

Les Prescriptions Sociales fondées sur la Nature (PSfN) :

éléments de synthèse du projet RECETAS

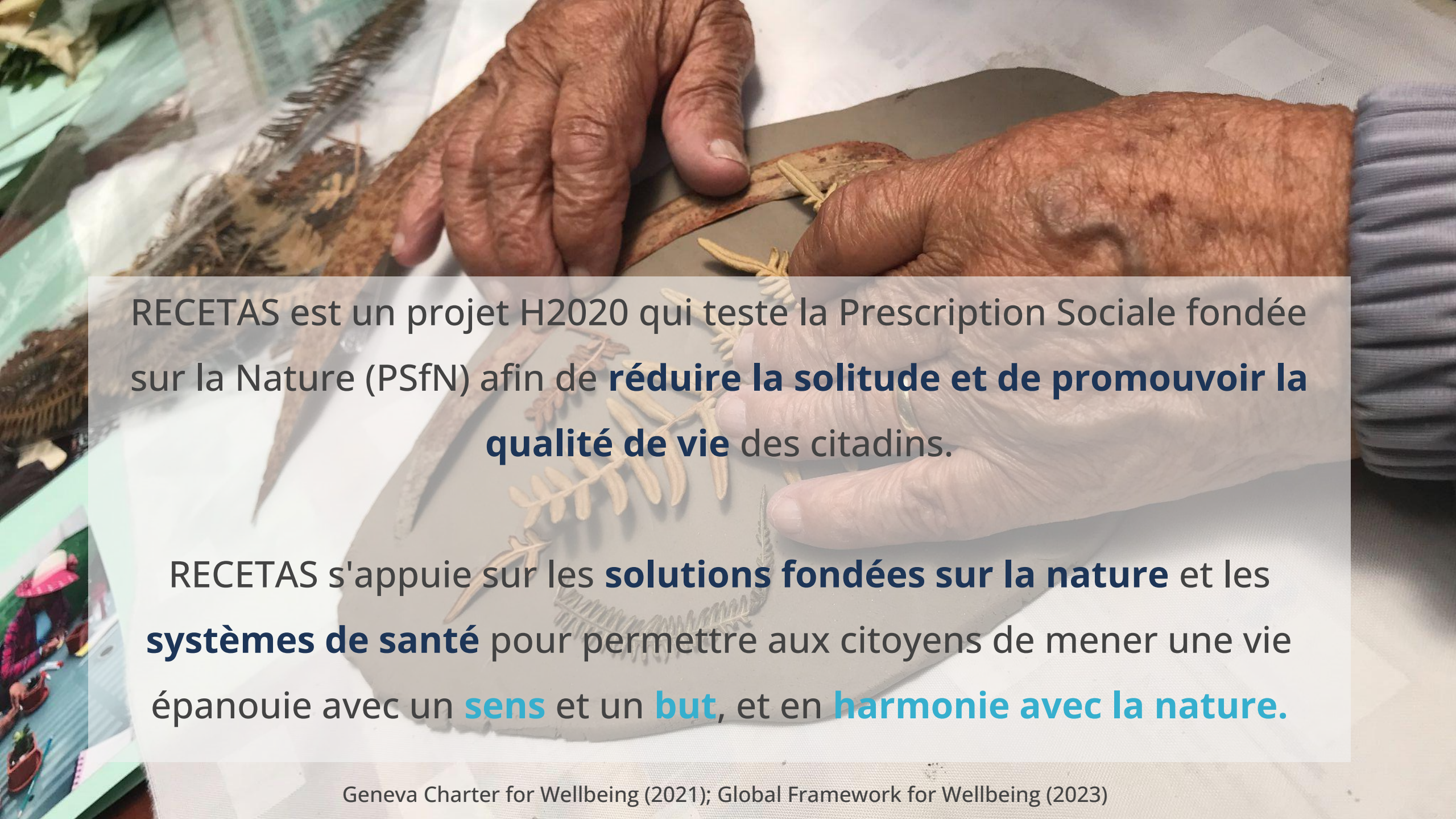
Lucie Cattaneo, Psychologue
Pr. Stéphanie Gentile, PU-PH
Assistance Publique - Hôpitaux de Marseille

30 Juin 2026



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 945095





RECETAS est un projet H2020 qui teste la Prescription Sociale fondée sur la Nature (PSfN) afin de **réduire la solitude et de promouvoir la qualité de vie** des citoyens.

RECETAS s'appuie sur les **solutions fondées sur la nature** et les **systèmes de santé** pour permettre aux citoyens de mener une vie épanouie avec un **sens** et un **but**, et en **harmonie avec la nature**.

01 La souffrance liée à la solitude

Etat émotionnel subjectif résultant d'un écart entre les relations souhaitées et réelles.

En France,

- **1 personne sur 4,**
- 12 % des Français en 2024 (↗ +1 pt vs 2023) sont isolés et n'ont **aucun réseau de sociabilité.**

Fort gradient social :

Une personne vivant avec moins de 1000 € par mois est 2 fois plus à risque de souffrir de solitude (vs 7 % chez les hauts revenus).



01 La souffrance liée à la solitude

Etat émotionnel subjectif résultant d'un écart entre les relations souhaitées et réelles.

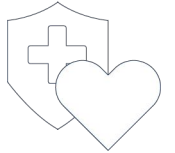
En France,

- **1 personne sur 4**,
- 12 % des Français en 2024 (↗ +1 pt vs 2023) sont isolés et n'ont **aucun réseau de sociabilité**.

Fort gradient social :

Une personne vivant avec moins de 1000 € par mois est 2 fois plus à risque de souffrir de solitude (vs 7 % chez les hauts revenus).

À l'échelle individuelle et collective



- Des impacts comparables à ceux du tabagisme chronique,
- Anxiété, dépression, démence et maladies chroniques.

Au niveau du système de santé



- Pression sur les systèmes de santé : recours accru aux soins

02 Connexion à la nature et santé humaine et planétaire

- *Le lien à la nature est un déterminant de la santé.*
- *Les changements sociétaux réduisent notre contact avec la nature « extinction de l'expérience » (Pyle, 1978)*
- *Comment renforcer le lien à la nature dans nos systèmes de santé et nos communautés ?*



03 Prescription Sociale fondée sur la Nature (PSfN)

de la Prescription sociale...

Une approche **non médicamenteuse**,
complémentaire aux soins, qui favorise la
qualité de vie et le mieux-être.

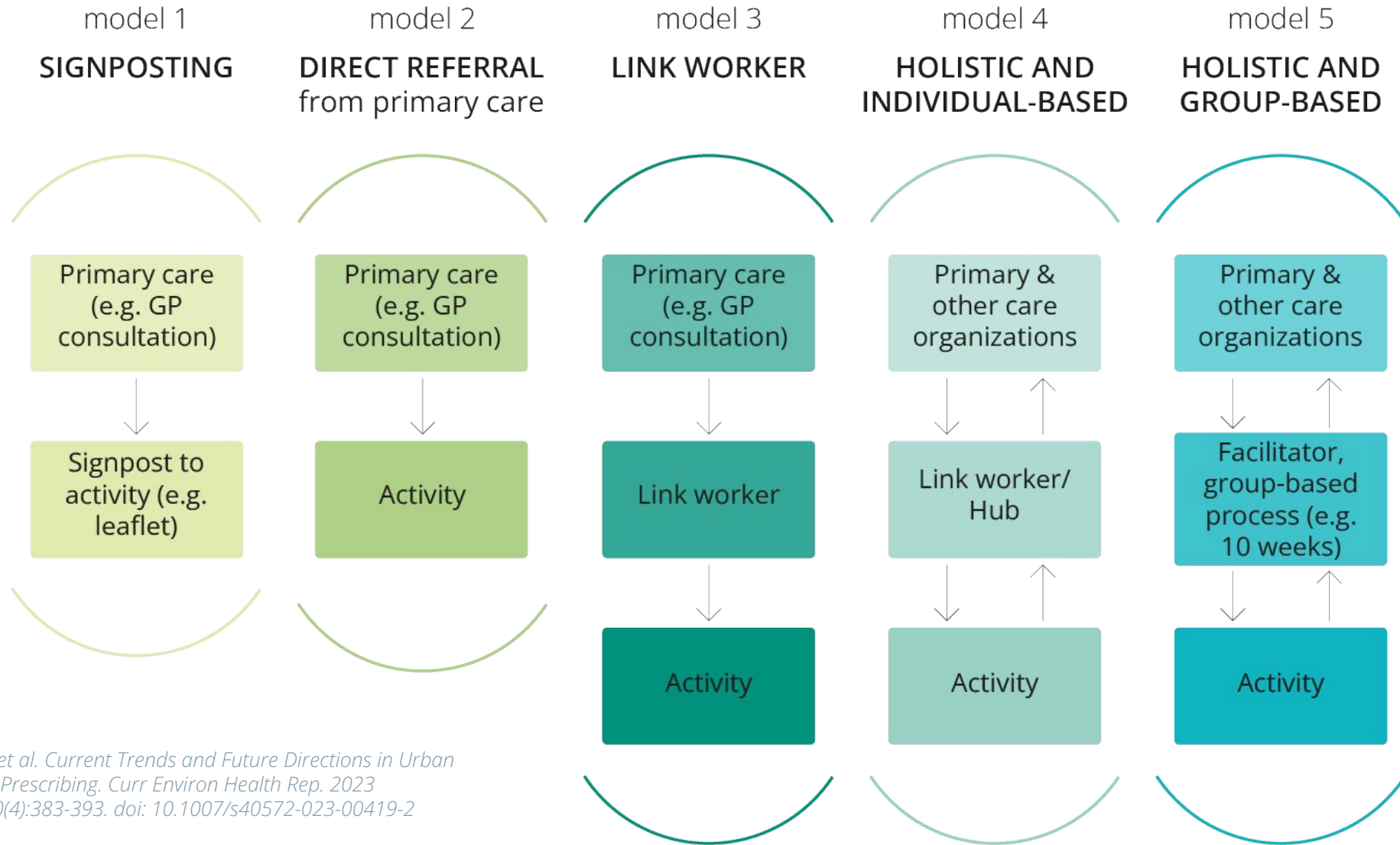
...à la PSfN

Une approche centrée sur la personne,
qui relie les services cliniques et les
ressources communautaires.

La PSfN promeut le contact et la
connexion à la nature afin d'améliorer le
bien-être global par des **processus
émotionnels, cognitifs, physiques et
sociaux**.



Les modèles de Prescription Sociale (PS)



Litt JS et al. Current Trends and Future Directions in Urban Social Prescribing. Curr Environ Health Rep. 2023 Dec;10(4):383-393. doi: 10.1007/s40572-023-00419-2

L'approche



Le projet RECETAS



Le projet RECETAS

Question de recherche

Comment la PSfN peut-elle **atténuer la souffrance liée à la solitude et améliorer la qualité de vie**, en particulier parmi les différentes populations cibles qui sont confrontées à des obstacles à la participation sociale et à l'accès aux espaces naturels ?

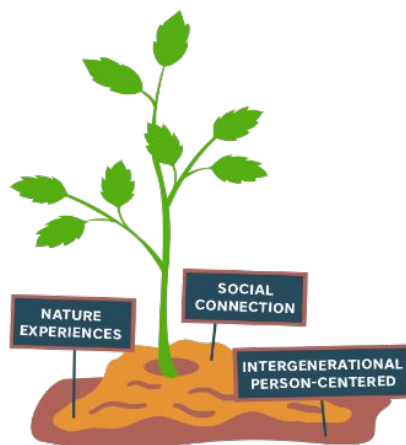


Principaux piliers guidant la mise en oeuvre des PSfN



1

Engagement de
partenaires locaux



2

Elaboration d'un
programme d'activités
local



3

Design d'une
intervention de PSfN



4

Transposition en
mesures politiques et
mise en œuvre de
programmes



5

Et maintenant ?



1

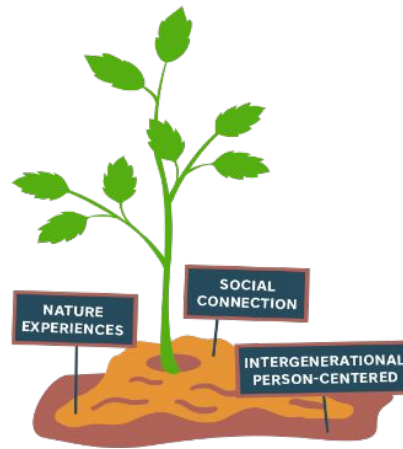
Engagement de **partenaires**
locaux

1/ Engagement multisectoriel de partenaires locaux

Comment les organisations locales abordent la solitude, la santé mentale et le bien-être par le biais de la PS et d'activités basées sur la nature ?

Analyse des **connaissances partagées**, des perceptions liées à l'aptitude à **changer les choses**, des **ressources** parmi les acteurs locaux de multiples secteurs, disciplines et niveaux d'action.





2

Elaboration d'un **programme**
d'activités local

2/ Aperçu des programmes d'activités de PSfN générés



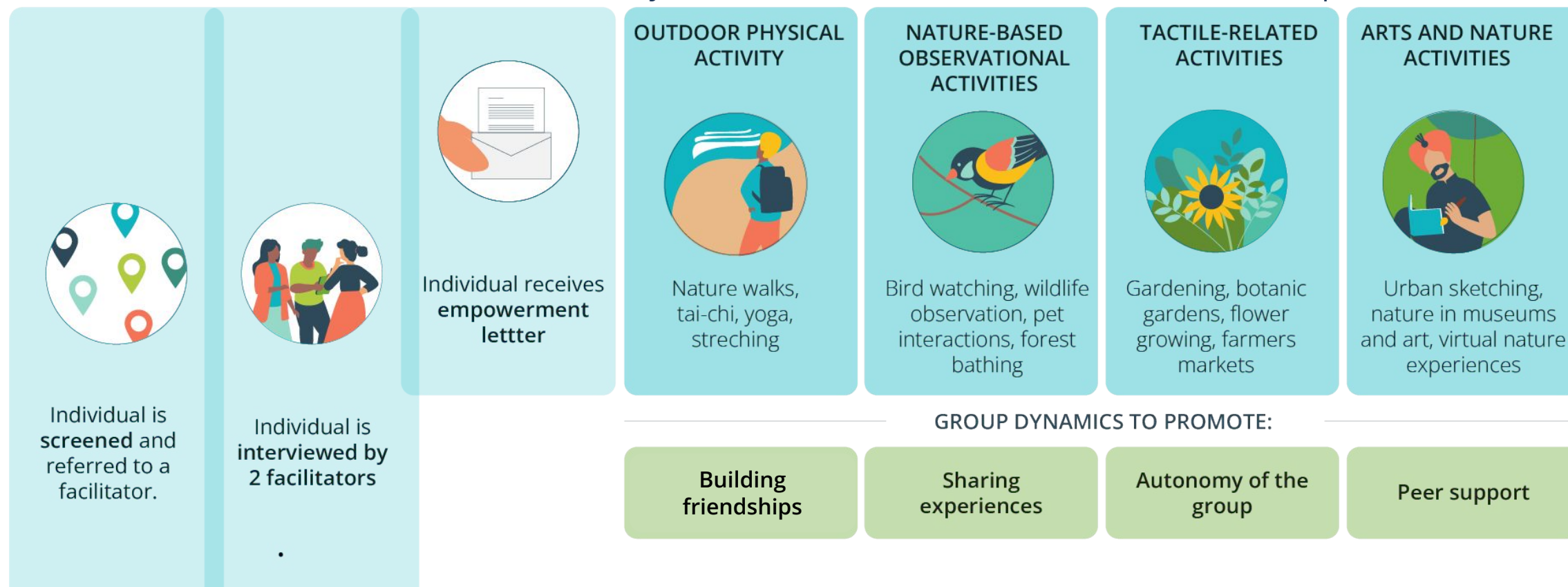


3

Design d'une intervention
de PSfN

3a/ Design de l'intervention Friends in Nature (FiN)

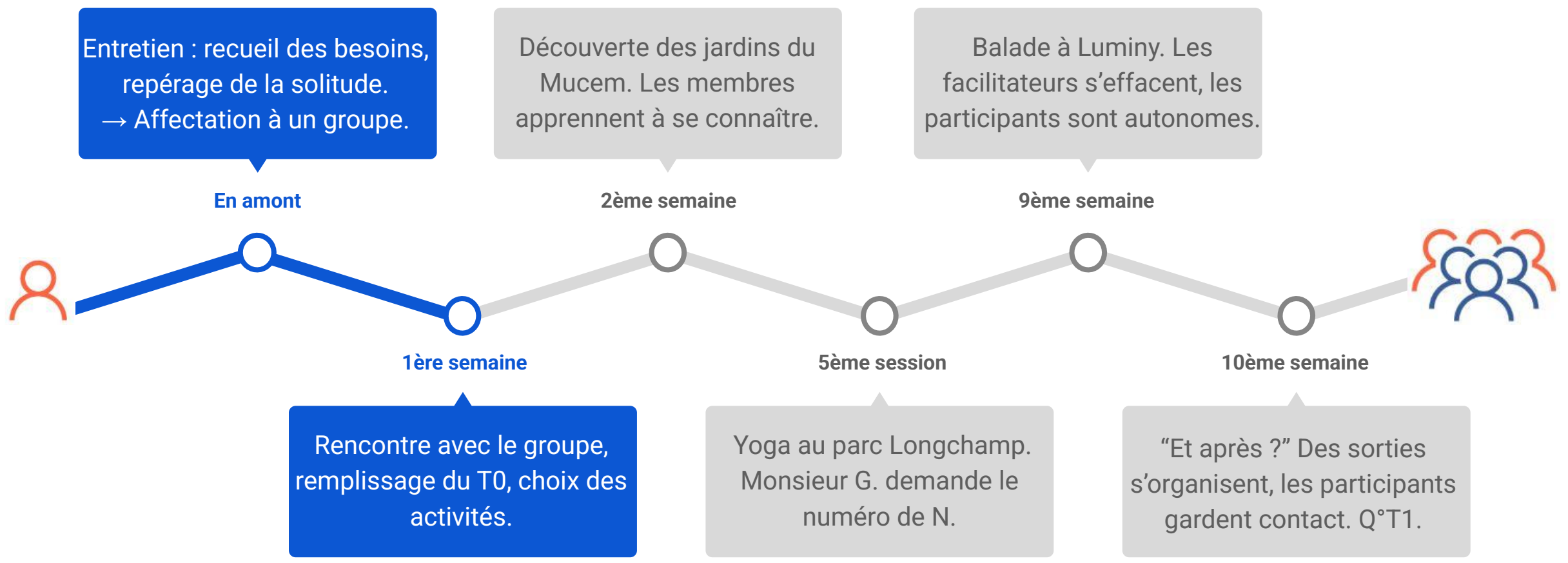
Cycle de **10 activités hebdomadaires**, encadrées par un facilitateur.



**Adapté de la méthode « Circle of Friends », développé par l'Association for the Wellbeing of Finnish People (Jansson, Pitkälä, 2021); Litt et al., Cities and Health, (2023); Coll-Planas et al., BMC Public Health (2024)*

3b/ Illustration d'un cycle de groupe

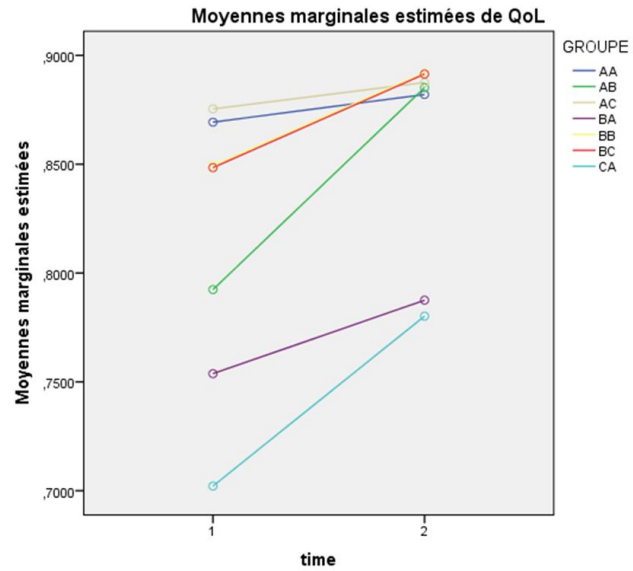
Chaque semaine, le groupe se réunit accompagné de deux facilitateurs formés :



3c/ Descriptif des participants de l'étude marseillaise

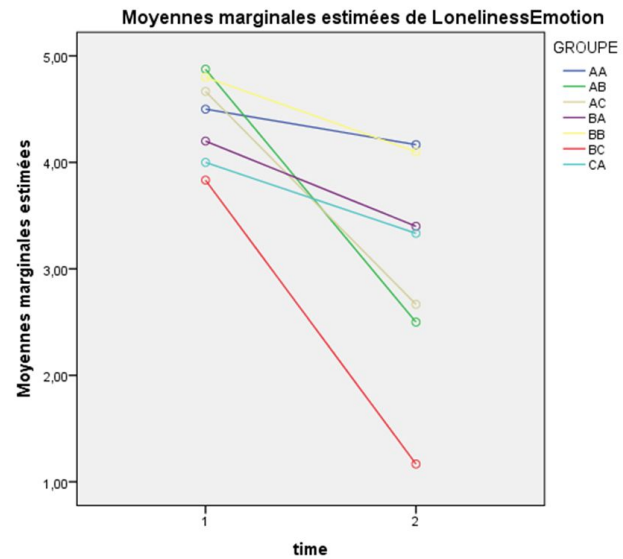
- **N = 60** **2/3** sont des **femmes**
- **Isolement social marqué**, **3/4** sont célibataires, sans entourage proche.
- **Faible niveau d'éducation**, plus de **la moitié** n'a aucune qualification,
- **Conditions d'habitation fragiles** : **1/3** vivent en centre d'hébergement.
- **Vulnérabilité sanitaire** : **85 %** souffrent de pathologies chroniques, **1/3** relèvent de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS).
- **2/3** sont **sans emploi** ou en recherche d'emploi,
- **70 %** vivent avec **moins de 1000€** par mois.

3d/ Mesures d'impact



Qualité de vie :

améliorations de l'anxiété, du sommeil, des symptômes dépressifs, de la vitalité.



Solitude :

Amélioration significative de la solitude émotionnelle.



4

Transposition en mesures politiques
et mise en œuvre de programmes

4/ Traduction scientifique : premières étapes





EUROPEAN PUBLIC HEALTH CONFERENCE

Programme

Abstracts / Presenters

Registration

Partners

About us

Pre-conference: Loneliness and social disconnection: new directions for research and intervention (LONE)

Tuesday 11 November, 09:00 – 17:00 Helsinki time (with network lunch at 12:30)

SAVE THE DATE

The RECETAS Project is proud to announce:

A sequence of multi-city global events this October in honour of World Mental Health Day. Join us to learn different perspectives on nature and social connection pathways to alleviate loneliness.

CUENCA	BARCELONA	MARSEILLE	MELBOURNE	BRISTOL	PRAGUE
29.09.25 02.10.25	07.10.25	06.11.25	10.10.25	10.10.25	10.10.25




This project has received funding from the European Union Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 101019150.



POLICY BRIEF

La nature en ville, vectrice de communautés plus saines, plus unies et mieux connectées



5

Et maintenant ?



Il reste encore beaucoup à faire !

Notre ambition est de faire évoluer les politiques et les directives en matière de santé afin que les Prescriptions Sociales fondées sur la Nature soient considérées comme des dépenses de santé légitimes pour améliorer la santé de la population.





Twitter

twitter.com/RecetasProject



LinkedIn

linkedin.com/company/recetasproject/



email

AVITEM :

m.martin@avitem.org

m.bonnafe@avitem.org

AP-HM : lucie.cattaneo@ap-hm.fr

Visitez notre site web :

www.recetasproject.eu



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 945095

Merci !



Annexes



Lieux et partenariats au cœur de l'action

Acteurs et lieux de nature

- **Parc National des Calanques**
Marches accompagnées par les écogardes, partenaire via le réseau EduCalanques
- **Littoral & cours d'eau**
Corniche Kennedy, berges de l'Huveaune
- **Nombreux parcs et jardins urbains**
Parc Borély, parc du 26e Centenaire, parc Longchamp, jardin Levat, Le Talus, Tiers-Lab des Transitions...
- **Fermes pédagogiques**
Ferme du Roy d'Espagne

Acteurs et lieux disposant d'espaces couverts

Muséum d'Histoire Naturelle (mise à disposition d'espaces et ressources), MUCEM...

Divers

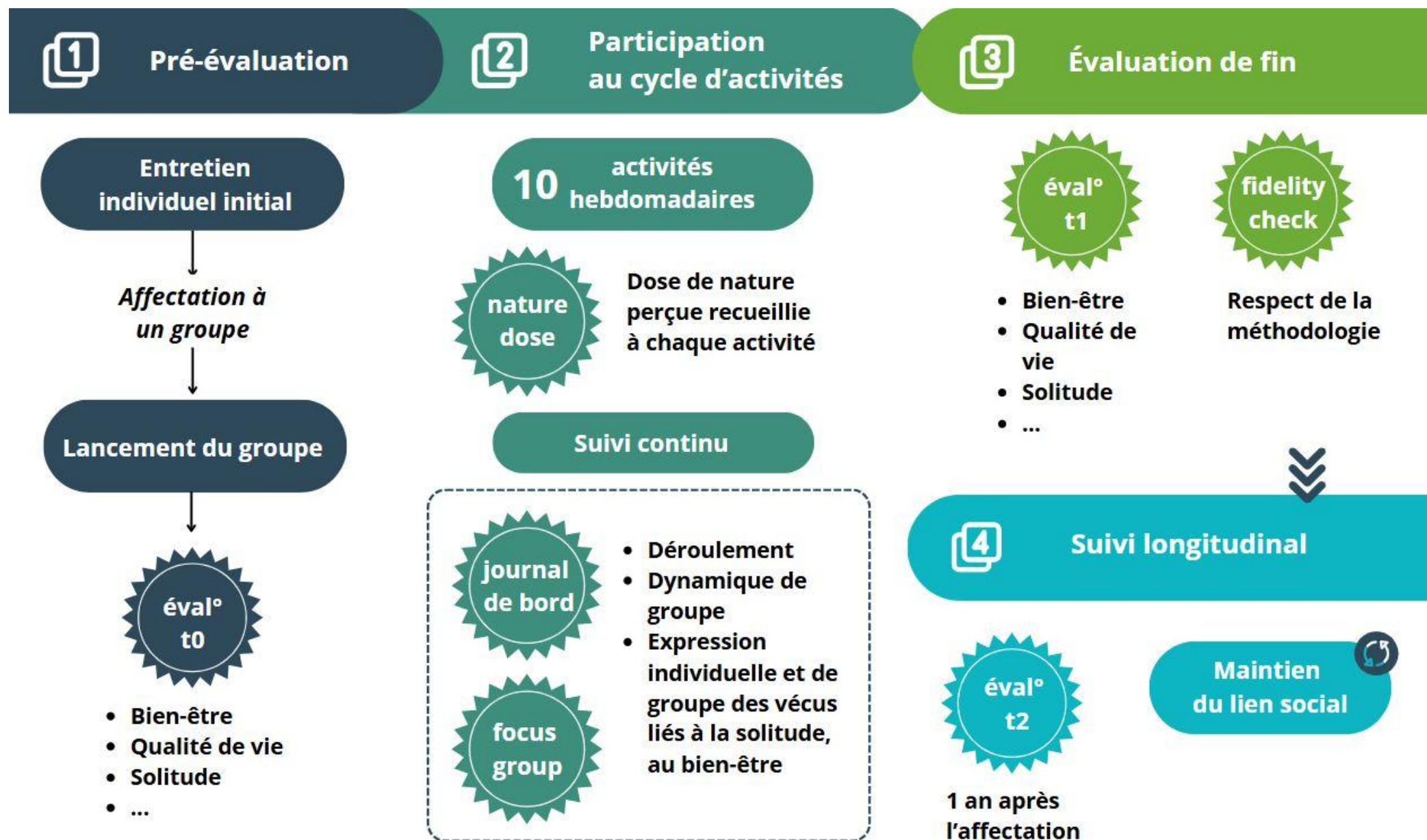
- Biodiversanté
- Association Da Zein (balades semi-urbaines, jardinage),
- En Passant par les Calanques,
- Marseille Capitale de la Mer
- Réseau l'Hydre

Structures sociales et médico-sociales

- CARSAT
- Alotra
- Centres d'hébergement (Chez Simone, la Digue...)
- CCAS Marseille
- Centres sociaux (St Joseph...)



Méthodologie et mesure d'impact

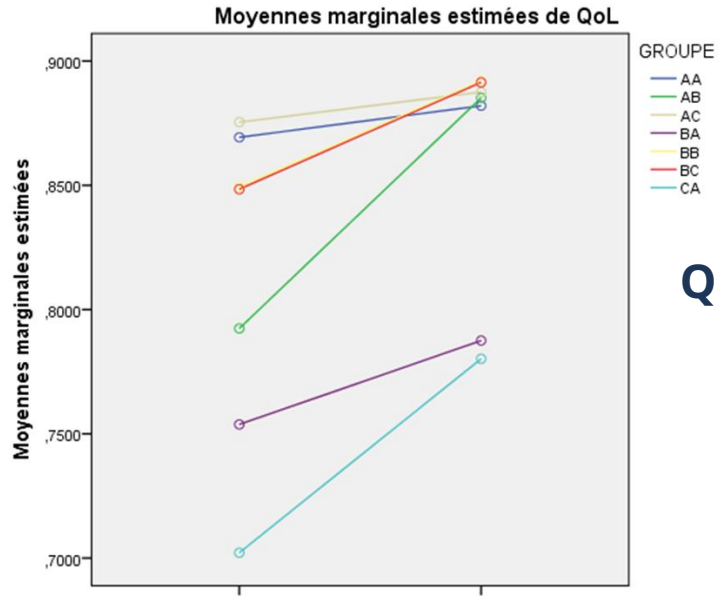


3c/ Participations à l'intervention FiN dans les 6 villes pilotes

	Barcelona	Helsinki	Prague	Marseille	Melbourne	Cuenca
Type d'étude	RCTs			Pre-post		
Échantillon	320	319	322	60	37	119
Temps d'évaluation	Baseline, 3 mois, 6 mois, 12 mois			Baseline, 3 months, 12 mois	Baseline, 3 months	Baseline, 3 months, 6 months
Niveau moyen de solitude au démarrage (écart type)	6.83 (3.12)	5.8 (2.8)	7.69 (3.07)	7.97 (2.77)	8.97 (2.06)	6.55 (2.77)

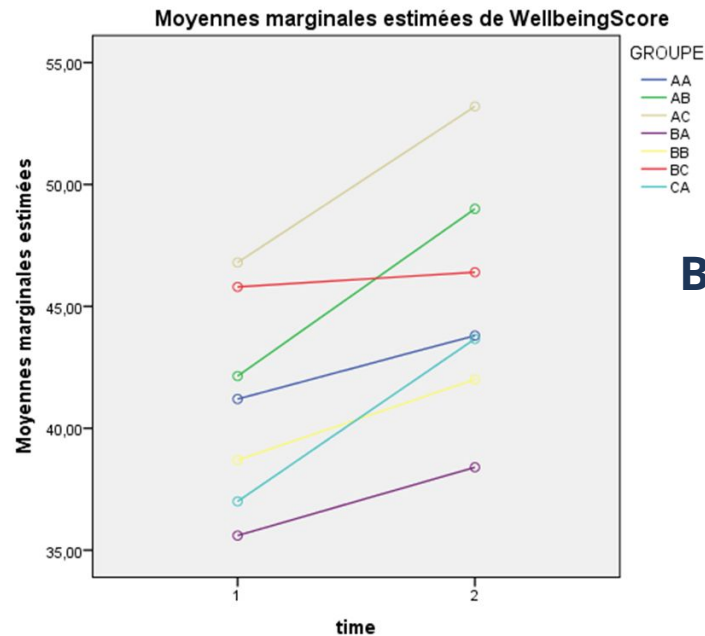


3e/ Mesures d'impact (½)



Qualité de vie

L'échelle de bien-être évalue la satisfaction générale, l'estime de soi et la qualité des relations sociales, tandis que l'échelle de qualité de vie mesure aussi des aspects physiques et psychologiques, comme la mobilité, la douleur ou l'anxiété.

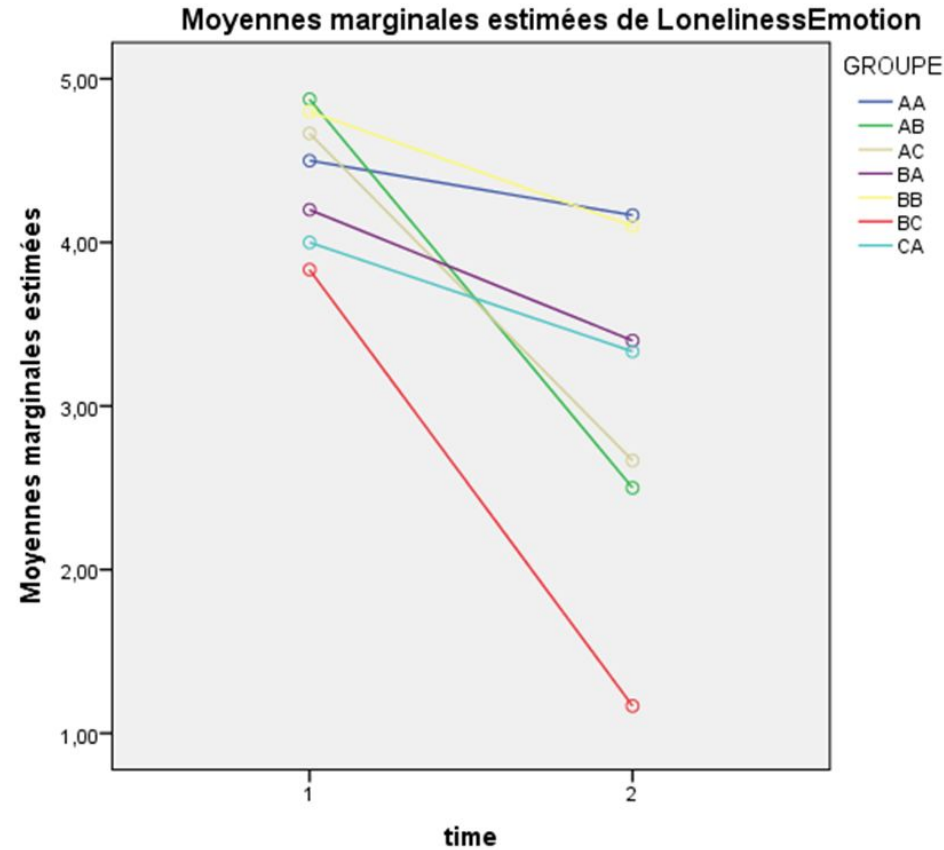


Bien-être

→ Ensemble, elles offrent une **vision globale et complémentaire du bien-être**.

3e/ Mesures d'impact (2/2)

Solitude



- Cette échelle explique le vécu lié à la solitude en distinguant la **solitude émotionnelle**, liée au manque de relations proches, et la **solitude sociale**, liée au manque d'interactions sociales.
- Des variations significatives ont été observées entre T0 et T1, indiquant une évolution notable dans le ressenti de solitude des participants, en particulier sur l'**aspect émotionnel**.