

# Over the Traditional Counter



Comment la médecine  
traditionnelle peut-elle nous  
renseigner sur d'autres manières  
d'utiliser la nature comme  
ressource pour la santé

How can traditional medicine  
teach us ways to use nature as a  
health resource?

# À propos de votre présentateur

## A little bit about me...

— — —

- Candidat au doctorat à l'Université d'Ottawa/PhD Candidate at the University of Ottawa
  - Géographie médicale/Medical geography
- Co-auteur de « Sortons jouer dans la Nature »/Coauthor of The Nature Playbook
- Écrivain de « Les Forces de la Nature »/Author of The Forces of Nature
- Ancien membre de la cohorte de Portail océan/Ocean Bridge alumni
- Ambassadeur de MEC/MEC Ambassador



# Table des matières - Table of Contents

— — —

1. Quel est le mouvement « parcs en bonne santé, population en bonne santé » (une vue rapide)
2. Quelle est la médecine traditionnelle?
3. Exemples de l'usage de la nature dans la médecine traditionnelle
  - a. Les Jola
  - b. Shinrin-Yoku
4. Conclusion

1. What is the Healthy Parks, Healthy People movement (a quick overview)
2. What is traditional medicine?
3. Examples of traditional medicine use of nature
  - a. The Jola
  - b. Shinrin-Yoku
4. Conclusion

# Introduction to Healthy Parks Healthy People

## Introduction à Parcs en bonne santé, population en bonne santé

— — —

- Rachel Carson – Printemps silencieux en 1962
  - Déclenché le mouvement environnemental au monde occidentaux
- Parks Victoria – une revue de la littérature en 2012 par l'Université Deakin
  - Plusieurs observations démontrant une probabilité supérieure du lien entre la nature et la santé
- Parcs en bonne santé, population en bonne santé
  - Annonce officielle au congrès de parcs internationaux par l'UICN en 2014
- Adopté partout au monde de façons différentes
  - Écosse : Scottish National Heritage/Dualchas Nàdair na h-Alba
  - Corée du sud : 국립공원
- Rachel Carson – Silent Spring in 1962
  - Sparked the environmental movement in the western world
- Parks Victoria – a literature review by Deakin University in 2012
  - Many observations have been made that demonstrate a strong probability of a link between nature and health
- Healthy Parks Healthy People
  - Officially shared with the world at the IUCN World Parks Congress in 2014
- Adopted around the world in different ways :
  - Scotland: Scottish National Heritage/Dualchas Nàdair na h-Alba
  - South Korea: 국립공원

# What is Healthy Parks Healthy People?

What the Healthy Parks Healthy People movement is giving the world is an acknowledgement of nature and its capacity in influencing human health outside of ecosystem services. It tells us about the importance of nature for human health and how nature can be used as a resource for health.

## Qu'est-ce que c'est « Parcs en bonne santé, population en bonne santé » ?

Ce que le mouvement « Parcs en bonne santé, population en bonne santé » donne au monde est une reconnaissance envers la nature et ses atouts au niveau de la santé humaine dehors les services écosystémiques. Il nous renseigne sur l'importance de la nature pour la santé humaine et comment la nature peut être utilisé comme ressource pour la santé.

# Quelle est la médecine traditionnelle

What is traditional medicine?

« La médecine traditionnelle est la somme totale des connaissances, compétences et pratiques qui reposent sur les théories, croyances et expériences propres à une culture et qui sont utilisées pour maintenir les êtres humains en bonne santé ainsi que pour prévenir, diagnostiquer, traiter et guérir des maladies physiques et mentales. »  
- OMS

"Traditional medicine is the sum total of knowledge, skills, and practices that are grounded in culture-specific theories, beliefs, and experiences that are used to maintain human health and to prevent, diagnose, treat, and heal physical and mental illnesses." - WHO

— — —

This means that traditional medicine offers a unique viewpoint on medicine and what illness/disease is and the ways in which healing can be approached through space and place.

Ceci veut dire que la médecine traditionnelle offre un point de vue unique sur le concept des maladies et des remèdes ainsi que les façons par lesquelles les soins peuvent s'adresser à travers un espace et un lieu donnés.

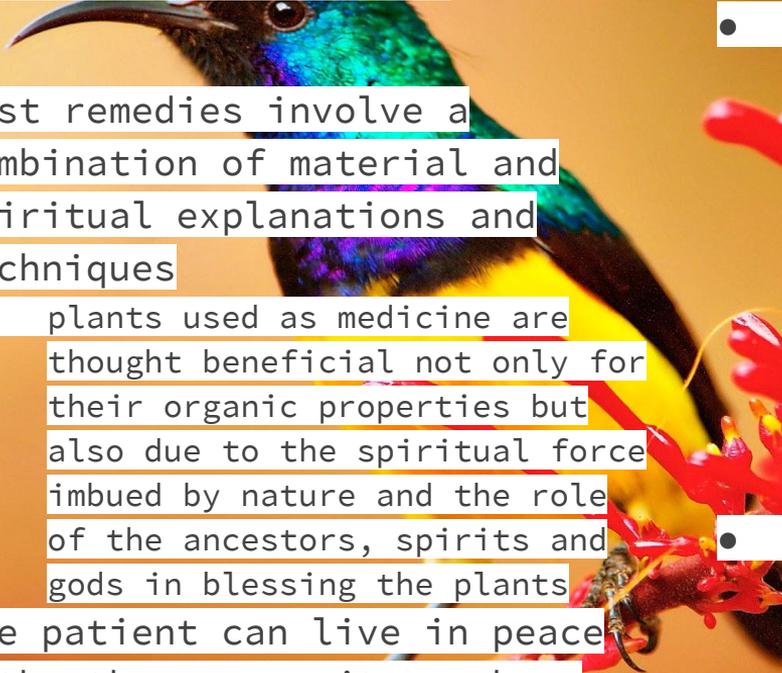
**Voici quelques exemples/Here are a couple of examples...**

# Les Jola, La Gambie

## The Jola, The Gambia

- Most remedies involve a combination of material and spiritual explanations and techniques
  - plants used as medicine are thought beneficial not only for their organic properties but also due to the spiritual force imbued by nature and the role of the ancestors, spirits and gods in blessing the plants
- The patient can live in peace with other community members through herbs, spiritual rituals and the regulation of diet and behaviour

- Certains remèdes comprennent des explications et des techniques spirituelles et matérielles
  - les plantes médicinales sont considérées comme bénéfiques non seulement pour leurs qualités biologiques, mais aussi en raison de la force spirituelle imprégnée par la nature et du rôle des ancêtres, des esprits et des dieux dans la bénédiction de ces plantes
- Avec des herbes, des rituels spirituels et les régimes alimentaires et des comportements spécifiques, un(e) patient(e) peut vivre en paix avec d'autres membres de la communauté



# Les Jola, La Gambie

## The Jola, The Gambia

- La médecine ne peut pas être facilement séparée de la magie et la culture
- Parmi les Jola, le forêt est perçu comme essentiel à la vie grâce au pouvoir de soins des arbres
- Le paysage est considéré comme thérapeutique car les remèdes font partie du lieu: des feuilles, racines et écorces des arbres à la collection de l'eau fraîchement tombée du ciel

- Medicine cannot be easily separated from magic and popular beliefs
- Among the Jola, the forest is seen as vital to life, owing to the healing property of trees
- The landscape is called therapeutic because medicines were seen/found all around them; from the leaves, roots and bark of trees, to the collection of fresh rain water



«les arbres peuvent vous faire sentir plus riche et plus jeune».

“trees can make you feel richer and younger.”

## 森林浴 - Shinrin-Yoku

### La sylvothérapie

« marche calme et revigorante en forêt  
»

- Originaire du Japon, cette pratique souligne la perspective japonaise de la nature
- Le temps passé avec les arbres peut renforcer le système immunitaire, augmenter l'énergie, diminuer l'anxiété, la dépression et la colère, réduire le stress et entraîner un état de relaxation.

### Forest Bathing

“a calm and invigorating walk in  
the forest”

- Originates in Japan and highlights the Japanese view of nature
- Time spent with trees can boost the immune system, increase energy, decrease anxiety, depression and anger, reduce stress and bring about a state of relaxation.

**“As we learn more about the holistic benefits of traditional medicines and ceremonies, and become more advanced in conventional medicines and practices, we gain a deeper level of respect and understanding for each discipline and acknowledge the importance of recognizing their co-existence in a modern health-care system.” Kevin Berube, member of the Flying Post First Nation in Canada**

**Kevin Berube, membre de la première nation de Flying Post au Canada, a écrit qu’« [a]u fur et à mesure que nous apprenons plus sur les avantages holistiques des médecines et des cérémonies traditionnelles et que nous progressons dans les médecines et pratiques conventionnelles, nous acquérons un respect et une compréhension plus profonds pour chaque discipline, tout en reconnaissant l’importance de leur coexistence dans un système de soins de santé modern » (Berube 2015).**

# Conclusion

---



- La santé humaine ne peut pas être isolée, elle dépend fortement sur la qualité de l'environnement dans lequel les gens vivent: pour être en bonne santé, il faut avoir un environnement sain.
- Les pratiques traditionnelles ont intégré la nature dans les soins de santé des communautés depuis des générations. Par conséquent, nous pouvons apprendre beaucoup sur les liens qui unissent la santé humaine et lieu ainsi que sur les effets de la nature sur notre santé.
- Human health cannot be considered in isolation, for it depends highly on the quality of the environment in which people live: for people to be healthy, they need healthy environments.
- Traditional practices have incorporated nature into the health of communities for generations. There is thus much we can learn on how place and health are linked, and ways in which nature can impact our health

**Merci**  
**Thank you**

**Questions?**