Santé mentale et bien-être : le Pr. Mory Fodé Doukouré explique l'importance des espaces verts

25 février 2025 à 11h 18 - Alpha Oumar Baldé

Les espaces verts ont un impact positif sur la santé mentale et le bien-être des citoyens. À ce jour, Conakry, la capitale guinéenne, ne dispose pas d'un nombre suffisant d'espaces verts, et les allées ne sont pas souvent aménagées pour les citoyens. Pour mieux comprendre ce sujet, nous avons rencontré Mory Fodé Doukouré, professeur titulaire en pédopsychiatrie. Il est le chef de service de psychiatrie à l'hôpital national Donka et enseignant-chercheur à la faculté des sciences et techniques de la santé de l'université Gamal Abdel Nasser de Conakry. Dans cet entretien, le spécialiste nous explique le rôle des espaces verts sur la santé mentale…

IDIMIJAM.COM : Comment définit-on la santé mentale ?

Pr. Mory Fodé Doukouré : La santé mentale est un état de bien-être psychologique qui permet de réaliser son potentiel, de travailler avec productivité et d'assister sa communauté.

Comment le contact avec la nature et les espaces verts influence-t-il le bien-être mental ?

Les espaces verts ont un impact non seulement sur le bien-être mental, mais aussi sur la santé générale. En effet, les plantes rejettent de l'oxygène et absorbent le dioxyde de carbone. Ce qui est bénéfique pour la santé. Cela dit, l'effet des espaces verts dépend des individus. Certaines personnes, lorsqu'elles se trouvent dans un espace vert, peuvent se décompresser, réfléchir et se détendre. Ce qui est très bénéfique pour leur santé. Il est important de noter que la santé mentale ne peut être dissociée de la santé globale. Le corps et l'esprit sont interconnectés.

Un environnement agréable et calme, sans dangers tels que des serpents ou des insectes venimeux, contribue également à la santé mentale. Lorsque nous sommes entourés de nature, de propreté et de beauté, cela favorise notre bien-être. La présence de fleurs, par exemple, apporte de la joie, et partout où il y a plaisir, cela contribue à la santé mentale.

Y a-t-il des études en Guinée spécifiquement sur la santé mentale ?

La santé mentale n'est pas seulement un problème. C'est un état de bien-être. Actuellement, il n'y a pas d'études spécifiques sur ce sujet en Guinée. Toutefois, lorsque le bien-être n'est pas présent et est affecté par divers facteurs, cela peut entraîner des problèmes de santé mentale, souvent désignés sous des termes tels que maladies mentales ou troubles psychiques. L'objectif est d'atteindre un état de bonne santé mentale.

Quel est l'impact des jardins thérapeutiques sur le bien-être ?

Je me rappelle d'un jardin qui était situé à Ignace Deen, où se trouve maintenant l'hôtel Noom. C'était un espace bien aménagé avec des bancs où les malades pouvaient se promener et observer la mer. C'était un lieu agréable, entretenu dans les premières années de l'indépendance. L'importance des espaces verts est donc indéniable. Lorsque vous construisez une maison, il est essentiel d'aménager une cour avec des arbres, des pelouses et des fleurs colorées. Cela procure du plaisir et contribue à l'entretien, qui est une forme de décompression et qui améliore la qualité de la santé mentale.

À Conakry, où il y a peu d'espaces verts et où les allées ne sont pas aménagées, cela a-t-il un impact sur la santé mentale ?

Il existe des problèmes plus importants que le manque d'espaces verts en matière de santé. Par exemple, si vous devez rentrer chez vous et que les routes sont barrées ou que des enfants jouent à proximité de votre voiture, cela peut générer de l'insécurité et du stress. Un environnement sûr est crucial pour la bonne santé mentale. Car l'insécurité est un facteur de stress. Les rues bondées et les eaux stagnantes constituent également des sources de stress. Cependant, j'ai remarqué des changements positifs dans certaines zones de Conakry, comme Kaloum, avec des espaces piétons bien aménagés. Si la ville pouvait être entièrement comme cela, cela favoriserait les promenades et le bien-être.

Quel message aimeriez-vous transmettre aux citoyens et aux autorités ?

Je pense qu'il est crucial de développer des espaces de détente. J'ai remarqué des zones, où il existe des petits terrains et des allées pour se promener. Ce qui est extrêmement important. Malheureusement, les forêts qui existaient dans la ville, où les gens pouvaient se promener, sont désormais détruites, comme la forêt d’Enta, celle de Dabompa et Kakimbo. Ces espaces étaient essentiels pour la détente, la réflexion et la lecture. Il est vital de créer des zones de détente pour la population, afin de participer à la tranquillité et au bien-être de la ville. Cela ne dépend pas seulement des autorités, mais de chacun de nous.

© 2025 Idimijan | Tous les droits réservés

Nous devons tous participer. Par exemple, devant chez soi, il est important de ne pas jeter de déchets dans les caniveaux. Même si l'espace vert est limité, il est essentiel de maintenir la propreté pour pouvoir marcher sans se salir. L'hygiène publique est l'affaire de tous. Malheureusement, même dans les villages, la situation se détériore à cause des herbicides, et tout est devenu zone minière. Cela entraîne la pollution de nos cours d'eau avec du mercure, menaçant ainsi la vie aquatique. Les conséquences sur les eaux souterraines sont préoccupantes, et nous devons prendre conscience de l'importance des espaces verts. J'ai observé des tentatives d'entretien, mais il est crucial de mettre en place des actions durables. Il est vital que les malades et leurs familles puissent s'asseoir à l'ombre des arbres pour profiter de l'air frais. La qualité de l'air ambiant est essentielle, et l'entretien des espaces verts doit être une priorité.

Propos recueillis par Mamadou Bhoye Barry

© 2025 Idimijan | Tous les droits réservés