges.



La Bénite-Fontaine

RENTRÉE
DIOCÉSAINE



Dimanche
3 SEPT 2023
9h - 17h



PORTER LA
Joie

9h - Accueil
10h - Messe
11h30 - Apéritif
12h - Pique-nique
14h - Ateliers
15h - Table-ronde
16h - Vêpres

diocese-annecy.fr

Dimanche 3 septembre :

« Journée diocésaine de rentrée à la Bénite Fontaine »

10h : Messe. Mgr Le Saux remettra sa lettre pastorale.

11h30 : Apéritif **12h** : pique-nique

14h : Ateliers ; **15h** : Table ronde avec Mgr Yves Le Saux ; **16h** : Prière des vêpres.

Pour le transport, possibilité de co-voiturage au départ de Faverges pour la Bénite-Fontaine, en appelant Ghislaine Simon au 07 87 20 44 90